



Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко,
Н.С. Коваль

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8



Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ № 179 від 17 березня 2008 р.)

Видаєно за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено



Репродуктивні завдання – завдання на відтворення засвоєного навчального матеріалу.



Пізнавальні завдання – завдання для перевірки здатності аналізувати, порівнювати, узагальнювати, розв'язувати життєві ситуації.



Завдання для індивідуальної та колективної творчої роботи:
сходинок успіху;
крок за кроком;
дослідницький проект;
практична робота.



Завдання для перевірки набутих знань і навичок.

Бойченко, Т.Є.

Б77

Основи здоров'я: Підручн. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль. – К.: Генеза, 2008. – 160 с.: іл.
ISBN 978-966-504-759-9

ББК 51.204я721

Шановні восьмикласники!

Ви на порозі дорослого життя. Перед вами постають важливі питання. Щоб вирішувати їх, потрібне міцне здоров'я. Ви вже розумієте його значення для здійснення ваших планів і мрій. Саме тому вам потрібні глибокі знання й навички з основ здоров'я.

Підручник допоможе вам детально ознайомитися з причинами виникнення надзвичайних ситуацій, основними принципами захисту та порятунку дітей, правами та обов'язками людини в надзвичайній ситуації. Ви дізнаєтеся про ознаки соціальної та фізіологічної зрілості, чинники негативного впливу на здоров'я підлітків, правила безпечного користування мотоциклом, вплив екологічних умов на здоров'я, соціальні небезпеки в місцях проживання. Корисно буде прочитати про оздоровчі системи та вплив дієти на здоров'я, безпеку харчування й ознаки харчового отруєння. Підготуватися до дорослого життя ви зможете, опанувавши етичні та моральні засади здоров'я, звернувши увагу на чинники формування своєї духовності, визначивши ознаки готовності до дорослого життя.

Ви навчитеся надавати першу допомогу при надзвичайних ситуаціях, вчасно звертатися за допомогою до рятувальних служб; додержуватися правил поведінки при надзвичайних ситуаціях; принципів оздоровчого харчування і надавати першу допомогу при отруєнні; уникати небезпеки в криміногенних ситуаціях, розрізняти несприятливі для здоров'я екологічні чинники; відмовлятися від небезпечних пропозицій; вибирати вагомі цінності для життя; розуміти правила загальнолюдської моралі; оцінювати себе як особистість; готуватися до іспитів.

У підручнику є рубрики: «Факти», «Від мудрих», «Учитель радить», «Психолог радить», «Лікар радить/застерігає», «Словничок», «Для допитливих».

Ви зможете перевірити свої знання і навички за допомогою таких різномірних завдань: запитання,



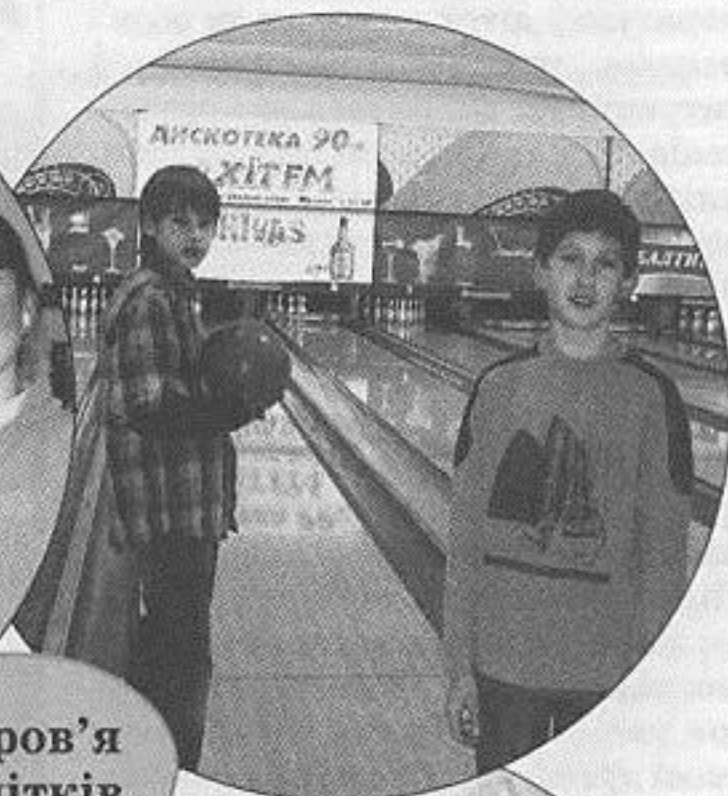
практичні роботи, дослідницькі проекти, тестові завдання, життєві ситуації, «Сходинки успіху», «Крок за кроком».

Бажаємо вам міцного здоров'я, відданих друзів, успіхів у навчанні й житті, впевненості на шляху до дорослого життя!

Автори

**Людина
та її здоров'я**

**Фізична складова
здоров'я**



**Здоров'я
підлітків**



**Соціальна складова
здоров'я**

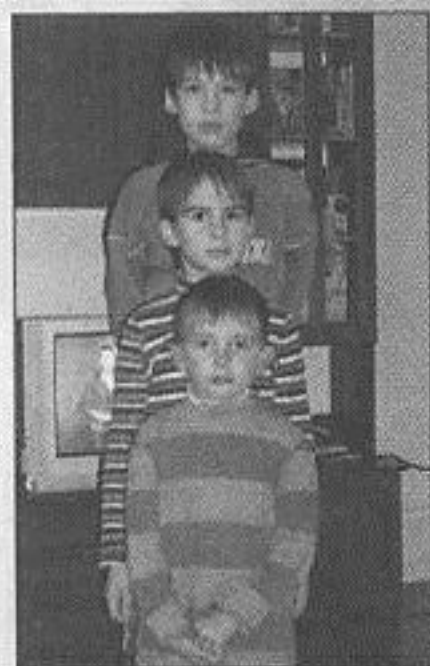
**Психічна та духовна
складові здоров'я**

НА ПОРОЗИ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

«Я вже не маленький!», «Вирішуватиму все сама!», «Самі все зробимо!» – так часом говорять старшокласники, спілкуючись із дорослими. Проте від них можна почути ще й таке: «Я ще не маю паспорта!», «Я – неповнолітній, відповідати не буду!», «Я – дитина аж до 18 років!» Не відстають і дорослі: «Молоко на губах не обсохло!», «Зелений ще!», «Не готовий ще!» «Дорости, а тоді будеш!..»

То до чого ви вже готові, а до чого ще слід дорости? І за якими ознаками можна визначити, зріла людина чи ні? І що це – зрілість?

Коли треба вибрати достиглі помідори, ви впевнені у своїх діях: овочі мають бути великі, червоні, ароматні, досить тверді, але не занадто м'які, блискучі. Це ознаки зрілості помідорів.



ВІД МУДРИХ

Кожний у юності вважає, що світ, власне, почався з нього і все тільки для нього й існує.

Гете Йоганн Вольфганг (1749–1832), німецький поет, філософ, природознавець

Чи є ознаки зрілості людини? Так. Але визначити їх не так просто, як здається на перший погляд. Деякі з них визначити досить легко, якісь – важко, а окремі – лише за допомогою фахівців.





Факти

Зрілість людини – це насамперед певний віковий період, що характеризується розквітом фізичних, психічних, соціальних і духовних здатностей людини. Цей віковий період, різний для жінок і чоловіків, залежить від природних та набутих особливостей людей, умов їхнього життя. У різні часи існування людства межу зрілості визначали по-різному.

- У первісному суспільстві існував ритуал ініціації хлопців і дівчат, який свідчив про те, що вони стали дорослими. Перед ритуалом проводили спеціальні тренування, випробовування, робили навіть татуювання, шрамування, вибивали зуби тощо.

- В античні часи вважали, що розквіт людини – акме – настає в 39–40 років.

- Давньокитайський філософ Конфуцій був переконаний, що людина має сформувати себе соціально й духовно як гармонійна особистість – цзюнь цзи – до 40 років, бо інакше залишиться нікчемою – сяо жень.

СЛОВНИЧОК

Акме з грецької *ἀκμή* – «найвища точка, найвищий ступінь, розквіт, зрілість».

Цзюнь цзи з китайської 君子 – «шляхетний муж».

Сяо жень з китайської 小人 – «маленька людина, нікчема».

Ініціація (від латинського слова *initiatio* – «здійснення таїнства, посвята») – система звичаїв у родовому суспільстві, пов'язана з переведенням молоді в дорослий стан.



Фізична, психічна, соціальна і духовна зрілість настають неодноразом. Найшвидше формується фізична зрілість, згодом – психічна і соціальна, пізніше – духовна.

Фізична зрілість виявляється повним взаємозгодженим розвитком органів і систем людського організму та їх належним функціонуванням.

Усі школярі – старшокласники також – ще діти. Навіть отримуючи паспорт у 16 років, учні не переступають межу зрілості, цей своєрідний поріг у доросле життя.

Пояснюється це тим, що до 18 років в організмі людини відбуваються інтенсивні процеси біологічного дозрівання. Вони характеризуються переважно фізіологічними змінами.

Школярі середнього шкільного віку – 11–14 років – ще інтенсивно ростуть, тому в них збільшуються роз-

міри тіла, його маса за рахунок скелетних м'язів, які становлять третину маси тіла. Зростає м'язова сила. Продовжується формування хребта і прорізування постійних зубів. Структурується серцевий м'яз, одночасно відбувається посилене збільшення його маси. Спостерігається невідповідність між швидким розвитком серця та відставання розвитку судин. Збільшується ємність легенів. Удосконалюється координація рухів: поступово зникає незграбність. Дівчата і хлопці здатні виконувати дрібні точні рухи, наприклад шити, паяти, користуватися клавіатурою тощо.



Відбувається перебудова і посилений ріст залоз внутрішньої секреції – статевих та щитоподібної, надниркових залоз, гіпофіза. Розвиваються вторинні статеві ознаки.

Водночас організм ще не досить витривалий саме через свою незрілість. Емоції нестійкі, бурхливо й швидко змінюється настрій. Спостерігається підвищена втомлюваність під час розумових та фізичних навантажень.



ЛІКАР РАДИТЬ

- Розвивайте координацію рухів: юнаку і дівчині навчитися будь-чому набагато легше, ніж дорослому.
- Повідомте батькам і зверніться до лікаря при відчутті болю в гомілках чи в ділянці серця, при утрудненому диханні або відчутті нестачі повітря, головному болю, швидкій втомлюваності.

Соціальна зрілість теж має певні ознаки. Людина пізнає себе, самовизначається і самореалізується. Вона ідентифікує себе як члена суспільства, громади, групи; робить власний вибір, реалізує себе як особистість у тому соціальному оточенні, в якому живе, вчиться, працює, тобто успішно виконує різні соціальні ролі.



СЛОВНИЧОК

Ідентичність (від латинського слова *identicus* – «відповідний») – повна тотожність.

Соціальна зрілість свідчить про гармонійність розвитку особистості людини. Така особистість здатна адаптуватися до свого соціального оточення, прийняти норми, правила, традиції суспільства, стати його рівноправним членом, реалізувати свої потреби, прагнення оволодіти професією і створити гарну сім'ю.



Досягти соціальної зрілості можна за умови формування різноманітних життєвих навичок, умінь і якостей. Соціально зріла людина:

- *ефективно спілкується*, бо вміє слухати і чітко висловлювати свої думки, відкрито виражати свої почуття, просити про допомогу або послугу; володіє невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватно реагує на критику;

- *співчуває*, адже розуміє почуття, потреби й проблеми інших людей, висловлює своє розуміння; зважає на почуття оточуючих; допомагає та підтримує їх;

- *розв'язує конфлікти* на основі толерантності й за допомогою конструктивних переговорів;

- *уміє поводитися в умовах тиску, погроз, дискримінації*, бо впевнено й адекватно тримається; розрізняє вияви дискримінації, обстоює свої позиції та відмовляється від небажаних пропозицій, уникає небезпечних ситуацій і зважено діє у разі загрози насилля;

- *уміє спільно діяти і співпрацювати як член команди*, визнає внесок інших у спільну роботу, правильно оцінює свої здібності і свій внесок у спільну діяльність.

Звичайно, ви вже багато вмієте і робите. Та досягти соціальної зрілості у вашому віці ще складно. І хоча в юності людина отримує паспорт, несе правову відповідальність за свої вчинки, але, водночас, вона ще не має економічної самостійності, не має повних громадянських прав, не створює зазвичай власної сім'ї.



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- З'ясуйте, якими із зазначених життєвих навичок, необхідних для збереження і зміцнення соціальної складової здоров'я, ви вже володієте.

Очікувати на соціальну зрілість неможливо. Адже ви самі її створюєте: розвиваєте свою особистість, готуетесь до дорослого самотійного життя, прагнете пізнати людей, закони суспільства, намагаєтеся стати його рівноправним членом, удосконалюєте його, будете своє здорове майбутнє.



Пам'ятайте!

Важливе не лише те, які ви сьогодні, а й те, що ви робите, щоб бути кращими завтра.

Будувати таке майбутнє вам допомагатимуть ініціативи Президента України з поліпшення здоров'я українського народу.

Сім ініціатив Президента України щодо поліпшення стану здоров'я українського народу

1. Запровадження системи моніторингу діяльності органів виконавчої влади та місцевого самоврядування щодо стану громадського здоров'я та заходів щодо його поліпшення.

2. Реформування системи охорони здоров'я для забезпечення доступності медичної допомоги на засадах суспільної справедливості.

3. Зменшення шкідливого впливу куріння на здоров'я населення.

4. Зменшення негативних наслідків вживання алкоголю.

5. Залучення громадян України до фізичної культури та спорту.

6. Сприяння раціональному харчуванню населення України.

7. Широке впровадження соціальної реклами про здоровий спосіб життя.



Завдання

1. Що таке зрілість?
2. Які фізіологічні зміни характерні для підліткового віку?
3. У чому полягає соціальна зрілість людини?



1. Схарактеризуйте (на вибір) ознаку зрілості людини.
2. Встановіть взаємозв'язок між фізіологічною і соціальною зрілістю людини (на вибір) за одним показником (на вибір).



Життєві ситуації

1. Бабуся попросила Оленку зустріти корову з череди. Дівчина відмовилася: «Я вже не маленька! Та й серіал пропущу...»

2. Молодші сестрички ніяк не поділять ляльку. Восьмикласник Микола запропонував спочатку Лесі навчитися кататися на велосипеді, а Маринці погратися лялькою, а потім Марині почитати казку, а Лесі віддати ляльку. Дівчатка зраділи: «Який розумний наш брат. Як наш тато!»

Хто, на вашу думку, вчинив помірковано? Кого ви можете назвати дорослим? Чому? Як би ви вчинили у таких ситуаціях?



Дослідницький проект

Розробіть за власним планом міні-проект «Який/яка я буду завтра».

Сходишки успіху

Зазначте сходишки, що, на вашу думку, ведуть до успіху.

Робитиму так, щоб батьки ставилися до мене, як до дорослого/дорослої

1 Навчуся готувати їжу

2 Буду прасувати свої речі, а мама – усіх інших членів сім'ї

3 Рішуче відмовлюся від музичної школи: набридло

4 Дотримуватимусь обіцянки повертатися додому вчасно

5

Буду регулярно виконувати розроблену для мене систему вправ для виправлення постави

6

Не буду нічого нікому доводити, й так усе ясно

7

Розпитаю про життєві цінності у батьків

8

Скажу батькам, що сам / сама буду заробляти на свої «цяцьки», як їх називає тато. Як – не їхня справа



Людина та її здоров'я



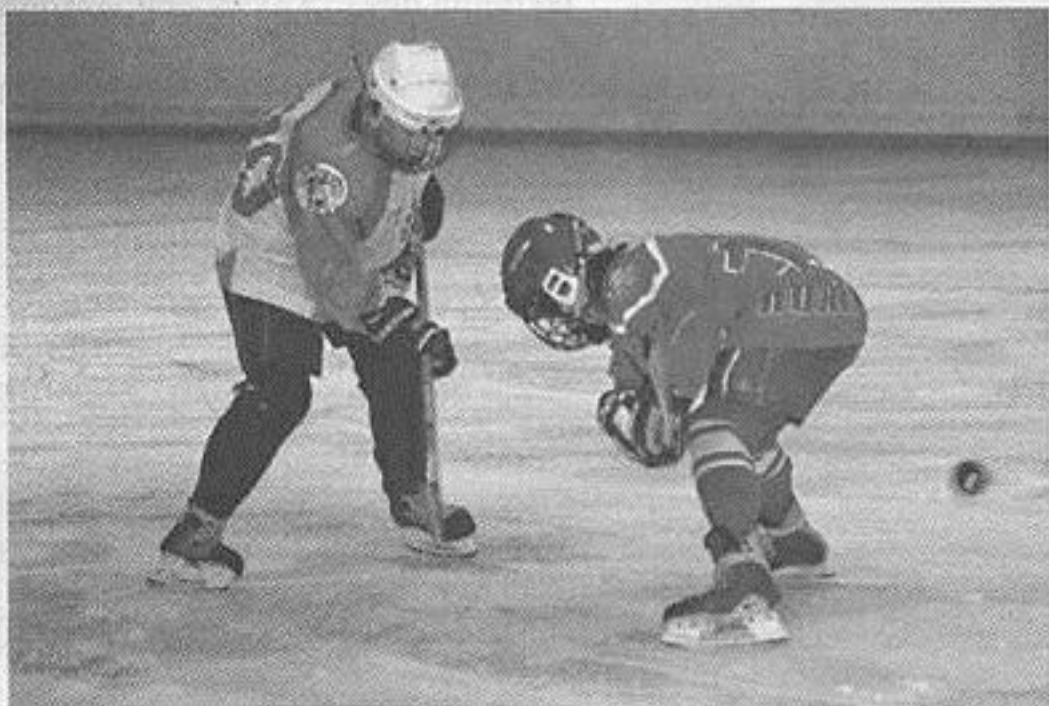
1

Ви дізнаєтеся про:

- надзвичайні ситуації та причини їх виникнення
- основні принципи захисту та порятунку дітей
- права і обов'язки людини в надзвичайних ситуаціях

Ви навчитеся:

- надавати першу допомогу за надзвичайних ситуацій
- вчасно звертатися за допомогою до рятувальних служб
- дотримуватися правил поведінки у разі надзвичайних ситуацій



§ 1. Надзвичайні ситуації

Надзвичайні ситуації:



природні



техногенні

Факти



соціально-політичні



воєнного характеру

Щодня у світі відбуваються події, внаслідок яких порушуються нормальні умови життя і діяльності людей. Ці події можуть призвести або призводять до загибелі людей, значних матеріальних втрат. Такі події називаються *надзвичайними ситуаціями* (НС).

Ознаки НС:

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

До надзвичайних ситуацій призводять аварії, катастрофи, стихійні лиха, епідемії, терористичні акти, збройні конфлікти (див. додаток 1).

За походженням розрізняють чотири групи надзвичайних ситуацій – *техногенного, природного, соціально-політичного і воєнного характеру*.

З такою класифікацією надзвичайних ситуацій ви ознайомились у 7-му класі (див. додаток 7).

- Серед стихійних лих найбільшої шкоди людині завдають повені (40 %); на другому місці – буревії (20 %); на третьому – землетруси і посухи (по 15 %); 10 % припадає на решту стихійних лих.

- Стихійні лиха супроводжуються значними людськими жертвами. Так, у Китаї 28 липня 1976 р. від землетрусу загинуло понад 242 тис. людей; у Вірменії 7 грудня 1988 р. – понад 30 тис. людей; в Ірані 21 червня 1990 р. – понад 50 тис. людей.

- Техногенною небезпекою вважають створену людьми породу собак – бультер'єрів. Вони небезпечні не лише для чужих людей, а й навіть для свого господаря.

Організація життєзабезпечення населення в надзвичайних ситуаціях

З метою життєзабезпечення населення і захисту територій від НС указом Президента України створено Міністерство з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи (МНС України). Основним завданням

ВІД МУДРИХ

Українці кажуть: «Страх – добрий брат безпеки»,
«Коли вода дістає до шиї, всі плавати вчаться».

цього міністерства є розробка і реалізація комплексу заходів щодо захисту населення від наслідків НС.

Цей комплекс включає:

- захист населення від наслідків аварій, катастроф, стихійних лих;
- забезпечення населення питною водою, продовольчими товарами і предметами першої необхідності;
- забезпечення житлом і працевлаштування;
- комунально-побутове, медичне обслуговування;
- знезараження території, споруд, транспортних засобів, обладнання, готової продукції;
- надання населенню інформації про характер і рівень небезпеки; правила поведінки; заходи щодо підтримання високої психологічної стійкості людей тощо.

Крім цього, МНС України:

- керує роботами, пов'язаними з ліквідацією наслідків великих за масштабами аварій і катастроф техногенного характеру та інших НС;
- узгоджує діяльність центральних органів виконавчої влади щодо проведення пошуку і рятування людей; аварійно-рятувальних робіт; ліквідації впливу нафтопродуктів; шкідливих хімічних та радіоактивних речовин на довкілля;
- забезпечує безпеку осіб, які залучаються до роботи в районах НС, збереження вантажів, що доставляються в райони стихійного лиха;
- забезпечує належну роботу територіальних і локальних систем оповіщення тощо.



Дії рятувальних служб за надзвичайних ситуацій

Ви вже знаєте, що надзвичайні ситуації – небезпека, яка загрожує здоров'ю людини і навіть може бути причиною її смерті. Але кожний може вберегтися, знаючи, як поводитися під час стихійних лих чи техногенних катастроф. Дуже важливо виконувати всі настанови й інструкції різних рятувальних служб щодо поведінки в надзвичайних ситуаціях.

Насамперед рятувальні служби сповіщають населення. Оповіщення населення – це завчасне попередження жителів про можливі надзвичайні ситуації та їх наслідки. Для цього використовують сирени,





Факти

радіо та телебачення, а також місцеві системи інформації та інші сигнальні засоби.

Основним сигналом попередження про небезпеку є «Увага всім!». Цей сигнал проводиться ввімкненими сиренами, переривчастими гудками підприємств і транспорту. Якщо ви почули цей сигнал, негайно ввімкніть телевизор на місцевому каналі, радіоприймач і уважно послухайте повідомлення місцевих органів влади або штабу цивільного захисту. З нього ви дізнаєтеся про аварію та заходи, які вам слід вжити. Подальші ваші дії мають відповідати всім вказівкам штабу цивільного захисту.

- Служба повідомлення Данії має понад 700 сирен, які перевіряють щотижня в середу о 12 годині.
- На території Німеччини встановлено понад 70 тис. сирен оповіщення, а у Великій Британії – понад 18 тис.

Евакуацію населення, яке працює, здійснюють за виробничим принципом.

Населення, яке не працює, евакуюють за територіальним принципом через домоуправління, ЖКГ тощо. Дітей евакуюють разом з батьками, але можливе їхнє організоване вивезення зі школами або дитсадками.

Евакуацію населення здійснюють через збірні евакуаційні пункти, які розташовують поблизу зупинок

громадського транспорту або у школах, клубах, кіно-театрах та інших громадських приміщеннях.

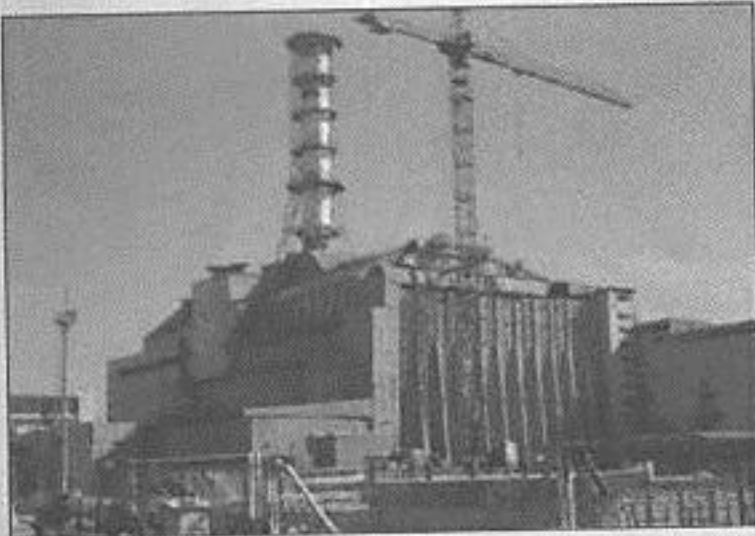
Отримавши повідомлення про евакуацію, необхідно зробити такі кроки.

Крок перший. Зберіть «рятувальний рюкзак», в якому мають бути:

- документи (свідоцтво про народження), гроші, цінні речі;
- необхідні речі (білизна, теплий одяг, взуття, предмети особистої гігієни);
- продукти харчування на 2–3 дні (тривалого зберігання) та питна вода (у пляшці, термосі, баклазі);
- кружка, ложка, ніж, сірники, ліхтарик;
- індивідуальна аптечка (обов'язково – знеболювальні засоби, бинт, йод, лейкопластир).

Крок другий. Перед виходом з дому:

- вимкніть усі електроприлади;



- закрийте крани водопровідної та газової мережі, вікна, кватирки;

- замкніть квартиру.

Крок третій. У призначений час прибудьте на збірний евакуаційний пункт, де потрібно зареєструватися і виконувати всі вказівки служби евакуації.



Пам'ятайте!

Виконуючи інструкції щодо поведінки, розроблені рятувальними службами, ви зберігаєте здоров'я і життя.

Ліквідація наслідків НС

Під час НС виникає руйнування будинків, шляхів сполучення; зараження місцевості хімічними речовинами; затоплення, пожежі тощо.

У зв'язку з цим проводяться рятувальні роботи задля порятунку людей та надання допомоги потерпілим; усунення пошкоджень; організація роботи підприємств, навчальних закладів тощо.

При ліквідації наслідків НС насамперед здійснюють розвідку осередків НС, локалізують і гасять пожежу. Крім цього, рятувальні роботи передбачають:

- пошук потерпілих і витягування їх із пошкоджених та палаючих будинків, загазованих, затоплених, задимлених приміщень;
- розкриття зруйнованих, пошкоджених, завалених споруд і порятунок людей, які там перебувають;
- подачу повітря в завалені споруди з пошкодженою фільтровентиляційною системою;
- надання першої допомоги потерпілим та евакуація їх до лікувальних установ;
- виведення/вивезення людей із небезпечних зон у безпечні райони тощо.

Розвідку осередків НС проводять підрозділи МНС, Збройних сил, цивільного захисту і невоєнізовані загони підприємств та організацій. Рятувальники визначають межі руйнування, забруднення; території, постраждалі від повені, пожежі; забезпечують спостереження за важливими об'єктами (станції, переправи, перехрестя тощо).



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

У разі оголошення будь-якого небезпечного стану не панікуйте! Заспокойтесь і зосередьтесь!

Порятунок і захист людей*

Дії під час повені:



– зберігайте спокій, уникайте паніки;

– швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

– надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку – вони підлягають евакуації в першу чергу;

– негайно залишіть зону затоплення;

– перед виходом з будинку вимкніть електро- та газопостачання,

загасіть вогонь у грубах;

– відчиніть хлів – дайте худобі можливість рятуватися;

– підніміться на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий – займіть горішні приміщення;

– залишайтеся на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях до прибуття допомоги. Сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;

– перевірте, чи немає поблизу постраждалих, надайте їм, по можливості, допомогу;

– потрапивши у воду, зніміть з себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до одержання допомоги.



Дії після повені:

– переконайтеся разом із дорослими, що ваше житло не отримало ніяких ушкоджень, що йому не загрожує руйнування, немає небезпечних уламків та сміття;

– не користуйтеся електромережею до повного осушення будинку;

– обов'язково кип'ятіть питну воду;

– очистіть та продезінфікуйте забруднений посуд і домашні речі;

– електроприладами користуйтеся тільки після їх ретельного просушування;

– не вживайте продукти, які були підтоплені водою під час повені.

Дії під час пожежі у приміщенні:

– ви прокинулись від шуму пожежі та запаху диму – не сідайте в ліжку, а скотіться на підлогу,



* За матеріалами МНС України.

повзіть до дверей, але не відчиняйте їх відразу;

– обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі, не відчиняйте їх: через дим та полум'я ви не зможете вийти;

– щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайтеся поповзом у глибину приміщення;

– опинившись у заблокованій вогнем кімнаті, телефонуйте в пожежну охорону; робіть усе можливе, щоб вас помітили люди; вікно відчиняйте лише в разі крайньої необхідності;

– якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу з оселі (обов'язково зачиняйте за собою всі двері);

– якщо ви перебуваєте у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогонь, а спробуйте врятуватися на даху будівлі. Використовуйте пожежну драбину – під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

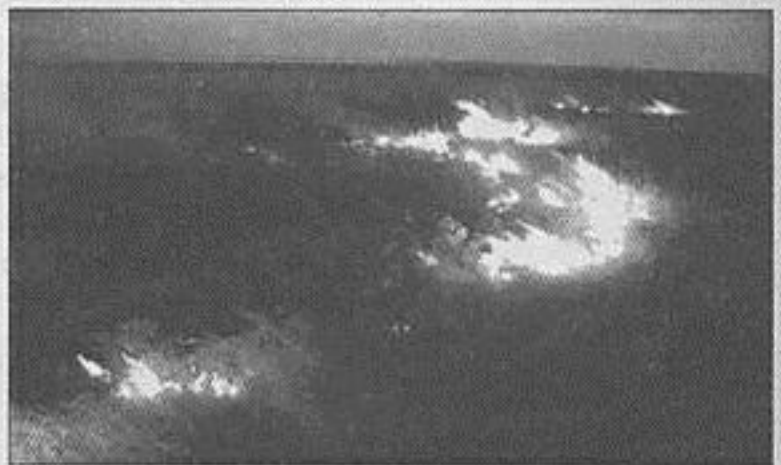
У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежників.

Дії під час пожежі в лісі, степу:

– з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно до напрямку поширення вогню;

– якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, увійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом. Намагайтеся дихати повітрям, що перебуває низько над поверхнею землі, – повітря тут менш задимлене. Рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;

– гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних дерев, заливаючи водою, закидаючи воло-





гим ґрунтом та затоптуючи ногами. Будьте обережні в місцях горіння високих дерев: вони можуть впасти;

- після виходу із осередку пожежі повідомте місцеві органи влади та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Дії під час хімічної небезпеки:

- уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій;
- щільно зачиніть вікна та двері, щілини заклейте;
- наберіть воду в герметичні ємності; підготуйте мильний розчин для обробки рук;
- дізнайтеся у місцевих органів влади про місце збору мешканців для евакуації та уточніть час її початку;
- упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, білизну та одяг, запас консервованих продуктів на 2–3 доби;
- перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.



Надання першої допомоги потерпілому

Своєчасне і правильне надання першої допомоги потерпілому може виявитися вирішальною умовою збереження життя і здоров'я людини.

ПКАР ЗАСТЕРІГАЄ

- Перед наданням першої допомоги переконайтеся, що уражаючий чинник уже не діє на потерпілого і не загрожує вашому життю.
- Першу допомогу надавайте лише тоді, коли впевнені у своїх діях.

Восьмикласник, якщо вміє, може надати потерпілому таку першу допомогу:

- тимчасово зупинити кровотечу на 1,5–2,0 год за допомогою джгута або закрутки;
- накладити стерильні пов'язки на рани;
- іммобілізувати кінцівки у разі переломів за допомогою шин з підручного матеріалу.

СЛОВНИЧОК

Іммобілізація (від латинського слова *immobilis* – «нерухомий») – знерухомлення частини тіла при переломах кісток, великих ранах накладанням пов'язок і шин.



Завдання

1. Яку подію називають надзвичайною ситуацією?
2. Назвіть загальні ознаки надзвичайних ситуацій.
3. Які кроки необхідно здійснити, отримавши повідомлення про евакуацію?



Чому необхідно виконувати інструкції різних рятувальних служб? Обґрунтуйте свою відповідь на конкретному прикладі.



Дослідницький проект

«Надзвичайні ситуації у моєму краї»

1. Зберіть інформацію про НС, що сталися у вашому краї.
2. З'ясуйте причини, за яких вони сталися.
3. Обговоріть наслідки НС.
4. Запропонуйте заходи для підтримання психічної рівноваги під час НС.
5. Зробіть висновки.
6. Оформіть проект за самостійно обраною формою. Презентуйте його.



ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Моделювання ситуацій надання першої допомоги під час НС

1. Обговоріть життєві ситуації.

1. Під час повені Зіновій надав допомогу бабусі, яка зламала передпліччя правої руки.

Напишіть або розкажіть послідовність дій Зіновія (див. додаток 2).

2. Під час навчальної евакуації зі школи Максим поранив литку. З рани тече кров.

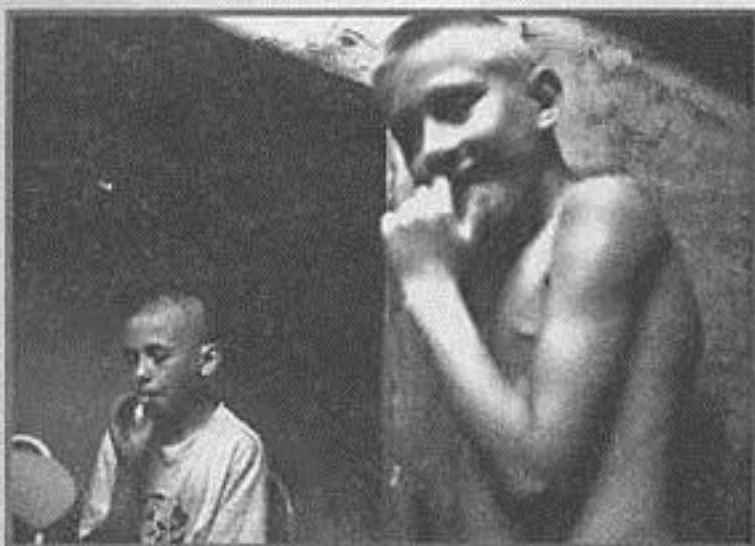
Напишіть або розкажіть порядок дій при наданні допомоги Максимові.

2. Відпрацюйте алгоритм надання допомоги при вивиху, кровотечі з рани.

3. Зробіть висновки про свою готовність надати першу допомогу.

§ 2. Безпека дитини

Через соціальні, економічні, політичні зміни в Україні збільшилася дитяча безпритульність і бездоглядність. З'явився навіть термін «діти вулиці».



Хто ж такі «діти вулиці»? Це діти:
– які не спілкуються з батьками і не мають місця проживання;

– які підтримують стосунки з батьками, однак через бідність, різні види експлуатації і зловживань більшу частину доби проводять на вулиці;

– вихованці інтернатів, спеціалізованих шкіл, які опинилися на вулиці.

СЛОВНИЧОК

Безпритульні діти – діти, покинуті батьками, які самі залишили сім'ю або дитячі заклади і не мають певного місця проживання.

Бездоглядні діти – діти, не забезпечені сприятливими умовами для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку.

Чому діти опиняються на вулиці, розповідають вони самі:

- Я хочу приєднатися до друзів.

Ольга, 13 років

- Тато п'є. Він б'є мене просто так...

Максим, 12 років

• У шість років у мене з'явилася мачуха, а в десять я пішла з дому. Тому що вона налаштувала батька проти мене, і він часто приковував мене ланцюгом.

Марія, 11 років

• Коли мама померла, батько постійно на нас кричав. Ми з братом пішли на вулицю, тому що там ніхто не кричить. Батько нас і не шукав, бо він нас не любить.

Карина, 12 років

• Зараз я можу себе забезпечити, але раніше втік з інтернату. Мене там сильно били та лаяли. Образливо говорили про моїх батьків, казали, що я буду, як вони. Мене це зачепило. Так я пройшов через брудне, але зараз у мене нормальне життя.

Олексій, 19 років

Бездоглядні та безпритульні діти жебракують, вживають алкогольні напої, наркотичні речовини. Життя і здоров'я таких дітей постійно перебуває під загрозою. Для безпритульних дітей вулиця стає місцем, де вони працюють, щоб задовольнити свої життєві потреби.

В умовах вуличного життя засвоєні раніше моральні норми (працелюбство, чуйність, скромність, сумлінність) і правила поведінки дітей змінюються на гірше.

У «дітей вулиці» обмежені інтереси і потреби. Адже вони не читають, не слухають радіо, не дивляться телевизор. Спілкуються переважно з такими самими вуличними дітьми, набуваючи гіркового життєвого досвіду. Вони об'єднуються в групи, щоб забезпечити собі безпеку.

- 90 % «дітей вулиці» раніше відвідували школу. Проте лише 80 % з них уміють читати, а 75 % – писати.

- За дослідженнями ЮНІСЕФ в Україні серед безпритульних: 38 % дітей батьки вигнали з дому; 15 % – втекли з дому через жорстоке поводження з ними; 10 % – покинули домівку через незадовільні матеріальні умови; 6 % – пішли з дому через насильство.

У «дітей вулиці» низькі самооцінка, рівень самоповаги. Вони досить вразливі, не вміють протистояти тиску, агресивно та вороже ставляться до інших. Поводяться «діти вулиці» зухвало, брутально. Вони надмірно жестикулюють, постійно готові «дати здачу» тощо.

У таких дітей недбале ставлення до власного здоров'я і життя. Їхні розваги часто небезпечні для життя. Вони не дотримуються правил гігієни не лише тому, що не мають можливості чи не знають про небезпеку, яка їх підстерігає, а й тому, що не цінують свого здоров'я. Навіть усвідомлюючи незахищеність, вони ризикують життям.

Про байдуже ставлення «дітей вулиці» до свого здоров'я свідчить і те, що вони дуже рано мають статеві контакти, зовсім не замислюючись про шкідливі наслідки. Проте «діти вулиці» знають про інфекційні хвороби, зокрема туберкульоз, ВІЛ/СНІД.



Факти



ВІД МУДРИХ

Прагнути бути самим собою – єдиний засіб мати успіх.

Стендаль (1783–1842), французький письменник

Розповідають діти:

• Були випадки, коли ми кололися однією голкою. Просто у нас не було іншої. Ми довіряємо одне одному, що в нас немає інфекцій. Ми знаємо одне одного тривалий час.

Інна, 16 років

• Я бачив відеокасети в притулку... про цей СНІД, про наркотики. Я подумав, що клей краще, бо шприц у нас завжди ходить по колу, і тоді можна підхопити хворобу.

Андрій, 13 років

• Я заражусь, якщо багато буду курити, ходити в брудному одязі, якщо підберу із землі недокурки. Я це знаю, але іноді в мене нема виходу, і я це роблю. Взимку де мені митися?

Аліса, 12 років

• До лікарні я прийшов не сам. Я просто лежав крижем, із закованими очима, відчував біль і нічого не міг зробити. Підійшов чоловік і спитав, у чому річ. Я ледве міг прошепотіти йому. Він викликав по мобільному швидку, мене забрали. Так я остався жити.

Юрій, 10 років

СЛОВНИЧОК

Конвенція (від латинського слова *conventio* – «договір») – договір, угода між державами з певного питання.

Факти



• До органів внутрішніх справ МВС України в першому півріччі 2007 р. було доставлено понад 6,4 тис. бездоглядних і майже 1,9 тис. безпритульних дітей. Лише у серпні було виявлено 3,2 тис. таких дітей: 1,6 тис. – за бродяжництво, майже 400 дітей – за жебракування.

• У 1991 р. Україна приєдналася до Конвенції ООН про права дитини, яка гарантує захист цих прав. Традиція відзначати 1 червня День захисту дітей сягає 1950 р. Саме тоді в 51 країні світу вперше відзначили цю дату з ініціативи Міжнародної демократичної федерації жінок. Відтоді у європейських країнах перший день літа став символом боротьби за права дітей.

Міжнародний день захисту дітей – це насамперед нагадування дорослим про необхідність дотримання прав дітей на:

- життя, свободу думки і релігії, освіту, відпочинок і дозвілля;
- захист від фізичного і психологічного насильства;
- захист від експлуатації дитячої праці.

Торгівля дітьми

Серед багатьох небезпек, які чатують на підлітків, найстрашніша і найпринизливіша – торгівля дітьми. Що означає «торгувати дітьми»? Це – вербування, викрадення, перевезення, передача, приховування або утримання дітей з метою їх експлуатації.

- За даними Міжнародної організації праці (МОП) щорічно у світі кількість дітей, якими торгують, перевищує 1,2 млн.

- У 1998 р. в Закарпатті викрито групу злочинців, які викрадали дітей з вулиці. Викрадачі перевозили дітей до підмосковної станції Обухово. Там жертв торгівлі навчали «професіям»: дітей від 2 до 5 років – жебракувати, старших хлопчиків – красти, а дівчат – проституції.

Найчастіше ризикують потрапити в тенета торговців «живим товаром» ті діти і підлітки, які не хочуть вчитися. Вони часто прогулюють уроки, конфліктують із батьками, вживають алкогольні напої та наркотики. Їхніми «друзями» стають люди з кримінальним минулим, хворі на алкоголізм чи наркоманію, без певного місця проживання.

Торговці дітьми заманюють своїх жертв не тільки з бідних, а й з благополучних сімей. Вони обіцяють веселе, сите, цікаве життя, незалежність від батьківської опіки, навчання і роботу в Західній Європі, Росії, США. Годують, дають притулок, розважають іграми, які забороняли батьки. Пригощають сигаретами, наркотиками, випивкою. Оплачують проїзд, «навчання» в сумнівних модельних студіях, одяг. «Повернеш, коли зможеш», «Віддаси, як заробиш» – ці слова дають надію на швидку зміну в житті. І ці зміни справді відбуваються. Але дитина опиняється в рабстві: її примушують відпрацювати борг.

Найчастіше «помічниками» в пошуках роботи за кордоном є «добрі знайомі», посередницькі фірми і, що найжахливіше, батьки. Іноді батьки продають своїх дітей людям, які примушують їх жебракувати, працювати на полях, у магазинах, на дорогах, у шахтах, надавати сексуальні послуги. Усі ці діти хворіють на різні хвороби, стають каліками та інвалідами.

Джерело корисної інформації

У статті десятій «Право на захист від усіх форм насильства» Закону України «Про охорону дитинства» зазначається, що держава здійснює захист дитини від:

- усіх форм фізичного і психічного насильства, образи, недбалого і жорстокого поводження з нею,

Факти





експлуатації, включаючи сексуальні зловживання, у тому числі з боку батьків або осіб, які їх замінюють;

– втягнення у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин;

– використання її для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо.

Залучення дітей до небезпечних видів дитячої праці

Дитяча праця поневолює, позбавляє дитинства. Часто вона небезпечна для здоров'я і життя дитини. Опинившись на вулиці, діти змушені заробляти на життя різними способами.

Розповідають діти:

• Я ще мала, але багато разів різні чоловіки пропонували мені гроші, щоб я була з ними. Одного разу це була жінка.

Маргарита, 12 років

• Я прошу милостиню, хтось купує мені хот-дог. Я краду гроші. Я мушу красти. Я можу взяти їх у п'яного.

Вадим, 11 років

• Батьки виганяють щодня на вулицю і змушують жебракувати. Без 25–30 грн я не можу повернутися ввечері додому.

Василь, 12 років

Чинним Кримінальним кодексом України (стаття 150) передбачена відповідальність тих, хто експлуатує дітей з метою отримання прибутку. Дитяча праця вигідна: вона дешева. А необізнаність дітей щодо своїх прав створює умови для злочинної діяльності сучасних работорговців (див. додаток 3).

Факти

• У січні 2006 р. в Іванківському районі на Київщині приватний підприємець найняв двох 15-річних хлопців без угоди з батьками. Діти працювали по 10 год, платні не отримали. За фактом експлуатації дітей було порушено кримінальну справу.

• У серпні 2007 р. у м. Черкаси затримали громадянку Поп В.Ю., яка примушувала жебракувати своїх неповнолітніх дітей. За цим фактом порушено кримінальну справу.

• Серед жінок, які надають сексуальні послуги за платню, 11 % дівчат віком від 12 до 15 років і 20 % – від 16 до 17 років. До проституції залучаються навіть десятирічні дівчатка.

Не менш ганебним соціальним явищем є проституція.

СЛОВНИЧОК

Проституція (від латинського слова *prostitutio* – «осквернення, опоганення, спаплюження») – продаж свого тіла для статевих зносин.

Порнографія (від грецьких слів *pornos* – «розпусник» і *γραφω* – «пишу») – непристойне зображення статевого життя в живописі, літературі, кіно, фотографії. Твори, що містять таке зображення.

Проституція має дуже давню історію. Вона не лише наражає на ризик захворіти на інфекції, що передаються статевим шляхом (ПСП), а й паплюжить честь і нищить душу. Ті, хто залучає дітей до проституції, користуються їхніми тимчасовими труднощами, пропонуючи «допомогу». Вони втягують в цю страшну хворобу тіла і душі, нещадно експлуатують не лише безпритульних і бездоглядних дітей, а й дітей із забезпечених родин.

ВІД МУДРИХ

Гідна не та людина, в якій нема вад, а та – у якій є гідність.

В.О. Ключевський (1841–1911), російський історик

Використовують дітей у своїх цілях і виробники порнографічних матеріалів.

«Акторів» для дитячого порно злочинці знаходять здебільшого серед дітей з неблагополучних сімей. Вони вважають за краще не зв'язуватися з тими, кого захищають батьки. Значно простіше мати справу з сиротами, розумово відсталими, безпритульними. Зазвичай «добрий дядечко» підходить на вулиці до такої дитини і співчутливо запитує: «Їсти хочеш?» Після чого садить у машину і везе на «студію».

Іноді хлопчик чи дівчинка знайомляться в чаті нібито зі своїм ровесником, який потім показує їм усю «чарівність» дорослого життя.

За роботу «актори» інколи одержують «зарплатню», але здебільшого знімаються за їжу. Скаржаться невільники рідко. Та й працівники міліції можуть визнати злочин тільки тоді, коли впіймають з речовим доказом. Багато ошуканих не розуміє, що з ними відбувається, коли новоявлені «режисери» знімають своє кіно в підвалах, гаражах, занедбаних будинках.



Факти

Президент України оголосив 2008 р. Роком підтримки національного усиновлення та інших форм сімейного виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Дитячу порнопродукцію виготовляють злочинці. Завдяки сучасним цифровим технологіям вона дешева, а ризик розкриття злочину – невеликий. Тому прибутки порнодільців шалені.

- За даними Італійського центру досліджень «Eurispes», в Інтернеті є 12 млн зразків дитячих порнографічних зображень.

- У 2004 р. в Києві було припинено діяльність «фотостудії», де з дівчатами робили відверті фотосесії.

- Вік дітей, яких використовують виробники порнографії, – від 10 до 18 років. Трапляються випадки експлуатації дітей молодшого віку.

Особи, винні у виготовленні, збуті або розповсюдженні творів чи предметів порнографічного характеру, притягуються до кримінальної відповідальності (ст. 301 Кримінального кодексу України) строком від 3 до 7 років.

Джерело корисної інформації

Телефон Департаменту кримінальної міліції у справах неповнолітніх МВС України: (044) 256-17-91.

Телефон диспетчерської служби «Магнолія-ТВ» з розшуку дітей, які безвісти пропали: (044) 251-48-51.

www.magnolia-tv.com/detipoisk/com

ВІД МУДРИХ

Американський письменник, лауреат Нобелівської премії У. Фолкнер (1877–1962) сказав: «Я вірю, що людина не тільки витерпить усе – людина переможе!»

Проблема торгівлі дітьми та їхньої експлуатації вирішується на державному рівні. Проте до цього мають долучитися усі громадяни нашої країни – і дорослі, і молодь, – щоб підказати, застерегти, допомогти дітям, які потрапили в біду.



Пам'ятайте!

Свої проблеми вирішуйте зі своїми батьками та справжніми друзями!

Не поповнюйте банківські рахунки наркоторговців, виробників алкогольних напоїв, торговців дітьми, сутенерів.



Завдання

1. Чим займаються безпритульні і бездоглядні діти?
2. Які інтереси та потреби «дітей вулиці»?
3. Яке здоров'я мають «діти вулиці»?
4. Як ставляться до свого здоров'я «діти вулиці»?
5. Назвіть небезпечні та найгірші види дитячої праці.



1. Чому діти вулиці не можуть піклуватися про своє здоров'я і життя?
2. Як ви гадаєте, чому в наш час існує торгівля дітьми, порнографія та проституція?
3. Чи можуть діти з благополучних сімей стати «дітьми вулиці», бути жертвою торговців дітьми? Поясніть свої міркування.
4. Чим небезпечні для підлітків жебракування, проституція, торгівля людьми?
5. Чи зазнають дискримінації діти вулиці? Обґрунтуйте свою відповідь.



1. Як ви розумієте вислів У. Фолкнера?
2. Уявіть себе начальником Департаменту кримінальної міліції. Які заходи ви будете вживати, щоб ліквідувати ганебні явища: «діти вулиці», дитяча проституція, дитяча порнографія?



Дослідницький проект

«Щоб вас не ошукали»

1. Прочитайте історії, опубліковані в журналі «Життя проти СНІДу», № 7, 2006 р.

• Щодня 8-річний А. і його молодша сестричка змушені працювати: миють машини, жебракують. Їхній «господар» забирає більшу частину зароблених ними грошей. Що таке школа, діти не знають, проте добре розуміють, як важко заробляти.

• Мама П., 14-річного хлопця, виїхала на заробітки і не дає про себе знати. Батько п'є, не має постійної роботи. Він відвів сина до фермера на літні польові роботи. Гроші забирає сам. Хлопець не вчився, а продовжував працювати в полі й восени. Взимку він також не ходив до школи, бо не було за що придбати теплі речі.

• Т. розкажує: «Коли мені було 14 років, мама сказала, що я повинна допомагати їй годувати двох молодших сестричок. Вона віддала мене тітці Тоні, яка відвезла мене до Туреччини. Я спочатку так раділа! А потім мене гвалтував огидний турок, за яким були інші... Тітка Тоня наказала мовчати і посміхатися. Через 2 місяці вона повернула мене мамі. Але я не змогла з нею жити. Зараз мені 17, і я щаслива, що пішла з дому».

2. Ознайомтесь з інформацією Департаменту кримінальної міліції у справах неповнолітніх МВС України, наведеною у таблиці 1 на с. 29.

3. Проаналізуйте отриману інформацію, обговоріть її з однокласниками.

4. Зробіть висновки.

5. Оформіть проект за вибраною вами формою.

Крок за кроком

Доповніть схему в зошиті.



- У 2006 р. дитячу премію Миру, статуетку і 100 тис. доларів, отримав 14-річний індієць Ом Пракаш. Підліток виступає проти рабської праці дітей. Із п'яти років він живе без батьків. Хлопчика викрали і змушували працювати на фермі: йому не платили, часто били, годували двічі на день. Через три роки Омові вдалося втекти. Відтоді він бореться за права дітей. В Індії працюють 12 млн дітей до 14 років. У штаті Раджастан Ом Пракаш допомагає засновувати поселення, де такого не допускають.
- Дитячу премію Миру присуджує Міжнародна організація із захисту прав дітей. Запровадили її 2005 р.*

Інформація щодо кримінальних справ за фактами торгівлі дітьми

За даними Департаменту кримінальної міліції у справах неповнолітніх МВС України, за кожним виявленим фактом торгівлі дітьми і залучення їх до найгірших видів праці порушується кримінальна справа.

Таблиця 1

Рік	Ст. 149 КК України (ч. 3. «Торгівля дітьми або інша незаконна угода щодо дитини»)	Ст. 150 КК України («Експлуатація дітей»)	Ст. 150 КК України («Сутенерство* або втягнення дитини в заняття проституцією»)
2001	Ведеться з 2002 р.	1	Ведеться з 2002 р.
2002	16	10	3
2003	31	7	21
2004	16	9	8
2005	42	29	12
2006	47	15	13
8 міс. 2007	89	7	4

* Сутенер (від французького слова *souteneur* – «прибічник») – морально занепадає особа, яка живе за рахунок повії.

* За матеріалами «Газети по-українськи», № 215. – 2006 (журналіст О. Микульський).



Перевірте себе

1. До НС відносяться:
 - а) землетрус;
 - б) повінь;
 - в) пограбування;
 - г) пожежа в лісі.
2. До НС техногенного характеру належать:
 - а) пожежа в будинку;
 - б) вибух газової мережі;
 - в) зсув ґрунту;
 - г) пилова буря.
3. До НС соціально-політичного характеру належать:
 - а) демонстрація;
 - б) страйк;
 - в) путч;
 - г) революція.
4. Комплекс життєзабезпечення населення під час НС передбачає:
 - а) забезпечення питною водою;
 - б) надання медичної допомоги;
 - в) навчання населення способам захисту і діям в умовах НС;
 - г) закупівлю довгострокового запасу ліків.
5. «Діти вулиці» – це діти, які:
 - а) не спілкуються з батьками;
 - б) втекли з інтернату;
 - в) пізно повертаються додому;
 - г) безпритульні.
6. Наведіть приклад експлуатації дітей там, де ви живете.
7. Що означає торгувати дітьми?
8. Поясніть, чому проституція є ганебним соціальним явищем.
9. Чому до вирішення проблеми торгівлі дітьми та їхньої експлуатації повинні долучитися усі громадяни нашої країни?
10. Чому зростає кількість випадків торгівлі дітьми?
11. Встановіть взаємозв'язок між проституцією та поширенням ВІЛ-інфікування.
12. Назвіть організації та установи, куди ви можете звернутися в разі небезпеки або порушення ваших прав.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



2

Ви дізнаєтеся про:

- оздоровчі системи
- вплив дієти на здоров'я
- безпеку харчування
- харчові отруєння

Ви навчитеся:

- додержувати принципів оздоровчого харчування
- виявляти ознаки харчового отруєння
- надавати першу допомогу при отруєнні



§ 3. Оздоровлення людини

Основні причини захворювань молоді:



негативні емоції,
перевантаження,
стреси, конфлікти



незнання
можливостей
свого організму



неправильне
харчування



малорухомий
спосіб життя

На життя кожного значною мірою впливають звички. Із плином років вони накопичуються. Врешті-решт, звички формують поведінку. Це називають *ланцюговою реакцією звичок*. Людина майже 85 % часу діє за звичкою. І тільки від неї залежить, які це звички: сприятливі для розвитку та здоров'я чи шкідливі.

Якщо ви прагнете змінити своє життя, слід розірвати ланцюг звичок. Якщо поступово позбуватися окремих шкідливих звичок, незабаром усі вони втратять силу.

Невеликі поступові кроки змінять ваше життя. Щодня треба щось робити по-іншому. Наприклад, якщо по дорозі до школи ви не звертали увагу на зміст будь-якої реклами, то варто проаналізувати її позитивний або негативний вплив на здоров'я.

І щоб досягти успіху, необхідно привести спосіб життя відповідно до закономірностей свого росту і розвитку. Слід правильно використовувати ефективні засоби впливу на організм, тобто необхідно сформувати власну *оздоровчу систему (ОС)*.



Не всі ОС однаково ефективні та науково обґрунтовані, тому слід уважно ставитись до їх використання. Вони розробляються з урахуванням індивідуальних потреб і мають бути спрямовані на підвищення захисних сил організму та на профілактику захворювань (див. додаток 4).

Джерело корисної інформації

Лозинський В.С. Учїться бути здоровими. – К.: Київський міський центр здоров'я, 2004. – 160 с.

СЛОВНИЧОК

Оздоровча система (ОС) – це комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров'я, забезпечення нормального розвитку й активного способу життя.

Основні складові ОС

• *Знання особливостей свого організму.* Кожний має знати, що корисно та шкідливо для його організму та як зберегти здоров'я.

• *Прагнення щастя.* «Щасливчики» – позитивно налаштовані люди. Будьте ближчими до природи: любіть будь-яку погоду, насолоджуйтесь повітрям, сонцем.

• *Загартовування.* Використовуйте будь-яку можливість: приймайте щодня холодний душ, ходіть босоніж, одягайтеся за погодою.

• *Активний відпочинок.* Грайте в спортивні ігри. Активно рухайтесь під час прогулянок. Робіть 10 тис. кроків щодня (див. додаток 5).

• *Правильне харчування.* Дотримуйте таких принципів: різноманітність, помірність, відповідність потребам.

• *Планування часу.* Не марнуйте час, плануйте кожний свій день, не лінуйтеся.

• *Позитивне спілкування.* Зустрічайтесь з друзями, одержуйте задоволення від спілкування з рідними і близькими.

• *Самовдосконалення.* Розвивайте наполегливість, пунктуальність, волю.

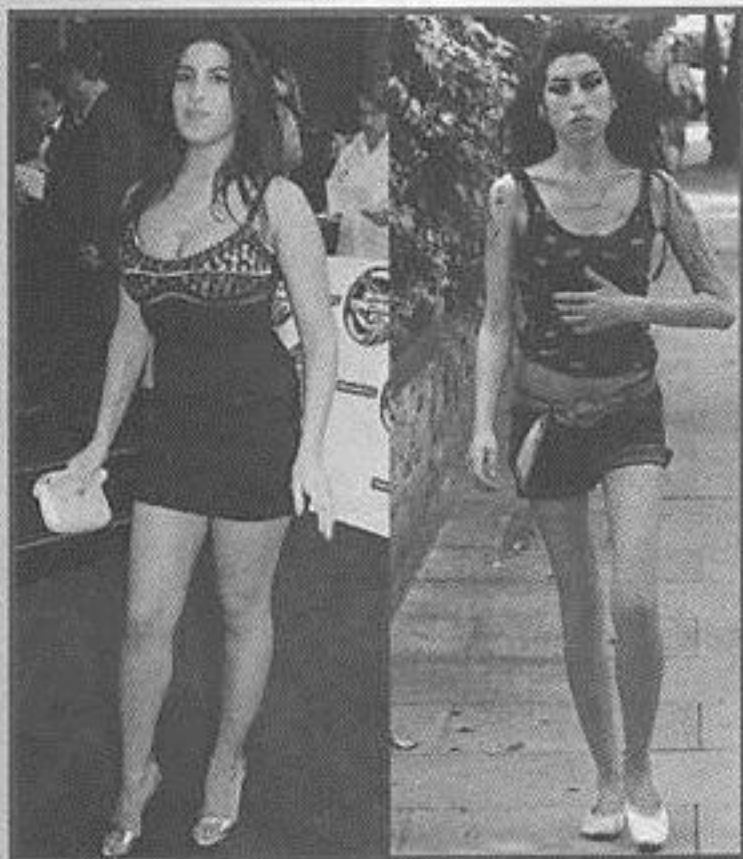
Для підлітків важливо не порушити обмінні процеси в організмі. ОС для них мають опиратися на рухові вправи, оздоровче харчування та формування вольових якостей.



ВІД МУДРИХ

Давньогрецький філософ Сократ (469 – 399 до н. е.) казав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Безперечно, харчування – це один із провідних чинників у збереженні здоров'я людини, тим більше молоді.



*Дієта – не завжди здоров'я і краса:
до дієти і після*

Існують різноманітні види харчування: редуковане харчування (зменшення вживання їжі), роздільне харчування, сиріодіння, макробіотичне харчування (переважно зерновими продуктами); різні види вегетаріанства; харчування за М. Амосовим, Г. Шелтоном, П. Брегом, Г. Шаталовою та ін. (див. додаток 4).

Попри те, що деякі рекомендації щодо способів харчування корисні, однак застосовувати їх без консультації лікаря не можна.

Якщо ви хочете поліпшити здоров'я, необхідно опиратися на наукові принципи харчування.

Сучасна молодь для поліпшення статури використовує дієти, які часто шкодять організмові. Наприклад, в останні роки дуже популярною стала американська дієта, за якою схуднення відбувається через зменшення порцій. Утім не завжди над-

мірне схуднення сприяє поліпшенню стану здоров'я і зовнішнього вигляду (див. додаток 16).

Щоб мати гарну статуру і здоров'я, не обов'язково «сідати» на спеціальну дієту. Потрібно якомога менше вживати такі продукти: а) газовані напої, які викликають спрагу, містять багато цукру; б) шоколадні цукерки – через велику кількість цукру і хімічних добавок; в) ковбаси, що містять 40 % жирів і смакові добавки; г) чіпси, бо це – суміш вуглеводів і жирів; г) жирне м'ясо, особливо смажене.

СЛОВНИЧОК

Дієта (від грецького слова *diatta* – «спосіб життя») – збалансований раціон продуктів харчування, які людина повинна спожити упродовж дня.

Піст – це відмова від певних продуктів (молочних, м'ясних тощо) з метою духовного і фізичного очищення.

Лікувальне голодування – усвідомлене утримування від вживання їжі протягом деякого часу задля оздоровлення.

- Кожна сота жінка у світі помирає від анорексії – хвороби, пов'язаної з відмовою від їжі. Мільйон жінок Великої Британії, 2 млн жінок Німеччини та 100 тис. москвичок хворі на цю жахливу хворобу. Усе тому, що їм здавалося, нібито надлишок маси тіла робить їх менш привабливими. Адже набираючи, на їхню думку, зайві кілограми, вони втрачають свою неповторність.

- Фізіологічним є зменшення маси тіла не більше ніж на 2–3 кг за місяць.

Якщо ви собі не подобаєтеся, не поспішайте звертатися до модних дієт. Спершу оцініть себе. Оберіть свій стиль, віднайдіть відповідний одяг, який вам личить. Більше посміхайтесь, будьте щирими, знайдіть собі цікаве заняття. Незабаром ви зрозумієте, що схуднення ще нічого не вирішує.

Дієти можуть зашкодити здоров'ю. Якщо з їжею надходить недостатньо енергії, тоді організм змушений компенсувати дефіцит за рахунок внутрішніх ресурсів. У результаті маса тіла зменшуватиметься, але виникатимуть нові проблеми:

- зниження працездатності;
- швидка втомлюваність, сонливість;
- посилення стресу, розвиток депресії;
- зниження самооцінки;
- повторне набирання маси тіла;
- зниження опірності організму до інфекцій;
- порушення діяльності серцево-судинної, травної, видільної, статевих систем;
- уповільнення росту;
- випадіння волосся, сухість шкіри.

Факти



Хвора на анорексію



ЛКАР ЗАСТЕРІГАЄ

• Якщо людина швидко позбувається зайвої маси (понад 3 кг на місяць), організм переживає стрес. Через порушення механізмів життєдіяльності після припинення дієти людина знову набирає масу, причому навіть більшу, ніж втратила.

Позбуватися надмірної маси (саме надмірної, а не тієї, що здається надмірною) або збільшувати її слід поступово, крок за кроком:



- проконсультуватися з лікарем;
- збільшити рівень фізичної активності, підібрати спеціальний комплекс фізичних вправ;
- переглянути свої харчові звички та змінити їх на раціональніші.



Пам'ятайте!

Дієти, що не відповідають потребам організму, шкідливі.

Факти

- Для поліпшення зору корисно їсти фрукти й овочі жовтогарячого кольору, чорницю, зелень, морепродукти (рибу, молюски, водорості).

СЛОВНИЧОК

БАД – біологічно активна добавка – комплекс біологічно активних речовин, вироблених з мінеральної, рослинної або тваринної сировини.



Щоб залишитися здоровими, люди дедалі частіше вживають харчові добавки, вітамінно-мінеральні комплекси. БАДи доповнюють раціон поживними речовинами, сприяють очищенню організму, регуляції його функцій.

Останнім часом харчові добавки активно виробляються і пропагуються. Проте перед їх застосуванням, як і будь-яких ліків, слід обов'язково проконсультуватися з лікарем.



Пам'ятайте!

Здоровий спосіб життя дає можливість обійтися без спеціальних оздоровчих систем.



Завдання

1. Що таке оздоровча система?
2. Охарактеризуйте (на вибір) складову ОС.
3. Що таке оздоровче харчування?



1. Поміркуйте, чи завжди дієта корисна для організму. Наведіть приклади.

2. Розшифруйте шараду і поясніть значення висловлювання Гіппократа.

10 РОБИ	14 НЕЇ	3 НАРОД	12 ХОДЯТЬ	9 ХВО	4 ЖУЄТЬСЯ
16 І	1 ЛЮДИ	18 Ю	5 ЗДО	17 ЖЕ	7 ВОЮ.
6 РО	13 ДО	8 ВСІ	15 З	2 НА	11 ПРИ

3. Розгляньте комікс. Які правила харчування та гігієни порушили герої?



- Давньогрецькі філософи Епікур, Сократ, Платон, Піфагор вчили своїх учнів серйозно ставитися до харчування, вказували на взаємозв'язок їжі та розумової працездатності. Піфагор, відкриваючи таємниці філософського вчення, наполягав на попередньому голодуванні своїх учнів.

- Іконописці перед початком роботи над іконою голодували для духовного очищення і самовдосконалення.

Для допитливих



• Методи лікування, які входять до оздоровчих систем:

1. *Фітотерапія* – використання рослин для лікування та профілактики різних хвороб.

2. *Гомеопатія* – система лікування малими дозами за принципом «подібне – подібним».

3. *Голкорексфлексотерапія* – давній метод лікування через подразнення активних точок людського тіла (фото 1).

4. *Вегетаріанство та сирोїдіння* – вживання їжі тільки рослинного походження або сирі.

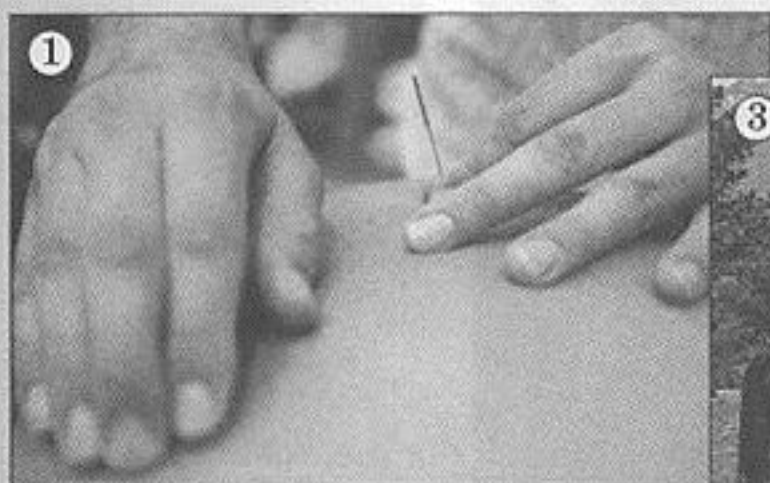
5. *Мануальна терапія та масаж* – вплив руками на суглоби і хребет, тіло.

6. *Гіпноз, аутогенне тренування, релаксоте-рапія* – лікування через вплив на психіку людини.

7. *Арттерапія, музикотерапія* – лікування засобами мистецтва (фото 2).

8. *Дезінтоксикаційна терапія* – виведення з організму токсинів, шлаків, продуктів обміну речовин тощо.

9. *Іпотерапія* – лікування за допомогою коней (фото 3); *дельфінотерапія* – лікування за допомогою дельфінів (фото 4).



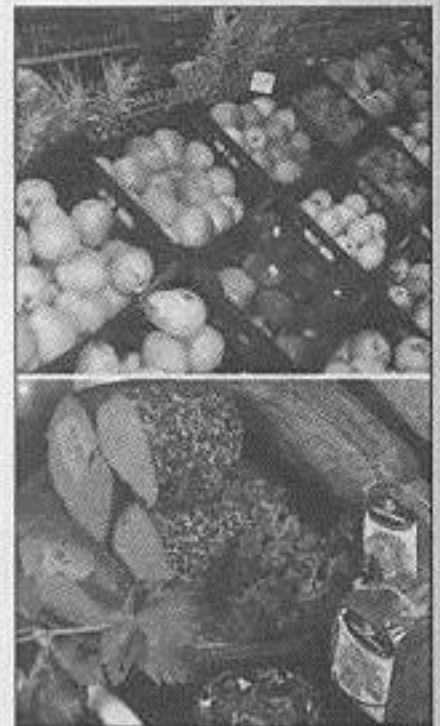
§ 4. Безпека харчування

Основи безпеки харчування

Від того, як і чим харчується людина, залежить її самопочуття і якість життя. Харчування має забезпечувати активну життєдіяльність відповідно до потреб організму. Недотримання принципів харчування призводить до захворювань (табл. 2).

Спеціалісти з гігієни харчування на основі досліджень задля збереження здоров'я рекомендують:

- їжу добирати за кількістю, якістю, різноманітністю, відповідно до потреб;
- обмежувати вживання продуктів з високим вмістом холестерину, цукру, солі, алкоголю, тваринних жирів, рафінованих олій;
- стежити за масою тіла;
- відмовлятися від куріння;
- підвищувати фізичну активність;
- вживати свіжі овочі, фрукти, ягоди, зелень, зернові, що містять харчові волокна, мінеральні речовини;
- перевіряти продукти харчування на вміст шкідливих речовин.



Таблиця 2

Хвороби, пов'язані з особливостями харчування

Хвороба	Недостатнє вживання	Надмірне вживання	Додаткові фактори ризику
Хвороби серця (гіпертонія, інфаркт, інсульт)	Жирів рослинного походження, нестача калію, кальцію	Продуктів тваринного походження, солі	Куріння, алкоголь, зайва маса, гіподинамія, ожиріння
Діабет	—	Жирів, цукру	Ожиріння, гіподинамія, спадковість
Ожиріння	Овочів, фруктів, круп, хліба	Висококалорійної їжі, алкоголю тощо	Гіподинамія
Хвороби печінки	Нестача вітаміну С	Жирів, смаженої їжі, алкоголю	—
Анемія	Нестача заліза	—	—
Зоб	Нестача йоду	—	Екологічні умови місцевості

Факти



- Зменшення кількості захворювань серцево-судинної системи привело б до збільшення тривалості життя людини на 10–12 років; онкологічних захворювань – на 7–10 років, а за умови правильного харчування – на 50–70 років.

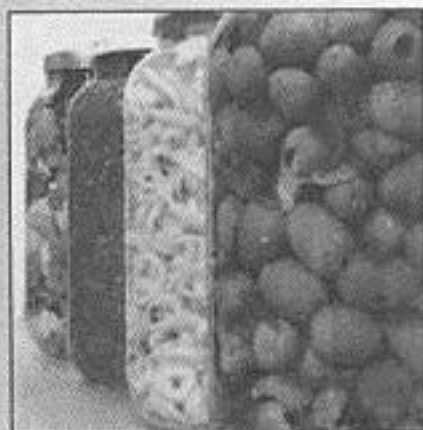
- В умовах економічного спаду в Україні всі діти мало вживають продуктів тваринного походження, овочів, фруктів. Через це в раціоні харчування відзначається дефіцит білків, вітамінів (особливо вітаміну С), мінеральних речовин, вуглеводів, жирів.

Кожен має зрозуміти, що якість їжі – важливий чинник, який визначає загальний стан організму. Вирішуючи, що, коли і скільки їсти, обов'язково треба дотримуватися правил безпеки харчування:

- вживати тільки свіжі і доброякісні продукти;
- готуючи страви з м'яса, риби, птиці, дотримуватися кулінарних рекомендацій з їх обробки – варити і смажити до повної готовності;
- приготовлені страви зберігати недовго; продукти зберігати в холодильнику;
- розігрівати повторно готові страви до температури не нижче за 70 °С – це найкращий захист від мікробів;
- дотримуватися правил гігієни; мити руки перед та після приготування страв, перед їдою;
- обережати продукти від комах, гризунів та інших тварин; зберігати їх у закритому посуді;
- користуватися чистою водою.

ЛІКАР РАДИТЬ

- Недотримання правил безпеки харчування може призвести до різних інфекційних захворювань (сальмонельоз, гепатит В, холера, ураження глистами) та отруєнь.



Харчові отруєння

Найчастіше люди отруюються несвіжою чи зіпсованою їжею, лікарськими препаратами, засобами побутової хімії, грибами, алкоголем, наркотичними речовинами.

Травна система надійно захищена від хвороботворних мікроорганізмів. Так, у кишечнику живе найпоширеніша бактерія – кишкова паличка. Більшість культур цієї бактерії не завдає шкоди, навіть допомагає травленню: згубно діє на бактерії гниття та бродіння, гриби.

Проте в разі порушення правил зберігання чи приготування продуктів можливе потрапляння в їжу стафілококів, кишкової палички, сальмонели та інших мікроорганізмів. Вони розмножуються і виділяють отруйні для людини токсини, що спричиняють токсикоінфекцію (див. додаток 6).

Найважчі отруєння викликає паличка ботулізму. За звичайних умов вона є в кишечнику людини і тварин, трапляється в ґрунті. Проте за наявності поживного середовища (м'ясо, молоко, овочі, гриби) та при відсутності кисню вона швидко розмножується і виділяє отруту, яка спричиняє розлади дихання, нервової системи, серцевої діяльності. Джерелом ботулізму можуть бути консерви, гриби, огірки, квашена капуста.



СЛОВНИЧОК

Токсин (від грецького слова *toxikon* – «отрута») – отруйні білкові речовини, продукти обміну речовин деяких мікроорганізмів, рослин, тварин.

Отруєння – порушення функцій організму, спричинене потраплянням з навколишнього середовища токсичних речовин, що не можуть бути знешкоджені організмом.

Харчові отруєння – результат споживання недоброякісних продуктів.

- Джерелом отруєння можуть бути: кісточки абрикосів, слив, вишень, мигдалю – містять отруйну синильну кислоту; проросла, позеленіла картопля – містить отруйний соланін.

- Продукти життєдіяльності плісняви (близько 100 речовин) отруйні. Вони можуть бути пусковим механізмом виникнення раку (зокрема раку печінки). Ці токсини уражають продукт і не знищуються під час кип'ятіння. Тому не рекомендовано вживати варення, хліб, тістечка, овочі та фрукти, горіхи, вкриті пліснявою.

Перші симптоми отруєння можуть виникнути вже через 2–4 год після вживання недоброякісного продукту – загальна слабкість і нудота, що часто супроводжуються блюванням, болі та спазми у животі, пронос, блідість, спрага, підвищення температури до 38–40 °С, прискорений пульс, судоми. Блювання та пронос зневоднюють організм, що призводить до втрати солей і порушення водно-сольового балансу. Кінцівки стають холодними, риси обличчя загострюються, спостерігаються судоми гомілкових м'язів.

Факти



Купувати продукти на стихійних ринках небезпечно!

Отруйні гриби:



червоний мухомор



бліда поганка

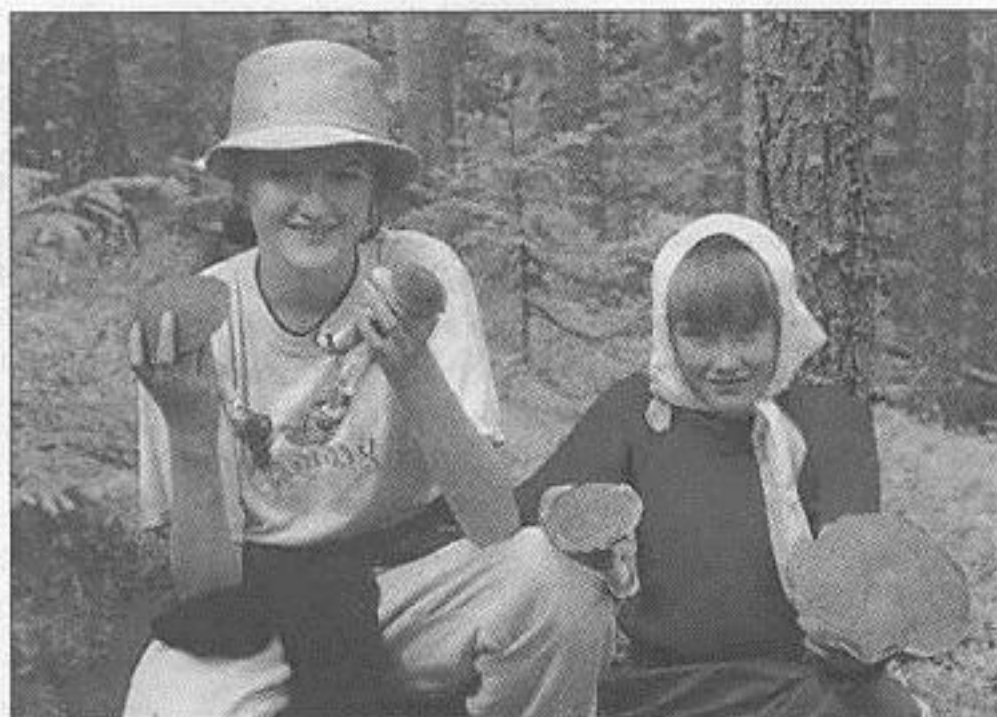
Отруйні рослини:



блекота



вороняче око



З усіх харчових отруєнь найнебезпечнішим є отруєння грибами і отруйними рослинами. Неприпустимо збирати гриби, яких не знаєте.

Краще принести менше грибів, аніж поставити під загрозу власне життя і життя близьких. Також не слід купувати гриби на стихійних ринках, де гриби не проходять санітарно-епідеміологічного контролю (див. додаток 7).

Отруєння грибами відбувається іноді не тільки через вживання отруйних грибів, а таких, які вважають умовно їстівними (методика їх приготування інша), або їстівних, що зіпсувалися під час зберігання.

Багато грибів мають своїх отруйних «двійників». Особливо небезпечні двійники опеньків, печериць, підберезників. Смертельно отруйний гриб – біла поганка – це тонкий білий гриб з характерною «спідничкою» на ніжці біля шапинки.



Пам'ятайте!

Не збирайте грибів або рослин, яких не знаєте. Не нищьте тих грибів або рослин, які вам не потрібні. Вони є частиною природи!

Отруйні речовини, які містяться в грибах, не руйнуються під час термічної обробки, засолювання чи висушування. Достатньо невеликого шматочка, щоб смертельно отруїтися. Симптоми отруєння помітні вже через 1,5–3 год. Швидко наростає слабкість, слинотеча, колькоподібні болі в животі, болить і

паморочиться голова. Пізніше виникають пронос, блювання, розлади нервової системи: порушення зору, марення, галюцинації, рухове збудження, судоми. У деяких випадках різко послаблюється серцева діяльність, знижується тиск, температура тіла.

При виникненні підозр на отруєння грибами негайно викликають «швидку допомогу» або ввозять хворого до медичного закладу. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до смерті.

Серед побутових отруєнь чи не перше місце належить отруєнню етиловим спиртом, що міститься в алкогольних напоях і застосовується як антисептик у медицині.

Під час отруєнь алкоголем виникає стан сп'яніння, який супроводжується порушенням діяльності нервової системи. Порушуються мовлення і рухи, відсутня критична оцінка реальності. У більш тяжких випадках виникають загальне зниження функцій організму, байдужість до оточуючих, втрата больової чутливості, слухові та зорові галюцинації. Гостре отруєння спричиняє непритомність, порушення діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Частіше отруюються алкогольними напоями, які виготовляють удома (самогон, пиво, брага). У таких напоях міститься багато побічних продуктів бродіння, які можуть спричинити гостре отруєння і смерть.

До 30 % отруєнь трапляються через вживання метилового спирту, коли його плутають з етиловим. Вживання 10 мл цієї рідини може призвести до смерті. Небезпечно навіть вдихання парів метилового спирту.

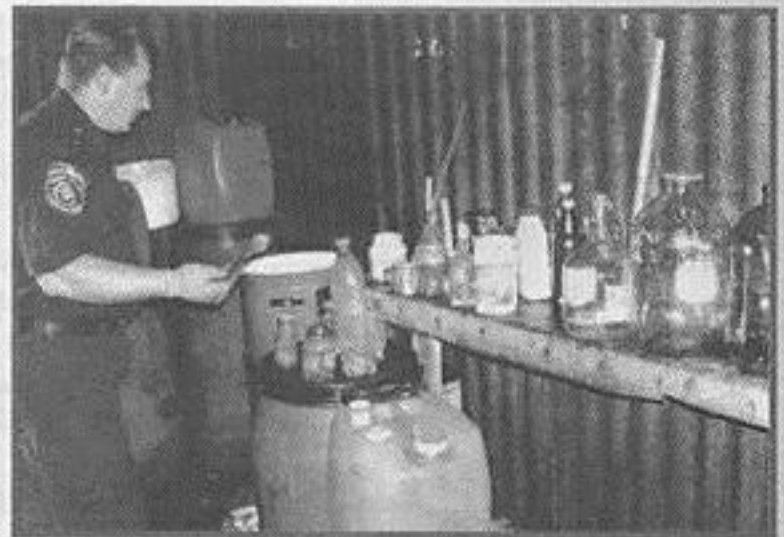
Через 10–12 год після отруєння виникають розширення зіниць, головний біль, запаморочення, зростаючий біль в очах, животі. Згодом порушується зір, втрачається реакція зіниць на світло, послаблюється серцева діяльність. Якщо вчасно не надати допомогу, зупиняється дихання і настає смерть.

У разі легких отруєнь біль може не з'явитися, але через кілька годин порушується зір, а протягом 1–2 діб настає повна сліпота, що, як правило, не виліковується. Якщо вжито одну склянку метилового спирту, смерть настає через 2 год.



Санітарно-епідеміологічна служба здійснює:

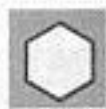
- державний санітарний контроль за територіями, якістю харчових продуктів, водою тощо;
- розробку і проведення санітарно-профілактичних, протиепідемічних заходів;
- санітарну освіту і гігієнічне навчання населення.





Надання першої допомоги при отруєнні:

1. Викликати лікаря.
2. Дати хворому випити 3–4 склянки води (підсолена кип'ячена вода, блідо-рожевий розчин перманганату калію (марганцівка), що сприяє швидкому окисленню отрути).
3. Пальцем чи ложкою натиснути на корінь язика і викликати блювання.
4. Промити шлунок ще 2–3 рази, аж доки з'явиться вода без домішок їжі.
5. Поставити очисну клізму.
6. Після промивання рекомендується пити багато чаю, але їсти забороняється. Категорично забороняється вживати молоко, оскільки воно прискорює всмоктування токсичних речовин крізь стінки кишечника в кров.
7. Покласти хворого в ліжку, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб він не захлинувся блювотою. Зігріти (вкрити, покласти грілки), слідкувати за диханням та пульсом.
8. Для поглинання токсинів дати хворому активоване вугілля.



Пам'ятайте!

При перших підозрах щодо отруєння треба звернутися до лікаря.

Якщо у вас болить живіт, розкажіть про це батькам або зверніться до лікаря.



Завдання

1. Як правильно збирати гриби та трави?
2. Який, на вашу думку, найнадійніший спосіб уберегтися від отруєння при вживанні грибів, рослин?



Життєві ситуації

1. По дорозі додому Василь купив у кіоску пачку сухариків і з'їв їх. Через дві години заболів живіт. Вирішив пообідати, але після третьої ложки супу стало нудити і почалось блювання.

Що робити хлопцеві? Що ви порадите у цьому випадку? Чому?

2. Павло з друзями наївся в садку яблук. Наступного дня хлопці знову вирішили піти до садка, але

Павло відмовився, бо після вчорашнього він погано почувався. Хлопці назвали його слабаком. Через день учитель сказав, що Павло лежить у лікарні, в інфекційному відділенні.

Якими правилами безпеки харчування знехтували хлопці?

- **Нутриціологія** – наука, що вивчає потреби організму людини в основних харчових речовинах і енергії в конкретних умовах (вік, фізичне навантаження, фізіологічний стан тощо).

- Іноді ознаки отруєння нікотинном приймають за ознаки харчового отруєння. Про це необхідно знати. Нікотин – отрута, що міститься у листках тютюну і впливає на центральну нервову систему, зокрема головний мозок. Смертельною дозою є 0,05 г. Унаслідок отруєння нікотинном з'являються блідість, слабкість, головний біль, сухість у роті або слиновиділення, нудота, блювання. Зіниці в отруєного звужені, пульс уповільнений.

Під час надання допомоги забезпечте доступ свіжого повітря, дайте гарячого чаю, викличте лікаря.

- Першим описав гриби і поділив їх на їстівні та отруйні Теофраст, який жив у Давній Греції IV–III ст. до н. е. Усі народи по-різному ставляться до грибів. Німці і шведи їдять тільки лисички і білі, а інші гриби вважають неїстівними. Англійці вживають в їжу шампінйони, трюфелі і зморшки. Французи ж кажуть, що з грибною підливою можна з'їсти і підметку. Найбільше вони вживають рижиків: банки з маленькими рижиками дорожчі за шампанське.

Для допитливих



ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку

1. Виміряйте свій зріст та масу тіла. Запишіть дані в таблицю 3. (Роботу можна виконувати вдома.)

Таблиця 3

Показник	Початок навчального року	Кінець навчального року	Показники вікової норми
Зріст, см			
Маса тіла, кг			

2. Порівняйте отримані дані з показниками вікової норми фізичного розвитку (див. табл. 4).



3. Знаючи основні ознаки статевого дозрівання, оцініть свій фізичний розвиток:

- добре розвинутий;
- посередньо;
- початок розвитку.

4. Зробіть висновки про рівень свого фізичного розвитку.

Ви можете зробити висновки про свій фізичний розвиток протягом року, якщо проведете виміри ще й наприкінці року. А також можете зробити висновки про темпи розвитку свого організму, якщо порівняєте з показниками за минулий рік.

Таблиця 4

Показники фізичного розвитку

Вік	Хлопці		Дівчата	
	зріст, см	маса, кг	зріст, см	маса, кг
12 років	150-151	41-42	151-153	42-44
13 років	157-158	44-46	157-160	48-50
14 років	163-166	50-51	161-162	51-53

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3

Надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях

1. Навчіться надавати першу допомогу при отруєннях та кишкових інфекціях. Обговоріть у групах життєві ситуації, скориставшись поетапним планом розв'язання:

- 1-й етап – ознайомлення із ситуацією;
- 2-й етап – аналіз ситуації, розробка плану дій;
- 3-й етап – виконання плану та оцінка наслідків.

Життєві ситуації



1. Наталка запросила на день народження друзів. Батьки допомогли все приготувати і пішли до сусідів. Хлопці для настрою принесли пляшку вина і запропонували випити. Дехто відмовився, а Роман не зміг і випив повний келишок. Потім усі пішли на балкон, щоб покурити. Після третьої затяжки Роман закашлявся, почав блювати, зблід і знепритомнів.

Поясніть, що сталося з хлопцем. Ваші дії в цій ситуації.

2. По дорозі до школи Сашко зайшов за Богданом. Богдан сказав, що погано почувається – він погано спав, вночі його нудило, а тепер у нього болить живіт і голова. Батькам не встиг розказати, бо вони рано пішли на роботу. Богдан розказав, що вечеряв грибами. Проте батьки їли їх також, а почуваються добре.

Що ви порадите хлопцям? Ваші дії в цій ситуації.



3. Ще зранку Ганна почувалася не дуже добре, але сьогодні мала бути тематична контрольна, тому вона пішла до школи. З останніх уроків дівчина пішла, бо дуже болів живіт. Оксана зайшла до неї після школи. Ганна поскаржилася, що в неї пронос, крутить у животі, вона не може зігрітися. Батькам дзвонити не хоче, бо прогуляла уроки.

Яких помилок припустилася Ганна? Як діяти Оксані?

4. Мама завжди дає Ярославові в школу бутерброд і фрукти. Хлопець, щоб не образити маму, з'їв бутерброд дома ввечері. Вночі він прокинувся від болю в животі: у нього почалася блювота. Лікар «швидкої допомоги» сказав, що це отруєння.

Якої помилки припустився Ярослав? Що могли зробити батьки до приїзду «швидкої допомоги»?



2. Розробіть пам'ятку дій при отруєнні, кишкових інфекціях.

3. Відпрацюйте із сусідом по парті послідовність дій за пам'яткою.

4. Дайте відповіді на запитання.

– Чому у вашому віці потрібно знати умови і терміни зберігання продуктів?

– Чому щороку так багато людей з початком грибного сезону потрапляють до лікарні з отруєннями?

– Чому при отруєнні грибами слід обов'язково звернутися до лікаря?

– Чому при різких болях у животі не можна займатися самолікуванням (приймати знеболювальне, класти грілку тощо), а обов'язково треба звернутися до лікаря?

– Чому не можна купувати м'ясо, молоко та інші продукти харчування на стихійних ринках?

5. Зробіть висновок про безпеку харчування.





Перевірте себе

1. Твердження «Харчування – це провідний чинник у збереженні здоров'я людини» правильне:
 - а) так; б) ні.
2. ОС повинні бути спрямовані на:
 - а) підвищення авторитету серед друзів;
 - б) підвищення захисних сил організму, профілактику захворювань.
3. Щоб позбутися надмірної маси тіла, необхідно:
 - а) порадитися з другом;
 - б) виконувати спеціальний комплекс вправ, дібраних із журналу для підлітків;
 - в) переглянути свої харчові звички.
4. Задля збереження здоров'я рекомендують:
 - а) вживати пігулки для схуднення;
 - б) підвищувати фізичну активність;
 - в) вживати продукти з високим вмістом цукру, рафіновану кукурудзяну олію, вершкове масло.
5. Хвороби, пов'язані з особливостями харчування:
 - а) запалення легенів, туберкульоз, ВІЛ-інфікування;
 - б) гіпертонія, інфаркт, інсульт;
 - в) діабет, ожиріння.
6. Джерелом отруєння можуть бути:
 - а) кісточки абрикосів, слив, мигдалю;
 - б) газована вода, чіпси;
 - в) гарбузове насіння;
 - г) продукти життєдіяльності плісняви.
7. За яких умов дієти можуть зашкодити здоров'ю? Чому?
8. Чому не рекомендують вживати запліснявілі продукти?
9. Яким має бути алгоритм дій під час надання першої допомоги при отруєнні?
10. Які складові ОС для вас найважливіші?
11. Які чинники негативно або позитивно впливають на ваш спосіб життя?
12. Обґрунтуйте, як одужання постраждалого від харчового отруєння залежить від своєчасного надання допомоги.



Соціальна складова здоров'я



З

Ви дізнаєтеся про:

- ознаки соціальної та фізіологічної зрілості
- чинники негативного впливу на здоров'я підлітків
- правила безпечного користування мотоциклом
- вплив екологічних умов на здоров'я
- соціальні небезпеки в місцях проживання

Ви навчитеся:

- уникати небезпеки в криміногенних ситуаціях
- розрізняти несприятливі для здоров'я екологічні чинники
- відмовлятися від небезпечних пропозицій



§ 5. Соціальна та фізіологічна зрілість

Ознаки соціальної та фізіологічної зрілості

«Так хочеться швидше стати дорослим! Ніби все, як у них... Чому ж в очах старших ми ще не дорослі?..» А тому, що до 18 років зазвичай ще недостатньо сформовані ознаки, що свідчать про соціальну і фізіологічну зрілість.



Соціальна зрілість характеризується тим, що людина, яка усвідомлює себе як особистість, бачить не тільки позитивні, а ще й негативні вияви навколишнього світу. Зріла людина активно, самостійно або з допомогою інших свідомо діє, щоб його поліпшити. Власне, зріла людина самоідентифікується, самовизначається, самореалізується.

Щоб дізнатися про свою зрілість, варто, насамперед, визначити, чи сформувалися ви як особистість.

Якщо це так, то у вас поєднуються найважливіші біологічні, соціальні, психічні і духовні характеристики людини, є активна життєва позиція, ви маєте власні потреби, здібності, інтереси, прагнення.

ВІД МУДРИХ

Недосвідчений птах багато літає.

Турецьке прислів'я

Щоб самовизначитися, треба зрозуміти, хто ви і яке місце займаєте в родині, школі, суспільстві. Що очікують від вас удома, в школі, в колі друзів? Яким ви бачите своє майбутнє? Чи розумієте ви, що потрібно для здійснення мрій, здобуття омріяного фаху, задоволення життєвих інтересів?

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

Двічі на рік вимірюйте свої зріст і масу тіла. Визначайте рівень розвитку та стан здоров'я разом із лікарем та психологом.

Власне, у вас має бути *система орієнтацій*, яку ви втілюватимете через основні життєві вибори –

професії, рівня освіти і кваліфікації, місця роботи, проживання тощо.

Ви самостійно маєте визначити свою готовність до дорослого життя. Якщо формуєте своє оточення, вибираєте друзів, протидієте негативним впливам людей, робите правильний вибір, розв'язуєте проблеми, то робите крок до зрілості.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Переконливо кажіть «Ні!» на пропозицію закурити, випити пива, вина чи горілки, вжити наркотик.

Важливим показником соціальної зрілості людини є зважений вибір майбутньої професії. Адже майбутня професія має бути такою, щоб подобалася і не шкодила здоров'ю.

Зріла людина не лише вибирає і мріє, а робить усе, щоб її мрії здійснилися.



Пам'ятайте!

Ви – особистість зі своїм місцем у суспільстві. Ви збагатите його результатами вашої праці, вміннями, бажаннями.

Щоб визначити ступінь своєї дорослості, скористайтеся схемою.



Здорова людина і зріла особистість



Дбає про здоров'я тіла як про основу для свого розвитку

Знає, хто вона, поважає себе, розвиває свої здібності

Піклується про себе й інших

Цілеспрямовано йде до мети і ставить нові цілі

Самоудосконалюється

Правильно користується свободою

Раціонально управляє собою

Має свою систему цінностей і своє бачення світу



Завершення підліткового віку і перехід до періоду ранньої юності характеризується різноманітними фізіологічними змінами: зростанням м'язової сили; продовженням формування хребта і прорізування постійних зубів; тонким структуруванням різних тканин організму, наприклад серцевого м'яза, тканин нирок тощо; перебудовою залоз внутрішньої секреції.

У цей період відбуваються також психологічні зміни й кризи, зумовлені невідповідністю між прискореним фізичним дозріванням та відносним відставанням психологічного і, особливо, соціального розвитку. Бажання стати якомога швидше дорослими породжує різноманітні проблеми. Більшість підлітків ще не готова розв'язувати проблеми дорослого життя.

Факти

- Юридична повноправність настає в 16 років з отриманням паспорта.

Соціальні аспекти статевого дозрівання



Статева зрілість настає в кожного у свій час. Та це не лише здатність до розмноження. У людини також має сформуватися статева свідомість. Кожен повинен поводитися відповідно до моральних і етичних норм суспільства.

Статева свідомість формується поступово: спочатку формуються уявлення про статеві відмінності, потім настає час платонічної закоханості, яка змінюється пробудженням сексуальних емоцій. Лише у зрілої людини всі складові статевої свідомості гармонійно поєднуються.

Однією з ознак соціальної зрілості є безпечна сексуальна поведінка, усвідомлення ризику для здоров'я раннього статевого життя.

Ось як уникають цих ризиків ваші ровесники.

<i>Якщо вам...</i>	→	<i>то...</i>
просто цікаво	→	знайдіть щось цікавіше
хочеться чинити всупереч батькам	→	спробуйте їх зрозуміти
не хочеться бути «білою вороною»	→	сприймайте себе якразовою індивідуальністю
не затишно, не вистачає тепла і любові близьких	→	зробіть самі перший крок до порозуміння з близькими

Кожна людина має право розпоряджатися своїм життям самостійно. Відразу зробити правильний вибір важко – упродовж усього життя людина помиляється і виправляє свої помилки. Однак є такі помилки, які призводять до важких, а часом і незворотних наслідків.

Підліткам важко зробити правильний вибір щодо початку статевого життя саме через малий життєвий досвід. Тому їм потрібна допомога досвідчених людей.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

- Обговоріть питання, які вас турбують, з батьками, психологом чи лікарем.
- Якщо це неможливо, зателефонуйте за безкоштовним «Телефоном довіри» Всеукраїнської дитячої лінії за номером: 8-800-500-21-80.

Шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх

Нині, на жаль, бажання підлітків відчувати себе дорослими і діяти як дорослі не збігаються з їхньою можливістю бути економічно та юридично незалежними, брати на себе відповідальність за свою сім'ю і дітей, мати професію, отримати освіту. Цей розрив становить щонайменше шість, а інколи – аж десять років.

Раннє статеве життя – це початок сексуальних стосунків до моменту, коли людина стає фізично і соціально зрілою. Воно має багато шкідливих наслідків. Насамперед, це ризик захворювання на інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), загроза для здоров'я, зокрема репродуктивного. Можлива небажана рання вагітність.



СЛОВНИЧОК

Репродукція (від латинських слів *re* – «ще раз» і *productio* – «виробництво») – розмноження, самовідтворення.

• Олена Карвацька, 14-річна львів'янка, у червні 2007 р. народила доньку Марічку. Про батька дитини вона повідомила, що йому 16 років. Молода мама – кругла сирота, після пологів перебувала в Дрогобицькому Центрі матері і дитини. На подарованих повітряних кульках вона написала «Олена + Марія = сім'я».

Факти



• Наймолодшою матір'ю в світі вважають перуанку Ліну Медіну, яка в 1939 р. у віці п'яти років і семи місяців народила дитину. Маленькій жінці робили спеціальну операцію. Увесь цей час її життя було під загрозою.

Спілкування дівчат і хлопців на засадах дружби

Стосунки чоловіків і жінок становлять основу людського суспільства. Ця тема цікавить багатьох людей незалежно від віку. Тому й не дивно, що вона актуальна для підлітків.

ВІД МУДРИХ

Давньоримський філософ-мораліст Луцій Анней Сенека Молодший (5 р. до н.е. – 65 р. н.е.) стверджував: «Дружба робить наші справи спільними, у кожного поодинці немає ні біди, ні удачі».



Дівчата і хлопці спілкуються по-різному. Та у цьому віці їм найкраще бути друзями.

Чи можуть дружити дівчата з хлопцями? Звичайно! Така дружба може бути дуже стійкою і тривалою, якщо ґрунтується на повазі, взаємодопомозі, розумінні потреб один одного. Адже в неї вноситься сила і кмітливість хлопця, акуратність і душевність дівчини. Саме такі стосунки можуть навчити підлітків особливостям спілкування чоловіка і жінки, стати основою для розвитку найглибшого почуття – кохання, яке обов'язково прийде до вас, коли ви станете дорослими.



Завдання

1. Назвіть ознаки фізіологічної незрілості підлітків.
2. Назвіть ознаки соціальної зрілості людини.
3. Які ознаки статевої зрілості?
4. Які причини раннього статевого життя підлітків?



1. Схарактеризуйте складові статевої зрілості людини (на вибір).
2. На чому ґрунтується дружба дівчат і хлопців? Поясніть на прикладі.

Життєві ситуації

1. Віталік – високий 14-річний хлопець, дівчата на нього поглядають зацікавлено. Дядько Петро, який нещодавно зустрів племінника, вигукнув: «Та ти вже можеш бути батьком!» Хлопець знітився: «Мені ще рано, я сам на утриманні батьків...» Дядько заперечив: «Це неважливо».

На чиєму боці, на вашу думку, правда? Чому? Поясніть. Що думають про це ваші друзі?

2. Дівчатка йдуть через парк. Марійка глузує з дорослих хлопців, які сидять на лаві. Зоя її застерігає: «Не зачіпай їх!» Жартівниця вважає, що в її поведінці немає нічого поганого.

На чиєму ви боці? Чому? Як ви діятимете в такій ситуації?



Дослідницький проект

1. Визначте ступінь своєї дорослості за схемою (див. с. 51).

Про чоловічі та жіночі професії

Незабаром найважливішим для вас стане вибір майбутньої професії. Для цього потрібно здобути освіту – закінчити школу, вчитися у вищому навчальному закладі...

Часом вважають, що професії бувають чоловічі і жіночі. Ось точка зору хлопців щодо деяких професій, які вони вважають найменш підходящими для себе.

Дорожній робітник: не приваблює через умови роботи, особливо дратує необхідність одягати оранжевий жилет.

Нічний сторож: робота для стареньких бабусь, може бути лише як маленький приробіток студента.

Прибиральниця: винятково жіноча професія. Якби якимось по-іншому називалася... Аналог чоловічого роду «прибиральник» звучить зовсім інакше.

Покоївка: асоціюється з коротенькою спідничкою та білим фартушком. Аж ніяк не робота для чоловіка.

Танцівник: якимось дивно звучить... Хоча, якщо постаратися, можна досягти рівня Сержа Лифаря, Маріса Лієпи, Валерія Ковтуна, Вадима Писарева.

Бортпровідник: стюардеса – дуже жіноча спеціальність. Романтично, але дуже ризиковано.



Для допитливих



§ 6. Що впливає на здоров'я підлітків

Шкідливий вплив тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на статеве дозрівання

Якщо ви вважаєте, що можете обійтись без настанов старших, самостійно проаналізуйте цю інформацію.

В організмі підлітка при *курінні*:

- порушується діяльність серця і шлунково-кишкового тракту;
- знижується еластичність кровоносних судин;
- діяльність мозку пригнічується (за великої кількості викурених сигарет) або збуджується (при невеликій дозі нікотину);
- зменшується кількість вітаміну С;
- затримується розвиток статевих залоз;
- швидко формується залежність від нікотину.

Під дією *алкоголю* у підлітка:

- порушується функція головного мозку, тому переоцінюються можливості й недооцінюється складність ситуації;
- порушується розумова і фізична працездатність, увага, маскується втома;
- порушується координація рухів, їх точність, різко збільшується час і знижується швидкість рухової реакції;
- відбуваються зміни у структурі статевих клітин;
- спостерігається дратівливість, емоційна нестабільність, поганий сон.

Під впливом *наркотичних речовин* у незрілому організмі відбувається:

- глибоке ураження кори головного мозку;
- швидке звикання і домінуюча потреба в повторному вживанні наркотика;
- різке погіршення самопочуття;
- зниження імунного захисту організму, порушення гормонального балансу;
- різке зниження рівня самоконтролю, самооцінки і самокритичності;
- необоротне порушення функцій незрілих органів репродуктивної системи.



Ви, звичайно, переконалися, що серед чинників, які завдають шкоди здоров'ю, є такі, які особливо згубно діють на організм підлітка. До таких чинників належать нікотин та інші речовини, що виділяються при курінні тютюнових виробів, алкоголь і наркотики (див. додатки 8, 9). Вони впливають на стан репродук-

Факти

- В Україні з 1 липня 2006 р. заборонено курити у громадських місцях.
- Куріння вважається причиною 20 % усіх випадків хвороб серця і 30 % випадків смерті від раку.
- Куріння може призвести до сліпоті: хімічні сполуки сигаретного диму уражають сітківку ока.
- 48 % українців ніколи не курили. В Україні щорічно продають 80–95 млрд сигарет.
- Лише 24 % жителів США і 6 % нігерійців – курці.

Виробники сигарет рекламують «легкі» сигарети. Це обман, спрямований на збільшення обсягів продажу. Виробники сигарет у США виплатили 246 млрд доларів на лікування громадян, які втратили здоров'я через куріння.

Факти

- 59 % жителів нашої країни вживають алкогольні напої періодично, 3 % – постійно, 18 % – ніколи не вживали або спробували і не вживають.
- За даними ВООЗ 40 % української молоді – учні 5, 8 і 10-х класів – споживають алкогольні напої принаймні раз на місяць. Це «почесне» перше місце. На другому – молоді ізраїльтяни, серед яких 28 % прихильників алкоголю, на третьому місці – чеські дівчата і хлопці, а на останньому – молодь Ісландії та Ірландії.
- Більшість злочинів скоюють люди в нетверезому стані.

У Давній Греції алкогольні напої вживали лише після народження дітей. Пили тільки розведене вино. Про того, хто пив нерозведене вино, казали: «П'яний, як скіф».

Стан алкогольного сп'яніння під час скоєння злочину є обставиною, що його обтяжує.

Факти

- Особливо небезпечне куріння марихуани для юнаків і дівчат, хворих на діабет, юнацьку гіпертонію, які схильні до спадкових захворювань.
- Кримінальним кодексом України заборонено незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання наркотичних засобів, вирощування конопель, маку. Порухення цих вимог закону тягне за собою адміністративну і кримінальну відповідальність.
- Актор і бард Володимир Висоцький передчасно помер у віці 41 рік від зловживання алкоголем.

За три тисячоліття до н. е. в Єгипті опіум застосовували для лікування. Лікарі міста Фіви у 1552 р. до н. е. використовували цей наркотик у складі 700 різних ліків.

Амеріго Веспуччі (1451–1512), мореплавець, думав, що індіанці жували листя коки для потамовування спраги.

тивних органів, свідомість людини та на її поведінку. Ці речовини вкрай шкідливі для організму підлітка, хоча швидкість негативного впливу виявляється порізному.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Якщо ви плануєте здобути освіту, оволодіти професією, бути успішними і щасливими, мати сім'ю, виховувати дітей, оберіть життя без шкідливих звичок.



Пам'ятайте!

Нікотин, алкоголь та наркотичні речовини, особливо в поєднанні, згубно діють на статеве дозрівання підлітка.

Позбутися залежності від нікотину, алкоголю, наркотиків можна лише спільною наполегливою роботою залежного від цих речовин, лікаря, психолога і родини.

Інфекції, що передаються статевим шляхом. Причини й наслідки СНІДу

Усім, хто вважає себе майже дорослим, настав час дізнатися не тільки про принади дорослого життя, а й про його ризики і небезпеки. Зокрема, про інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Існує понад 40 ІПСШ, які спричиняються переважно бактеріями або вірусами: гонорея, хламідіоз, сифіліс, генітальний герпес, ВІЛ-інфекція тощо. Хоча заразитися ними можна і в побуті, якщо не дотримуватися правил гігієни, однак найчастіше вони передаються через статевий контакт з інфікованою людиною. Ризик захворювання на ІПСШ зростає при інтимних контактах з кількома партнерами. У деяких випадках ознаки захворювання не виявляються або вони такі незначні, що на них не звертають уваги. Якщо лікування невчасне, ІПСШ спричиняють безплідність (див. додаток 10).



Алкоголь, нікотин, наркотики негативно впливають на репродуктивну систему підлітка!

Шляхи передачі різних інфекцій:

- повітряно-крапельний
- контактний
- через кров
- через харчові продукти
- статевий

ЛІКАР РАДИТЬ

- При виявленні виразок на статевих органах, печіння під час сечовипускання, незвичайних висипаннях, подразненні, свербінні або виділеннях зі статевих органів негайно звертайтеся до лікаря.
- Не займайтеся самолікуванням ІПСШ!

Ви знаєте, що ВІЛ передається не лише статевим шляхом, а й через кров і від ВІЛ-позитивної матері до дитини. ВІЛ-інфекція дуже небезпечна. В організмі людини вірус одразу починає розмножуватися, проте лише через три місяці його можна виявити в крові. Період від моменту зараження ВІЛ до його виявлення в крові називають «вікном»: хоча вірус у крові ще не виявляють, інфікована людина вже може заражати інших.

Від зараження до появи перших ознак інфікування ВІЛ – збільшення лімфатичних вузлів, лихоманка, швидка втомлюваність, проноси – минає 8–10 тижнів. До того ж лише у частини заражених бувають зазначені ознаки. Через кілька років значно знижується імунний захист і розвивається СНІД.

• За даними Українського центру профілактики та боротьби зі СНІДом, в Україні станом на січень 2008 р.:

– офіційно зареєстровано 123 887 випадків ВІЛ-інфікування, серед них 17 611 дітей;

– у 22 766 осіб діагностовано СНІД, зокрема у 691 дитини;

– померло від СНІДу 12 694 особи, з них 238 – дітей;

– у 2007 р. 115 дітей захворіли на СНІД.

• В Україні за 11 місяців 2006 р. народилося 279 ВІЛ-інфікованих немовлят.

• Щороку кількість ВІЛ-позитивних матерів зростає на 20 %. У 2006 р. їх було 416. Відмовилася від новонародженої дитини 301 ВІЛ-позитивна мама.

Нині СНІД, на жаль,вилікувати неможливо. Але є препарати, що зменшують швидкість розмноження ВІЛ в організмі, підвищують його опірність до хвороб. Чим раніше звернутися до лікаря, тим ефективніше лікування. За найменших сумнівів щодо стану здоров'я варто відразу звернутися по допомогу.



Факти



Пам'ятайте!

Обачна поведінка – запорука убезпечення від ІПСШ.

ВІД МУДРИХ

Найвеличніше у світі – володіння собою.

Мішель Монтень (1533–1592), французький філософ і письменник



Здоров'я – це життя
і я його обираю!

Організації та установи, куди можна
звернутися по консультацію і допомогу



Всеукраїнська безкоштовна консультативна
лінія «Телефон довіри» з проблем ВІЛ/СНІДу:
8-800-500-45-10.

Всеукраїнська мережа людей, які живуть із
ВІЛ/СНІДом, складається з 21 регіональних центрів,
розміщених по всій Україні. Всі, хто потребує ліку-
вання ВІЛ/СНІДу, можуть швидко його отримати за
допомогою міських та обласних центрів цієї мережі.

м. Київ, вул. Межигірська, 37-б.

Телефон: (044) 425-69-89.

e-mail: info@network.org.ua, www.network.org.ua.

Всеукраїнський благодійний фонд «Коаліція ВІЛ-
сервісних організацій»

м. Київ, вул. Костянтинівська, 46/52, оф. 1.

Телефон/факс: 8 (044) 417-34-16.

Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди

м. Київ, вул. Пимоненка, 13-а, 2-й поверх, к. 11.

Телефон/факс: (+ 38044) 216-01-89.

Поштова адреса: 01001, м. Київ-1, а/с 272-В.

e-mail: uhra@ukr.net, www.uhrn.civicua.org.



Завдання

1. Назвіть складові статевого дозрівання, на які впливають куріння, вживання алкоголю і наркотиків.
2. Як впливає на організм підлітка куріння?
3. Які органи уражаються при вживанні алкогольних напоїв?
4. Що відбувається в організмі підлітків під впливом наркотичних речовин?



1. Схарактеризуйте вплив нікотину, алкоголю та наркотиків на складові статевої зрілості людини (на вибір) (див. додаток 11).
2. Прокоментуйте вислів П'єра Дрю ла Рошеля: «Крім наркотиків є й інші вади, але жодна з них не є такою незворотною».

Життєві ситуації

1. «Затягнувся "косяком" один раз – такий галас удома підняли! А я, дурний, чесно все сказав. Щоб я ще хоч раз щось розказав батькам!..» – ділиться Ігор з друзями. Борис заперечує: «Ти...»

Чи правильно вирішив Ігор? Що, на вашу думку, міг сказати Борис?

2. Ліна каже: «Щойно я заїкнуся вдома про необхідність консультацій щодо ВІЛ-інфікування, то відразу прибіють. А так ще проживу 8–10 років!» Марина вважає, що слід шукати людей, які можуть допомогти в такій ситуації.

Як вважаєте ви? Що ви порадите ровесникові, який у розпачі, бо не може поділитися з батьками щодо підозр про зараження ІПСШ?



Сходи́нки успіху

Зазначте сходи́нки, що на вашу думку, ведуть до успіху.

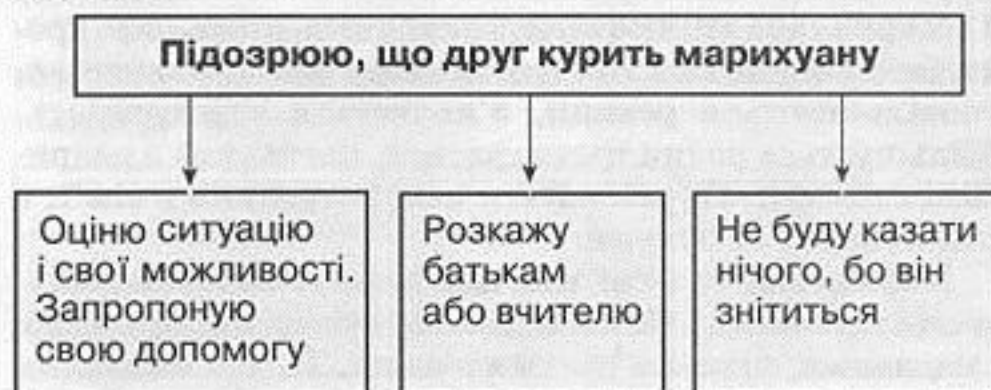


«Убережуся від ІПСШ»

- | | |
|---|---|
| <p>1 Запитаю маму й тата, як вони це робили</p> | <p>5 Я не матиму нічого спільного з однолітками, які ризи-</p> |
| <p>2 Поспілкуюся з друзями. Вони точно знають запобіжні дії, адже...</p> | <p>6 Перестану ввечері виходити з дому</p> |
| <p>3 Проконсультуюся у шкільної медсестри</p> | <p>7 Не зважатиму ні на які застороги: я впевнений/впевнена у своєму другові/подрузі</p> |
| <p>4 Прочитаю всю доступну літературу з цього питання</p> | <p>8 Нічого не робитиму. Я впевнений/впевнена в собі</p> |

КРОК ЗА КРОКОМ

Розробіть міні-проект «Бажаю другові добра» за власним планом.



Дослідницький проект

«Поради підліткам щодо запобігання ІПСШ»

1. Знайдіть потрібну інформацію з порадами психолога щодо поведінки, яка дасть змогу уникнути захворюваності на ІПСШ (див. додаток 4 підручника «Основи здоров'я», 7 кл. та додаток 10).
2. Порадьтеся щодо обраних порад із психологом, учителем, батьками, однокласниками.
3. Розробіть «Пам'ятку безпечної поведінки» для однокласників.

Дещо про куріння

- У Великій Британії з 1 липня 2007 р. заборонено курити у громадських місцях – школах, кафе, ресторанах, пабах, лікарнях тощо.

Ця заборона спрямована на зменшення шкоди від пасивного куріння. Такий закон уже діє на території Шотландії, Уельсу та Північної Ірландії. Штраф за куріння в громадських місцях у цій країні сягає 30–50 євро, але за його невчасну сплату може зрости аж до 200 євро.

- 50 % українців з низьким і середнім прибутком курять. Курять і 20 % українців.
- Щорічно у світі викурюють 15 млрд сигарет. У світі нині 1,3 млрд курців, їх кількість стрімко зростає в бідних країнах.

Вплив марихуани на організм підлітків

В організмі хлопців під впливом марихуани зменшується рівень чоловічого гормону тестостерону, їхній розвиток уповільнюється, а часом навіть призупиняється. Під час вживання наркотику статеві залози не функціонують. У дівчат під впливом марихуани виробляється значна кількість тестостерону, що спричиняє ріст волосся на тілі й навіть на обличчі. Порушується менструальний цикл.

Марихуана змінює поведінку: учень пропускає уроки, байдуже до всіх і до всього. Йому важко навчатися, уповільнюються реакції, з'являється агресивність. Збільшується ризик травмуватися, потрапити в неприємні ситуації. Починаються непорозуміння в сім'ї, в спілкуванні з друзями.

Марихуана уражає клітини мозку, тому не фокусується увага, слабшає пам'ять, думки стають непослідовними, бувають запаморочення. Ті, хто вживають



Для допитливих



наркотик, кажуть так: «План (марихуана) сушить мізки». Цей наркотик також пригнічує імунну систему.

Як поводитися там, де інші вживають алкогольні напої

Пам'ятай насамперед, що ти маєш повне право не вживати алкоголь. А твої друзі і родичі повинні поважати це право.

Якщо тебе попросять пояснити, чому ти не хочеш випити, можеш дати такі відповіді:

- Мені не подобається смак алкоголю.
- Мені не подобаються відчуття після алкоголю.
- Тверезий я веселіший.
- Я знаю, що алкоголь тільки все ускладнить.
- Пити – проти моїх переконань.
- Не хочу ризикувати здоров'ям.
- Похмілля – мерзота.
- Не хочу втрачати контроль над собою.

Джерело корисної інформації

<http://www.promheal.org>

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Проект «Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля»

1. Напишіть інструкцію для несміливих «Кажу рішуче "Ні!"» на основі свого досвіду користування цією навичкою в різних життєвих ситуаціях.

2. Разом із однокласниками використайте вашу інструкцію, розігравши запропоновані або власні ситуації.

• На святкуванні дня народження батьки іменинника пропонують випити вина...

• На перерві в шкільному туалеті старшокласниці курять сигарету з дивним запахом, пропонують затягнутися за компанію...

• Хлопець після кіносеансу пропонує продовжити вечір у нього вдома, де ніхто не заважатиме повеселитися...

3. Обговоріть найскладніші моменти ситуацій відмови. Зробіть висновки щодо необхідності вміти відмовляти.



ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

- Відмовляйте впевнено.
- Якщо самі не можете відмовитися, залучайте до допомоги друзів.

§ 7. Безпека на дорогах

Ви вже знаєте, від кого і від чого залежить безпека на дорогах. Вона залежить також від додержання Правил дорожнього руху мотоциклістами.

СЛОВНИЧОК

Мотоцикл (від латинського *motor* – «рушій» і грецького *κύκλος* – «коло», «колесо») – двоколісний механічний транспортний засіб із боковим причепом або без нього. Мотоцикл має двигун з робочим об'ємом понад 50 см³.



Дорожній мотоцикл

За Правилами дорожнього руху до мотоциклів прирівнюють моторолери, мотоколяски, триколісні та інші механічні засоби, дозволена максимальна маса яких не перевищує 400 кг.

За призначенням розрізняють мотоцикли дорожні, спортивні, спеціальні. Найпоширенішими є дорожні мотоцикли. Вони слугують для перевезення людей і вантажу. Спортивні мотоцикли призначені для змагань і тренувань спортсменів-мотоциклістів. Спеціальні мотоцикли – це, наприклад, водний мотоцикл, мотоцикл для супроводу тощо.

Факти



Мотоцикл індивідуального замовлення, конструктор Тарас Муха

- У 1901 р. емігранти з Росії в Парижі, брати Михайло і Євгеній Вернери, сконструювали мотоцикл із двигуном у нижній частині рами. Таку будову мають сучасні моделі мотоциклів.

- У 1903 р. з'явилися мотоцикли з коляскою.

- Цей яскравий мотоцикл створив Тарас Муха – учитель креслення і трудового навчання з міста Великі Мости Львівської області. Виготовлено його з деталей мотоциклів і автомобілів, які майже вийшли з ужитку: «Дніпро», «Іж», М1, «Москва» та ін. Окремі частини Тарасові довелося зварювати, а деякі – конструювати самому. Це вже третій мотоцикл, виготовлений умільцем.



Мотоцикл спортивний



Водний мотоцикл

• Основні механізми мотоцикла поділяють на такі групи:

- двигун, до нього відноситься система живлення; система запалювання та ін.;
- трансмісія – КПШ (коробка перемикавання швидкостей), ланцюг (або карданний вал), зчеплення тощо;
- ходова частина, що складається з рами, на якій кріпляться всі основні механізми мотоцикла; на рамі також кріпляться сидло, генератор та інші елементи електропостачання;
- колеса з підвісками і гальмами;
- рульове керування з винесеними на ручки керма органами управління зчепленням, гальмами, дросельною заслінкою («газом»), звуковим сигналом, освітлювальними приладами тощо.

Основні механізми мотоцикла



Навіть досвідчені водії вважають мотоцикл небезпечним транспортом. Керуючи ним невміло, можна потрапити в аварію і травмуватися чи травмувати когось.

Щоб запобігти травмуванню водія, пасажирів, у конструкції мотоцикла передбачено захисні пристрої. До них належать:

- дуги безпеки. Вони перешкоджають повному падінню мотоцикла на землю. Відтак він не притисне людей до землі;
- захисне вітрове скло, щоправда, не в усіх моделях мотоциклів;
- запобіжні щитки від грязі тощо.

Факти



Мотоцикл для супроводу



Квадроцикл

Крім захисних пристроїв у конструкції мотоцикла, травмуванню запобігає вдало дібраний одяг, а саме: шолом, рукавиці, мотоодяг, мотоботи, дощовик.

Найважливіше у доборі шолома те, щоб він щільно облягав голову. Крім цього, необхідно пам'ятати й про таке:

- якщо шолом упав 2-3 рази на тротуар з висоти понад один метр, його вже не бажано використовувати;

- не варто використовувати також шолом, якому понад 3 роки;

- купуючи шолом, необхідно звертати увагу, як скло кріпиться до шолома. Перевага надається кріпленню без гвинтів.

Щоб захистити шкіру на руках, добирають рукавиці за розміром. Купуючи їх, необхідно переконатися, що вони добре захищають суглоби (карбон або інший міцний матеріал), мають «ремінь зап'ястка».

Мотоодяг (комбінезон, штани, куртка) бажано купувати зі шкіри. Речі з тканини швидко рвуться.

Вибір ботів, черевиків також відповідальна справа. Важливо, щоб вони добре захищали кісточки й гомілки та були виготовлені з водонепроникного матеріалу (шкіра, карбон, каучукова підошва).

Фахівці рекомендують ще й дощовик, щоб не промокнути.

Джерела корисної інформації

Безопасность движения // Журнал «Мотодрайв». – 2007. – № 7 (39). – С. 56–59.

www.moto.kiev.ua, www.biker.kiev.ua.

Велика енциклопедія транспорту: Пер. з англ. / Авт. тексту Д. Грем, К. Окслейд. – К.: Махаон-Україна, 2007. – 192 с.: іл.

Молодь дуже полюбляє мотоцикли. Чимало молодих водіїв переконані, що можуть помітити та миттєво зреагувати на зміни на дорозі. Така самовпевненість, зазвичай, призводить до ослаблення уваги, спостережливості. А якщо врахувати те, що молоді мотоциклісти – недосвідчені водії, то неважко здогадатися, яка небезпека підстерігає їх на дорогах. І не тільки їх, а й інших учасників дорожнього руху.

Керуючи мотоциклом, необхідно пам'ятати Правила дорожнього руху та додержувати їх. Правила для мотоциклістів такі самі, як і для водіїв інших транспортних засобів, але в дечому відрізняються.



Травмована рука

Правила для мотоциклістів

1. Під час руху на мотоциклі бути в застібнутому мотошоломі і не перевозити пасажирів без застібнутих мотошоломів.

2. Мотоцикли без бокового причепа можна ставити на стоянці на проїзній частині в два ряди.

3. Забороняється перевозити на задньому сидінні мотоцикла дітей, зріст яких менший за 145 см, або тих, що не досягли 12-річного віку.

4. Забороняється використовувати для буксирування мотоцикли без бокового причепа.

5. Особам, які навчаються керувати мотоциклом, повинно бути не менше 14 років. Такі особи зобов'язані при собі мати документ, що засвідчує їхній вік.

6. Право на керування мототранспортними засобами і мотоколясками надається особам, які досягли 16-річного віку і мають посвідчення на право керування цими транспортними засобами й талон, який додається до посвідчення.

7. Водій мотоцикла та іншого мототранспортного засобу має право:

- знати причину зупинки, перевірки та огляду мотоцикла працівником міліції, а також його прізвище і посаду; вимагати пред'явлення посвідчення його особи;

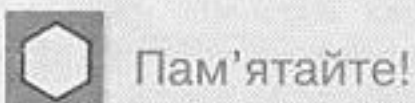
- отримувати необхідну допомогу від посадових осіб та організацій, що беруть участь у забезпеченні безпеки дорожнього руху.

8. Забороняється експлуатація мотоцикла, якщо:

- зіпсований або відсутній передбачений конструкцією підсилювач рульового керування або рульовий демпфер;

- шини мотоциклів мають залишкову висоту малюнка протектора менше 0,8 мм;

- на мотоциклі з боковим причепом відсутні медична аптечка; знак аварійної зупинки (миготливий червоний ліхтар); передбачені конструкцією дуги безпеки.



Пам'ятайте!

Краще сісти на мотоцикл пізніше – і зберегти своє здоров'я, ніж раніше – і ризикувати своїм життям.

СЛОВНИЧОК

Демпфер (від німецького *Dämpfer* – «глушник») – пристрій для зменшення розмаху механічних коливань.



? Завдання

1. Які транспортні засоби за Правилами дорожнього руху прирівнюються до мотоциклів?
2. З якого віку дозволено керувати мотоциклом?
3. Розкажіть за малюнками, які правила для мотоциклістів порушено.



1. На малюнках розгляньте сигнали, які подає мотоцикліст. Про що він попереджає?



2. Чим небезпечний мотоцикл як транспортний засіб?
3. Чи поділяєте ви самовпевненість молодих мотоциклістів? Чому?
4. Які вітчизняні та світові фірми, що випускають мотоцикли, ви знаєте?
5. Про який мотоцикл ви мрієте? Чому саме про такий?
6. Розгляньте комікс. Які правила для мотоциклістів порушили герої?



Життєва ситуація

Георгій зауважив: «У твого батька мотоцикл з причепом, а аптечки немає. Це порушення правил». Андрій відповів: «Це не важливо».

Хто з хлопців правий? Чому?

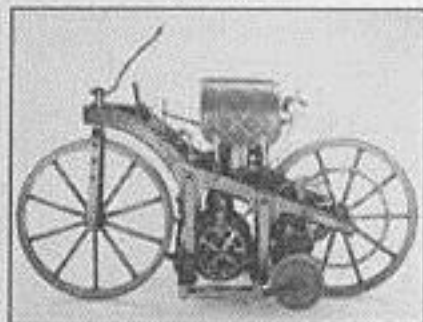
Майстерня Готліба Даймлера

• Готліб Даймлер (1834–1900) народився в селищі Шорндорф (Німеччина). Там і навчався в місцевого зброяра. Потім закінчив Штутгартський політехнікум.

У 1861 р. Даймлер поїхав до Парижа, щоб вивчити двигун Етьєна Ленуара. Потім він вирушив до Англії набиратися досвіду. Повернувшись до Вюртемберга (1863), він став директором професійно-технічної школи. У школі він зустрів обдарованого механіка Вільгельма Майбаха (1846–1929). Даймлер і Майбах працювали разом, створюючи нові машини.



Для допитливих



Перший мотоцикл з бензиновим мотором Готліба Даймлера, 1885 р.



Мотоцикл-малюк



Мотоцикли для гасіння невеликих пожеж з коляскою-цистерною та вогнегасниками

• Світові рекорди швидкості:

1990 рік – 518 км/год (мотоцикл «Ізрайдер»);
2006 рік – 551 км/год (мотоцикл ТОП 1ACK Attack).



Мотоцикл-велетен

• Байкери (англ. *biker*, від *bike* < *motorbike* < *motorbicycle* – «мотоцикл») – це шанувальники та любителі мотоциклів. На відміну від звичайних мотоциклістів, у байкерів мотоцикл став частиною життя. Байкерський рух зародився у США, потім проник до Європи.

В Україні також є байкери. Українська байкерська конфедерація не тільки пропагує заняття мотоспортом, а й опікується одним із київських будинків-інтернатів.

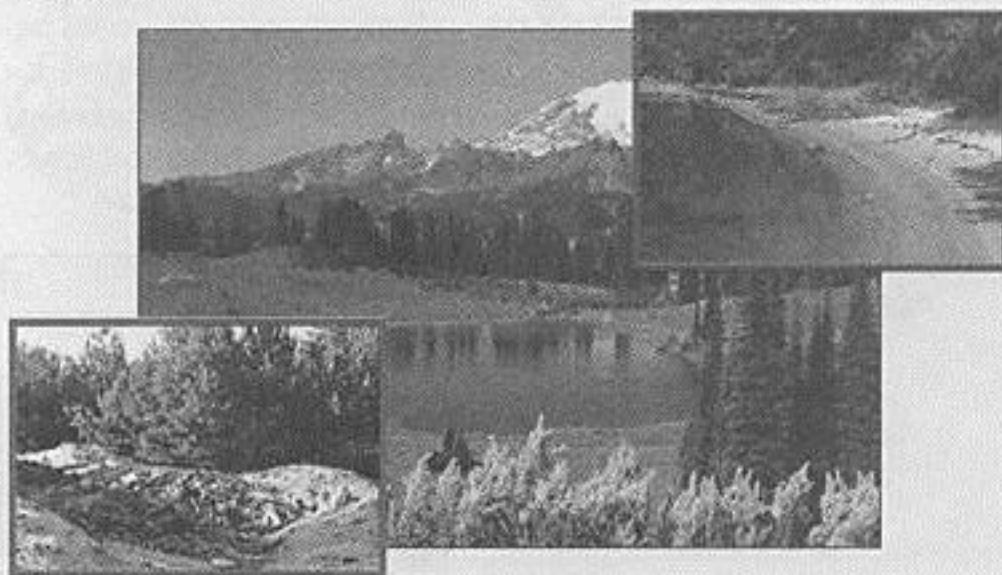
• У Києві створюється міліцейський патрульний підрозділ «Титан-М» на мотоциклах вітчизняного виробництва «Круїз-2».



Змагання гонщиків Київського скутерклубу

§ 8. Екологічна безпека

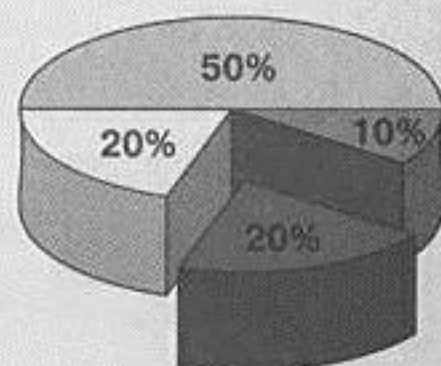
Від перших кроків людства природні умови різко змінилися: на Землі з'явилися нові пустелі, зруйнувалися гори, зникли й вирости ліси, поміняли русла ріки, зменшилася кількість родючих земель. Зникла велика кількість представників флори і фауни. Натомість з'явилися бактерії, мікроскопічні гриби, віруси з новими властивостями.



Чи безпечно жити людині у нинішньому природному середовищі? Як іншим живим істотам Землі живеться поряд із людиною? Яке природне довкілля залишимо ми своїм нащадкам? Чи не доведеться їм жити на небезпечній планеті: дихати крізь респіратори чи навіть у протигазах, пити воду після спеціального глибокого очищення, їсти синтетичні або вирощені на штучному поживному середовищі харчові продукти, ходити лише взутими по штучному покритті, страждати від нових хвороб (див. додаток 11)?

Ці питання дуже важливі не лише для кожної людини, а й для світової спільноти. Вони стосуються екологічної безпеки.

Чинники, від яких залежить здоров'я людини



- Стан і розвиток системи охорони здоров'я
- Екологія та середовище
- Спадковість
- Спосіб життя



СЛОВНИЧОК

Екологія (від грецьких слів *oikos* – «житло» і *logos* – «слово») – галузь знань про взаємовідносини живих організмів між собою та з навколишнім середовищем, людського суспільства і природи; умови існування живих організмів у будь-якій місцевості.

Глобальний (від латинського слова *globus* – «куля») – такий, що охоплює всю земну кулю, всезагальний.

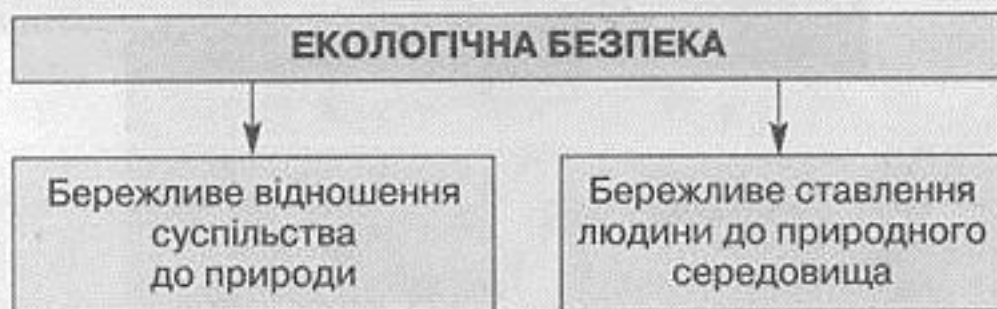
Утилізація (від латинського слова *utilis* – «корисний») – використання для переробки сировини, відходів або залишків виробництва.

ВІД МУДРИХ

Микола Воскресенський (1879–1955), український біолог та еколог, ще 1929 р. писав: «Здоровий, дужий мозок у нормальному тілі буде тоді, коли оточення і людський організм дійдуть... цілковитої рівноваги».

Якщо ми будемо йти за природою як за вождем, ми ніколи не заблукаємо.
Сократ (469–399 до н. е.), давньогрецький філософ

Екологічна безпека – один з найважливіших напрямків безпеки людини, суспільства, людства загалом. Вона пов'язана з необхідністю відновлення порушеної взаємодії людини і природи, гармонізації їхнього співіснування, раціонального природокористування.



Основні напрямки сучасної екологічної безпеки:

- боротьба із забрудненням навколишнього середовища, зокрема підвищенням рівня технологій захоронення та утилізації токсичних промислових і побутових відходів (фото 1);
- очищення територій від радіонуклідів (фото 2);
- створення екологічно безпечних технологій, які не будуть призводити до потепління клімату, збіднення озонового шару (фото 3);
- збереження і раціональне використання природних ресурсів (фото 4);
- збереження та відновлення флори та фауни, природоохоронна діяльність (фото 5);
- поліпшення доступу до інформації з питань екології, охорони навколишнього середовища та безпеки довкілля для здоров'я (фото 6).



Несприятливі для здоров'я екологічні зони України



- ① Зона екологічної катастрофи – унаслідок аварії на Чорнобильській АЕС (1986) 41 тис. км² забруднено радіоактивними речовинами (8,7 % території України). Постраждало 400 тис. осіб. У забрудненій зоні живуть 24 млн осіб (з них 544 тис. дітей). Радіаційні речовини призводять до різних хронічних хвороб, зокрема до хвороб крові, щитоподібної залози тощо.
- ② Дніпро є джерелом питної води для близько 70 % населення України. Вода забруднена комунальними, промисловими, с/г стоками, уражена радіацією.
- ③ Крим та деякі райони України страждають від нестачі якісної питної води, що призводить до низки інфекційних захворювань, зокрема холери.
- ④ Через забруднення нечистотами Азовського та Чорного морів скорочуються зони відпочинку, флора і фауна морів гине.
- ⑤ У Донецько-Придніпровському промисловому регіоні (18,6 % території України, проживає 28 % населення) у повітря викидається до 70 % шкідливих речовин, 71 % земель знищено та забруднено мінеральними добривами, пестицидами.
- ⑥ У промислових районах концентрація шкідливих для здоров'я речовин у повітрі у 5 разів перевищує допустимі норми.

Глобальні екологічні блага:

- атмосферне повітря;
- планетарні запаси води (у тому числі прісної);
- озоновий шар;
- біологічне різноманіття біосфери;
- сприятливий для життя клімат.

Факти



В.І. Вернадський



Задля екологічної безпеки дії усього людства і кожного мають бути спрямовані на збереження *глобальних екологічних благ*. Адже без них життя і здоров'я неможливі. На ці блага мають рівне право усі земляни: неможливо навіть уявити конкуренцію чи війну за воду або повітря.

- У 1866 р. Ернст Геккель (1834–1919), учений-біолог, увів науковий термін «екологія». Так було названо науку про спосіб життя тварин та їхні зв'язки з органічним і неорганічним природним середовищем. Тоді вчений не міг передбачити, що сто років потому зміст поняття «екологія» зміниться.

- Екологічні закони сформулював американський еколог Б. Коммонер: «Усе пов'язане з усім», «Усе повинно кудись подітися», «Природа знає краще», «Ніщо не дається задарма».

- Учені вважають, що біосфера – жива система, яка саморегулюється. Вона створена живими організмами та навколишнім середовищем. Біосфера здатна зберегти хімічний склад атмосфери і тим самим підтримувати сприятливу для життя сталість клімату. Але в зв'язку з деградацією природного середовища щорічно зникає 10–15 тис. видів організмів. Основоположником учення про біосферу та ноосферу був видатний вчений В.І. Вернадський.

- 37 % населення України проживає в екологічно несприятливих умовах, що призводить до зростання захворюваності.

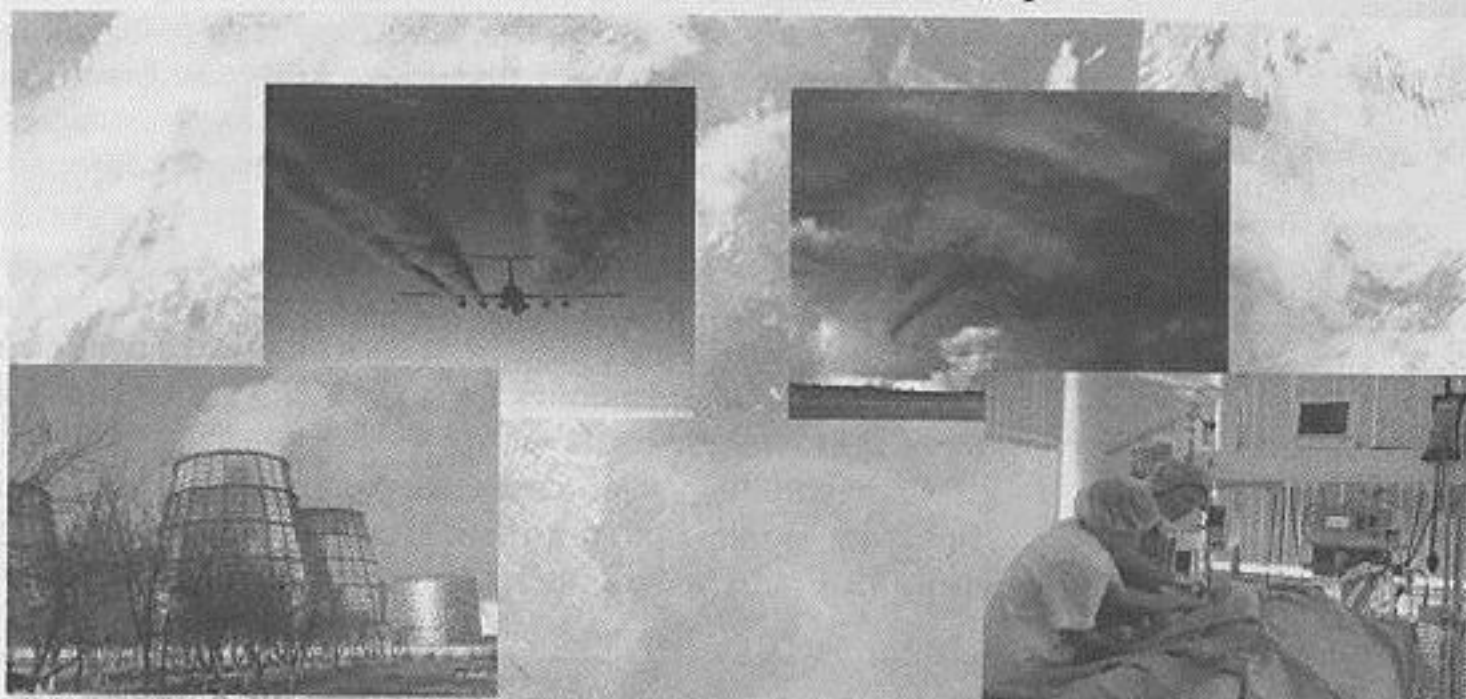
- Упродовж останнього десятиліття в Україні на 27 % зросла кількість онкологічних хворих. Щороку виявляють 5192 хворих на рак.

Для профілактики деяких захворювань потрібно встановити, якими екологічними чинниками вони зумовлені. Так, за практичними рекомендаціями системи охорони здоров'я внесено зміни до технологічного процесу на деяких підприємствах, пов'язаних із забрудненням атмосферного повітря. Це призвело до різкого зниження рівня злоякісних новоутворень, хвороб органів дихання та інших захворювань. Якщо профілактику не проводять, накопичується кількість хронічних захворювань з відповідними наслідками.

ЛІКАР РАДИТЬ

- Уникайте тривалих прогулянок біля автомагістралей.
- За найменших підозр на ураження несприятливими екологічними чинниками звертайтеся до лікаря.

Вплив екологічних чинників на здоров'я

**Забруднене повітря**

Висока концентрація шкідливих речовин у повітрі спричиняє хвороби органів дихання, нирок, печінки, нервової системи, алергію. Чадний газ швидко насичує кров і замість потрібного кисню переноситься до всіх органів. Нестача кисню в організмі призводить до втоми, порушення сну.

Забруднена вода

Неякісна питна вода може спричинити захворювання органів травлення, нирок, головного мозку. Купання у забруднених відкритих водоймах також шкідливе. Хвороботворні мікроби, що містяться у воді, спричиняють інфекційні захворювання – дизентерію, тиф, навіть холеру.

**Зміни кліматичних умов**

Люди, чутливі до погодних змін, не можуть швидко адаптуватися до них і страждають на серцево-судинні захворювання, гіпертонію тощо.

Забруднені ґрунти

Продукти, отримані з рослин, які виростили на забруднених ґрунтах, та з тварин, що їх поїдали, можуть бути непридатні до вживання, бо поступово отруюють організм. Шкідливі речовини (свинець, сполуки важких металів, стійкі органічні забруднювачі, пестициди, добрива) накопичуються в організмі і згодом стають причиною хронічних захворювань.



Повітря, вода і земля –
це Природа.
Природа – це Я.
І Ти – це Природа.
У Божому світі
під сонцем одним
Повинні ми жити у згоді!
Тетяна Бойченко



Безперечно, екологічна безпека значною мірою залежить від об'єднаних зусиль людського суспільства, спрямованих на збереження природи (див. додаток 13).

Зусилля *Глобального екологічного фонду* спрямовані на вивчення причин глобальних змін клімату, збереження біологічного різноманіття й озонового шару атмосфери, охорону міжнародних вод. Адже негативні зміни цих важливих умов життя людини несприятливо впливають на її здоров'я і можливість бути щасливою.

Сьогодні біосфера нездатна до самовідновлення. Вона не може протистояти впливу несприятливих чинників, пов'язаних з людською діяльністю.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- У повсякденному житті зважайте на поради екологів (див. форзац І).
- Про порушення екологічної безпеки телефонуйте на безкоштовну гарячу лінію «Екотелефон» за номерами: м. Київ (044) 279-55-14, м. Артемівськ (06274) 3-00-68, м. Ніжин (04631) 3-15-28, м. Одеса (048) 715-50-55, м. Полтава (053) 222-26-40, м. Татарбунари (04844) 3-10-66, м. Феодосія (06562) 4-17-43, м. Харків (057) 720-42-60, м. Яремче (03434) 2-20-01.

Факти



• 17 вересня 2006 р. волонтерам вдалося очистити води океанів, річок, озер тощо від 3175 тис. кг сміття.

• За прогнозами експертів, до 2030 р. в Арктиці розтане лід. Лише за останній тиждень 2007 р. в Арктиці розтав лід на території, що майже вдвічі перевищує площу Великої Британії.

• Середньорічна температура повітря підвищується на 0,6 °С. Потепління клімату на планеті призводить до збільшення кількості стихійних лих, підтоплення значних територій, розширення площі пустель.

• У Лондоні 1952 р. катастрофічний смог (густий туман із домішками диму і промислових газів) за 5 днів спричинив загибель близько 5 тис. жителів.

• Дитина ще в лоні матері зазнає отруйного впливу шкідливих речовин (похідних хлору, відходів пестицидів, сполук свинцю і ртуті, радіоактивних речовин тощо), що продовжують накопичуватися в організмі протягом усього життя.

Як річки починаються з малого джерела, так і зусилля щодо захисту природного середовища почи-

нається з екологічної свідомості й культури кожного з нас. Це, до речі, впевнені кроки до соціальної зрілості. Перевірте себе за текстом «Екологічна людина» (див. додаток 12).



Пам'ятайте!

Щодня, виконуючи непомітні дії, ви можете сприяти оздоровленню довкілля і збереженню власного здоров'я.



Завдання

1. Назвіть складові екологічної безпеки.
2. Які ви знаєте сучасні напрямки екологічної безпеки?
3. Назвіть глобальні екологічні блага.



1. Схарактеризуйте одне з глобальних екологічних благ на прикладі України (на вибір).
2. Який факт, наведений у параграфі, вас вразив? Чому?
3. Обговоріть у групі. До яких наслідків можуть призвести факти, наведені у параграфі?



- У разі використання флуоресцентних ламп споживання електроенергії зменшується на 25 %.
- Якщо користуватися душем, за тиждень економиться 400 л води.
- Правильне регулювання тиску в автомобільних шинах зменшує витрати пального на 10 %.
- Переробка 100 кг макулатури дає змогу зберегти 2–3 дерева віком 20–30 років.

Життєві ситуації

1. Юля живе в м. Олександрія Кіровоградської області. Щодня вона миє руки не милом, а шампунем. Її гостя здивувалася: «А чому ти так робиш?»

Що, на вашу думку, відповіла Юля? З яким несприятливим екологічним чинником це пов'язано.

2. Мама Сергія під час приготування їжі користується йодованою сіллю.

Чому мама хлопця користується йодованою сіллю? З яким несприятливим екологічним чинником пов'язані її дії?



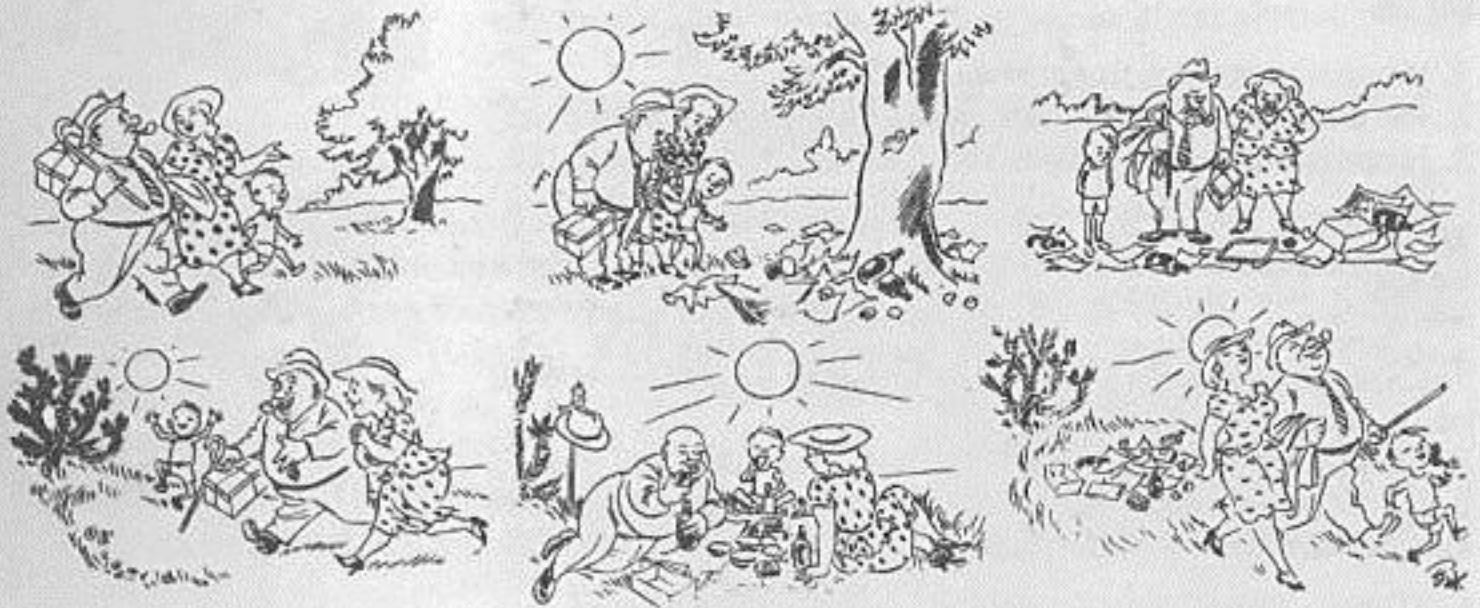
Дослідницький проект

«Вплив екологічних чинників на здоров'я у місці проживання»

Екологічна інспекція слідкує за:

- раціональним природокористуванням;
- використанням природних ресурсів відповідно до законодавства.

1. Знайдіть необхідну інформацію щодо впливу екологічних чинників на здоров'я населення у вашій місцевості (див. додаток 4 підручника «Основи здоров'я» для 7 класу).
2. Проаналізуйте отриману інформацію, обговоріть результати з учителем, батьками, однокласниками.
3. Розробіть «Екологічні поради» для однокласників.
4. Зробіть висновки.



Герлуф Відструп (1912–1988) талановито проілюстрував ставлення до природи

Для допитливих



- Щодня люди споживають понад 14 млрд літрів напоїв. Тому утворюються мільярди тонн відходів з упаковки.
- Викинуті на смітник батарейки є причиною 36 % забруднень ртуттю.
- Більшість шкідливих речовин, вихлопних газів накопичуються на висоті до 1,5 м від поверхні.
- Недопалки, що потрапили в океан 1986 р., розклалися в 1991 р.; одноразові стаканчики – у 2004 р., а бляшанки розкладуться в 2036 р., пластикові пляшки – лише в 2436 р.

Джерело корисної інформації

Каттнер Генри. Котел с неприятностями // Каттнер Генри. Сим удостоверяется...: Рассказы. – Екатеринбург: Средне-Уральск. изд-во, 1992. – С. 316–330.

§ 9. Безпека в сучасному суспільстві

У державі громадяни живуть за певними правовими законами, які регулюють взаємини між людьми, фіксують чинні форми власності. Заради безпеки кожний громадянин держави має керуватися правилами, нормами і законами.



СЛОВНИЧОК

Конституція (від латинського *constitutio* – «устрій», «установлення») – основний закон держави, який визначає основи політичної, економічної і правової системи країни.

Кримінальний (від латинського *criminalis* – «злочинний») – злочинний, той, що стосується злочинів.

Кодекс (від латинського *codex* – «навоскована дощечка для письма», «книга») – єдиний законодавчий акт, в якому систематизовано норми права; сукупність етичних норм, переконань, правил поведінки; збірник правил, інструкцій.

У демократичній Україні народ (виборці) обирає президента, депутатів до Верховної Ради. Верховна Рада розглядає проекти законів. Закон набирає чинності після підписання президентом і опублікування його в засобах масової інформації. Закони не повинні суперечити Конституції України.

ВІД МУДРИХ

Людина має навчитися підпорядковуватися самій собі й своїм рішенням.

Цицерон (106–43 р. до н. е.), давньогрецький політичний діяч

Правоохоронні органи

Міліція:



кримінальна,
громадської безпеки



транспортна,
ДАІ



спеціальна,
охорона

Суд:



- Конституційний Суд України;
- Верховний Суд України;
- місцеві суди, господарські суди та ін.

Протистояння суспільства і злочинності триває не одне тисячоріччя. Були навіть такі часи, коли люди мандрували країною, не остерігаючись нападу, жителі не замикали оселі, а слово честі було надійнішим, ніж страх перед покаранням.

Органи правопорядку створено для відстежування виконання законів у державі. *Правоохоронні органи* не встановлюють законів, а лише виконують їх. У своїй роботі вони також керуються законами.

Міліція – це державний озброєний орган виконавчої влади, який:

- захищає життя, здоров'я, права і свободи громадян, власність, природне середовище, інтереси суспільства і держави від правопорушень;
- запобігає правопорушенням та припиняє їх, виявляє і розкриває злочини, розшукує осіб, які їх вчинили;
- забезпечує громадський порядок;
- забезпечує безпеку дорожнього руху;
- сприяє державним органам, підприємствам і організаціям у виконанні покладених на них законом обов'язків.

Міліція виконує свою роботу неупереджено, на принципах законності, гласності, поваги до особи, соціальної справедливості, взаємодії з трудовими колективами, громадськими організаціями і населенням.

Суд здійснює конституційне, цивільне, кримінальне, адміністративне, господарське правосуддя:

- забезпечує захист і відновлення порушених прав громадян, організацій, підприємств відповідно до законів Конституції України;
- вирішує, винен чи не винен підсудний у правопорушеннях, та призначає установлену законом міру покарання.

У своїй діяльності суди самостійні та незалежні. Вони здійснюють правосуддя на основі рівності перед законом незалежно від походження, соціального статусу, національності, освіти тощо.

Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, крім суду. Правопорушник вважається невинним, аж поки суд винесе рішення про його вину.

Прокуратура представляє інтереси обвинувачення в суді;

- наглядає за дотриманням законів під час досудового процесу та виконання судових рішень;
- звертається до суду з позовом про захист прав громадян;
- вносить клопотання про скасування або зміну вироку суду.

Прокурор, підтримуючи звинувачення, бере участь у дослідженні доказів, подає суду міркування з приводу застосування кримінального закону й міри покарання щодо підсудного.

Адвокатура підтримує захист та надає правову допомогу під час розгляду справ у судах та інших державних органах.

Адвокати:

- консультують із правових питань;
- представляють інтереси осіб у судах;
- захищають підозрюваних і обвинувачуваних;
- надають юридичну допомогу підприємствам, установам, організаціям.

Неповнолітні особи обов'язково користуються адвокатською допомогою. Адвокат пояснює їм права, план дій, може бути присутнім на допитах, виступає від імені підозрюваного в суді, веде переговори зі свідками. Громадяни завжди можуть скористатися безкоштовними послугами державних адвокатів або приватних, послуги яких платні.

Усі правоохоронні органи здійснюють запобіжні заходи, спрямовані на зменшення кількості правопорушень.

Правова відповідальність неповнолітніх

Вам не виповнилося 18 років, і тому вас називають *неповнолітніми*. У цей період ви не лише отримуєте додаткові права, а й додаткові обов'язки і відповідальність за правопорушення.

Правопорушення – це дії, які порушують права, гарантовані Конституцією держави.

Прокуратура:



- Генеральна Прокуратура України
- Прокуратури областей, районів та ін.

Адвокатура:

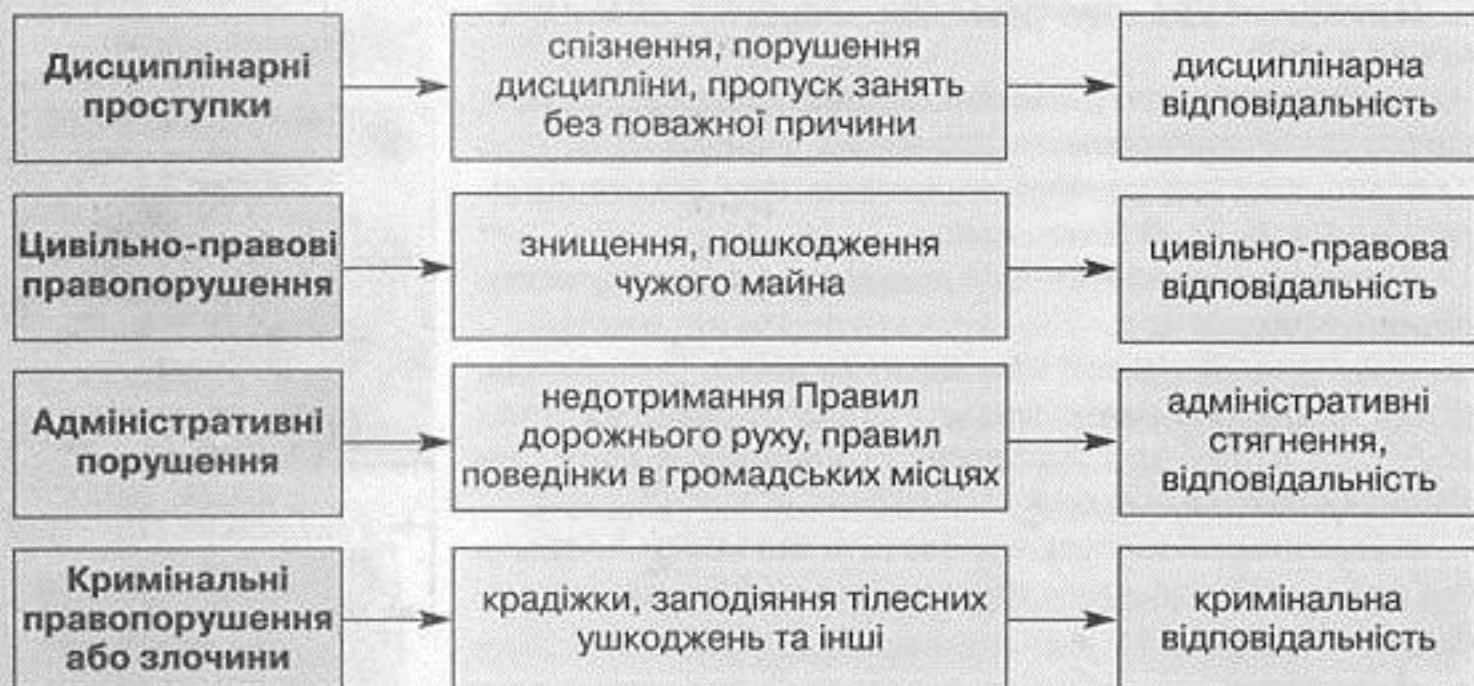


- юридичні консультації,
- фірми, приватні адвокати та ін.

ВІД МУДРИХ

Проступок, хоча і може принести тимчасове благополуччя, проте ніколи не приносить справжнього щастя.

Вальтер Скотт (1771–1839), англійський письменник



ВІД МУДРИХ

Кожний твій вчинок відбивається на інших людях; не забувай, що поряд з тобою люди.

Василь Сухомлинський (1918–1970), видатний український педагог

Відповідальність – визначені законом дії щодо порушників закону, які встановлюються відповідно до видів правопорушень. Так, наприклад, за дисциплінарний проступок підлітка можуть притягти до *дисциплінарної* відповідальності (зробити попередження, запис у щоденнику, викликати батьків до школи). За пошкодження чужого майна настає *цивільно-правова* відповідальність – необхідно матеріально відшкодувати завдані збитки. За *адміністративні* проступки встановлюють адміністративні стягнення – офіційні попередження, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), адміністративний арешт до 15 днів (застосовують з 18 років), штраф тощо. За злочини встановлено *кримінальну* відповідальність у вигляді штрафу, арешту, позбавлення волі.

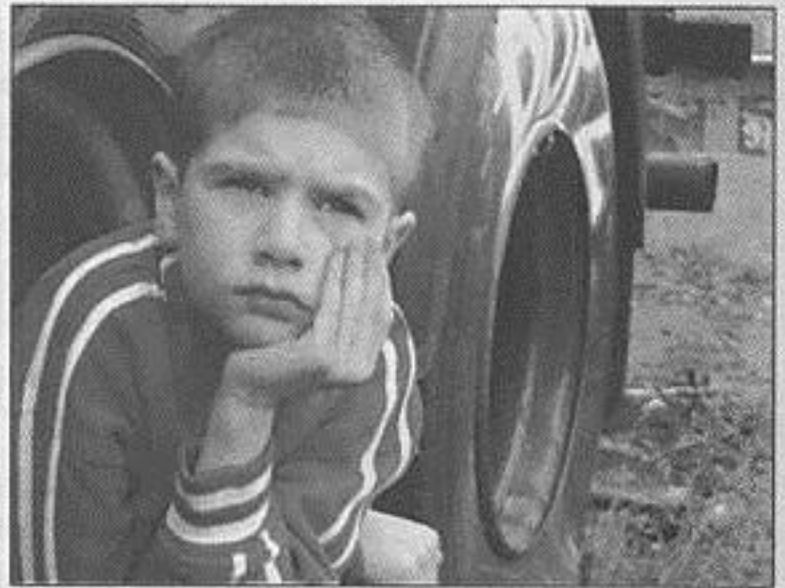
Кримінальна відповідальність в Україні настає з 16 років. Проте за тяжкі злочини – вбивства, умисне заподіяння тілесних ушкоджень, зґвалтування, крадіжки, пограбування, розбої, злісне хуліганство, навмисні дії, що можуть призвести до аварії поїзда, та інші – кримінальна відповідальність настає з 14 років. Однак вона відрізняється від кримінальної відповідальності повнолітніх, адже здебільшого має на меті



Неповнолітні порушники

не покарання, а виховання. Якщо неповнолітній вчинив злочин без значної шкоди для суспільства, то суд може застосувати до нього не кримінальне покарання, а примусові заходи виховного характеру. Наприклад, зобов'язати публічно або в іншій формі попросити вибачення в потерпілого. Неповнолітнього можуть передати під нагляд батькам, особам, які їх замінюють, педагогічному або трудовому колективу. Відшкодувати заподіяні збитки зобов'язують неповнолітніх, які досягли 15-річного віку і мають майно або заробіток. Неповнолітніх віком від 14 до 18 років направляють до спеціальних навчально-виховних установ, лікувально-виховних закладів для виправлення, коли вони вийшли з-під контролю батьків, не піддаються вихованню іншими заходами, але на строк, що не перевищує трьох років.

Проти неповнолітніх не може бути застосована смертна кара. Строк позбавлення волі для неповнолітніх не може перевищувати 10 років, а за особливо тяжкий злочин, поєднаний з умисним позбавленням життя людини, – 15 років.



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Не бійтеся зізнаватися у своїх вчинках!

Знищення або пошкодження чужого майна, крадіжки, хуліганство – поширене правопорушення серед підлітків, за яке передбачено кримінальну й цивільну відповідальність.

Навмисне знищення або пошкодження майна карається найсуворіше: передбачено штраф, виправні роботи або позбавлення волі на певний строк. *Ненавмисне* знищення чи пошкодження чужого майна може статися через необережність, унаслідок порушення правил безпеки чи халатність. Кримінальну відповідальність за це передбачено лише у випадку людських жертв або значної матеріальної шкоди. Відповідальність за навмисне знищення



Робота міліції

(пошкодження) чужого майна настає з 14 років, а за скоєння цього через необережність – з 16 років. За Цивільним кодексом України батьки неповнолітнього мають відшкодувати власникові матеріальні збитки в повному обсязі.



Пам'ятайте!

Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.

Під час покарання підлітка враховують причину його злочину: вкрав гроші, бо був голодний, чи вкрав на пляшку горілки. Індивідуально розглядають і обставини, що обтяжують відповідальність, – злочин скоєно ненавмисно чи обдумано, в групі або в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.



Завдання

1. Розкажіть, що таке держава, Конституція України, законодавство, президент, Верховна Рада, відповідальність, правопорушення.
2. Назвіть правоохоронні органи та функції, які вони виконують.
3. Розкажіть про види правопорушень і відповідальності.



1. Як ви розумієте висловлювання: *я маю право на свободу та повинен виконувати обов'язки?*
2. З якого віку неповнолітні несуть кримінальну відповідальність?
3. Виберіть правильну відповідь.

1) Ви запізналися на урок, і вчитель не пускає до класу. Якими будуть ваші дії?

- А) Ви розвернетеся і підете гуляти школою.
- Б) Звернетеся до директора зі скаргою на вчителя.
- В) Вибачитесь та попросите дозволу сісти на своє місце.
- Г) «Качатимете» права, нахабно сядете на своє місце.

2) Ви стали свідком грабіжницького нападу: кілька злодіїв відбирають одяг і речі у перехожого. Що ви будете робити?

- А) Почнете голосно кликати на допомогу.
- Б) Кинетеся допомагати потерпілому.



В) Зробіть вигляд, що нічого не помітили, і порадієте, що злочинці вас не зачепили.

Г) Викличете міліцію з найближчого телефону, запам'ятаєте прикмети злочинців та номер їхньої автомашини (якщо є).

3) Ви зайшли до роздягальні й побачили учня, який нишпорить по чужих кишенях. Якими будуть ваші дії?

А) Покличете друзів і разом потягнете нишпорку до директора школи.

Б) Повідомите про це вчителів, адміністрацію школи.

В) Спробуєте затримати злодія і повернути все знайдене у нього на місце.

Г) Перевірите кишені злодія і заберете все, що знайдете, собі.

4) Ви повертаєте у бібліотеку пошкоджену книгу, і бібліотекар пропонує вам відшкодувати її вартість згідно з «Правилами користування бібліотекою». Якими будуть ваші дії?

А) Скажете, що вас не попередили в бібліотеці про матеріальну відповідальність, не лише за загублену, а й за пошкоджену книжку, і відмовитесь платити.

Б) Відмовитесь платити, посилаючись на те, що книжку пошкодив попередній читач.

В) Запропонуєте відремонтувати книжку і пообіцяєте подарувати бібліотеці книжку з власного зібрання з дозволу батьків.

Г) Перестанете відвідувати бібліотеку.

• **Віктимологія** (від латинського слова *victim* – «жертва» та грецького *logos* – «докладно про що-небудь», «вчення») – означає «докладно про жертву», або «вчення про жертву». Віктимологія зародилася порівняно недавно, після Другої світової війни. Існує категорія людей, які певним чином сприяють скоєнню злочину. Нехтуючи запобіжними заходами, вони стають жертвами. Ви залишаєте без нагляду мобільний телефон у класі, хизуетесь дорогими речами, демонструєте в шкільній їдальні, скільки батьки дали грошей тощо – усе це приклади віктимної поведінки. Проаналізуйте свою поведінку з погляду віктимності і зробіть висновки, коли ви могли стати жертвою злочину.

• Першим збірником законів у слов'янських народів у XI ст. стала «Руська правда». Збірник мав 18 законів, за якими дітей і дорослих карали однаково за вбивство, побої, вчинення каліцтв, псування майна тощо.



Для допитливих

§ 10. Захист у кримінальних ситуаціях

Абсолютна безпека не може бути гарантована жодній людині незалежно від її способу життя. Людина може прожити все життя і не потрапити в ситуації, коли треба захищатися. Але погрози, вимагання, шантаж, образи, бійки – досить поширені явища, особливо серед підлітків. Дійовим засобом проти таких посягань є самозахист. Тому вам варто знати закони самозахисту і бути готовими до нього психологічно, фізично, володіти елементарними бойовими прийомами самозахисту, можливо, навіть навчитися користуватися газовою зброєю (див. додаток 14).

Самозахист – це законні дії громадян за умови дотримання певних вимог кримінального права як необхідна оборона.

Необхідна оборона – правомірний захист життя або майна від суспільно небезпечних посягань. За законом, особа, яка заподіяла в момент необхідного самозахисту шкоду нападнику, не несе за це відповідальності, але захист не повинен перевищувати меж необхідності. Самозахист – це крайня необхідність. Можуть бути застосовані:

- фізична сила (рукопашний бій);
- спеціальні засоби (газовий пістолет, газовий балончик);
- спеціально треновані тварини.

Перевищення самооборони – це навмисне нанесення шкоди нападнику, яка не відповідала небезпеці посягання. Але людина не притягується до відповідальності, якщо під час нападу через надмірне хвилювання була не в змозі оцінити рівень небезпеки.

Заборонено застосовувати спеціальні засоби самооборони, якщо від цього можуть постраждати інші. Вогнепальну зброю можна застосовувати для самозахисту проти озброєних нападників.



Пам'ятайте!

Володіючи прийомами самозахисту, ви почуватиметеся впевненими і захищеними.

ВІД МУДРИХ

Людина – не що інше, як низка її вчинків.

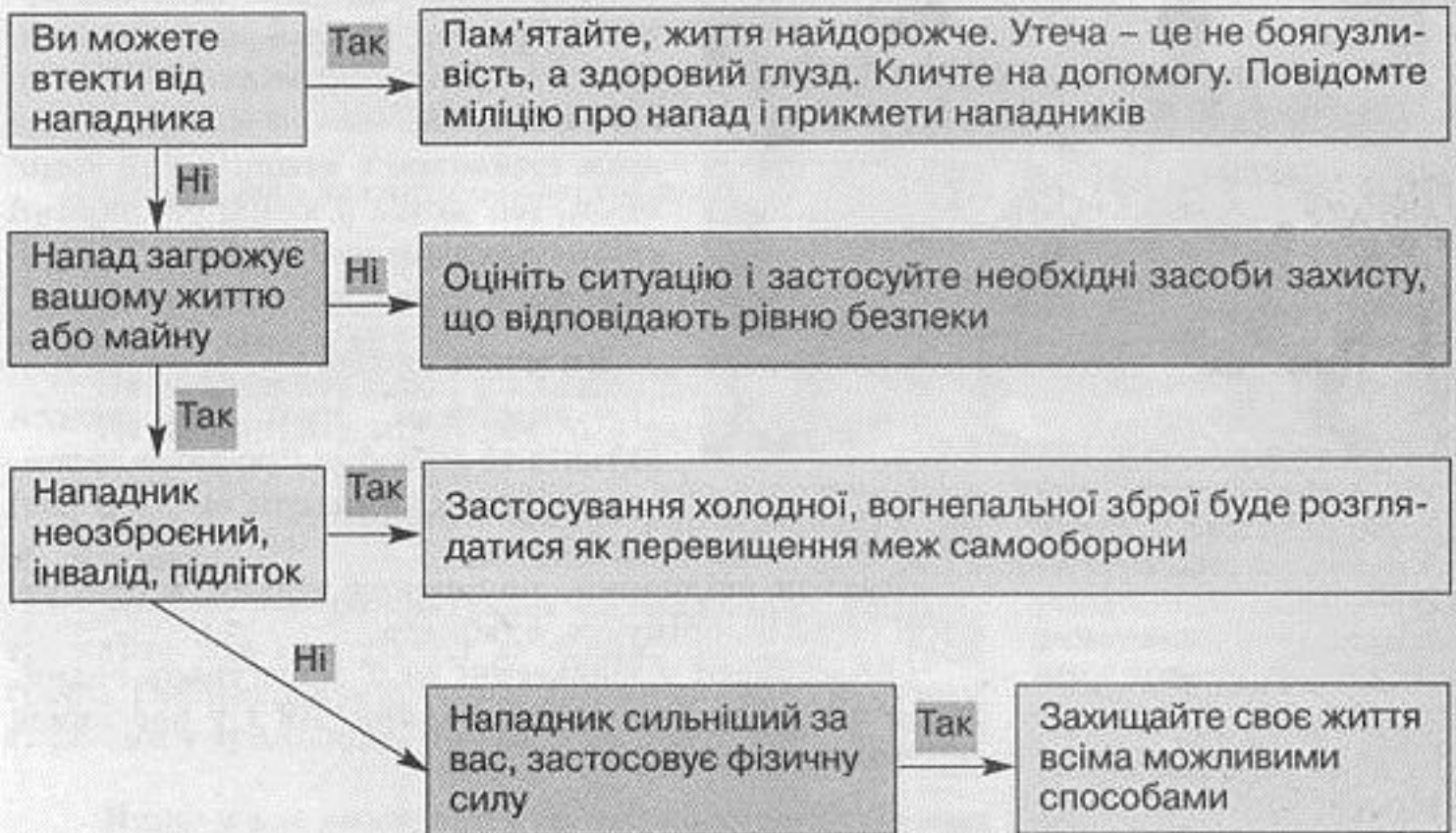
Георг Гегель (1770–1831), німецький філософ

Хто погано чинить, той погане й має.

Українська приказка



Якщо на вас напали



Якщо вас затримала міліція:

- поведіться спокійно і доброзичливо;
- з'ясуйте причину затримання;
- якщо ви вчинили незначне правопорушення (перейшли дорогу в недозволеному місці), спробуйте врегулювати конфлікт на місці.



ВІД МУДРИХ

Вчинки – плоди помислів. Будуть розумні помисли – будуть гарні вчинки.
Бальтасар Грасіан (1601–1658), іспанський письменник, філософ
 Хто за жабою йде, той у канаву впаде.
Українська приказка

Співробітники міліції мають право:

1. Встановити особистість, перевіривши документи.
Неохайний вигляд, невпевненість, нервозність, грубість і демонстративна неповага можуть викликати підозру, стати приводом для затримання.
2. Затримати і доправити у відділення, якщо ви не маєте при собі документів або схожі на злочинця, що перебуває в розшуку, порушили закон або опинилися під підозрою.





3. Провести обшук і зареєструвати затримання. Вас повинні зареєструвати у книзі затриманих. За безпеку вашого життя і майно відповідає відділення міліції. Якщо там станеться неприємний інцидент, то запис у книзі реєстрації стане доказом того, що вас затримували.

Ви маєте право:

- вимагати, щоб повідомили батьків та опікунів про ваше затримання. Батьки не дозволять скривдити вас, а в разі потреби знайдуть адвоката;
- давати свідчення, пояснення тільки в присутності батьків, опікунів, адвоката;
- перебувати у відділенні не більше трьох годин, якщо ви не скоїли протиправних дій і у вас немає серйозної провини.



Пам'ятайте!

Ніхто не може визнати вас винним у скоєнні злочину, крім суду. Ви невинні доти, поки суд не винесе рішення про вашу провину.

Кожного з нас із дитинства навчають розрізняти своє і чуже. Кожному з нас зрозуміло, що своїм ми розпоряджаємося на власний розсуд. Чуже належить іншим власникам, і цими речами можна користуватися лише з їхнього дозволу. Державне майно за Конституцією належить народу. Користуючись державним майном, кожний із нас несе відповідальність за його збереження та цілісність. «Не вкради» – одна з основних моральних заповідей суспільства. Проте деякі люди прагнуть жити за рахунок інших.



Сварка очима Герлуфа Відструпа

ВІД МУДРИХ

Можливість вкрати – породжує злодія.

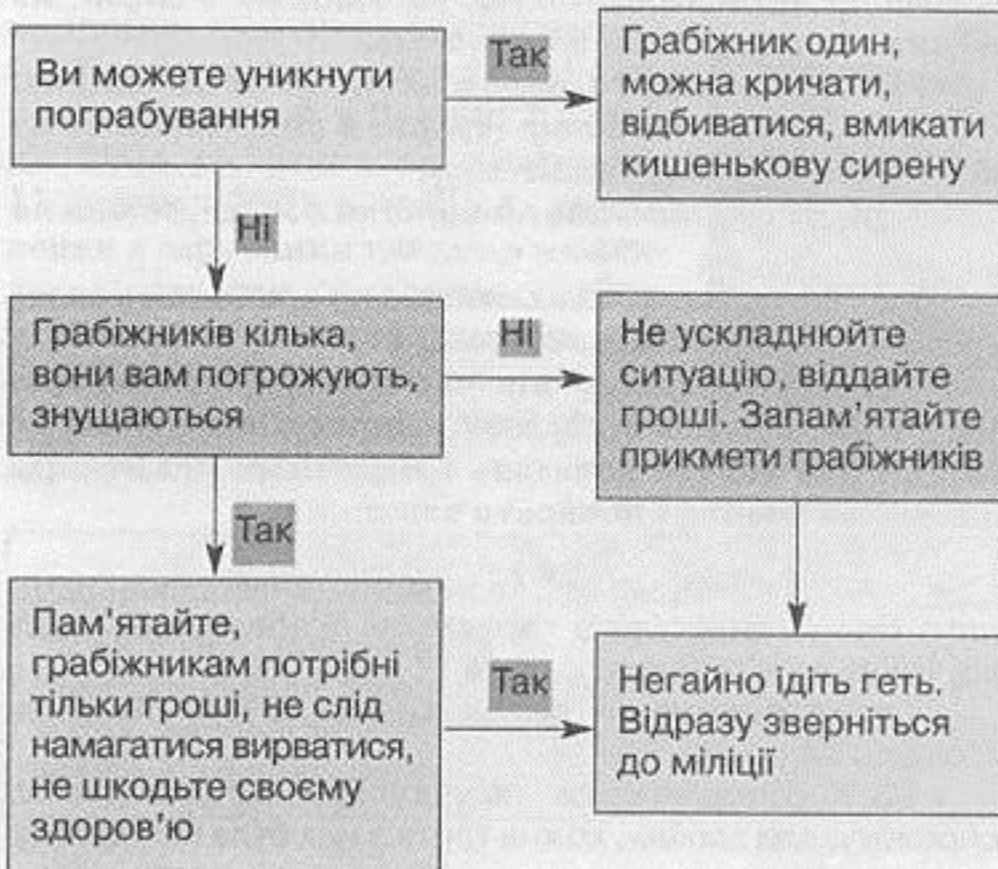
Френсіс Бекон (1561–1626), англійський філософ

Поради щодо захисту особистої власності від злочинних посягань

- Коли залишаєте оселю, зачиніть вікна і перевірте, чи надійно замкнені двері.
- Не залишайте ключ у «надійній» хованці.
- Не залишайте цінні речі без нагляду, не беріть до школи дуже цінні речі.
- Документи, гроші і ключі варто здавати на зберігання.
- Щоб не постраждати від кишенькових злодіїв, тримайте під контролем ті місця, де зберігаються гроші. Гаманець краще покладіть на дно сумки, сумку з грошми у транспорті притисніть до грудей.

• Профілактику правопорушень серед неповнолітніх здійснюють органи і служби у справах неповнолітніх, спеціальні установи для неповнолітніх. Вони виявляють та усувають причини й умови, що сприяють вчиненню неповнолітніми правопорушень.

Якщо у вас вимагають гроші, коштовності



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Обдумайте кожен крок. Приймаючи рішення, чиніть рішуче.
- Учіться підпорядковувати свої вчинки та дії закону.

Рекомендації щодо запобігання сексуальній образі:

1) Одяг, поведінка не повинні провокувати до залицяння, насильства.

2) Будьте розбірливі в знайомствах; *призначайте побачення в багатолюдних і добре освітлених місцях; уникайте нетверезих компаній; не розмовляйте з незнайомцями; не називайте сумнівним особам правильну домашню адресу та свій номер телефону.*

3) Відмовляйтесь від пропозиції підвезти вас, у таксі сідайте на заднє сидіння. Якщо ви помітили, що за вами рухається автомобіль, перейдіть на інший бік або змініть напрямок руху.

4) Не ходіть у сутінках і вночі через парки, двори тощо; не приймайте пропозицію незнайомого провести вас до дому; повідомляйте рідних про місце перебування протягом дня, залишивши номер телефону; виходячи з гостей, домовляйтесь, щоб вас зустріли.

5) Відчувши переслідування, озирніться, перевірте підозри, у разі загострення ситуації голосно кричіть, вигукніть якесь ім'я, ніби побачили знайомого, забіжіть до магазину тощо. Під час переслідування не забігайте в темний під'їзд, не сідайте в ліфт, не сідайте в приватний автомобіль.

6) Під час нападу головне – збентежити нападника:
– чиніть фізичний опір (ударте в пах, смикніть за носа, вкусіть нападника тощо);

– хитруйте, заведіть нападника в місце, де можна знайти захист;

– скористайтесь для самозахисту прийомами самооборони, газовим балончиком.

Головне – зберегти під час нападу своє життя. Якщо насильство відбулося, відразу зверніться до міліції для зняття показань і медичного огляду. Це допоможе знайти і покарати злочинця.

• Зґвалтування, погрози з використанням безпорадного стану потерпілого караються позбавленням волі від трьох до п'ятнадцяти років.

• Серед потерпілих переважають дівчата та жінки віком до 24 років.

• 60 % потерпілих своєю легковажною поведінкою спровокували злочин, кожна третя з них була нападитку.



Пам'ятайте!

У тому, що сталося під час нападу, немає вашої провини!



Життєва ситуація за Герлуфом Відструпом

Факти

Небезпека тероризму

Історія тероризму сягає своїми коренями у давнину. Шляхом терору у Давньому Єгипті жерці знищили фараона Рамзеса. У Давньому Китаї імператор Ші Хуанді пустив під ніж чимало прибічників конфуціанства. Убивство Гая Юлія Цезаря теж має характер терористичного акту. Ця подія відкриває цілу низку терористичних актів, що мали місце в імператорському Римі.

Сам термін «тероризм» запровадили у XVIII ст. у зв'язку з подіями якобінського періоду Французької революції.

Терористи діють поза будь-якими правилами, застосовують ниці способи ведення бойових дій. Використовують пасажирські засоби (літаки, поїзди, автобуси), убивць-камікадзе; мирних громадян, хворих чи поранених – як живий щит або заручників. Терористи розраховують на психологічні ефекти – страх і жах. Залучають ЗМІ, транспортні й комунікаційні, інформаційні й розважальні системи. Їхні дії спрямовані на етнічні або релігійні меншини, політично пригнічених.

Після останніх подій у світі – захоплення людей у Беслані 1 вересня 2004 р., атака на хмарочоси 11 вересня 2001 р. у США, захоплення в заручники глядачів мюзиклу «Норд-Ост» 23 жовтня 2002 р. у Москві – кожний розуміє, що українські громадяни вже є серед жертв терактів на території інших держав.



СЛОВНИЧОК

Терор (від латинського *terror* – «жах», «страх») – насильницькі дії (переслідування, захоплення заручників, вбивство тощо) з метою залякування, знищення політичних супротивників, конкурентів, нав'язування певної лінії поведінки.

Україна не може залишатися осторонь цієї загрози сучасності. На жаль, у нашій країні також є негативні явища в політиці та в економіці, істотно різняться доходи населення, виникають релігійні і національні суперечки. Недосконалість законів щодо захисту прав громадян, пропаганда культу насильства, руйнування



критеріїв моральності, посилення міграційних потоків з регіонів підвищеної терористичної активності можуть спричинити розвиток тероризму. Без підтримки сил світу неможливо протидіяти міжнародному тероризму.

Основи самозахисту під час терористичних актів

Усім, дорослим і дітям, варто знати основи самозахисту під час терористичних актів, алгоритм поведінки у разі нападу терористів.

ВІД МУДРИХ

Передбачити – означає уявити.

Блез Паскаль (1623–1662), французький філософ, математик, фізик

Оптиміст – не той, хто ніколи не страждав, а той, хто пережив відчай і переміг його.

Олександр Скрябін (1871–1972), російський композитор



Модель поведінки під час терористичних актів

- Потрібно зробити все, щоб у непередбачуваній ситуації зберегти своє життя і життя людей навколо вас.

Заспокойтеся і підтримуйте оточуючих.

Не показуйте свого страху терористам, не демонструйте ненависті до них, не вступаєте з ними в конфлікт, виконуйте їхні вимоги.

Не відмовляйтеся від їжі та води, беріть свої сили.

- Урівноваженість, хитрість, солідарність заручників, підтримка один одного – ці важливі якості допоможуть вам під час теракту.

Постарайтеся визначити місце свого перебування.

Не намагайтеся втекти, якщо не впевнені в успіху або якщо ваша втеча погіршить становище інших заручників.

Запам'ятайте якомога більше інформації про терористів.

- Зберігайте спокій, гідність, моральність, розумову і фізичну активність, підтримуйте позитивний психологічний настрій.

Готуйтеся морально до випробувань.

Не втрачайте надію на порятунок. Пам'ятайте: спецслужби роблять усе, щоб вас звільнити.

Якщо є можливість, робіть засоби порятунку з підручних матеріалів.

Під час штурму оберіть безпечне місце подалі від вікон, дверей, терористів, лягайте на підлогу обличчям униз, поклавши руки на потилицю.

Під час терактів у місцях скупчення людей часто використовують вибухові пристрої. Їх закладають у пакунки, сумки, привабливі дитячі іграшки, в урни, під лавки, автомашини тощо.

Алгоритм дії у разі виявлення вибухового пристрою (босприпасу):

– Побачивши підозрілий предмет, не підходьте до нього і не чіпайте.

– Негайно сповістіть правоохоронні органи (мобільний телефон здатен спричинити детонацію, тому ним краще не користуватися).

– Дочекайтеся правоохоронців і вкажіть їм на місце перебування предмета.



Завдання

1. Про кого говорять в народі: обрав криву доріжку?
2. Поясніть поняття самооборона, необхідна оборона.
3. Чи існує загроза тероризму в Україні? Чому?



1. Чому кожному підліткові необхідно знати свої права та обов'язки під час спілкування з представником міліції?
2. В яких випадках можуть вважати, що постраждалий перевищив необхідну самооборону?
3. Розробіть алгоритм дій у життєвих ситуаціях:
 - Ви виявили коробку під сидінням в автобусі.
 - Біля магазину вас зупинили і вимагають гроші.
 - На дискотеці ви познайомилися з хлопцем, і він пропонує вас провести.



ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Моделювання ситуації уникнення нападу і пограбування

Навчіться уникати нападу і пограбування. Для цього виконайте завдання:

1. Обговоріть у групах життєві ситуації, розробіть алгоритм дії для героїв:

1-й крок – збір інформації з цього питання;

2-й крок – аналіз ситуації, інформації, розробка плану дій та оцінка наслідків;

3-й крок – виконання плану.

Життєві ситуації:

1. Після уроку фізкультури два старшокласники попросили хлопчика постояти на дверях роздягальні, щоб їм не заважали «малявки» переодягатися. Після уроків учні 7-«Б» розказували, що на уроці фізкультури у декого з них зникли гроші.

Яких помилок припустився хлопчик? Що ви порадите йому робити?

2. Улітку п'ятеро друзів розклали вогнище поблизу будівельного майданчика і обмінювалися враженнями про канікули. До них під'їхали міліціонери, запропонували розійтися по домівках, але хлопці почали «качати» права, грубіянити, відмовилися називати свої прізвища. Через дві години їх забрали з відділення міліції батьки.

Які правила поведінки проігнорували хлопці? Розробіть пам'ятку поведінки під час спілкування з міліцією на вулиці та у відділенні.

3. Щодня батьки дають Юлі кишенькові гроші на обід і на проїзд до музичної школи. Та останнім часом їх у неї відбирають дівчата з паралельного класу. Розповісти про це Юля соромиться: боїться, що її вважатимуть боягузкою або маминою дочкою.

До чого може призвести така поведінка дівчини? Що ви порадите їй робити?

2. Розробіть пам'ятку дій, щоб не стати жертвою нападника, пограбування.

3. Зробіть висновок.

Для допитливих

• У сучасному світі найвідомішими терористичними організаціями є перуанські «Сендеро Лумінос» та Революційний рух ім. Тупака Амару, німецька Фракція червоної армії, італійські «червоні бригади», французька ОАС, американські ку-клус-клан, турецькі «Сірі вовки».

• Найпоширеніша діяльність терористичних організацій – боротьба за незалежність етнічних регіонів: ІРА (Ірландська республіканська армія), Фронт національного звільнення Корсики, баскська ЕТА, «Тигри звільнення Таміл Ілама». Релігійний тероризм притаманний таким організаціям: ісламські фундаменталісти, ХАМАС, «Джихад», «Хезбола», АУМ Синрікьо.

• Релігійний тероризм призводить до великої кількості жертв.

• Миротворчість – основа боротьби з тероризмом.

§ 11. Соціальні небезпеки

Кожне суспільство живе за своїми соціальними нормами моралі й етикету. Відхилення від них можуть привести до прогресивного розвитку суспільства, до змін застарілих, консервативних стереотипів. Однак негативні відхилення від соціальних норм – це соціальні патології, наприклад: *злочинність, алкоголізм, наркоманія, проституція, самогубство* та ін. Ці вияви характеризуються значною шкодою для особистості та суспільства в цілому.



СЛОВНИЧОК

Патологія (від грецького слова *πάθος* – «біль», «страждання» і *logos*) – будь-яка ненормальність.

Історія людства свідчить, що жодному суспільству не вдавалось повністю викоренити такі патології. У сучасній Україні вони поширюються через перехід до ринкових відносин, появу безробіття, погіршення життєвого рівня населення. Підлітки потрапляють у групи ризику, якщо ними не опікуються батьки. Вони дружать з тими, хто вже мав проблеми із законом; вживають алкоголь чи наркотики або поширюють їх; займаються проституцією. Життя таких дітей нещасне і трагічне. У них уражена психіка, вони часто потрапляють в кримінальні ситуації, їх продають, нещадно використовують з брудними намірами.

Однак молодь, починаючи вживати алкоголь і особливо наркотичні засоби, не вбачає в цьому нічого поганого ні для себе, ні для оточуючих. А закінчується все втратою контролю над собою, нездатністю аналізувати й оцінювати свій стан. Без допомоги спеціалістів та підтримки близьких за таких соціальних небезпек життя закінчується трагічно.

- Сутенери, торговці людьми і виробники порнографічних матеріалів пропонують розваги, такі як «весілля», «побачення», «секс-туризм» з участю неповнолітніх. Часто неповнолітніх залучають до цього за допомогою солодощів, іграшок, незначних сум грошей.

- Більшість правопорушень здійснюється в стані алкогольного сп'яніння.

Наслідками соціальних патологій є матеріальні збитки та нещасні випадки, витрати на лікування хворих на алкоголізм, наркоманію, ІПСШ, утриман-



Факти





ня правоохоронних органів та соціальних установ. На жаль, різні заборони, репресії та обмежувальні правові й медичні заходи в жодній державі очікуваних результатів не дали. Лише зміна морально-духовних цінностей у суспільстві може змінити ситуацію на краще.

Соціальними патологіями є також *жебрацтво, суїцид* (наміри позбавити себе життя), *потяг до азартних ігор* тощо. Дуже часто окремі види хвороб суспільства поєднуються. Люди, що займаються бродяжництвом часто хворіють на алкоголізм. Дехто одночасно поширює наркотики, здійснює крадіжки, допомагає збути крадене.



Хоч би що трапилося в житті, хоч би яких помилок наробила людина, їх можна і слід виправити. Невиправною є лише смерть. Якщо у вас чи у ваших друзів зараз важкий життєвий період, не журіться, а дійте: все у ваших руках.



В Україні діє велика кількість соціальних програм, спрямованих на надання допомоги людям, які опинилися в біді. Профілактику соціальних патологій проводять соціальні працівники, психологи, лікарі-наркологи, юристи, працівники міліції, допомагають батьки і друзі.

ВІД МУДРИХ

Біблійна мудрість твердить: «Шукайте і знайдете. Стукайте, і вам відчинять».

Мішель Монтень (1533–1592), французький філософ і письменник, зазначав: «Погане те рішення, якого не можна змінити».

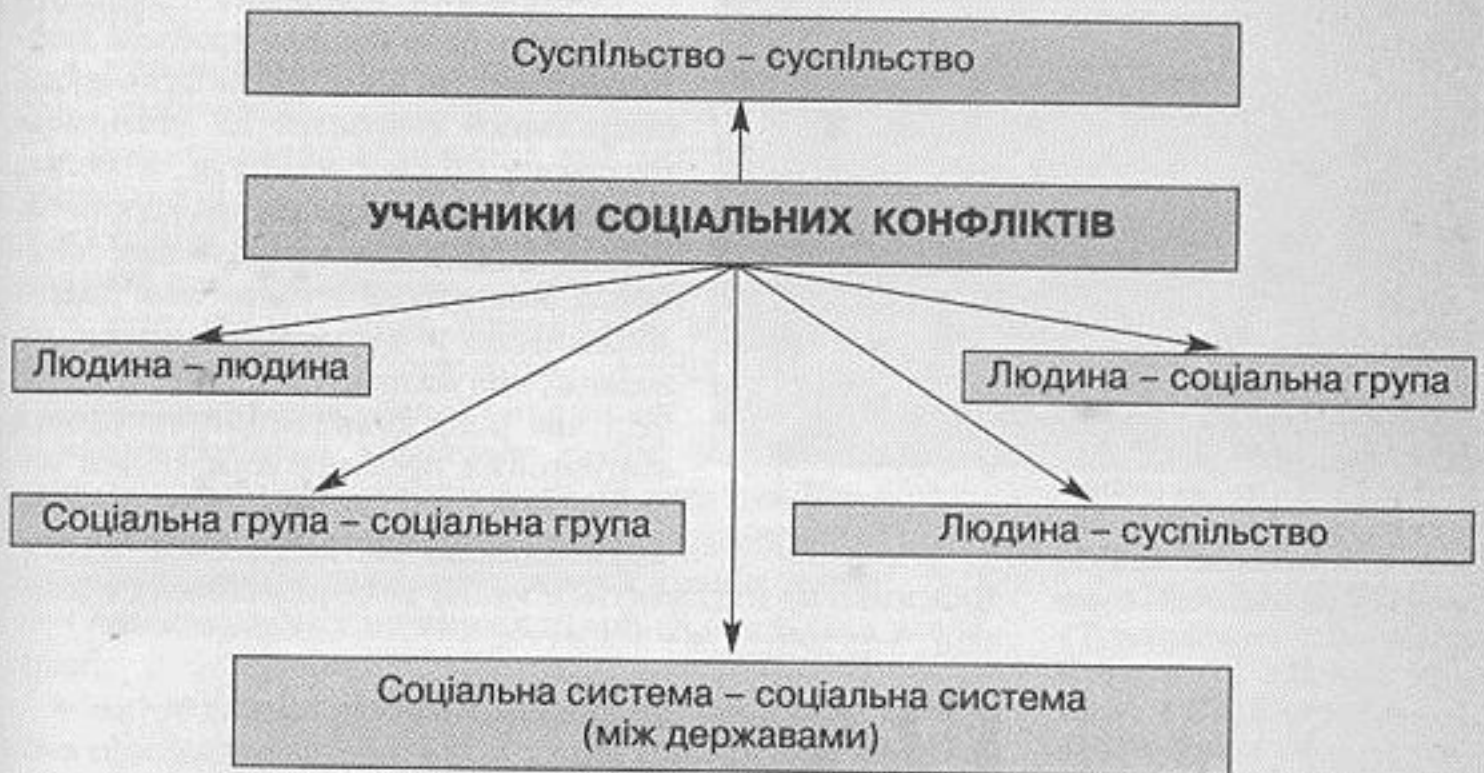
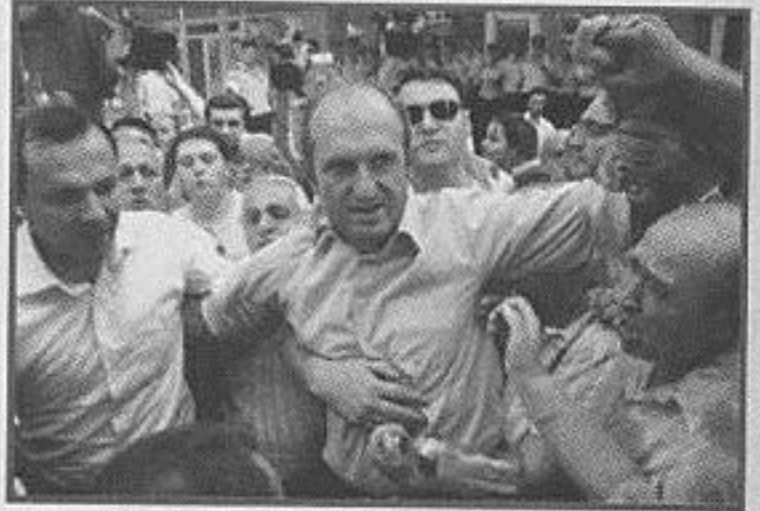


Пам'ятайте!

Вам завжди готові допомогти спеціалісти медичних, правозахисних, педагогічних закладів та центрів соціальної допомоги.

Соціальні конфлікти

Суспільство в кожний момент свого буття змінюється, соціальні зміни охоплюють усі сфери життєдіяльності, і це призводить до соціальних конфліктів. Соціальний конфлікт сприяє розвитку суспільства тільки тоді, коли завершується взаємною згодою. Оскільки конфлікт може мати негативні наслідки, то знання способів запобігання йому і розв'язання його цивілізовано дадуть змогу уникнути негативного впливу конфлікту на суспільство. Соціальний конфлікт характеризується вираженням протистоянням сил. Причиною конфлікту можуть бути відносини під час роботи, політичні, національні тощо. Учасники конфлікту зазвичай усвідомлюють протилежність своїх інтересів і цілей.



Соціальні конфлікти відкриті: їхні вияви зазвичай зрозумілі всім. Яскравим прикладом соціального конфлікту є протистояння членів Кайдашевої сім'ї, героїв однойменного твору Івана Нечуя-Левицького. Конфліктували всі: свекруха з невістками, батько із синами, невістки між собою, сини також не відставали, молоді сім'ї конфліктували між собою і з батьками. Це – соціальний конфлікт групи.

Способи запобігання конфліктам і розв'язання їх можуть бути різними:

- зняття соціальної напруженості на ранніх стадіях виникнення конфліктної ситуації;
- примирення протидіючих сторін (втручання третьої сторони – третейського судді);
- компроміс, поступливість чи перемога однієї із сторін;
- проведення консультацій, взаємоузгодження і поява нової соціальної ситуації.

ВІД МУДРИХ

У народі кажуть: «Замість того щоб розкривати рот, відкрий очі».

Французький мислитель Альбер Камю (1913–1960) зазначав, що «справжнім рушієм суспільства є не революціонер, а бунтівна (конфліктна) людина, яка бореться не за знищення існуючого суспільного ладу, а за його поступове вдосконалення. Революціонер же постає до революції Прометеєм, а після перемоги – Цезарем (диктатором)».



Страйкарі – авіадиспетчери

Соціальний конфлікт – це один із способів розв'язання проблем людського життя. Тим часом будь-який соціальний конфлікт не обходиться без емоційної напруги, стресів, що негативно впливає на здоров'я. Однак вплив цих негативних чинників може бути істотно пом'якшений, якщо вони сприймаються як неминучий вияв суспільного життя. Під час розв'язання найгостріших соціальних проблем для людей незалежної України потрібні правова захищеність та соціальна надія.

Важливо не піддаватися тиску несприятливих обставин, «не випасти» з життя.



Пам'ятайте!

Соціально зріла особистість характеризується активною громадською позицією, коли вона активно ставиться до життя, не лише думає про власні інтереси і бажання, а й турбується про майбутнє держави.

Захист від релігійних сект

Кожна людина має право на віру, і це право гарантоване Конституцією України. В Україні живуть

віруючі християни, мусульмани, іудеї, буддисти та прихильники інших конфесій. Ці релігії мають тривалу історію, об'єднують велику кількість людей. Їхню серцевину становлять усталені системи моральних цінностей, норм і приписів. Деяким з них уже кілька тисячоліть.

СЛОВНИЧОК

Секта (від латинського слова *secta* – «спосіб мислення», «вчення») – один з типів релігійного вчення.

Деструкція (від латинського слова *destructio* – «руйнація») – порушення будь-якої структури.

У великих релігій, крім конфесій, є зазвичай і різноманітні відгалуження. Вони здебільшого є сектами або деструктивними культурами.

Секта – відокремлена група віруючих, яка виникає як релігійна течія з ідеями, що протиставляються іншим релігійним напрямкам. Для всіх сект характерним є:

- проголошення *винятковості* своєї релігійної ідеї і цінностей;
- пропагування *обраності*, яка диктує строгу *ізоляваність* від зовнішньої інформації;
- *строге сповідування* свого морального кодексу і ритуальних приписів;
- *фанатизм*, який спричинює нетерпимість до інших людей, сім'ї, держави, релігій та формує *залежність від організації і вчителя*;
- авторитарне *лідерство* однієї особи або групи осіб, яке вони ніби отримують як милість Богу;
- *розбіжність* проповіді рівності, добровільності, незалежності та реального життя членів секти;
- *приховування* істинних цілей та наслідків діяльності;
- *маніпуляція свідомістю* людей, особливо молоді (без відома і згоди батьків) з використанням гіпнозу, зомбування, кодування, що шкодить здоров'ю;
- *стягнення матеріальних засобів і цінностей* на користь секти;
- виконання *протиправної діяльності* під прикриттям релігійної назви.



Увага!

До деструктивних культів (діяльність їх підлягає забороні) належать «Церква саєнтології», мормони, свідки Єгови, «Церква об'єднання Муна», неоп'ятдесятники, «Посольство Боже», «Товариство свідомості Кришни», «Білий лотос», «АУМ синрікьо», «Біле братство», сатаністи.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

- Перед прийняттям відповідального рішення, порадьтеся зі старшими.



Пам'ятайте!

У випадку загрози деструктивного культу шукайте захист у дорослих.



Завдання

1. Назвіть основні соціальні патології.
2. Хто може бути учасником соціального конфлікту?
3. Позитивно чи негативно на розвиток суспільства впливають соціальні конфлікти?
4. Чи можеш ти разом із друзями взяти участь у політичній акції?



1. Чому жодному суспільству не вдавалося повністю викоренити патології? Які причини сприяють поширенню цих явищ в Україні?
2. Які помилки в поведінці підлітка дають змогу віруючим залучити його до секти?
3. Розробіть алгоритм дій на пропозицію відвідати релігійну секту.
4. Продовжте думку: «Кожен має право на свободу віросповідання, але...».

Життєві ситуації

1. Батьки Ганни були дуже стурбовані її товаришуванням із компанією, де дівчата курили. Проте ще більше вони занепокоїлися, коли донька сказала, що це справді була погана компанія і тепер вона ходить в молитовний дім «Білий лотос».

Чому батьки стурбовані поведінкою Ганни?

2. Сергій врівноважена і спокійна людина, але вірного друга в нього нема. Якось на вулиці до нього підійшли дівчина і хлопець та запропонували в неділю прийти до них в релігійну організацію. Сергій вже три місяці із задоволенням ходить у молитовний дім. Там у нього з'явилися друзі. Проте батьки стурбовані його фанатичною відданістю новим друзям.

Чому так стурбовані батьки? Що не розуміє Сергій?

§ 12. Інформаційна безпека

Щомиті ви отримуєте інформацію. Можна впевнено сказати – ви пливете в океані різноманітної інформації. Якщо ви вправний плавець, упевнений у своїх силах, знаєте напрямок руху і бачите свою мету, то не потонете в цьому інформаційному потоці і без втрат допливете до берега.

Що ж таке «інформація»?

Спочатку під цим словом розуміли відомості, які передавали іншим усно, письмово чи якимось іншим способом – свистом, жестами, вузликовим письмом, димом.



СЛОВНИЧОК

Інформація (від латинського *informatio* – «роз'яснення», «виклад») – повідомлення про щось; відомості, що зберігаються, переробляються і передаються.

• Запорізькі козаки сповіщали про появу ворожих загонів, запалюючи низку віх – смолоскипів на палях, вкопаних на пагорбах. Інформація надходила дуже швидко: стовп диму було видно здалеку.

• Інки для передачі інформації використовували *кіпу* – вузликове письмо. Кіпу складається з товстого шнура або палиці, перпендикулярно до яких кріпили шнури різної довжини і кольору з різними вузлами. Нащадки інків, індіанці племені кечуа, досі користуються кіпу для підрахунку овець і корів.

Факти



Сучасне розуміння інформації розширилося. Говорять про обмін інформацією не лише між людьми, а й між людиною і природою, людиною і автоматами, між автоматами. Щоб інформація була корисною і не зашкодила здоров'ю, потрібно відбирати її за **кількістю, різноманітністю та якістю**.

ВІД МУДРИХ

Латиняни казали: «Ліки від отрути відрізняються лише дозою».



Шкільна програма передбачає отримання вами інформації, виваженої за кількістю, якістю і різноманітністю, необхідною вам за віком. Але про все, про що ви хочете дізнатися або чого навчитися робити поза програмою, краще порадитися зі старшими. Разом ви виберете потрібну інформацію, яку зможете опанувати без шкоди для здоров'я і яка сприятиме вашому розвитку.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Під час вибору інформації скористайтеся схемою в додатку «Як шукати інформацію» підручника «Основи здоров'я» для 7 класу.



Кирилівська церква

Факти



Пізанська вежа

Інформаційні технології безпеки дають можливість людству передбачити небезпеки, спричинені його діяльністю. Так, зокрема, завдяки Глобальній геоінформаційній системі (ГІС) учені розробили технології оцінювання сейсмічного ризику, прогнозу наслідків землетрусів і визначення ефективних сценаріїв реагування.

- У Кирилівській церкві, спорудженій 1140 р. (м. Київ), пам'ятці архітектури, тривалий час виступали хорові колективи. Після вивчення акустичного впливу на безцінні фрески, виконані Михайлом Врубелем, використання храму як концертного залу заборонили.

- На основі даних діагностичної інформаційної системи проводиться реставрація знаменитої Пізанської вежі в Італії.

- За допомогою дистанційного зондування Землі засобами космічного базування виявляють лісові пожежі, задимленість населених пунктів, паводки і повені, посухи; оцінюють стан ґрунту, ступінь екологічного забруднення території.

Нині людина завдяки використанню сучасних приладів збільшує кількість здобутої інформації з довкілля.

- В електронний мікроскоп можна побачити, що круглястий ВіЛ має діаметр 90–120 нанометрів, його центральна щільна частина (до 40–60 нанометрів) оточена подвійною оболонкою.

- За допомогою 5-метрового телескопа стають доступними для вивчення кілька мільярдів галактик. Найближча до нас галактика – Магелланові Хмари, відстань до неї – 150 тис. світлових років.

Одначе іноді інформація впливає негативно. Найбільшої шкоди людям завдає *інформаційна зброя* – засоби, які використовуються для впливу на розум, щоб змусити людей виконати чиїсь бажання. На відміну від інших видів зброї, інформаційна зберігає тіло, але змінює поведінку людини. Простір дії цієї зброї не суша, море чи небо, а психіка людини. Негативна інформація «стріляє» щодня і скрізь: з екрана телевізора, газетних шпальт, білбордів, листівок, на мітингах, демонстраціях, зборах, звучить у пісні, гуморесці, анекдоті.

Щоб протистояти впливу цієї зброї, слід знати принципи її дії та негативні наслідки (див. табл. 5).

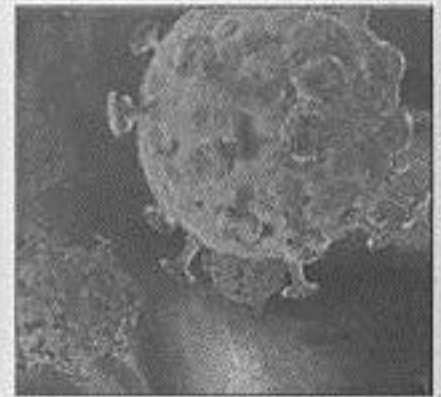
Інформаційну зброю розробляють для підлітків, дорослих, літніх людей, для жінок і чоловіків, багатих і бідних. Вона посилюється багаторазовим повторенням. Її спеціально розміщують у різних джерелах для ілюзії правдивості. Авторитет журналу чи газети, їхній зовнішній вигляд ще не гарантія високої якості й безпечності інформації. Часто вона безкоштовна, інколи – дуже дорога. Але від цього її сутність не змінюється: вона завжди негативно впливає на людину, бо робить її залежною.

Безперечне значення у створенні єдиного інформаційного простору мають сучасні комп'ютерні технології. Кількість користувачів глобальної комп'ютерної мережі Інтернет з року в рік зростає.

- До 2010–2012 рр. більша частина жителів Землі матиме високошвидкісний доступ до Інтернету, значна кількість інформаційних ресурсів людства буде переведена в електронну форму, а для доступу в мережу будуть використовуватися комп'ютерні віртуальні технології.

- Інтернет об'єднує понад 120 млн осіб в усьому світі.
- У мережі Інтернет опубліковано понад 850 млн документів.

Користувачі Інтернету мають доступ до величезної кількості інформаційних послуг – сайтів, радіо, телебачення, організацій і приватних осіб, електронної пошти, телеконференцій, оголошень, новин, чатів тощо.



Вірус імунодефіциту людини









Факти

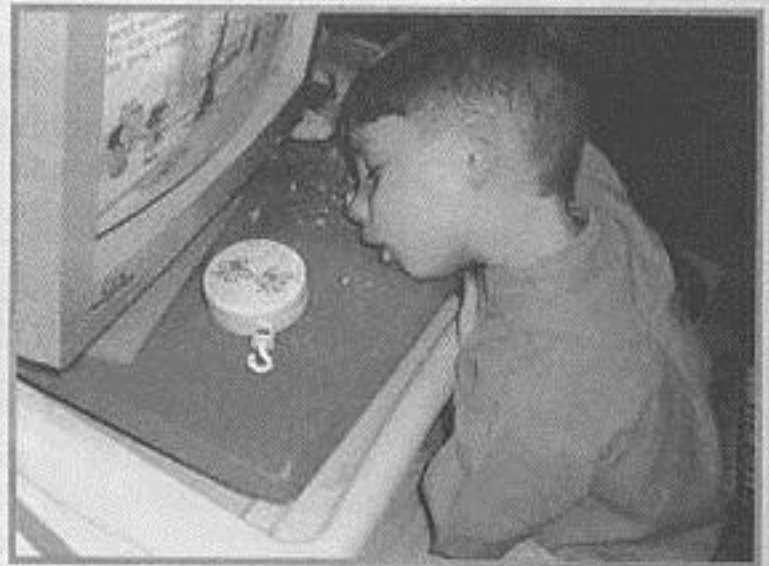


Вплив інформаційної зброї на здоров'я

Таблиця 5

Принцип дії інформаційної зброї	Наслідки її дії	Методи захисту
<p>Асиметрія – підсилення окремого елемента інформації аж до створення інформаційної пустоти або підміна важливої для людини проблеми іншою для відведення уваги</p>	<p>Несподіваність дії – вплив на незахищені місця, інформаційне домінування, зайняття вільного місця цією інформацією</p>	<p>Зменшення інформаційної асиметрії, пошук і створення протидіючої інформації</p>
		
<p>Мімікрія – повторення типового елемента якоїсь інформаційної системи, але з іншим змістом</p>	<p>Скритність – елемент інформації погано розпізнається</p>	<p>Аналіз змісту інформації, оцінювання її впливу, протидія цьому впливу</p>
		
<p>Адаптація – зміна середовища відповідно змісту наданої інформації</p>	<p>Трансформація середовища – неможливість жити у звичному ритмі, з усталеними звичками і попередньою поведінкою</p>	<p>Повернення до усталених ритму, звичок, поведінки, повернення звичного середовища</p>
		

Масовий доступ в кіберпростір Мережі породжує глобальні небезпеки для людини і суспільства. Серед них – можливості масового зомбування і контролю за свідомістю, здійснення масштабних терористичних актів і економічних злочинів тощо. Спільне використання мережі Інтернет і комп'ютерних віртуальних технологій значною кількістю людей кардинально змінює економічні, політичні і суспільні відносини.



Якщо ви щодня користуєтеся комп'ютером, вам потрібно знати і про його безпосередній вплив на здоров'я. Проаналізуйте інформацію «Для допитливих» і самостійно зробіть висновок про режим користування цим необхідним для сучасного школяра інструментом. Особливо слід це зробити тим, хто захоплюється комп'ютерними іграми.

ВІД МУДРИХ

Читання підносить душу, а освічений друг втішає її.

Вольтер Франсуа Марі Аруе (1694–1778), французький мислитель

Вплив на здоров'я мобільних телефонів розцінюється неоднозначно. Але безперечними є такі застережні поради: мобільний телефон не варто носити в кишенях; користуватися на уроках ним теж не слід.



Пам'ятайте!

Небезпека захворіти виникає, якщо проводити за відео- чи комп'ютерними іграми понад дві години на добу.



Завдання

1. За якими ознаками слід вибирати інформацію, щоб вона не зашкодила здоров'ю?
2. Якими ризиками для життя людини можна управляти за допомогою інформаційних технологій безпеки?
3. Назвіть основні принципи впливу інформаційної зброї.





1. Розкажіть про ризики для життя людини, якими можна управляти за допомогою інформаційних технологій.
2. Наведіть приклад впливу інформаційної зброї на підлітків.
3. Як поводитися, щоб зменшити негативний вплив на здоров'я комп'ютерної техніки і мобільного телефона?

Життєві ситуації

1. Тато сердиться: «Штампують мізки молоді бойовиками! Та від одного лише такого удару не встати!». Василь не згодний, бо вважає, що тато несучасний і неромантичний.

Чи використано в бойовиках принципи впливу інформаційної зброї? Якщо так, то які і для чого?

2. Оксана часто розповідає про те, чого не знають інші. «Це інформація з Інтернету?» – запитують друзі. «Ні! Я просто люблю читати».

Чи правду каже дівчина? Чи вважаєте ви достатнім сьогодні користуватися лише друкованими джерелами інформації? Поясніть свою думку.



Сходи́нки успіху

Зазначте сходи́нки, що, на вашу думку, ведуть до успіху.

«Убережуся від негативного впливу інформації»

1 Хочу зрозуміти, наскільки сильний негативний вплив інформації

2 Буду уважно слухати телепередачі за цією тематикою

3 Скептично поставлюся до твердження про негативний вплив інформації: якби не вона, жити було б набагато складніше і нецікаво

4 Прочитаю технічні журнали

5 Закінчу школу, переїду жити в село

6 Яка ще інформаційна зброя! Буду розважатися, поки молодий/молода

7 Не зважатиму на застороги – немає ніякого негативного впливу інформації. А лише зручно і корисно

8 Менше читатиму

Дослідницький проект

Розробіть проекти «Вплив реклами на здоров'я підлітків», «Вплив мобільного телефону на здоров'я» (на вибір).

- Комп'ютерні ігри стимулюють ділянки головного мозку, що відповідають за зір і рух, але не сприяють розвитку інших важливих мозкових зон. Ігри зупиняють розвиток лобних часток мозку, які відповідають за поведінку людини, тренування пам'яті, емоції та навчання. Саме неандертальці не мали розвинутих лобних часток мозку, що вивело їх за межі розвитку людства, бо вони були агресивними і не змогли працювати в колективі. Зловживання комп'ютерними іграми призводить до деградації цих ділянок мозку.

- У дітей, які вивчають математику і користуються звичайними математичними обчисленнями, розвиваються лобні частки мозку.

- Задля зменшення шкідливого впливу на здоров'я відеоігр у США і Канаді у 1994 р. створено Систему оцінювання комп'ютерних та відеоігр ESRB.

- Віртуальне насилля (перегляд бойовиків, гра в «стрілянки») може спричинити в людини агресивну поведінку. Насилля стає привабливим і буденним. Чим більше часу людина проводить за комп'ютером, граючи в жорстокі ігри, тим більша вірогідність того, що будь-яка неоднозначна ситуація, яка потребує аналізу й роздумів, сприйматиметься нею як конфліктна. Таку ситуацію людина вирішуватиме із застосуванням сили.

- *Гік* – людина, одержима комп'ютерною технологією. Кажуть: «Гік – це той, чиї інтереси реалізуються через комп'ютер». Гік спілкується з іншими лише через Internet Relay Chat (IRC), грає в комп'ютерні ігри з багатьма користувачами, переписується в онлайн-режимі. Ряди гіків поповнюють шанувальники ігор, комп'ютерні ентузіасти, фанати наукової фантастики, програмісти, нерди.

Нерд (з англійської *nerd* – «бовдур») – це людина, яка не вміє жити разом з іншими, але при цьому одержима наукою і технологією. Для них знахідкою буде сайт Geek Site of the Day.

Для допитливих

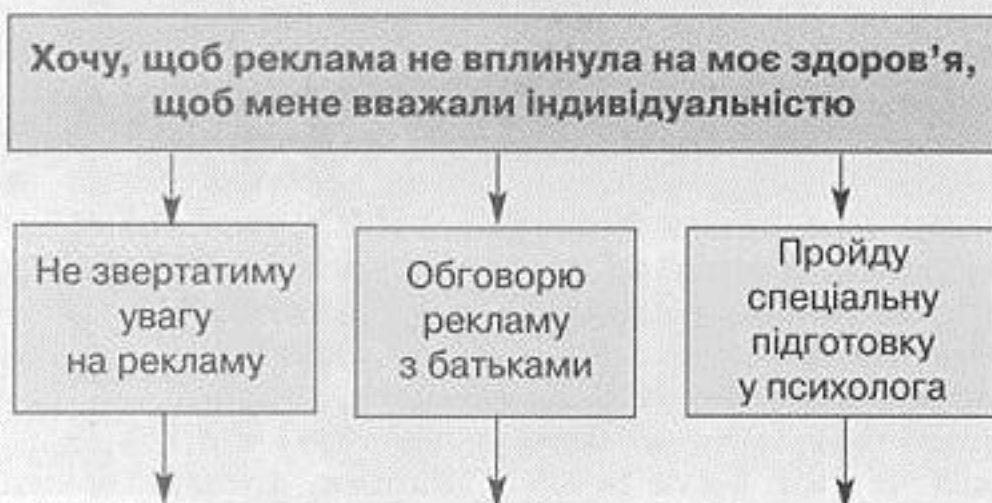




Перевірте себе

1. Зріла людина самоідентифікується, самовизначається, самореалізується:
 - а) так; б) ні.
2. Важливим показником соціальної зрілості є:
 - а) зважений вибір майбутньої професії; б) похід з другом вночі в Інтернет-клуб.
3. З якого віку неповнолітній відповідає за кримінальний злочин (крадіжку):
 - а) з 14 років; б) з 16 років; в) з 18 років?
4. Коли вас грабують, ви можете застосовувати:
 - а) будь-які засоби захисту; б) захист відповідно до загрози; в) умовляння грабіжника.
5. Щоб не потрапити під вплив релігійних сект, потрібно:
 - а) не спілкуватися з віруючими людьми; б) не спілкуватися з представниками сект; в) отримати правдиву інформацію; г) ознайомитися безпосередньо з діяльністю секти.
6. Поясніть, чим спричинене збільшення випадків ВІЛ-інфікування серед підлітків.
7. Як впливають екологічні чинники на здоров'я? Обґрунтуйте свою відповідь.
8. Чому незнання законів неповнолітніми не звільняє їх від відповідальності?
9. Поясніть, чому забороняється експлуатувати мотоцикл, якщо на ньому немає дуг безпеки.
10. Крок за кроком.

Розробіть міні-проект «Убезпечу себе від реклами», скориставшись інформацією з таблиці 5.





Психічна та духовна складові здоров'я



4

Ви дізнаєтеся про:

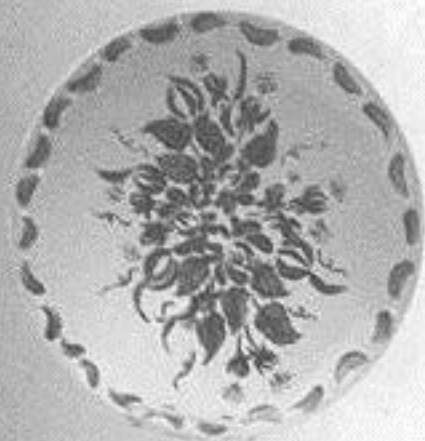
- етичні та моральні засади здоров'я
- чинники формування духовності
- ознаки готовності до дорослого життя

Ви навчитеся:

- вибирати вагомі цінності для життя
- розуміти правила загальнолюдської моралі
- оцінювати себе як особистість
- готуватися до іспитів



§ 13. Естетичні та моральні засади здоров'я



Здоров'я, передусім його духовна складова, буде неповним без розуміння людиною краси, необхідності діяти за моральними законами.

Що ж таке духовність? Це єдність чуттєвого, інтелектуального та вольового начал людини. Для духовного розвитку особистості важливими орієнтирами є естетичний та моральний ідеали, які передбачають формування духовних почуттів – естетичного чи морального.

СЛОВНИЧОК

Ідеал (від грецького слова *ἰδέα* – «ідея», «первообраз») – взірець досконалості, найвища мета прагнення.

Естетичний (від грецького слова *aisthetes* – «такий, що відчуває») – приємний на вигляд, гарний, вишуканий.

Естетичні засади здоров'я

Людина відчуває не лише голод, холод, страх – вроджені почуття, які дають можливість їй зберегти життя і здоров'я. Вона має й вищі, так звані духовні почуття (див. додаток 15).

Естетичне почуття – одне з найскладніших, не вроджене, а набуте, індивідуальне. Воно зароджується в немовляти під впливом людей, які його виховують. Поступово у дитини розвивається музично чутливе вухо, сприйнятливе до краси око. Починають формуватися також естетичні почуття, що забезпечуються іншими органами чуття – смаку, нюху й дотику. Мабуть, тому кожному домашній борщ – найсмачніший, з дідусевого саду яблука – найчервоніші, мама і тато – найкращі. Так створюється підґрунтя естетичного почуття, завдяки якому людина може насолоджуватися світом.

Виникають естетичні потреби, з'являється потяг до краси, довершеності, гармонії, що сприяє особистісному розвитку (див. додатки 16, 17).

На розвиток естетичного почуття особливо впливає мистецтво, яке великою мірою розвиває здатність чуттєво сприймати світ. За допомогою мистецтва розвивається і збагачується особистий, індивідуальний



досвід, вміння бачити й відчувати світ очима іншого. Отже, розвивається здатність співчувати іншому, відчувати чужу радість і біду.

Естетичний смак – соціальна і духовна якість людини. Він також глибоко індивідуальний, бо теж формується. Людина з естетичним смаком здатна самостійно відбирати естетичні цінності, вона має свої цінності й уподобання. А це теж характеризує саморозвиток і самовиховання.

Естетичний смак розкривається не лише зовнішньо. Мало модно одягатися, відвідувати сучасні виставки та спектаклі, користуватися останніми моделями електронної техніки. Естетичний смак – це передусім одна з важливих характеристик внутрішнього духовного багатства особистості.

• Термін «смак» в естетичному значенні вперше застосував іспанський мислитель XVII ст. *Грасіан-і-Моралес* для позначення можливості пізнавати прекрасне та оцінювати твори мистецтва.

• За давньогрецьким міфом, Гармонія – дочка бога війни Ареса та богині кохання і краси Афродіти. Вона поєднувала красу і боротьбу, любов та війну.



Факти

ВІД МУДРИХ

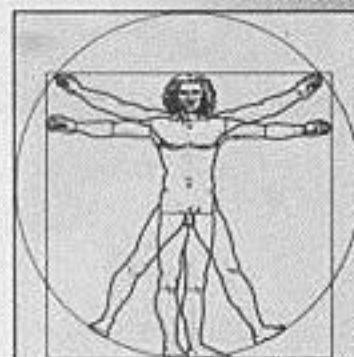
Давньогрецький поет *Гесіод* (VII ст. до н.е.) писав: «Міри в усьому дотримуйся і справи свої роби вчасно».

Латиняни казали: «Про смаки не сперечаються».

Людина прагне до *естетичного ідеалу*, досконалості. Цей ідеал істотно впливає на її вибір життєвого шляху й подальше життя.

Для розвитку естетичних почуттів, смаку та ідеалу кожному важливо розуміти, як співвідносяться:

- гармонія і безлад,
- міра і відсутність міри,
- прекрасне і потворне,
- піднесене і низьке,
- трагічне і комічне.



Вітрувіанська людина. Малюнок Леонардо да Вінчі

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Упорядкуйте свої думки і речі.
- Намагайтеся побачити прекрасне у звичайних речах.
- Смійтеся в міру і доречно.
- Не говоріть про буденне піднесено.

Моральні засади здоров'я

Щоб бути здоровим, необхідно також уміти вибрати між корисним і шкідливим. Основним принципом оцінки всього, що трапляється з людиною і навколо неї, є розуміння «добра» і «зла».



Комічні клоуни



Величний Золотоверхий Михайлівський собор



Софійський собор

Добро – це поняття, що відображає здатність людини діяти на благо інших, іноді навіть жертвуючи власним благом. А здатність чинити благо – це доброта, одна з моральних характеристик людини. Зло, навпаки, відбиває схильність людини до вчинків, що шкодять іншим. Ця схильність людини називається злобою.

Здавня люди намагалися розрізнити поняття добра і зла. В їхніх уявленнях добро завжди сильне, щире, веселе, благодатне, цілюще, мужнє, а зло – слабше за добро, підступне, насуплене, жадібне, завдає болю, боязливе. Згадайте героїв міфів, казок і билин. У них, як у чорно-білому кіно, все зрозуміло і просто: добро – біле, а зло – чорне. Та якби так було і в реальному житті! Але щодення набагато складніше, бо життя розмаїте. Чітко відрізнити добро від зла буває дуже складно.

Так, при щепленнях роблять болючі ін'єкції, ліки бувають гіркі, розмова з батьками непроста, тренування важкі, розв'язання задачі складне, вибір нелегкий... А після пива – весело, курити в компанії – задоволення, повернутися додому опівночі – по-дорослому!..

Поняття добра пов'язується також із діяльністю творення корисного і красивого. Але частіше добре і корисне – важке, складне, непомітне, а то й негарне. У житті важливо навчитися розпізнавати зло, якої б привабливої подоби воно не набувало. Як же розібратися, що справді добре, а що – погано?

ВІД МУДРИХ

Ще в сиву давнину сягає своїми коренями золоте правило моралі: «Не чини з іншим того, чого не бажаєш собі».

Моральний припис *Епікура* (342–270 рр. до н.е.), давньогрецького філософа, якого Григорій Сковорода називав «Епікур-Христос»: «Живи непомітно».

Людина не народжується доброю чи злою. Вчинки бувають як добрі, так і погані. Щоб стати доброю, треба прагнути добра, навчатися його робити, чинити добрі справи. Адже основним мірилом добра і зла є ставлення людини до інших.

І не на словах, а в дії. Тому біблійна мудрість стверджує: «За справами їхніми судить їх».

Моральні засади особистості насамперед характеризують її етичний ідеал та сенс життя. *Етичний ідеал* – уявлення про вищу моральну досконалість, яка визначає життєдіяльність людини, її основні життєві цілі та спосіб їх досягнення. *Сенс життя* особистості – її самопізнання, самовизначення та самореалізація.

Кожна з позитивних характеристик морального здоров'я людини має протилежну.



Оранта із Софійського собору



Прапор України

Коли людина має певні окремі чесноти, це ще не гарантує наявності в неї усіх. Чесний буває безсоромним, обов'язковий – безсовісним, сором'язливий – несправедливим, правдивий – боягузом.

Моральність не вроджена характеристика людини. Моральний розвиток особистості має три періоди (табл. 6).

Таблиця 6

	<p>Перший період (до семи років)</p> <p>Дитина нездатна оцінити власні вчинки згідно з поняттям моралі, а оцінює їх з точки зору, вдалося їй уникнути покарання чи заслужити похвалу</p>
	<p>Другий період (від 13 років до зрілості)</p> <p>Дівчата і хлопці керуються схвальною думкою інших і тим, який вигляд вони матимуть</p>
	<p>Третій період (зрілість)</p> <p>Виробляються оптимальні відносини з навколишнім світом на основі пристосування до його умов, виходячи з прийнятих у ньому норм поведінки</p>

ВІД МУДРИХ

У брехуна має бути добра пам'ять.

Українська приказка



Ви дізналися, які духовні почуття є основними для формування естетичних та моральних засад здоров'я. Чи можна на них будувати власні естетичні та моральні ідеали? Звичайно, можна. Проте навіть у найтовщій книжці ви не знайдете конкретних вказівок, як це зробити. Жодний мудрець не розробить саме для вас план досягнення ідеалу. Це ви можете

зробити лише самостійно, користуючись, звичайно, порадами й знаннями досвідчених людей.

Джерела корисної інформації:

Григорій Сковорода. «Сад Божественных песнѣй...» // Григорій Сковорода. Вибрані твори. У 2-х томах. – Т. 1. – К.: Дніпро, 1972. – С. 11–63.

Иларион, митрополит киевский. Слово о законе и благодати // Златоструй. – М.: Молодая гвардия, 1990. – С. 106–121.



Пам'ятайте!

Добрі справи повертаються сторницею. Добро перемагає не лише в казках.



Завдання

1. Естетичні почуття – вроджені чи набуті?
2. Що таке естетичний смак?
3. Що потрібно для розвитку естетичного почуття, смаку та ідеалу?
4. Назвіть позитивні характеристики морального здоров'я.
5. Назвіть періоди морального розвитку особистості.



1. Порівняйте позитивні характеристики морального здоров'я з їхніми протилежностями (на вибір).
2. Схарактеризуйте періоди власного морального розвитку.



Життєві ситуації

1. Мирослав вважає читання художньої літератури марною витратою часу: він хоче займатися фізикою. Ірина, яка мріє стати актрисою, запитала його, чи читав він книжку Брайана Гріна «Елегантний Всесвіт». Хлопець відповів, що фантастикою він тим паче не цікавиться. Дівчину це здивувало, адже цю книжку написав саме фізик.

Що ви можете сказати про рівень особистісного розвитку хлопця і дівчини? Як ви ставитеся до мистецтва?

2. «Денис совісний, сором'язливий, чесний, хоча трохи підбріхує. Загалом гарний хлопець», – каже Інна.

Наталка дивується: «Хіба може бути хорошим брехун?».

А як вважаєте ви? Поясніть свою думку.



Сходишки успіху

Зазначте сходишки, що, на вашу думку, ведуть до успіху.

Хочу, щоб мене вважали людиною, яка має смак

- | | |
|--|--|
| <p>1 Викину всі свої сукні/сорочки, куплю одну, але шикарну</p> | <p>5 Буду одягатися як улюблений співак/співачка</p> |
| <p>2 Попрошу, щоб мені купили сумочки/сумки, які пасують до мого взуття</p> | <p>6 Буду намагатися добирати одяг, зважаючи на його ціну. Адже батькам важко дістаються гроші</p> |
| <p>3 Обов'язково заміню свій старий мобільник на нову модель</p> | <p>7 Усі знають, що я розуміюся на молодіжній моді. Але змінювати в зовнішності нічого не буду, бо можуть виникнути проблеми в школі</p> |
| <p>4 Вивчу всі історичні стилі одягу, виберу якусь деталь, що підкреслить мою індивідуальність</p> | <p>8 Буду носити керамічне намисто. Тепер це модно</p> |

КРОК ЗА КРОКОМ

Розробіть за власним планом міні-проект «Хочу вдосконалити свої моральні якості».



Дослідницький проект

«Статут моральності зрілої особистості»

1. Знайдіть необхідну інформацію щодо моральних ознак зрілої особистості (див. додаток 4 підручника «Основи здоров'я», 7 клас).
2. Проаналізуйте здобуту інформацію, обговоріть результати з учителем, батьками, однокласниками.
3. Розробіть «Статут моральної зрілості особистості» для однокласників.

• Григорій Сковорода (1722–1794), великий українець, був відомим у світі філософом. Він пізнавав світ шістьма мовами. Сковорода вважав, що кожен має займатися «сродною» працею, опираючись на філософію серця, створивши в собі «внутрішню людину» – свою духовну сутність. Ось його поради молоді: «Скажи мнѣ кратко муже мудра дѣло! Імѣй свѣт в уме и здравіє тѣла».

• **Типи психічних характеристик людей**

Соціоніка вивчає закономірності людського спілкування. Зокрема, на основі описаних К. Юнгом типів певної спільності психічних характеристик виокремлено 16 груп людей. Кожна група (тип) має свій стійкий набір якостей. Для кожної групи характерні способи сприймання, реагування, дій (в подібних умовах). Соціоніка ґрунтується на розумінні людини як інформаційної системи. До інформаційних чинників відносять почуття, настрої і навіть передчуття співрозмовника. Змінити тип людини неможливо, але можна навчитися розуміти людей та жити з ними у злагоді. Спілкуватися бажано на основі інформації про тип відносин між людьми: дуальні – ідеальні відносини між двома людьми; напівдуальні – взаємини з незначною кількістю непорозумінь, які майже миттєво зникають; конфліктні – люди гостро сперечаються, не можуть разом працювати, перебіг конфліктів важкий; ділові – усі непорозуміння зникають, якщо люди роблять спільну роботу тощо. Знання про належність людей до тієї чи іншої соціонічної групи допомагає правильно побудувати стосунки працівників на виробництві, членів родини, учнів у класі, в студентській групі, між друзями.

Для допитливих

Григорій Сковорода



§ 14. Всебічний розвиток особистості



На межі дитинства і дорослого життя ви, дівчата й хлопці, складаєте своєрідний іспит. Ви самостійно визначаєте свою готовність долати складний життєвий шлях. У багатогранному житті успішним буде той, хто зможе протистояти різноманітним викликам сьогодення. Зрозуміло, що для цього потрібне міцне здоров'я у всій повноті його складових – фізичної, соціальної, психічної і духовної.

ВІД МУДРИХ

Володимир Вернадський (1863–1945), видатний український мислитель, учений, основоположник вчення про біосферу, вважав: «Справжнє... життя полягає... у використанні кращих сторін і тіла, і духу».

Щоб належно реагувати на різноманітні чинники довкілля, людина має швидко пристосовуватися до змін, успішно долати несприятливі обставини, постійно вчитися новому і примножувати свої надбання. Вона має брати на себе відповідальність за планування свого життя та самореалізацію. Особливого значення набуває вибір і дотримання здорового способу життя (див. додаток 18).

Особистість здатна до самостійних дій. Її готовність до дорослого життя характеризують:

Правильне сприйняття реальності

Незалежність, впевненість у собі

Залучення до життя суспільства

Здатність до творчої праці

Уміння належним чином сприймати вплив інших

Здатність оперативно і правильно сприймати нову інформацію

Уміння ставити мету й вибирати засоби для її досягнення

Здатність до самоорганізації

Вміння вибудовувати гарні міжособистісні взаємини

Почуття гумору



Отже, самостійне життя ставить перед вами дуже серйозні вимоги. Щоб вважатися дорослою людиною, треба бути різнобічно розвиненою особистістю.

Серед багатьох різновидів діяльності дорослого однією з важливих є професійна. Щоб правильно обрати свій фах, у якому розкриються ваші найкращі якості, треба насамперед самовизначитися щодо галузі, де ви хотіли б працювати.

Поміркуйте, що вам найбільше до душі, що ви вважаєте головним. Так, власне, ви визначите свою *ціннісну орієнтацію*, дізнаєтеся, до чого маєте схильність (див. схему на с. 120).



- Школярка з Мелітополя Ольга Лазарева перемогла у конкурсі «Міні-міс світу – 2007». Вона вдало розкрила свої творчі здібності, гарно танцювала румбу і драйв. Дівчина мріє стати дизайнером. Щоб підросли до 1 м 70 см, Оля з'їдала щодня по морквині і висіла на перекладині – за місяць виросла на 1 см.

- Симфонічна музика композитора XVIII ст. *Вільяма Бойса* сприяє активності часток мозку, які відповідають за увагу та запам'ятовування.

- Класична музика допомагає заспокоїтися, розслабитися або зосередитися.

Факти



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

Для досягнення успіху в житті:

- Реально оцініть свої здобутки і визначте конкретні кроки для розвитку необхідних якостей.
- Розвивайте впевненість у собі.
- Знайдіть тих, хто вам може допомогти.
- Не марнуйте жодного дня.

Становлення та розвиток духовної складової здоров'я особистості – це непростий процес, який триває все життя. Адже результат залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників:

1) **фізичного** – стану фізичної складової здоров'я і рівня гармонійності фізичного розвитку;

2) **психічного** – стану розвитку психічних процесів, індивідуальних характеристик психіки людини та її належного функціонування;

3) **соціально-політичного** – рівня соціального і політичного розвитку суспільства, соціального статусу сім'ї;

4) **економічного** – рівня економічного розвитку суспільства, економічного рівня сім'ї;

- 5) екологічного – стану навколишнього середовища;
- 6) індивідуального – задатків і здібностей людини, спрямованості їхнього розвитку.

З усіх цих чинників духовного розвитку особистості особливе значення має індивідуальний. Адже як особистість людина сягає вершин передусім завдяки своїм власним зусиллям, прагненням, а іноді – всупереч несприятливим умовам і чинникам.

Історія людства надає безліч прикладів духовного зростання людей, які жили в жахливих умовах. Рабом був знаменитий давньогрецький байкар Езоп, але пам'ятають саме Езопа, а не його хазяїна. Тарас Шев-

Основні типи людей за ціннісними орієнтаціями



ченко був кріпаком, рано втратив матір, з дитинства відчув гостру несправедливість щодо себе. Він переймався стражданнями свого народу і геніально виразив свою любов до бідного люду в безсмертних творах. Композитор Л. ван Бетховен страждав на глухоту, але творив геніальну музику.

Здоров'я багатогранне, усі його складові взаємопов'язані. Найчастіше увага зосереджується на фізичній складовій. Однак вона не є визначальною для психічної, соціальної і духовної складової. Це очевидно: здорове тіло має найманій вбивця, і навпаки, інвалід може на милицях подолати сотні кілометрів задля підтримки інших; недужий на хворобу Дауна, який допомагає старенькій бабусі, і здорова донька, яка віддає матір у будинок для старих...

Людина, яка прагне досягнути своє місце у світі і діяти належно і відповідально, здорова духовно. Недужа фізично, але вольова людина із сильним характером може боротися з недугою і творити, як це робила Леся Українка. Завдяки силі духу вижили в сталінських таборах українські дисиденти В'ячеслав Чорновіл, Василь Лісовий, Левко Лук'яненко.

- 10.07.2007 року в м. Київ на милицях ввійшов 53-річний Володимир Фінюк, який разом із сином Валентином за місяць подолав понад 400 км. Вони вийшли з центральної площі м. Луцька 12 червня. Кілька років тому він піднявся на Говерлу. Інвалід говорить: «Своїм прикладом хочу показати, що не треба падати духом, слід перемогти свою депресію, жити нормальним життям. Потрібно бути готовим до усіх випадків у житті і перемагати!».

- Чотирирічна харківська художниця Поліна Добрякова – звичайна дівчинка. Малювати почала в 10 місяців. Вона вже створила понад 50 картин, в яких переважають сині, жовті й червоні кольори. Під час малювання вона любить слухати класичну музику. Фахівці кажуть, що роботи Поліни виконані в стилі імпресіонізму. Юна художниця вчиться в художній школі.



Факти



ВІД МУДРИХ

Мішель Монтень (1533–1592), французький філософ і письменник, був упевнений у тому, що «міра життя не в його тривалості, а в тому, як ви прожили його».

Чарлз Роберт Дарвін (1809–1882), англійський біолог, доречно вважав, що «людина, яка наслідуються змарнувати годину, ще не усвідомила ціну життя».

Українці кажуть: «Безтурботна голова тільки в опудала».



Усі складові здоров'я та їхні взаємозв'язки виявляються в *життєдіяльності людини*. У спілкуванні формується її ставлення до світу, виникають і підтверджуються визначальні індивідуальні характеристики особистості.

Людина постійно перебуває в діалозі «я – ти». Виникають і формуються такі високі духовні почуття – дружба, любов, патріотизм тощо. Саме завдяки їм вона усвідомлює свої свободу і відповідальність перед іншими та самою собою.

Одні по життю лідери, а інші – ні. В аутсайдері потрапляють ті, які не володіють навиками давати відсіч кривдникам і відстоювати свої права. Але, як свідчить досвід, кожен може опинитися в будь-якій ролі.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

- Працюйте віддано, чиніть гідно.
- Прислухайтеся до себе, намагайтеся розкрити свої можливості повністю.
- Будьте відповідальними, радійте з перемог.
- Привчіть себе до думки, що життя непросте і вам доведеться розв'язувати проблеми.



Особистість неможлива також без *творчості*. Творча людина відкриває нові грані світу, тим самим збагачуючи себе і все людство.

Справжня особистість постійно йде вперед, ставить перед собою нові цілі й намагається досягти їх. Вона творить себе і водночас своє довкілля. Усі її якості поєднуються в неповторну цілісність, здобуту унікальним шляхом. Така особистість стає *індивідуальністю*. Вона характеризується і неповторними

якостями – темпераментом, характером, уподобаннями тощо, й унікальними творчими здібностями та здобутками. Кожна людина має прагнути стати індивідуальністю, активно вчитися, діяти, творити, радісно жити задля себе й інших (див. додаток 19).

Повноцінне здоров'я людини при цьому постає і як передумова, і як важлива складова, і як результат плідної життєдіяльності особистості.



Пам'ятайте!

Час, використаний на роботу над собою в юності, повертається сторницею в подальшому житті.



Завдання

1. Назвіть ознаки особистості, готової до дорослого життя.
2. Які ви знаєте ціннісні орієнтації людини?
3. Назвіть чинники формування духовної складової здоров'я.
4. Який чинник є головним для духовного розвитку особистості?



1. Оцініть ступінь розвитку себе як особистості за наведеними ознаками (на вибір).
2. Визначте свою ціннісну орієнтацію. Чи допоможе вона здобути обрану вами професію?
3. Поясніть взаємозв'язок складових здоров'я (на вибір).



Життєві ситуації

1. Настя очолила групу оформлення шкільного танцювального конкурсу. Усі відзначили оригінальність роботи групи. Але дівчата і хлопці сказали, що більше з нею працювати не будуть, бо вона...

Що, на вашу думку, мали на увазі однокласники Насті? Чи готова дівчина до дорослого життя? Яких ознак особистості Насті ще не вистачає?

2. «Звичайно, Микита – особистість, адже у нього багатий



тато, який оплачує курси англійської, теніс, яхт-клуб...» – зітхає Віктор. Зіна заперечує: «Яка він особистість: учора, коли думав, що ніхто не бачить, куц бузку обламав для Світлани. А вона, дурненька, так зраділа!».

Хто правий? Чому? Як вважаєте ви? Поясніть свою думку.



СХОДИНКИ УСПІХУ

Зазначте сходинки, що, на вашу думку, ведуть до успіху.

«Хочу правильно вибрати майбутню професію»

1 Пораджусь із батьками

5 Пораджуся зі шкільним психологом

2 Поговорю із сусідом. Він змінив кілька професій

6 Звернуся в районний молодіжний центр

3 Яюсь треба порозумітися з дідусем. Він хоче, щоб я продовжив/продовжила сімейну династію. А в мене не лежить серце до точних наук

7 Мої друзі планують вчитися на біологічному факультеті. Мабуть, і я спробую туди вступити

4 Скористаюсь інформацією в параграфі. Визначу, до якого типу людини я належу, а потім – побачу...

8 Мені байдуже. Працювати не хочеться!

Дослідницький проект

«Пам'ятка для особистості»

1. Знайдіть необхідну інформацію щодо ознак і якостей особистості (див. додаток 4 підручника «Основи здоров'я», 7 клас).
2. Проаналізуйте здобуту інформацію, обговоріть результати з учителем, батьками, однокласниками.
3. Розробіть «Пам'ятку для особистості» для однокласників.
4. Презентуйте свої результати.

КРОК ЗА КРОКОМ

Розробіть за власним планом міні-проект «Моя мета – стати індивідуальністю».



Джерела корисної інформації:

Володимир Мономах. «Поучение...» // Златоструй. – М.: Молодая гвардия, 1990. – С. 163–168.

Григорій Сковорода. «Басни Харковскія» // Григорій Сковорода. Вибрані твори. У 2-х томах. – Т. 1. – К.: Дніпро, 1972. – С. 71–128.

Люди, які дбають про інших, живуть довше

• Допомогати людям можна по-різному. Купувати продукти старенькій, доглядати за хворим – ці приклади гідні наслідування.

Турбота може бути емоційною. Вислухати людину, поділитися з нею своїми міркуваннями часом навіть важче, ніж піднести важку сумку.

Піклуючись про інших, людина продовжує своє життя, знижує стрес, поліпшує фізичне та емоційне самопочуття, уникає депресій, одержує позитивні емоції, які позитивно впливають на її здоров'я.

Справжня людина

• *Віктор Стерпинський* через напад злочинців втратив ноги нижче колін і руки нижче ліктів. Однак він вирішив жити, як усі, опанував протези. Тепер водить безкоштовно паломників у Китайську пустинь. Має сім'ю – дружину і сина та доньку.

• *Олега Ермоленка* покалічив ведмідь: у 15-річного підлітка немає рук. Йому зробили спеціальні протези. Він навчився самостійно їсти, працювати на городі. Дуже хоче вчитися далі, мати гарну роботу, щоб викликати не співчуття, а повагу. Знайти друзів, зустріти кохання, виростити дітей. Адже це вдалося іншим, які втратили не тільки руки, а й ноги і не володіють своїм тілом.

Для допитливих

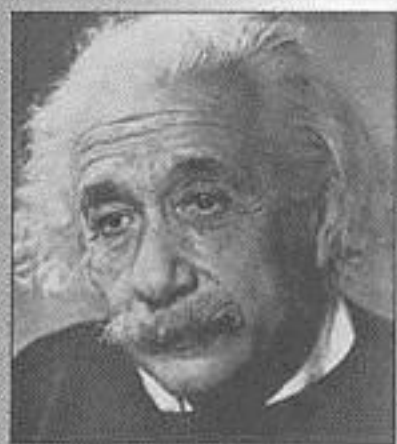




Ісаак Ньютон



Андре-Марі Ампер



Альберт Ейнштейн

З життя геніїв

Генії завжди цікавили звичайних людей, адже вони вирізнялися з-поміж інших своїми «дивинками».

- Якось *Ісаак Ньютон* попросив яйце, щоб самостійно зварити його. Через деякий час слуга побачив, що вчений стоїть біля каструлі з окропом, а в руці щось тримає. Виявилось, що в руці було яйце, а кипів ... годинник.

- Відомий французький математик і фізик *Андре-Марі Ампер* йшов вулицею, обчислюючи щось подумки. Раптом перед ним з'явилася чорна дошка. Вчений почав записувати на ній свої розрахунки. А коли дошка почала рухатися, професор побіг за нею, поспішаючи закінчити розрахунки. Виявилось, що вчений писав формули на задній стінці чорної карети.

- *Альберт Ейнштейн* у дитинстві любляв бути насамоті. Вчителі вважали, що нічого путящого з нього не вийде. До Цюрихського політехнікуму він вступив лише з другої спроби. Випускні оцінки в нього (за шестибальною шкалою) були такі: дипломна робота – 4,5, загальний бал – 4,91. У поважному віці розкривав свої секрети лише кішці: «Кішка справді розуміє те, що я їй кажу».

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

Підготовка до іспиту

Щоб успішно скласти іспити в 9 класі, потрібно оволодіти навичками підтримки психологічної рівноваги, організації часу, самоорганізації, критичного мислення, самовдосконалення, ефективного навчання.

1. Прочитайте і обговоріть у групах поради щодо підвищення продуктивності розумової праці (див. додаток 21).

2. Виберіть вправи, які допоможуть вам розвивати пам'ять та увагу. Поясніть свій вибір (див. додаток 22).

3. Зберіть інформацію про методи, які підвищують ефективність навчання: скорочитання, уміння працювати з текстом, методи запам'ятовування, ейдетуку тощо (див. додаток 23).

4. Обговоріть у групі, які види вправ підтримання психологічної рівноваги вам допомагають найбільше. Навчіться разом зі своїми однокласниками їх виконувати (див. додаток 20).

5. Зробіть висновок.

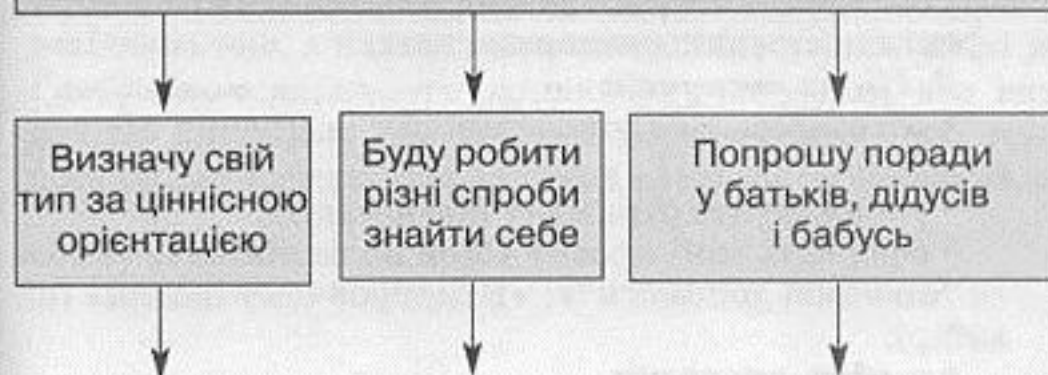


Перевірте себе



1. Естетичне почуття:
 - а) вроджене; б) набуте.
 2. Естетичний смак розкривається:
 - а) зовнішньо; б) внутрішньо; в) зовнішньо і внутрішньо.
 3. Об'єднайте в пари:
 1. Гармонія. 2. Міра. 3. Прекрасне. 4. Піднесене.
 5. Трагічне.
 - а) потворне; б) безлад; в) низьке; г) комічне; ґ) відсутність міри.
 4. Об'єднайте в пари:
 1. Совість. 2. Честь. 3. Мужність. 4. Справедливість. 5. Сором.
 - а) безчестя; б) безсоромність; в) безсовісність; г) боягузтво; ґ) несправедливість.
 5. Назвіть етапи морального розвитку людини.
 6. Назвіть основні типи людей за ціннісними орієнтаціями.
 7. Назвіть чинники духовного розвитку особистості.
 8. Схарактеризуйте співвідношення протилежних естетичних понять (на вибір).
 9. Схарактеризуйте співвідношення понять моралі «обов'язок – сваволя» на основі власного досвіду.
 10. Що для вас означають «добро» і «зло»? Як вони впливають на здоров'я?
 11. Визначте період свого морального розвитку. Поясніть свою точку зору.
 12. Виконайте міні-проект «Людина – міра всього, адже...»
 13. Крок за кроком.
- Розробіть за власним планом міні-проект «Стану творчою особистістю».

Прагну стати творчою особистістю



ГОТУЙТЕСЯ ДО ЕКСКУРСІЇ

«Медична допомога: поліклініка,
швидка допомога, оздоровчі центри»



Упродовж життя кожна людина отримує медичну допомогу. Найчастіше користуються послугами поліклінік: державних, приватних, відомчих. Тут працюють лікарі різного профілю. Їм допомагають середній і молодший медичний персонал, організатори лікувально-профілактичної допомоги.

Іноколи доводиться викликати «швидку допомогу». Усім відомий телефонний номер «03». Швидко нададуть допомогу і медики невідкладної допомоги: у цієї служби свої номери в різних населених пунктах.

Поки що невеликою популярністю користуються різноманітні оздоровчі центри. А дарма, бо саме там можна активно зміцнити здоров'я. У таких центрах працюють різні фахівці – дієтологи, масажисти, тренери. Тут можна отримати інформацію щодо методів і засобів впливу на здоров'я, знайти однодумців, які сповідують здоровий спосіб життя.

Зробіть такі кроки, щоб екскурсія була цікавою і корисною.

1. Перед екскурсією:

- знайдіть інформацію про діяльність поліклініки, «швидкої допомоги», оздоровчих центрів;
- опрацюйте отриману інформацію;
- зазначте, на що саме вам слід звернути увагу під час екскурсії, складіть список запитань.

2. На екскурсії зверніть увагу на:

- стан приміщення, дотримання санітарно-гігієнічних норм у медичних кабінетах, службових приміщеннях, гардеробі, туалетах тощо;
- наявність інформації для пацієнтів – розклад роботи, довідкова служба, нумерація кабінетів, оголошення, стенди тощо;
- працівників медичного закладу – їхні стать, вік, вигляд;
- ставлення персоналу до пацієнтів і пацієнтів до медичних працівників;
- обладнання – відповідність профілю, сучасність, ефективність використання.

3. Після екскурсії:

- обговоріть з однокласниками враження від екскурсії;
- упорядкуйте отриману інформацію;
- оформіть міні-проект «Моя поліклініка», «Робота «швидкої допомоги»», «В оздоровчому центрі» (на вибір);
- зробіть висновки.



ДОДАТКИ

Додаток 1

Класифікація стихійних лих

Зміни у звичайному ритмі життєдіяльності людей можуть бути спричинені природними та антропогенними чинниками.

Згідно з номенклатурою ВООЗ, розрізняють:

стихійні лиха – метеорологічні (бурі та урагани), топологічні (повені, снігові обвали, зсуви, осипи тощо), телуричні (землетруси, виверження вулканів) та тектонічні;

аварії – вихід з ладу технічних споруд (гребель, тунелів, будівель, шахт), пожежі, аварії кораблів, поїздів, отруєння води в системах водопостачання.

Аварії є антропогенними, усі інші – стихійними лихами.

За визначенням ВООЗ, катастрофа – це ситуація, яка представляє неочікувану, серйозну і непередбачувану загрозу для здоров'я людей. Вони вимагають негайної додаткової допомоги. Тобто *катастрофа* – це непередбачувана і неочікувана ситуація, з якою потерпіле населення нездатне впоратися самостійно.

Стихійне лихо – явище природи, яке має надзвичайний характер і призводить до різкого порушення нормального способу життя великих груп людей, до пошкодження, а часом до знищення значних матеріальних цінностей.

Залежно від *характеру дії* стихійних лих розрізняють:

- миттєво розповсюджені (неможливі попереджувальні роботи);
- поступово розповсюджені (можливі попереджувальні роботи).

За можливістю *локалізації* стихійних лих розрізняють:

- з можливою поступовою локалізацією (пожежі, повені, сільові потоки);
- нелокалізовані (урагани, бурі, циклони).

За *масштабами* надзвичайні ситуації (НС) поділяють на: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, глобальні.

Локальна НС пов'язана з реальною загрозою, що виникла в межах якого-небудь об'єкта (наприклад, автомобільна чи залізнична катастрофа). *Місцева НС* охоплює площу в межах невеликого населеного пункту. *Територіальна НС* масштабніша, порівняно з першими двома. Така НС охоплює значну за площею територію (наприклад, територію рівну площі одного або декількох районів, великого міста). Надзвичайну ситуацію, яка охопила цілий регіон, називають *регіональною*, а надзвичайну ситуацію в межах однієї держави – *національною*. *Глобальною* називають надзвичайну ситуацію, яка виникає та поширюється в межах материка, або значної його частини, або всієї планети. Наприклад, потепління клімату (парниковий ефект) або руйнування озонового шару Землі.

Додаток 2

Надання першої допомоги при травмах

Поранення супроводжуються кровотечею. Швидка значна втрата крові є дуже небезпечною, бо може стати причиною смерті людини. Тому так важливо бути готовим надати потерпілому першу допомогу.

Перша допомога при пораненні – зупинка кровотечі з рани. Розрізняють капілярну, венозну, артеріальну кровотечі.

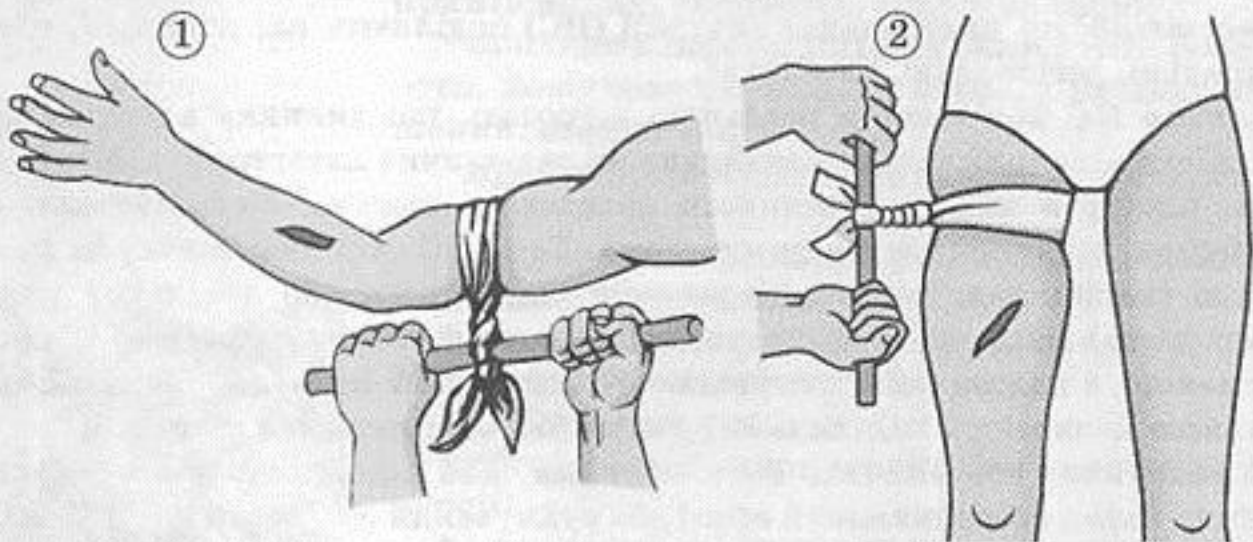
Капілярна кровотеча виникає навіть при незначному пораненні. Вона супроводжується повільним витіканням крові з рани. Таку рану треба обробити навколо дезінфікуючим розчином (йод, перекис водню) для знезараження.

Якщо це неможливо зробити, необхідно відразу закрити рану чистою марлею, потім ватою, а вже потім перев'язати. Якщо і цих засобів немає, то рану слід перев'язати чистим носовичком, будь-якою чистою бавовняною чи лляною тканиною; нічим не присипати. У жодному разі не доторкатися до рани руками.

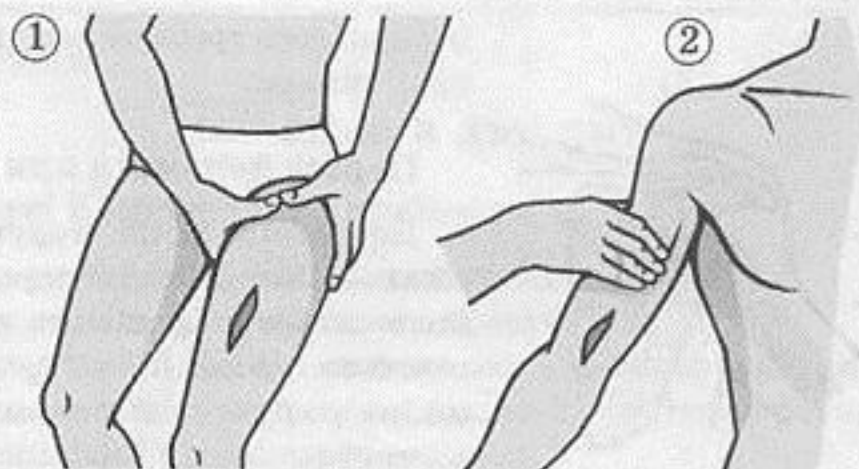
Капілярна кровотеча призупиниться, якщо підняти кінцівку.

Венозна кровотеча характеризується більшою швидкістю витікання крові. Кров безперервно витікає і має темний колір. Для зупинки кровотечі необхідно накласти нижче від рани тугу пов'язку (джгут, закрутка, хустка, шарф, краватка тощо). При венозній кровотечі також піднімають кінцівку.

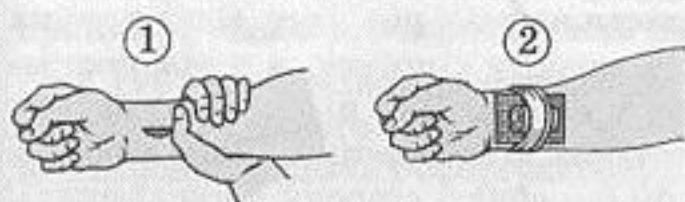
При *артеріальній кровотечі* з рани фонтанує яскраво-червона кров. Це найбільш небезпечна кровотеча. При пораненні артерії на кінцівках треба притиснути пальцем поранену артерію до найближчої кістки. Вище від місця поранення слід накласти гумовий джгут і туго його затягнути. Можна використати для цього закрутку, мотузку, гумову стрічку, ремінь тощо. Джгут і те, що його заміняє, не можна тримати затягнутим понад 1,5–2 год. Інакше може статися змертвіння кінцівки. Якщо лікарська допомога затримується, джгут (закрутку тощо) необхідно послабляти на 2–3 хв, притискаючи в цей час артерію пальцями вище рани, щоб не відновилася кровотеча.



*Зупинка артеріальної кровотечі за допомогою накладання закрутки на:
1 – плече (вище рани); 2 – стегно (вище рани)*

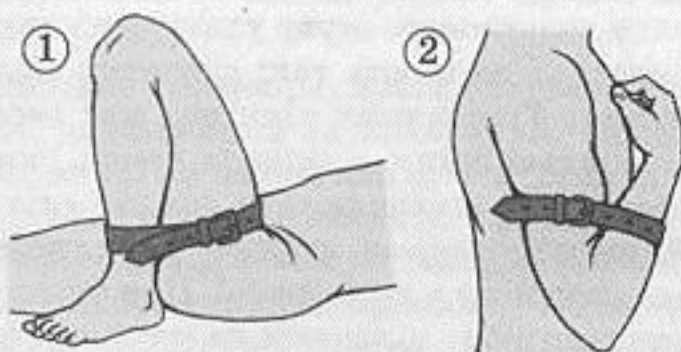


Тимчасова зупинка кровотечі методом притискання артерії пальцем до найближчої кістки: 1 – стегнової (вище рани); 2 – плечової (вище рани)



Зупинка артеріальної кровотечі з променевої артерії:

*1 – перетискання артерії рукою;
2 – перетискання стискуючою пов'язкою*



Зупинка артеріальної кровотечі методом максимального згинання кінцівки із закріпленням:

*1 – у колінному суглобі;
2 – у ліктьовому суглобі*

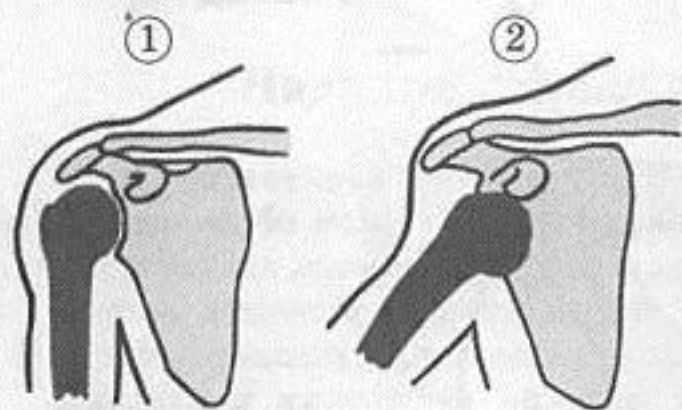
При венозній і артеріальній кровотечі на відкриту рану необхідно щільно прибинтувати стерильну серветку (тампон), на яку покласти стерильну марлю, складену в кілька шарів (складене полотно/складений чистий носовичок).

Пам'ятайте! Венозна й артеріальна кровотечі небезпечні для здоров'я і життя людини. Залишайтеся поряд з потерпілим. Заспокойте його і повідомте дорослих про необхідність евакуації потерпілого до медичної установи.

Перша допомога при вивихах

Іноді при травмах через розрив або розтягнення суглобної сумки кінцівка може вийти із суглоба, тобто відбудеться вивих кістки. При цьому з'являється різкий біль, обмеження рухів суглоба й набряк.

При вивиху кінцівки необхідний повний спокій. Для цього ушкоджену кінцівку укладають на шину або підвішують на пов'язці. Кінцівку фіксують у тому положенні, яке вона зайняла після травми. Для зменшення болю, до місця вивиху можна прикладати холод. Категорично забороняється без лікаря вправляти вивих. Вивих найлегше вправляється в перші години після ушкодження, тому

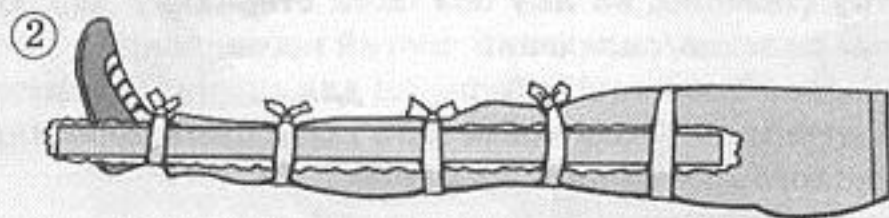
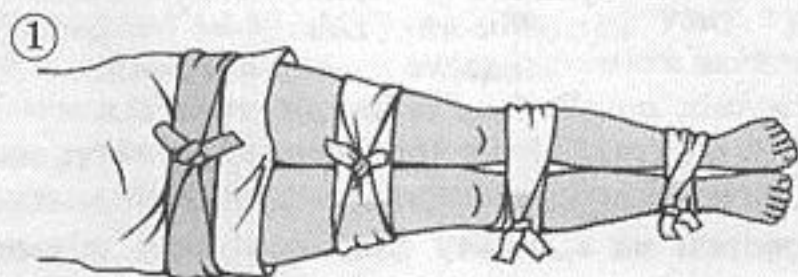


Плечовий суглоб:
1 – нормальний стан;
2 – вивих

потерпілого треба не гаючи часу направити до лікаря.

Перша допомога при переломах

Переломи – це порушення цілості кістки. Розрізняють переломи *закриті*, коли шкіра над місцем перелому залишається цілою, і *відкриті*, при яких шкіра розірвана й видно уламки ушкодженої кістки. Переломи викликають різкий біль, що посилюється при найменшому русі (іноді при русі в ділянці перелому чується хрускіт від тертя уламків), набряк і кровопідтік. Якщо перелом відкритий, потрібно терміново зупинити кровотечу й дуже обережно, щоб не викликати додаткового зсуву уламків кістки, накласти на рану пов'язку. Одяг у таких випадках знімають так: спочатку звільняють здорову кінцівку, а потім постраждалу. Ушкоджена кінцівка має перебувати у спокої. Для цього застосовують спеціальні шини, а якщо їх немає, використовують ціпок, дошку. Шина повинна обов'язково захоплювати два сусідніх суглоби (по обидві сторони ушкодження). Якщо шини немає, зламану руку треба щільно прибинтувати до грудної клітки, а зламану ногу – до здорової. При ушкодженні кісток руки після накладання шини руку потрібно підвісити на косинці або на полі одягу й потерпілого направити до лікаря.



Імобілізація (знерухомлення) при переломі:
1 – хребта; 2 – гомілки; 3 – передпліччя

Аптечка першої допомоги

В аптечках мають бути:

1. *Перев'язочний матеріал*: стерильна марля; бинти; лейкопластир; трикутна косинка; вата.
2. *Ліки*: аспірин, анальгін, активоване вугілля, флакон з розчином йоду.
3. *Інші речі*: ножиці, термометр, піпетка, джгут.

Додаток 3

Права людини

Окремі статті Конституції України

Ст. 3. Людина – найвища соціальна цінність.

Ст. 21. Всі люди вільні, рівні в своїх правах.

Ст. 22. Конституційні права і свободи людини гарантуються.

Ст. 23. Кожна людина має право на вільний, усебічний розвиток.

Ст. 24. Всі громадяни рівні перед законом.

Ст. 51. Батьки зобов'язані утримувати своїх дітей до повноліття.

Ст. 52. Утримання та виховання дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, покладається на державу. Держава заохочує і підтримує благодійницьку діяльність щодо дітей.

Матеріали Європейської конвенції проти катувань, нелюдського і такого, що принижує гідність, поводження та покарання (1997)

У 1997 р. Україною ратифіковано Європейську конвенцію проти катувань, нелюдського і такого, що принижує гідність, поводження та покарання. Норми міжнародного права у сфері захисту прав людини обов'язкові для всіх держав та їх органів. Кожен має право на життя, безпеку особи і незастосування до себе тортур та іншого жорсткого, нелюдського або принизливого поводження чи покарання з боку правоохоронних органів. Застосування сили співробітниками правоохоронних органів можливе лише тоді, коли це абсолютно необхідно, з метою охорони правопорядку і має відповідати правоохоронним цілям.

Співробітники органів внутрішніх справ мають з належною сумлінністю запобігати, розслідувати та приборкувати всі вияви насильства щодо громадян, що здійснюються посадовими або приватними особами в оселі, громаді та офіційних установах.

Діти користуються правами людини, як і дорослі.

Крім того, щодо дітей діють такі правила:

- з дітьми поводяться у спосіб, який розвиває їхнє почуття власної гідності; прискорює їхню реінтеграцію в суспільство; повною мірою відбиває всі інтереси дитини та враховує потреби осіб їхнього віку;

- дітей не можна піддавати брутальному, нелюдському або принизливому поводженню чи покаранню, смертній карі або довічному ув'язненню.

Додаток 4

Сучасні методики харчування

• Методика голодування та харчування за Г. Шелтоном

Розроблений американським дієтологом Г. Шелтоном (1991) принцип роздільного харчування полягає в розумному підході до укладення раціону з урахуванням сумісності різноманітних видів харчових продуктів. Автор розробив таблицю сумісності продуктів харчування, в якій зазначено комбінації продуктів, що небажано вживати разом, і тих, які найкраще сумісні. Теорія ґрунтується на тому, що різні продукти погано перетравлюються разом, бо потребують різного кислотно-

лужного середовища. Наприклад, не слід вживати разом м'ясо і хліб, м'ясо краще їсти з овочами; не допускається також поєднання білків з жиром; протипоказано суміщати яйця і молоко, рибу і сир; слід виключити поєднання молока з будь-якими продуктами. Сама ж їжа повинна бути простою, не переробленою, оскільки її склад під час переробки часто змінюється через різноманітні добавки.

Г. Шелтон вважає, що «організм старять не роки, а накопичені хворобливі зміни в тканинах. Доведено, що клітини безсмертні, потрібно тільки їх вчасно очищувати періодичним голодуванням – коротшою дорогою до здоров'я, єдиною, яка дає повну свободу самовідновлення організму». «Те, що ти з'їв сьогодні, – це клітини організму в майбутньому. Пам'ятаючи про це, навряд чи захочеться їсти все підряд». Методика голодування та харчування за Г. Шелтоном дає іноді гарні лікувальні та профілактичні результати, але дотримуватися таких принципів у практичному харчуванні вкрай складно.

• Методика Поля Брегга (1966)

Автор є переконаним пропагандистом лікувального очищення організму від шлаків і отрути шляхом періодичних курсів голодування: раз на тиждень – добове голодування, щомісячно – тридобове, щоквартально – 10 днів.

На перший погляд, система дуже проста, але не всі можуть витримати голодування. До голодування потрібно готуватись. Порушення правил може призвести до розладів в організмі, а нестача поживних речовин – до психічних зривів.

• «Детка» П. Іванова

Автор методики оздоровлення говорить, що кожна людина – це частина Природи, вона залежить від природи і має віддати їй належне. Основи свого вчення Порфирій Іванов виклав у 12 пунктах «Детки».

Свою методику автор всебічно перевіряв на самому собі. Багаторічна практика показала, що дотримання простих рекомендацій в єдиному комплексі, у тому числі й щодо харчування, приводить до оздоровлення людей з хронічними захворюваннями.

Підліткам ознайомитися з основними положеннями цієї системи слід лише разом з дорослими.

Додаток 5

Плавання – користь для здоров'я

Люди плавають по-різному. Кожний з чотирьох стилів плавання корисний по-своєму.

Брас – найпоширеніший стиль (французьке слово *brasse* – від *bras* – «рука»). Цей стиль плавання рівномірно розвиває м'язи плечового поясу, рук і ніг, поліпшує фігуру, виправляє поставу, нормалізує дихання.

Кроль (від англійського слова *crawl* – «повзати») – найшвидший спосіб пересування у воді. Він дуже навантажує м'язи, тому освоєння цього стилю має бути повільним. Особливе навантаження на м'язи плечового поясу та рук. Формує тонку і гнучку талію.

Плавання на спині – «перевернутий» кроль. Дуже корисний за різних порушень постави, у разі захворювання хребта.

Батерфляй (від англійського слова *Butterfly* – «метелик») – найскладніший і дуже енерговитратний стиль плавання. Сприяє розвитку плечового пояса, рук і ніг. Він тренує й ті м'язи, які не «працюють» в інших стилях плавання. Плаваючи батерфляєм, можна добре схуднути.

Щоб плавання було корисним, обов'язково:

- порадьтеся з лікарем щодо стилю плавання;
- перед плаванням розминайтеся на суші;
- плавайте по півгодини двічі на тиждень;
- стежте за результатами і поступово збільшуйте навантаження;
- змінюйте стилі та швидкість плавання, порадившись з лікарем і тренером.

Додаток 6

Поради щодо зменшення ризику харчового отруєння

Щоб звести до мінімуму ризик харчового отруєння, слід дотримуватися таких порад:

- вживати продукти і напої тільки протягом зазначеного на упаковці терміну споживання;
- не купувати продуктів харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- не вживати незнайомих грибів, ягід, трав та інших рослин;
- не влаштовувати застілля у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо), уникаючи контактів продуктів із землею, травою та піском;
- не готувати продуктів «про запас». Готові страви бажано вживати відразу, а залишену на другий день їжу обов'язково піддавати термічній обробці. Зберігати готову страву без холоду не більше двох годин;
- не брати в дорогу харчів, які швидко псуються (ковбасу, молочні продукти, торти, кремові тістечка, які треба зберігати в холодильнику);
- не готувати багатокомпонентних страв, які потребують високотемпературної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в мало пристосованих для цього домашніх умовах;
- не пити воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі джерела тощо), не готувати на цій воді їжу й не мити нею посуд. Для пиття і приготування їжі слід використовувати лише воду з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану. У туристичній подорожі можна мити руки й посуд річковою водою – профільтрованою та кип'яченою. Для пиття треба мати з собою запас води в пляшках;
- овочі, фрукти та ягоди перед вживанням необхідно добре помити питною водою чи обдати окропом.

Додаток 7

Поради досвідченого грибника

- Збирати гриби можна лише у тому випадку, якщо можете відрізнити бліду поганку від сирійжки.
- Не їжте сирих грибів.
- Не збирайте перезрілі, червиві, ушкоджені гриби, а ще такі, в яких є бульбочкове потовщення або покривальце (бліда поганка, мухомор).
- Перед засолюванням гриби обов'язково відварюють або вимочують, щоб видалити шкідливі й гіркі речовини, що подразнюють шлунок.
- Ніколи не купуйте гриби в «асфальтових» продавців. Гриби мають пройти повний радіологічний контроль. Вміст радіоактивного цезію у свіжих грибах має не перевищувати 500 Вг/кг, стронцію – 250 Вг/кг.
- Гриби не рекомендується їсти дітям до дванадцяти років.

Додаток 8

Правдива інформація про тютюн і куріння

У тютюновому димі однієї сигарети міститься понад 4000 різних хімічних сполук, багато з яких шкідливі для здоров'я. Деякі з них отруйні, 43 з них спричинюють рак.

Отруйною речовиною тютюну є нікотин – міцний швидкодіючий наркотик, що спричиняє сильну залежність від куріння.

До речовин, які спричинюють рак, належать:

- смола – темна клейка речовина, що осідає в легенях;
- чадний газ;
- ацетон – зазвичай використовують для змивання лаку на нігтях;
- амоній – застосовують для чищення одягу в хімчистці;
- бензин – пальне;
- кадмій – спричиняє руйнування печінки, нирок, клітин мозку;
- формальдегід – використовують для бальзамування тіл покійників.

Додаток 9

Залежність від алкоголю й наркотиків скорочує життя

Із 1064 відомих рок- і поп-знаменитостей від наркотичної залежності та зловживання алкоголем померло 100 осіб. Середній вік європейських знаменитостей – 35 років, американських – 42 роки.

Джеммі Хендрикс похлинувся блювотиною після вживання вина і наркотиків (1970). Дженіс Джоуплін у 27 років в стані алкогольного сп'яніння вмерла від передозування героїну (1970). Елвіс Преслі в 42 роки помер від серцевої недостатності, спричиненої вживанням наркотиків (1977). Сід Вішез у 21 рік помер від передозування героїну (1979). Курт Кобейн у 27 років не зміг впоратися з депресією і наркотичною залежністю і застрелився (1994). Знаменитому французькому співаку Джо Дассену ці ж чинники теж скоротили життєвий шлях.

Додаток 10

Найпоширеніші інфекції, що передаються статевим шляхом

Таблиця 7

Хвороба	Збудник	Інкубаційний період	Початкові ознаки	Можливі наслідки
Гонорея	бактерії	2–8 днів і більше	Печіння під час сечовиділення, виділення із статевих органів	Безпліддя, хвороби суглобів
Хламідіоз	бактерії	5–7 днів і більше	Печіння під час сечовиділення, виділення із статевих органів	Безпліддя, ускладнення вагітності, передчасні пологи
Сифіліс	бактерії	10–90 днів	Безболісна тверда виразка (шанкр)	Тяжкі порушення мозку та інших життєво важливих органів
Генітальний герпес	вірус	2–12 днів	Невеличкі, наповнені рідиною пухирці, що викликають свербіння, лихоманка	Загибель плоду в утробі матері, народження дітей з вадами
ВІЛ/СНІД	вірус	1–8 тижнів зразу після зараження; 8–10 років для розвитку СНІДу	Збільшення лімфатичних вузлів, лихоманка, втрата ваги, швидка втомлюваність	Тяжкі інфекції, злаякісні пухлини, смерть
Гепатит С	вірус	від 20 до 14 днів	Найчастіше ознаки захворювання відсутні	Хронічний гепатит у 60–70 % хворих

Щоб уберегтися від ІПСШ, варто:

- утримуватися до шлюбу від статевих стосунків;
- якщо ви вже маєте статеві стосунки, слід дотримуватися «безпечного сексу» – користуватися презервативами;
- не допускати потрапляння біологічної рідини іншої особи (особливо крові, сперми, виділень з піхви) на ушкоджену шкіру або слизову оболонку;
- мати статеві стосунки з одним постійним партнером;
- дотримуватися чітких правил особистої гігієни – не користуватися чужою білизною, рушником, губкою, зубною щіткою, помадою тощо, оскільки ІПСШ передаються не лише під час статевого контакту, а й нестатевим (побутовим) шляхом;
- при підозрі на зараження негайно звернутися до лікаря.

Громадська профілактика ІПСШ:

1. Здійснення санітарно-просвітницької роботи серед дітей та молоді.
2. Проведення профілактичних оглядів.
3. Обстеження груп ризику.
4. Збереження лікарської таємниці щодо хворих, організація анонімного платного обстеження та лікування пацієнтів.
5. Проведення профілактичних заходів щодо попередження алкоголізму та наркоманії, які сприяють поширенню ІПСШ.

Додаток 11

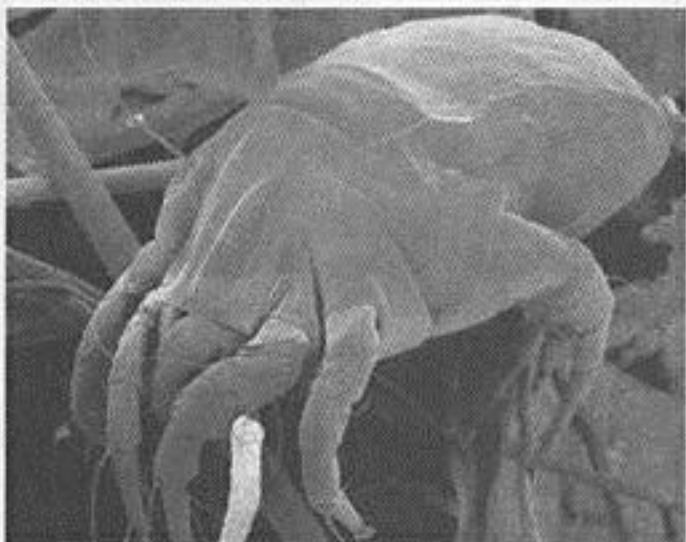
Забруднення приміщень

Сучасні жителі до 95 % часу проводять у приміщеннях. Повітря всередині приміщень забруднено в 100 разів більше, ніж зовні. Воно забруднюється продуктами від спалювання деревини, вугілля в печах та продуктами відкритого згорання газу в газових плитах і водонагрівачах; аерозолями засобами, які містять хлор або аміак; випарами лаків та фарб; розпилювачами для знищення комах; димом від сигарет.

Дуже шкідливі забруднювачі будівельних та оздоблювальних матеріалів, які містять азбест, свинець, газ радон. Волокна азбесту потрапляють у легені і викликають ушкодження тканин, призводять до утворення ракових пухлин. Азбест застосовують у покриттях підлог, для закріплення кахельних плиток, стін і стель, в азбестоцементних виробках (шифер, труби).

Кожна будівля накопичує радіоактивний газ радон, який постійно виділяється із земної кори та з будівельних матеріалів (каміння, цегли, бетону) і конструкцій. Потрапляючи в організм, газ уражає залози внутрішньої секреції, гіпофіз, кору надниркових залоз. Це може викликати задуху, серцебиття, мігрень, тривожний стан, безсоння. Іноді через його вплив розвиваються злоякісні пухлини в легенях, печінці, селезінці.

Приміщення, які погано провітрюються, можуть накопичувати небезпечно високий вміст озону (виробляється електростатичними копіювальними машина-



Пиловий кліщ, який живе в білизні, в килимах, в оббивці меблів

ми, ртутними лампами освітлення), формальдегіди (у меблях, дезодорантах та фанерах), бензол, толуол (містять масляні фарби і розчинники, килимовий клей, меблевий лак тощо) та інші токсичні речовини. Симптоми отруєння – головний біль, погіршення пам'яті, депресивний стан, погіршення самопочуття.

Показниками забруднення повітря є наявність хвороботворних мікроорганізмів. Найчастіше вони знаходяться на поверхні пилинок, з якими переносяться потоками повітря. У повітрі закритих приміщень їхня кількість зростає, що може стати причиною інфекційних захворювань. При кашлі, чханні й при розмові

в повітря надходить велика кількість краплинок слини і слизу, в яких є мікроби. Встановлено, що при чханні утворюється до 40 000 краплинок, здорова людина може виділити в повітря до 20 000 мікробів, а хвора – до 150 000. Найдрібніші краплини, внаслідок малої маси, можуть знаходитись у повітрі у завислому стані кілька годин і переноситися повітряними потоками на велику відстань.

Щоб поліпшити якість повітря, слід провітрювати приміщення, робити регулярне вологе прибирання. Варто забезпечити достатнє природне освітлення, обладнати приміщення додатковими витяжними шафами. Ефективний засіб проти токсинів – домашні рослини. Традесканції ефективно поглинають чадний газ, ліани та папороті – шкідливі речовини від оргтехніки; лілія та гібіскус служать фільтрами проти бензолу, чадного газу, вуглекислого газу та інших хімічних речовин. Для ремонту та декорації приміщень необхідно використовувати сертифіковані та натуральні матеріали.



У виділеннях при чханні можуть міститися віруси, бактерії

Додаток 12

Тест «Екологічна людина»

Дайте відповідь на запитання.

1. Рідко купую товари в економній упаковці.
2. Не використовую повторно поліетиленовий пакет або торбинки.
3. Постійно користуюся одноразовим посудом.
4. Викидаю побутові відходи (сміття) в одне відро: органічні (рештки їжі) і неорганічні (скло, пластик, папір, ганчір'я тощо).
5. Не здаю макулатуру, пляшки, металобрухт.
6. Користуюсь звичайними лампочками. Ніколи не чув, що існують енергоефективні (енергозберігаючі) лампочки.
7. Вважаю, що в кімнаті повітря може бути більш забрудненим, ніж на вулиці.
8. Я люблю, щоб у кімнаті завжди горіли усі лампочки, адже моя родина може за це заплатити.
9. Ніколи не кип'ячу лише потрібну кількість води у чайнику.
10. Завжди чищу зуби не закриваючи кран.
11. Часто залишаю комп'ютер в режимі очікування.
12. Із задоволенням купую первоцвіти, бо вони подобаються мамі.
13. У нас не можна купити екологічно чисті продукти.
14. Вважаю, що купувати очищену воду – це зайве витрачання грошей.
15. Використовую мийні засоби, що рекламують, а не соду та оцет.
16. Вважаю, що мій аерозольний дезодорант не може згубно вплинути на атмосферне повітря.

17. Якщо я бачу, що у місці відпочинку на природі багато сміття, залишаю там і своє.

18. Купуючи товари, не звертаю увагу на екомаркування.

19. Вважаю, що про екологію треба дбати спочатку на державному рівні.

Інтерпретація результатів

– Якщо на більшість запитань (15–18) відповідь «так», то ви не турбуєтеся про навколишнє середовище і про своє здоров'я. Ви вважаєте, що про це повинні турбуватися інші люди.

– Якщо менше п'яти «так», у вас адекватна самооцінка і ви правильно вважаєте, що турбота про навколишнє середовище і своє здоров'я починається з кожного.

Додаток 13

Екомаркування

На деяких товарах, які ви купуєте, може бути екомаркування. Ось деякі з них.



Маркування небезпечних побутових речовин (отрути, їдкі речовини, що викликають подразнення шкіри)

Маркування продукції, небезпечної для навколишнього середовища

Маркування продукції, безпечної для озонового шару



Викидайте сміття в спеціальні місця



Сприяйте вторинному використанню ресурсів

Додаток 14

Захистіть себе самі

Навчитися прийомам рукопашного бою можна під керівництвом тренера. *Ази рукопашного бою*. Рукопашний бій складається з різноманітних способів і прийомів самозахисту. Слід:

- звільнитися від нападника;
- не підпускати його близько до себе;
- не потрапляти під його удари;
- використовувати для захисту удари ногами (колінами, носками тощо);
- при груповому нападі – вивести з бою лідера, а потім діяти за ситуацією.

Найважливіше – не підпадати під необґрунтований ризик, а у разі необхідності не втрачати сили духу і бути налаштованим на перемогу. Діяти за ситуацією.

Користування газовим балончиком для захисту від посягань на життя та майно. Газовий аерозольний балончик – це контейнер ємністю від 20 до 100 мл, заповнений отруйними речовинами. Отруйні речовини, які використовують у газовій зброї, викликають тимчасове і зворотне ураження людини. Рідина в балоні жовтуватого або червонуватого кольору. Радіус дії зазвичай становить – 1,5–3 м. Кількість рідини розрахована на 5–8 с дії. Отруйна речовина діє на людину протягом 10–20 хв. На балончику фабричного виготовлення завжди зазначається торгова марка, інструкція з експлуатації, тип отруйної речовини та її відсотковий вміст.

Правила користування газовим балончиком:

- у небезпечній зоні тримати балончик напоготові;
- за необхідності спрямувати струм газу в обличчя нападаючому;
- не використовувати балончик проти вітру і в замкненому просторі;
- використовувати газовий балончик можна тільки один раз;
- при низькій температурі настає розгерметизація балончика і зменшується радіус дії газу.

Перед застосуванням газової зброї необхідно попередити, за можливості, нападника про свої дії. Якщо нападник помер або йому заподіяно тілесної шкоди, громадянин, який застосував зброю, зобов'язаний негайно викликати медичну допомогу та сповістити про це органи внутрішніх справ.

Додаток 15

Тест «Який ти?»

Прочитайте твердження. Зазначте «так» чи «ні» у відповідній клітинці таблиці.

1. Я уважно читаю кожну книгу, перед тим як повернути її другу або в бібліотеку.
2. Я без вагань прагну допомогти людині у біді.
3. Я завжди уважно слідкую за тим, як я одягнений/одягнена.
4. Дома я такий за столом, як і на людях, наприклад у кафе.
5. Я відчуваю до людей тільки симпатію.
6. Я завжди уважно слухаю будь-якого співрозмовника.
7. Я охоче визнаю свої помилки.
8. Я завжди сплачую за проїзд у міському транспорті.
9. Я вчасно прихожу на заняття або на зустріч.
10. Я спокійно ставлюся до того, що про мене говорять інші, навіть якщо їх висловлювання не співпадають з моєю точкою зору.
11. Були випадки, коли я покидав щось робити тому, що не був впевнений в своїх силах.
12. Я іноді говорю про людей погано.
13. Були випадки, коли я вигадував різні причини, щоб виправдатися.
14. Траплялося, що я користався хибністю людини.
15. Іноді, я не пробачаю людину, я намагаюся відплатити їй тим самим.

16. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.
17. Були випадки, коли я наполягав, щоб робили по моєму.
18. Мене дратують люди, які звертаються до мене з проханнями.
19. Коли в людей неприємності, я іноді думаю, що вони на це заслуговують.
20. Я завжди виконую свої обіцянки.

Відповіді.

Обробка результатів.

Підрахуйте, скільки відповідей «так» в пунктах від 1 до 10 у таблиці.

Підрахуйте, скільки відповідей «ні» в пунктах від 11 до 20 у таблиці.

Складіть два результати.

Якщо сума більше 5, то ви нещира людина, тому що прагнете, щоб вашу поведінку схвалювали оточуючі, ви хочете здаватися кращими, ніж насправді.

Якщо сума балів до 2–3 балів, то ви намагаєтесь бути відвертими в стосунках з людьми, бути точними і пунктуальними.

Додаток 16

Дещо з історії стандартів привабливості, вроди й зовнішності

Стандарти привабливості, вроди й зовнішності встановлюються переважною точкою зору членів суспільства і підтримуються тиском суспільства.

Жінки впродовж усієї історії були своєрідними приймачами певних приписів і заборон щодо фізичної зовнішності, розмірів і форм тіла, яких їм доводилося намагатися дотримуватись, аби бути прийнятими у суспільстві. Лінії та контури жіночого тіла (або відсутність якихось їхніх варіантів) були і є предметом торгівлі – на кшталт ліній і контурів автомобілів. Часто те, що відповідало соціальному ідеалу, рекламувалося й було модним упродовж одного десятиліття, відкидається й зневажається у наступному.

В історії є безліч прикладів зв'язків між формуванням стереотипів фізичної привабливості жінок, образом тіла жінки і певними формами пов'язаної зі здоров'ям поведінки.

В Італії в XVI ст. дами з округністю талії понад 13 дюймів (33 см) не допускалися до двору Катерини Медичі. Пізніше XVII ст. запропонувало рубенсівський тип тіла як естетичний ідеал. Рубенс і Рембрандт зображали на своїх полотнах жінок, чия маса тіла значно перевищує сучасні норми. Цей естетичний ідеал жіночих тілесних форм зберігав свою актуальність навіть у першій половині XIX ст.

Наприкінці XVIII – на початку XIX ст. жінки почали виражати незадоволення обмеженням їхньої ролі й потенційного внеску в життя суспільства. Так, письменниця Емілі Бронте хворіла на нервову анорексію, що було наслідком її протесту

проти безправності. У той час поширеність цього захворювання була досить високою. Але мотивація для такої поведінки у минулі сторіччя істотно відрізнялася від сучасної: тоді причинами порушень вживання їжі були соціальний або політичний протест чи релігійні пости, а нині така харчувальна поведінка асоціюється з викривленням образу тіла.

У ХХ ст. активізувався рух за надання жінкам рівних з чоловіками виборчих прав, який увінчався успіхом (1920 р. отримали право голосу громадянки США, 1928-го – Великої Британії). Зазнав змін і естетичний ідеал жіночого тіла: воно мало бути таким, щоб жінка могла успішно виконувати різноманітну діяльність. Жінки почали здобувати вищу освіту. За часів Другої світової війни їх більше залучали до роботи на посадах, які раніше обіймали лише чоловіки. Упродовж цих років велика кількість жінок набули досвіду оплачуваної праці й відносної незалежності, що дало їм змогу справлятися з відповідальними завданнями на досить високих посадах і приймати рішення поза родиною. Але після повернення чоловіків з війни жінки змушені були поступатися завойованими соціальними позиціями і повертатися лише до роботи в сім'ї. Тому частота розладів, пов'язаних зі зменшенням вживання їжі, продовжувала зростати.

У 60-х роках ХХ ст. у жінок з'явився новий приклад для наслідування. Ним стала украй худорлява британська манекенниця, на прізвисько Твіггі (англ. *twiggi* – гілочка, лозинка). Демонстраціями мод, ЗМІ суспільство посилало жінкам суперечливі запити: жінка мала бути худою, але ситно годувати інших, бути освіченою, але жертвувати власною освітою, бути зрілою, але мати вигляд дівчинки-підлітка.

Поширення нових можливостей розкривало перед жінкою всі шляхи: вона могла бути матір'ю, службовцем з успішною кар'єрою, супержінкою. Нові соціальні приписи щодо вигляду і поведінки жінки стимулювали бурхливий розвиток виробництва товарів і послуг, покликаних допомогти їй досягти жаданої худорлявості, що, як здавалося, дасть змогу поєднати всі теоретично доступні їй ролі. Пропонується безліч дієт і режимів харчування, рекомендацій щодо схуднення, фізичних вправ і продуктів для зменшення маси тіла – на цьому заробляють мільйони доларів. Цільова група відповідних галузей виробництва – жінки з викривленим образом тіла, оскільки більшість з них постійно перебувають у стані незадоволення своїм тілом і собою.

У сучасному суспільстві ЗМІ відіграють роль найвпливовішого постачальника стереотипів щодо бажаного образу тіла й глашатає змін у цій сфері, формуючи ті умови й стандарти, через які жінки стають уразливими для розладів харчувальної поведінки й страждають від викривленого образу власного тіла.

Додаток 17

Зробіть свою посмішку гарною

Усі радять посміхатися.

Коли людина посміхається, у неї, зазвичай, розтягуються губи і трішки виглядають зуби, а при широкій посмішці – ще й ясна. Якщо зуби білі, рівні, чисті, без каріозних порожнин, плям, не зламані, посміхатися є чим. Для гарної посмішки важливо, щоб ясна були блідо-рожеві, не збільшені і щоб з них не сочилася кров. А ще дуже важливо, щоб при розмові й посмішці подих був свіжий.

Як дізнатися, чи є у вас усі ці ознаки? Дуже просто: треба відвідати лікаря-стоматолога, чітко виконати усі його настанови, відвідувати його хоча б двічі на рік.

Розгляньте свої зуби в дзеркалі. Якщо на них ви не побачили нальоту, це ще не означає, що вони чисті. Достеменно дізнатися про це досить просто.

Для цього візьміть паличку для чищення вух (або наверніть на сірник трохи вати), вмочіть її в 1% -ний розчин йоду з домашньої аптечки, капніть на неї одну краплю води (щоб не подразнювати слизову оболонку ясен) і проведіть цією паличкою по передніх зубах та яснах. На чистих зубах не виявиться нальоту коричневого кольору, а здорові ясна не змінять свого кольору або будуть ледь жовтаві. На неочищених зубах можна виявити зафарбований йодом наліт біля їхньої шийки, аж до половини коронок зубів або навіть на всій поверхні. Якщо ви побачили таке, слід негайно змінити ставлення до догляду за зубами. Ця процедура також допоможе перевірити вам, чи правильно ви чистите зуби.

У дзеркалі ви побачили, що від йоду стали темно-коричневими ясна. Це теж причина негайного консультування у стоматолога. Адже це може свідчити і про ваше невміння доглядати за яснами, і про те, що ви неправильно жуєте, і про початок захворювання ясен. Адже саме в підлітковому віці у зв'язку зі статевим дозріванням досить часто й непомітно починається важке захворювання тканин, що оточують зуб, – пародонтит.

Ви вже знаєте, що в роті слід дбати й про чистоту язика і слизової оболонки щік. Для комплексного догляду за всіма важливими органами ротової порожнини існують спеціально сконструйовані зубні щітки, різного складу і призначення зубні пасти, різної товщини і призначення зубні нитки – флоси.

Зазвичай для підлітків рекомендують зубні пасти, які містять фтор та кальцій, тому вони й мають профілактичний щодо карієсу ефект. При запаленні ясен лікар може порадити зубні пасти на основі цілющих трав.

Краса посмішки залежить не лише від стану органів порожнини рота. Те, як розташовані зуби, співвідносяться ряди зубів, теж впливає на неї. Йдеться про прикус. Звичайно, точно визначити стан прикусу можуть лікарі – стоматолог або ортодонт. Але ви теж можете спробувати самостійно отримати найзагальнішу інформацію про свій прикус. Перед дзеркалом зімкніть зуби і подивіться на їхнє співвідношення. Якщо верхні передні зуби перекривають нижні на одну третину довжини їхніх коронок, найімовірніше ваш прикус нормальний. Якщо таке перекриття більше ніж половина довжини коронок або верхні зуби повністю перекривають нижні, прикус неправильний.

У всіх таких випадках потрібно негайно відвідати лікаря. Успішним лікування буде лише за умови вашого відповідального ставлення до свого здоров'я, якщо ви хочете мати гарну усмішку – запоруку успіху в житті.

Поради до вибору зубної пасти.

Порада 1. Зубна паста для підлітків має містити фтор та кальцій.

Фтор і кальцій зміцнюють емаль зубів, особливо тих, які щойно прорізалися. Тому емаль зубів стає стійкішою до кислот, що утворюються в роті після вживання їжі. Фтор знижує кислотність ротової рідини, тому бактерії розмножуються повільніше.

Порада 2. Зубна паста має добре усувати зубний наліт, але не ушкоджувати емаль зуба.

Для цього до її складу входять різні мийні засоби. Інформація про такі речовини є на тюбику або на упаковці.

Порада 3. Зубна паста має добре пінитися.

Це поліпшує її очищувальні якості.

Порада 4. Зубна паста має бути приємною на смак, запах і колір.

Якщо чищення зубів – задоволення, хочеться це робити щодня і двічі на день.

Додаток 18

Поради щодо здорового способу життя з епохи Відродження

Леонардо да Вінчі, геніальний італійський художник і вчений, у 1515 р. написав такі настанови щодо збереження здоров'я:

«Якщо хочеш бути здоровим, дотримуйся такого режиму.

Не їж, якщо немає апетиту, а вечеряй легко.

Їжу ретельно пережовуй.

Усе, що ти будеш їсти, має бути добре приготовлено і складатися із простих продуктів.

Той, хто приймає ліки, робить неправильно.

Остерігайся гніву і запобігай духоті.

Трошки постій, піднімаючись з-за столу після їди.

Не спи вдень.

Не відкладай і не затягуй відвідування туалету.

Якщо ти працюєш, не виснажуй себе.

Не лежи на спині, опустивши голову.

Добре вкривайся вночі.

І заспокоюй свою голову, і будь незворушним перед сном.

Запобігай розпусті і дотримуй цієї дієти».

Додаток 19

Комплекси почуттів¹

Ознайомившись з цією інформацією, ви дізнаєтеся про себе щось нове. І, можливо, вже зараз зрозумієте, чим ви хочете займатися в житті із задоволенням.

Людині важливо зберігати не одноманітні позитивні емоції, а мати набір почуттів, які змінюються і мають оптимальну інтенсивність. У різних людей певні переживання є найбільш бажаними. Тому набір, комплекс почуттів, яких прагне та чи інша людина, різний. Саме він характеризує індивідуальність людини. Ось десять таких комплексів.

1. *Альтруїстичні почуття.* Пов'язані з потребою у сприянні, допомозі, покровительстві іншим людям.

Відчували нездолиму потребу допомагати людям польський педагог Ян Корчак, лікар Альберт Швейцер, який допомагав найбільш біднішим африканцям, Свята мати Тереза.

2. *Комунікативні почуття.* Виникають на основі потреби у спілкуванні.

¹ За Б.І. Додоновим.

Потреба у спілкуванні з людьми була провідною у давньокитайського мудреця Конфуція, давньогрецького філософа і вчителя Сократа.

3. *Глоричні почуття.* Пов'язані з потребою у самоствердженні, славі, «пожинанні лаврів».

Такі почуття були в житті царя Александра Македонського, гетьмана Івана Мазепа, імператора Наполеона Бонапарта.

4. *Практичні почуття.* Переживання, пов'язані з діяльністю, її успішністю або неуспішністю, труднощами в її здійсненні і завершенні.

Прикладом таких людей є ті, хто відчують задоволення від улюбленої роботи, тішаться її результатом, бачать її користь.

5. *Пугнічні почуття.* Ці переживання відбуваються від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес і схильність до суворих випробовувань і боротьби.

Такі люди обирають зазвичай професії, пов'язані з ризиком для життя: військові, випробовувачі техніки, каскадери. Яскравим прикладом такої людини є революціонер Че Гевара.

6. *Романтичні почуття.* Пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, з очікуванням якихось незвичайних подій, які впливають на долю.

Найбільше таких людей серед поетів, письменників, кіноакторів, мандрівників. Саме пошуки незвичайного вели вперед Христофора Колумба, Америго Веспуччі, Марко Поло, українського філософа – «мандрівного старчика» Григорія Сковороду, поетів Тараса Шевченка і Лесю Українку, письменницю й дослідницю Соломію Павличко.

7. *Гностичні почуття.* Їх частіше називають інтелектуальними. Пов'язані не просто з потребою в отриманні нової інформації, а й з прагненням упорядкувати цю інформацію, досягнути пізнавальної гармонії. Видатний фізик А. Ейнштейн, творець теорії відносності, назвав це прагнення «втечею від здивування». Такі почуття визначали діяльність усіх винахідників, науковців-теоретиків. Їхні відкриття є основою прогресу, розвитку людської цивілізації. Важко уявити сьогодні без результатів праці наших співвітчизників: Ігоря Сікорського, Миколи Амосова, Віктора Глушкова, Євгена та Бориса Патонів, Олександра та Ольги Богомольців, Володимира Вернадського.

8. *Естетичні почуття.* Відображають потребу людини в гармонії світу, а також у гармонії особистості з її оточенням.

Шукали й знаходили таку гармонію видатні митці – художники Леонардо да Вінчі, Катерина Білокур, Тетяна Яблонська; скульптори Фідій, Мірон, Мікеланджело Буонаротті, Бенвенуто Челліні; архітектори Вітрувій, Растреллі, Ейфель, Ле Корбюзьє, Городецький; кінорежисери Олександр Довженко, Сергій Бондарчук. Створили незабутні шедеври невідомі майстри, які залишили нам кераміку Трипілля і Давньої Греції, скіфські баби і золоту пектораль, вишивки, ікони.

9. *Гедоністичні почуття.* Пов'язані із задоволенням потреби у тілесному й душевному комфорті.

Такі люди зазвичай ставлять власні задоволення понад усе. Подивіться навколо і ви побачите таких людей самі. Серед літературних персонажів можна назвати Пантагрюеля, Іллю Обломова, Робіна Бобіна Барабека.

10. *Аквизитивні почуття.* Пов'язані з інтересом до накопичення й колекціонування речей, що виходить за межі практичної потреби в них.

Людам, у яких такі почуття є провідними, приємно не просто мати якісь певні предмети, але вони отримують задоволення й від самого процесу придбання,

обміну, збирання. Такими є колекціонери Павло Третьяков, сім'я Ханенків, Іван Гончар, які все зібране зберегли і передали нащадкам. Але є й такі люди, дії яких підпорядковуються «речовизмом» – зібрати якнайбільше різних речей. Це називається споживацтвом. Таким «колекціонерам» важливішою є не людина, а річ.

Додаток 20

Вправи для підтримання психологічної рівноваги

Методи саморегуляції дають вам змогу витіснити негативні емоції і почуття та замінити їх позитивними. Позитивні образи діють на людину життєствердно внаслідок самонавіювання та зняття напруги з тіла та мозку. Прийоми релаксації засновані на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Психічне напруження підвищує м'язове напруження. Якщо ж нам вдається знизити м'язове напруження, разом з ним знижується і нервово напруження.

Вправа № 1: «Антистрес»

Оберіть зручну позицію. Заплющіть очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру 5–6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Розслабтесь, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди – до голови. Повторюйте подумки: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені (рот напіввідкритий). Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки – ляльки. Насолоджуйтесь своїми відчуттями 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання – насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникне.

Вправа № 2: «Дерево»

(Стабілізує внутрішній стан, створює баланс нервово-психічних процесів, запобігає травмуючим ситуаціям)

Дорогою додому, в транспорті уявляйте себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля — це символ життя, коріння — символ стабільності, зв'язку людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

Вправа № 3: «Руки»

Сядьте на стілець, простягніть ноги і опустіть вниз руки. Уявіть собі, що енергія втоми «витікає» з рук на землю. Ось вона витікає з голови, проходить через плечі, протікає по передпліччю, досягає ліктів, опускається до кисті і через кінчики пальців виходить вниз, у землю... Посидіть так 1–2 хвилини, а потім злегка потрясіть кистями рук, остаточно звільняючись від втоми. Легко встаньте, трішки «стрепеніться» і посміхніться.

Вправа № 4: «Дихання»

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющіть очі. За своєю командою спробуйте відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керуйте диханням, намагайтесь не порушувати природний ритм. Просто вільно дихайте. Виконуйте вправу 5–10 хвилин.

Вправа № 5: «Емоційна гімнастика»

Оберіть зручне положення: стоячи, лежачи. Вивільніться від напруження і виконайте поетапно таке:

Імітація позіхання. Розслабтесь, налаштуйтеся на позіхання, спробуйте відчувати бажання позіхнути. Супроводжуйте позіхання подумки звуком «у-у-у», який поступово знижується і стає грудним.

Позіхаючи, зморщіть ніс, підніміть брови, вії, губи, щоки. Викличте на обличчі міміку непереборного позіхання. Позіхайте з насолодою.

Стан після сну. Повністю розслабтесь, уявіть, як відпочивають лоб, брови, вії, губи, щоки. Розслабте плечі, руки, ноги. Відчуйте бажання потягнутись.

Добра посмішка. Підніміть кутики губ, зробіть веселі зморшки навколо очей, трішки зморщіть ніс. Зберігайте зморщену міміку обличчя. Згадайте приємний момент з дитинства.

Нестримна радість. Підніміть руки, як спортсмен, котрий отримав перемогу. Радійте. Супроводжуйте процедуру звуками радості (але не надто голосно).

Промінь сонця. Ще раз позіхніть, посміхніться, радійте. Уявіть, що обличчя осяє ласкавими променями сонця. Зберігайте це відчуття. Відчуйте приплив сил.

Додаток 21

Як зробити продуктивною розумову працю

Про продуктивність фізичної і розумової праці виразно сказав видатний педагог Костянтин Ушинський: «Воля наша, як і наші м'язи, зміцнюється лише від діяльності, яка поступово посилюється: надмірними вимогами можна надірвати волю і м'язи й зупинити їхній розвиток; але, не вправляючи їх, неодмінно матимете і слабкі м'язи, і слабку волю».

Для підвищення розумової праці дотримуйся принципів, які розробив у 1911 р. видатний фізіолог Микола Веденський.

Правильно сплануйте розпорядок дня.

Головний мозок ефективно працює 8–9 год на день, повноцінний сон має бути не менше 8 год.

Правильно харчуйтеся.

Маса вашого мозку лише 2 % від масі тіла, але він споживає 20 % енергії. Джерелом енергії слугують поживні речовини та кисень.

Під час інтенсивної розумової праці краще харчуватися 4–5 разів на день. У раціоні повинні бути морська риба, м'ясо, сир, кисломолочні продукти. Вживайте більше фруктів, соків (особливо цитрусових і тих, що містять багато вітаміну С). Корисні також горіхи. Не пийте міцні чаї та каву, газовані напої.

У кімнаті для занять має бути свіже повітря. Гуляйте не менше години кожного дня.

Постійно робіть вологе прибирання.

Застосовуйте методики ефективного запам'ятовування, слухання, читання.

Під час підготовки і написання конспекту враховуйте свої індивідуальні особливості та тип пам'яті.

У більшості людей добре розвинуті всі типи пам'яті, але зазвичай певний вид домінує.

Якщо маєте *зоровий* тип пам'яті, варто приділити особливу увагу зовнішній формі ваших нотаток – акуратний конспект потребує більше часу, але час на заучування скоротиться і ви ефективніше підготуєтеся до іспиту.

Якщо у вас *слуховий* тип пам'яті, варто проговорювати важливу частину матеріалу. Для підготовки можна навіть використовувати магнітофон або готуватися разом з другом.

Якщо у вас переважає *моторний* тип пам'яті, то конспект потрібно переписати кілька разів; причому щоразу необхідно викреслювати те, що вже засвоїли досить добре.

Ще одна порада – не сподівайтесь на конспект товариша, навіть якщо він у нього дуже гарний. Власний конспект завжди набагато корисніший. Щоб підвищити ефективність запам'ятовування, розвивайте всі види пам'яті, використовуйте всі канали сприйняття: дивись, уявляй, читай вголос, пиши, малюй.

- Поступовість входження в роботу: спочатку виконуй простіші завдання, але не залишай на кінець складні.

- Розміреність і ритм роботи: не поспішай, не роби абияк «легкі» завдання; не засиджуйся над важкими завданнями – відклади їх або звернися по допомогу.

- Звична послідовність і системність роботи: вибери свій алгоритм виконання завдань, розкладай підручники, ручки, олівці, зошити на звичних зручних місцях; користуйся найзручнішими для тебе методами засвоєння інформації.

- Правильне чергування праці й відпочинку та зміна одних форм праці іншими; запам'ятовування зміною завданнями, пов'язаними з фізичними діями.

Раціонально використовуйте час. Якщо ви можете навчатися разом з другом (чи подругою), у вас є можливість використати такий прийом: кожен із вас вивчає різні частини матеріалу, а потім розповідає один одному те, що вивчили. Завдяки цьому можна скоротити час для підготовки.

Робіть перерви для відпочинку через 45–50 хв. Якщо можливо, робіть фізичні вправи, переключайтесь на інші види діяльності – це дасть вам змогу швидше відновлювати сили для навчання.

Обмежте роботу на комп'ютері до 40–50 хв у день. Не грайте в комп'ютерні ігри та не дивіться телевізор, не використовуйте час активного відпочинку для комп'ютерних ігор, перегляду телевізора.

Під час підготовки робіть релаксаційні вправи. Не приймайте заспокійливих засобів без призначення лікаря. Позбутися нервового напруження допоможуть прогулянки, фізичні вправи, релаксаційні вправи.

Додаток 22

Розвивайте пам'ять та увагу

Хороша пам'ять – важлива умова успішності в житті та вибору професії. Від того, як ви запам'ятовуєте, залежить успішність в школі. Тому обов'язково використовуйте методики, які дозволять розвинути та поліпшити довготривалу пам'ять (забезпечує процеси мови, мислення, дій) та короткочасну (процес зберігання інформації – кілька хвилин).

Увага – концентрація свідомості на будь-якому об'єкті діяльності з відстороненням від всього іншого. Вона пов'язана з волею. Розрізняють *активну* і *пасивну* увагу. Пасивна увага виникає під впливом зовнішнього подразника. Активна увага – свідомо: виникає від вольового зусилля, завжди спрямована на сприйняття об'єктів і явищ з наперед поставленою метою. Обидва види уваги взаємодіють і взаємодоповнюються.

Тест визначення обсягу пам'яті (за методикою А.Р. Лурія)

Уважно подивіться на список слів упродовж 2–3 хв, а потім напишіть ті слова, які ви запам'ятали, не зазираючи в список. Завдання повторюйте, доки не напишете всі слова. На основі підрахунку кількості запам'ятованих слів при кожній спробі накресліть «криву запам'ятовування». З кожним разом кількість правильно названих слів буде зростати. Ви можете вважати свою пам'ять гарною, а увагу активною, якщо до третього повторення назвете правильно до 10 слів.

Завдання

1	2	3	4
Іспит	Трава	Загартування	Хліб
Гра	Взуття	Дієта	Чіпси
Подвір'я	Гараж	Анорексія	Школа
Дерево	Електрик	Плавання	Футбол
Стіл	Місто	Нога	Вода
Годинник	Ящик	Машина	Шкода
Телефон	Ложка	Аутотренінг	Вугри
Зошит	Береза	Квартира	Сонце
Фломастер	Яблуко	Повітря	Артист
Перемога	Знаряддя	Самопочуття	Лампа

Тест для тренування уваги (за методикою Г. Мюнстерберга)

У наборі букв швидко знайдіть слова і підкресліть їх.

Бсонцевстрпцоерайоннзлновинаьбгхцфактброіспиттрнкпрокурорбльо
теоріяретчислотьялюбовбюзрспектакльхжътрадїстьдлртрпанорексіялдигшотмо
ральлікарсмирпъбправопорушеннялдгртимквсудтрбдщшконкурсжетмсвобо
дапвцрепортажиртквцуфутболбдлщшжсмугажхтрисчбезпекаячбвідповідальність
впувагаьтбючквуспїхлждлшгнектурботашрокобдлаперемогадбътркапирчяїце

Джерело корисної інформації

Матюгін І.Ю. та ін. Магія пам'яті. – Донецьк: Сталкер, 1998. – 416 с.

Додаток 23

Ефективний метод обробки текстів – ОЧОГ

(Назва методу походить від перших букв слів, що характеризують послідовності дій обробки тексту)

ОГЛЯД



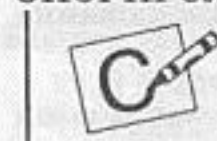
Перегляньте текст, ілюстрації, згадайте, що знаєте з цієї теми, поділіть текст на 5–7 частин.

ЧИТАННЯ



Прочитайте першу частину, сповільнюйте темп читання на складних місцях, перечитуйте ще раз те, що не зрозуміло, звертайте увагу на виділенні слова, терміни.

ОПОРНІ СЛОВА



Напишіть опорні слова до цієї частини або намалюйте піктограми, схему. Зафіксуйте навчальний матеріал якомога простіше, коротше, різними кольорами.

За алгоритмом Ч – О

Опрацюйте інші частини тексту.

ГОЛОВНА ДУМКА



Сформулюйте, запишіть головну думку тексту своїми словами. Ніколи не зубріть авторські висновки.

Перегляньте свої записи перед уроком, іспитом. Щоб краще запам'ятати інформацію, повторіть частини в довільному порядку або тільки ті, що погано пам'ятаєте. Пам'ятайте, що матеріал на 90 % забувається через шість місяців.

Картотека знань. Якщо ви звикнете фіксувати інформацію при підготовці уроків на картках, то, з часом, ви зможете створити «картотеку знань». Це ефективний спосіб фіксування отриманої інформації для подальшого швидкого її повторення та згадування, навіть коли не бачити картку.

- Аварія** (італійське слово *avaria*, від арабського слова *avar* – «пошкодження», «школа») – раптове пошкодження або вихід з ладу машини, агрегату, апарата тощо.
- Аквизитивний** (від латинського слова *acquisitor* – «той, хто здобуває, набуває, одержує») – накопичувальний, такий, що належить до колекціонування.
- Акме** (з грецької *ἀκμή* – «найвища точка», найвищий ступінь, розквіт, зрілість»).
- Альтруїзм** (від латинського слова *altrui* – «інший») – безкорисливе піклування про благо інших, готовність ради цього зректися власних інтересів.
- Анорексія** (з грецької *an* – заперечення та *orexix* – апетит) захворювання, що характеризується відмовою від їжі через відсутність апетиту.
- Асиметрія** (від грецького слова *ἀσυμμετρία* – «нерозмірність», «невідповідність») – відсутність або порушення симетрії.
- Байкер** (від англійського слова *Biker*, від *bike* < *motorbike* < *motor bicycle* – «мотоцикл») – той, для кого мотоцикл став частиною життя.
- Батерфляй** (від англійського слова *Butterfly* – «метелик») – найскладніший і енерговитратний стиль плавання.
- Брас** (французьке слово *brasse*, від *bras* – «рука») – найпоширеніший стиль плавання.
- Брутальний** (від французького слова *brutal*) – грубий, жорстокий.
- Вегетаріанство** (від німецького слова *vegetativ* – «рослинний», від латинського слова *vegetus* – «міцний», «бадьорий») – вживання їжі тільки рослинного походження.
- Гедоністичний** (від грецького слова *ἡσυχία* – «насолада») – такий, що потребує приємного самопочуття, насолоди, піднесення, вдоволення.
- Герпес** (від грецького слова *ἐρπης* – «лишай») – інфекційне вірусне захворювання з висипанням дрібних пухирців на слизових оболонках і шкірі.
- Гіпноз** (від грецького *ύπνος* – «сон») – близький до сну стан, штучно спричинений у людини й вищих хребетних тварин.
- Глобальний** (від латинського слова *globus* – «куля») – такий, що охоплює всю земну кулю, всезагальний.
- Глоричний** (від латинського слова *gloria* – «слава») – той, що стосується слави.
- Гностичний** (від грецького слова *gnosis* – «знання», «пізнання») – пізнавальний.
- Гомеопатія** (від грецьких слів *ὅμοιος* – «подібний» та *πάθος* – «біль», «страждання») – система лікування малими дозами за принципом «подібне – подібним».
- Гонорея** (від грецьких слів *γόνος* – «сім'я» та *ρέω* – «течу») – венерична хвороба, яка передається переважно статевим шляхом.
- Дезінтоксикація** (від французького префікса – *des...*, що означає знищення, видалення, та грецького слова *toxikon* – «отрута») – звільнення організму від отрути.
- Деструкція** (від латинського слова *destructio* – «руйнація») – порушення нормальної будь-якої структури.

- Діабет** (від грецького слова *διαβαίνω* – «проходжу») – хвороба людини, загальною ознакою якої є підвищення виділення сечі та рівня цукру в крові.
- Дієта** (від грецького слова *diaita* – «спосіб життя») – збалансований раціон продуктів харчування, які людина має спожити упродовж дня.
- Екологія** (від грецьких слів *oikos* – «житло» і *logos* – «слово») – галузь знань про взаємозв'язки живих організмів між собою та з навколишнім середовищем, людського суспільства і природи; умови існування живих організмів у будь-якій місцевості.
- Естетичний** (від грецького слова *aisthetes* – «такий, що відчуває») – приємний на вигляд, гарний, вишуканий.
- Етика** (від грецького слова *etos* – «звичай», «характер») – філософське вчення про мораль, прийнята в суспільстві система норм моральної поведінки.
- Ідеал** (від грецького слова *ιδέα* – «ідея», «первообраз») – взірець досконалості, найвища мета прагнення.
- Ідентичність** (від латинського слова *identicus* – «відповідний») – повна тотожність.
- Імобілізація** (від латинського слова *immobilis* – «нерухомий») – знерухомлення частини тіла при переломах кісток, великих ранах накладанням пов'язок і шин.
- Ініціація** (від латинського слова *initiatio* – «здійснення таїнства, посвята») – система звичаїв в родовому суспільстві, пов'язана з переведенням молоді в дорослий стан.
- Інформація** (від латинського слова *informatio* – «роз'яснення», «виклад») – повідомлення про щось, відомості, що зберігаються, переробляються і передаються.
- Іпотерапія** (від грецьких слів *ίππος* – «кінь» та *θεραπεία* «лікування») – лікування за допомогою коней.
- Катастрофа** (від грецького слова *καταστροφή* – «переворот», «кінець», «загибель») – несподіване лихо, подія з тяжкими наслідками.
- Кодекс** (від латинського слова *codex* – «навоскована дощечка для письма», «книга») – єдиний законодавчий акт, в якому систематизовано норми права; сукупність етичних норм, переконань, правил поведінки; збірник правил, інструкцій.
- Комунікація** (від латинського слова *communikatio* – «спілкування») – спілкування, передача інформації.
- Конвенція** (від латинського слова *conventio* – «договір») – договір з державами з певного питання.
- Конституція** (від латинського слова *constitutio* – «устрій», «установлення») – основний закон держави, який визначає основи політичної, економічної та правової системи країни.
- Кримінальний** (від латинського слова *criminalis* – «злочинний») – злочинний, той, що стосується злочинів.
- Кроль** (від англійського слова *craw* – «повзати») – найшвидший спосіб пересування у воді.
- Культи** (від латинського слова *cultus* – «поклоніння») – зовнішній вияв поклоніння боже-ству; сліпе поклоніння комусь або чомусь, безмірне звеличення якоїсь особи.

- Мануальний** (від латинського слова *manus* – «рука») – такий, що робиться руками.
- Масаж** (від французького слова *massage*, від *masser* – «розтирати») – комплекс механічних дозованих дій на будь-які ділянки поверхні тіла людини.
- Мімікрія** (від грецького слова *μιμείσθαι* – «наслідую») – подібність одних тварин і рослин до інших або до предметів навколишнього середовища, захисне пристосування.
- Мораль** (від латинського слова *mores* – «звичай») – сукупність норм і принципів поведінки людини, повчання, повчальний висновок.
- Мотоцикл** (від латинського слова *motor* – «рушій» і грецького *κύκλος* – «коло», «колесо») – двоколісний механічний транспортний засіб із боковим причепом або без нього. Мотоцикл має двигун з робочим об'ємом понад 50 см³.
- Ортодонт** (від грецьких слів *orthos* – «прямий» та *odontos* – «зуб») – лікар, який лікує неправильне положення зубів і неправильний прикус.
- Патологія** (від грецького слова *πάθος* – «біль», «страждання» і *logos*) – будь-яка ненормальність.
- Політика** (від грецького слова *πολιτική* – «державні справи») – діяльність державних органів влади і державного управління.
- Порнографія** (від грецьких слів *πόρνος* – «розпусник» і *γράφω* – «пишу») – непристойне зображення статевого життя в живописі, літературі, кіно, фотографії; твори, що містять таке зображення.
- Практичний** (від грецького слова *praktikos* – «діловитий», «обачний») – який спирається на практику, доцільний; той, хто вміє використовувати обставини, швидко орієнтуватися в усьому, відзначається діловитістю.
- Проституція** (від латинського слова *prostitutio* – «опоганювання», «осквернення», «спаплюження») – згода на сексуальну близькість за оплату.
- Пугнічний** (від латинського слова *pugna* – «боротьба», «змагання») – такий, що характеризує боротьбу, змагальний.
- Ратифікація** (від латинського слова *ratus* – «затверджений») – затвердження верховним органом державної влади міжнародного договору, підписаного уповноваженими на це особами.
- Реінтеграція** (від латинських слів *re* – «ще раз» та *integratio* – «поповнення», «відновлення») – повторне відновлення.
- Релаксація** (від латинського слова *relaxatio* – «зменшення», «ослаблення») – зниження тону м'язів; розслаблення.
- Релігія** (від латинського слова *religare* – «зв'язувати») – форма свідомості людей, що характеризується вірою у надприродне; поділ світу на поцейбічний і потойбічний, на святе і грішне.
- Репродукція** (від латинських слів *re* – «ще раз» і *productio* – «виробництво») – розмноження, самовідтворення.
- Романтичний** (від французького слова *romantisme* – «романтичний») – захоплений, мрійний.

- Секта** (від латинського слова *secta* – «спосіб мислення», «вчення») – один із типів релігійного вчення.
- Сифіліс** (від імені Сифілуса – персонажа поеми італійського лікаря Дж. Фракасто-ро, присвяченої описові цієї хвороби) – інфекційна венерична хвороба, що передається переважно статевим шляхом.
- Сутенер** (від французького слова *souteneur* – «прибічник») – морально занепала особа, яка живе за рахунок повії.
- Сяо жень** з китайської мови 君子 – «маленька людина», «нікчема».
- Телуричний** (від латинського слова *tellus* – «земля») – пов'язаний із землею.
- Терор** (від латинського слова *terror* – «страх», «жах») – насильницькі дії (переслідування, захоплення заручників, вбивство тощо) з метою залякування, знищення політичних супротивників, конкурентів, нав'язування певної лінії поведінки.
- Токсин** (від грецького слова *toxikon* – «отрута») – отруйні білкові речовини, продукти обміну речовин деяких мікроорганізмів, рослин, тварин.
- Утилізація** (від латинського слова *utilis* – «корисний») – доцільне використання, застосування чого-небудь; переробка.
- Фітотерапія** (від грецьких слів *φυτόν* – «рослина» та *θεραπεία* – «лікування») – лікування та профілактика рослинами.
- Хламідіоз** (від грецького слова *χλαμύδος* – «плащ», «мантія») – венерична хвороба, що передається переважно статевим шляхом.
- Цзюнь цзи** з китайської мови 小人 – «шляхетний муж».

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Ви дізналися про:

- надзвичайні ситуації та причини їх виникнення
- основні принципи захисту та порятунку дітей
- права й обов'язки людини в надзвичайних ситуаціях

Ви навчилися:

- надавати першу допомогу за надзвичайних ситуацій
- вчасно звертатися за допомогою до рятувальних служб
- дотримуватися правил поведінки у разі надзвичайних ситуацій

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Ви дізналися про:

- оздоровчі системи
- вплив дієти на здоров'я
- безпеку харчування
- харчові отруєння

Ви навчилися:

- додержувати принципів оздоровчого харчування
- виявляти ознаки харчового отруєння
- надавати допомогу при отруєнні

ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Ви дізналися про:

- ознаки соціальної та фізіологічної зрілості
- чинники негативного впливу на здоров'я підлітків
- правила безпечного користування мотоциклом
- вплив екологічних умов на здоров'я
- соціальні небезпеки в місцях проживання

Ви навчилися:

- уникати небезпеки в криміногенних ситуаціях та інтелектуального розвитку
- розрізняти несприятливі для здоров'я екологічні чинники
- відмовлятися від небезпечних пропозицій

ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Ви дізналися про:

- етичні та моральні засади здоров'я
- чинники формування духовності
- ознаки готовності до дорослого життя

Ви навчилися:

- вибирати вагомі цінності для життя
- розуміти правила загальнолюдської моралі
- оцінювати себе як особистість
- готуватися до іспитів

<i>ШАНОВНІ ВОСЬМИКЛАСНИКИ!</i>	3
НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ	5
1. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я	
§ 1. Надзвичайні ситуації	12
Практична робота № 1	19
§ 2. Безпека дитини	20
Перевірте себе	30
2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	
§ 3. Оздоровлення людини	32
§ 4. Безпека харчування	39
Практична робота № 2	45
Практична робота № 3	46
Перевірте себе	48
3. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	
§ 5. Соціальна та фізіологічна зрілість	50
§ 6. Що впливає на здоров'я підлітків	56
Практична робота № 4	62
§ 7. Безпека на дорогах	64
§ 8. Екологічна безпека	71
§ 9. Безпека в сучасному суспільстві	79
§ 10. Захист у кримінальних ситуаціях	86
Практична робота № 5	93
§ 11. Соціальні небезпеки	95
§ 12. Інформаційна безпека	101
Перевірте себе	108

4. ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

§ 13. Естетичні та моральні засади здоров'я	110
§ 14. Всебічний розвиток особистості	118
Практична робота № 6	126
Перевірте себе	127
Готуємося до екскурсії	128
ДОДАТКИ	129
СЛОВНИЧОК	152

Навчальне видання

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України*

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

Завідуюча редакцією природознавства і здоров'я
Людмила Мялківська

Редактор *Світлана Попадюк*

Обкладинка та художнє оформлення *Василя Марущинця*
Ілюстрації *Юлії Куц, Вікторії Дунаєвої, Василя Марущинця*

Фотографії *Павла Машкова і Василя Марущинця*

Технічний редактор *Валентина Олійник*

Коректори *Ірина Барвінок, Алла Кравченко*

Комп'ютерна верстка *Клари Шалигіної*

1. ПЕРЕЛІК ЗАДАЧ	1
2. ВСТУП	110
3. ЗАДАЧА	116
4. ВИСНОВКИ	120
5. ДОДАТКИ	120
6. СЛОВНИК	152

Здано на виробництво і підписано до друку 14.05.2008 р.
Формат 70×100/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Гарнітура Шкільна. Умовн. друк. арк. 12,53.
Умовн. фарбо-відб. 52,0 + 0,32 форзаци.
Обл.-вид. арк. 13,00 + 0,17 форзаци.
Наклад 229800 (2-й з-д: 129751-229800) прим.
Вид. № 808.
Зам. 157.

Видавництво «Гене́за»,
04212, м. Київ, вул. Тимошенка, 2-л.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано з оригіналу-макету замовника
у ДП «Видавництво і друкарня «Таврида»,
95040, м. Сімферополь, вул. Генерала Васильєва, 44, АРК
Свідоцтво серія ДК № 1174 від 25.12.2002 р.