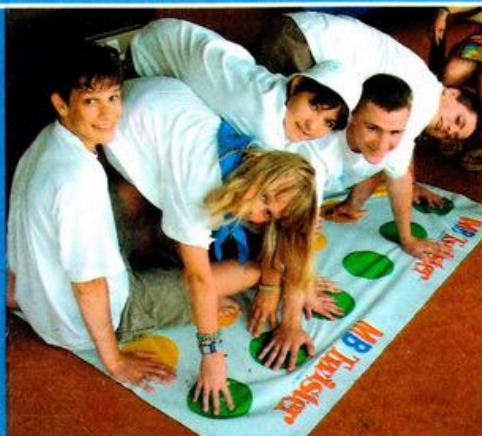




Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко,
Н.С. Коваль, В.В. Дивак

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7



Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

Санітарно-гігієнічні навички:

- особистої гігієни (догляд за тілом, шкірою обличчя, волоссям тощо);
- гігієни одягу, житла.

Навички управління почуттями:

- виховання культури почуттів;
- управління гнівом;
- вміння долати хвилювання;
- вміння переживати невдачі;
- навички підтримки, психологічної рівноваги.

Навички прийняття рішення/ розв'язання проблем:

- збирання інформації;
- оцінювання наслідків дій;
- прийняття альтернативних рішень проблем;
- аналізу наслідків рішень.

Навички збереження репродуктивного здоров'я:

- збереження і зміцнення фізичного здоров'я;
- запобігання впливу чинників ризику на статеву систему.

Навички ведення переговорів/відмови:

- вести переговори й управляти конфліктом;
- відстоювати свою позицію.

Навички запобігання стресу та

подолання його негативних наслідків:

- організації часу;
- оптимістичного мислення;
- оволодіння методами психологічного розвантаження.

Навички загартування:

- загартування за допомогою водних процедур, повітряних і сонячних ванн.

Навички співпраці та роботи в команді:

- встановлення контактів та мотивування поведінки;
- оцінювання власних можливостей та внеску в роботу групи;
- відстоювання інтересів;
- впливу та переконливості.

Навички спілкування:

- вербального/невербального спілкування;
- активного слухання;
- виражати почуття;
- отримувати зворотний зв'язок.

Навички рухової активності:

- добирати і виконувати фізичні вправи;
- застосовувати комплекси вправ, спрямовані на збереження і зміцнення постави, органів зору тощо;
- організації активного відпочинку.

Навички співчуття:

- сприймати і розуміти потреби інших;
- виражати розуміння;
- уміння надати допомогу та підтримку.

Навички, що сприяють безпеці в навколишньому середовищі:

- техногенної безпеки, безпеки в побуті, в природі тощо.

Навички життєвого ритму:

- складання розпорядку дня;
- організації навчання та відпочинку;
- попередження перевтоми.

Навички самоорганізації:

- формування впевненості у собі;
- адекватної самооцінки;
- формування самосвідомості;
- встановлення цілей;
- самоконтролю поведінки.

Навички критичного мислення:

- аналізувати вплив однолітків та засобів масової інформації;
- вміння знаходити важливу інформацію та користуватися нею.

Навички харчування:

- дотримання режиму харчування;
- уміння харчуватися збалансовано, помірно та різноманітно.

◆ Навички, що сприяють фізичному здоров'ю ◆

◆ Навички, що сприяють соціальному здоров'ю ◆

◆ Навички, що сприяють психічному та духовному здоров'ю ◆

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

Основи здоров'я

Підручник
для загальноосвітніх
навчальних закладів

*Рекомендовано
Міністерством освіти
і науки України*



Київ • «ГЕНЕЗА» • 2007

БІБЛІОТЕКА
ФІЛІ
Ізвент. № _____

<http://shkilniypidruc.ucoz.ru>

Юний друже!

З кожним роком ти дорослішаєш, стаєш самостійнішим, відповідальнішим. Розширюється коло людей, з якими ти спілкуєшся. Навчання стає напруженішим, а часу для відпочинку залишається менше. У тебе з'являються нові потреби і звички. Тобі потрібні знання і навички, аби забезпечити своє здоров'я від впливу негативних чинників. У цьому допоможе підручник. Він навчатиме тебе здорового і безпечного способу життя.



Набуті знання та сформовані життєві навички допоможуть приймати рішення не зопалу, а зважено – крок за кроком. Разом зі своїми однокласниками ти вирішиш, як уникнути залежності від алкоголю, куріння, наркотиків. Зрозумієш також, що з наркоманією пов'язане ВІЛ-інфікування. Дізнаєшся про профілактику інфекційних захворювань та хвороб цивілізації. Підручник допоможе тобі самостійно оволодіти необхідними знаннями й навичками, розвивати фізичні і психічні якості, необхідні для подолання щоденних труднощів, збереження здоров'я і життя вдома, на вулиці, серед природи – там, де треба розраховувати тільки на власні сили, на життєвий досвід.



Щоб захистити себе від небезпек, необхідно бути спостережливим, уміти аналізувати помилки, передбачати наслідки своїх вчинків.

Для зручності в роботі з підручником деяку інформацію виокремлено в додатки і рубрики – *«Факти»*, *«Учитель радить»*, *«Лікар радить»*, *«Психолог радить»*, *«Від мудрих»*, *«Для допитливих»*, *«Словничок»*.

У підручнику є практичні роботи і завдання, за допомогою яких ти зможеш закріпити, розширити, систематизувати свої знання, удосконалити набуті навички та сформувані нові. Ти розв'язуватимеш також творчі завдання – *«Крок за кроком»*, *«Дослідницький проект»*, *«Сходінки успіху»*. Розмірковуючи над їх виконанням, ти вчитимешся





Людина та її здоров'я

передбачати розвиток подій та робити висновки.

Сподіваємося, що поради і застереження, вміщені в підручнику, допоможуть тобі уникнути небезпек або зменшувати їхній шкідливий вплив на здоров'я.

Пам'ятай! Ніхто, крім тебе, не додасть тобі здоров'я! Дбай про нього завжди!

Хай тобі щастить!

Автори

Фізична складова здоров'я



Здоров'я
підлітків



Соціальна складова здоров'я

Психічна та духовна складові здоров'я

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Упродовж життя в людини з'являються різноманітні потреби. Потреба – це те, без чого людина не може прожити. Основними серед них є *потреби існування* та *потреби розвитку*.



Потреби існування спрямовані на забезпечення життєдіяльності організму. Це потреби в їжі, повітрі, воді, світлі, теплі. Потреба самозбереження також належить до потреб існування. Крім того, людині необхідні житло, одяг, сім'я. Їй потрібно, щоб навколишнє середовище було чистим.

Ці потреби – найважливіші. Так, для голодної людини все стає малозначущим. Важко людина переживає також спрагу, темряву, холод, спеку.

До потреб існування належать і позитивні відчуття, емоції та почуття людини.

ВІД МУДРИХ

Іоанн Золотоуст (344–407) стверджував: «Багата не та людина, в якій все є, а та, яка нічого не потребує».



Пам'ятай!

Поведінка людини залежить від задоволення (чи незадоволення) її потреб існування.



Потреби існування мобілізують людину на пошук виходу зі складної ситуації. Доки цей вихід не знайдено, інші потреби для людини стають несуттєвими.

Якщо потреби існування не задовольняються впродовж тривалого часу, людина може захворіти і навіть померти.

До *потреб розвитку* людини відносять, наприклад, такі:

- пізнавальні (пізнання світу і себе);
- інтелектуальні (розвиток розумових здібностей);
- естетичні (розуміння і творення прекрасного);
- трудові (виконання трудових дій);
- правові (знання прав людини та виконання своїх обов'язків);
- самовдосконалення (самостійне здобуття знань, набуття життєвих навичок, оцінювання своїх вчинків);
- збереження здоров'я.

Задовольняючи потреби розвитку, людина удосконалюється духовно.



Пам'ятай!

Потреби існування та розвитку людини зумовлюють її спосіб життя.



З дитячих років людина вибирає ті чи інші потреби, той чи інший спосіб життя. Хтось живе, бездумно наслідуючи негативний приклад, шкодячи собі. Інший, обираючи свій життєвий шлях і спосіб життя, обдумує кожен крок та його наслідки, намагається робити добрі справи, зберігає і примножує своє здоров'я.

Найраціональніше зберігати, зміцнювати, відновлювати й примножувати здоров'я, додержуючись здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це що і як робить людина впродовж свого життя для збереження, зміцнення, відновлення й примноження здоров'я.

Здоровий спосіб життя має такі складові.

1. *Достатня якість життя*. Вона виявляється у стійкості організму в різних умовах та його повноцінному рості; успішному самозбереженні та народженні здорового потомства; проживанні в екологічно чистому природному середовищі та дружньому до людини соціальному оточенні.

Якість життя залежить від харчування, організації роботи, навчання та правильного відпочинку, достатньої рухової активності, застережних дій щодо профілактики захворювань та збереження здоров'я.

2. *Рівень життя*. Він залежить від умов проживання людини. Людині потрібні: комфортне житло; одяг і взуття для всіх сезонів і погодних умов; зручне місце навчання, роботи; можливість користуватися безпечним транспортом і засобами інформації та зв'язку; належні умови для відпочинку, занять фізкультурою та спортом.

3. *Стиль життя* – це манера людини користуватися умовами життя; спілкуватися з людьми; діяти в різних ситуаціях.

- У 2005 р. в селі неподалік Куп'янська Харківської області під час пожежі п'ятирічна Настя Овчар, не розгубившись, винесла з палаючого будинку дворічну сестричку. Вона врятувала життя сестрі, хоча сама отримала дуже тяжкі опіки.

4. *Тривалість і наповненість життя*. З молодих років слід дбати про те, щоб жити довго. Наповнюють своє життя по-різному. Але всім хочеться, щоб життя було цікавим, приємним і корисним. Кожний розуміє це по-своєму і відповідно до цього обирає свій спосіб життя. Зокрема, про важливість здорового способу життя нагадує «Календар здоров'я» (див. додаток 1).



Факти



Факти

- В Україні мешкає 1762 жителя віком понад 100 років.
- Середня тривалість життя в Україні становить 63 роки (58,5 для чоловіків і 67,5 для жінок).
- Японію можна назвати країною довгожителів – 17 934 громадянам понад 100 років.

Людина, яка дотримується здорового способу життя, – здорова, самостійна, успішна. Вона радіє життю, шанує його, прагне пізнавати світ, швидко вирішує свої проблеми, вчиться долати життєві труднощі й негаразди.

Обрати здоровий спосіб життя, налаштуватися на нього непросто. В цьому допомагають батьки, друзі, вчителі, психологи, лікарі.



Пам'ятай!

Здоровий спосіб життя веде людину до успіху в житті.



Завдання

1. Розкажи, які потреби є в людини.
2. Що таке здоровий спосіб життя?
3. Назви складові здорового способу життя.



1. Встанови взаємозв'язки між складовими здорового способу життя.
2. Змодельюй ці взаємозв'язки у вигляді схеми.
3. Дізнайся, скільки довгожителів проживає у твоєму краї. За можливості з'ясуй «секрети» їхнього довголіття.



Дослідницький проект

«Спосіб життя моєї родини»

1. Обговори зі своїми рідними спосіб життя вашої родини.
2. Визнач, за якими складовими він відповідає здоровому способу життя.
3. Оформ проект за своїм уподобанням, вибравши один з носіїв інформації: папір, електронний носій (диск, дискета, відеокасета, аудіокасета), усна доповідь, макет. Виконуй міні-проект у зручний для всіх членів родини час. Проект має бути таким, щоб його можна було представити за 2–3 хв.



Людина та її здоров'я



1

Ти дізнаєшся про:

- формування здорового способу життя
- принципи безпечної життєдіяльності
- безпеку пасажирів
- захисні реакції організму
- профілактику захворювань

Ти навчишся:

- додержуватися правил здорового способу життя
- аналізувати самопочуття
- діяти в небезпечних ситуаціях
- додержуватися правил безпечної поведінки
- попереджувати захворювання і зміцнювати імунітет



§ 1. Принципи безпеки життєдіяльності людини

У кожному віковому періоді – від дошкільного і до похилого віку – людина займається певною діяльністю: ігровою, навчальною, трудовою тощо.

Стверджують, що будь-яка діяльність приховує небезпеку, яка може статися за певних умов.

Основна твоя діяльність – навчальна. Яка ж небезпека може підстерігати у школі? Наприклад, від неправильного сидіння за партою, робочим столом розвивається сколіоз – викривлення хребта. А ти знаєш, що хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Отже, щоб внутрішні органи працювали нормально, треба дбати про поставу (див. додаток 11).



Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що небезпека – це така ситуація в навколишньому середовищі, коли за певних умов можуть виникати чинники, які зумовлюють небезпечні наслідки для людини, її майна чи навколишнього середовища. Такими негативними наслідками можуть бути погіршення стану навколишнього середовища, здоров'я людини чи зменшення тривалості її життя.

Причин виникнення небезпек дуже багато, але найголовнішою з них є сама людина.

Так, люди часто порушують навіть добре відомі їм правила і створюють цим самим небезпечні ситуації. Подібні дії можна оцінити як зневажливе ставлення до безпеки.

Прикладом такого ставлення є порушення пішоходами Правил дорожнього руху. Чи знайдеться пішохід, який не знав би, для чого встановлено світлофори на регульованих переходах і перехрестях? Проте багато пішоходів переходять дорогу на червоне світло світлофора. З їхньої вини виникають небезпечні ситуації на проїзній частині дороги, а часто навіть скоюються дорожньо-транспортні пригоди.

Зверни увагу на різноманітні чинники, які становлять ризик для здоров'я і життя людини.



Знаючи їх та проаналізувавши наслідки, ти можеш поводитися так, щоб уникнути небезпеки.

СЛОВНИЧОК

Чинник, або **фактор**, – рушійна сила процесу чи явища, яка визначає його характер.

Які ж чинники ризику трапляються в життєдіяльності людини?

1. Чинники ризику природного середовища:

- сонячна активність;
- зміна атмосферного тиску, температури, вологості повітря тощо;
- природні катастрофи.



2. Чинники ризику, пов'язані з діяльністю людини:

- забруднення отруйними речовинами води, повітря, ґрунтів, продуктів харчування;
- постійна нервова напруга;
- негативний вплив на здоров'я засобів масової інформації.



3. Чинники ризику, пов'язані зі способом життя:

- куріння, вживання алкоголю, наркотиків;
- нераціональне харчування;
- нехтування режимом дня, особистою гігієною;
- недостатня фізична активність;
- низький рівень культури;
- негативне ставлення до близьких людей, агресивність.



Відомо, що безперервний відпочинок небезпечний для здоров'я так само, як і безперервна виснажлива праця.

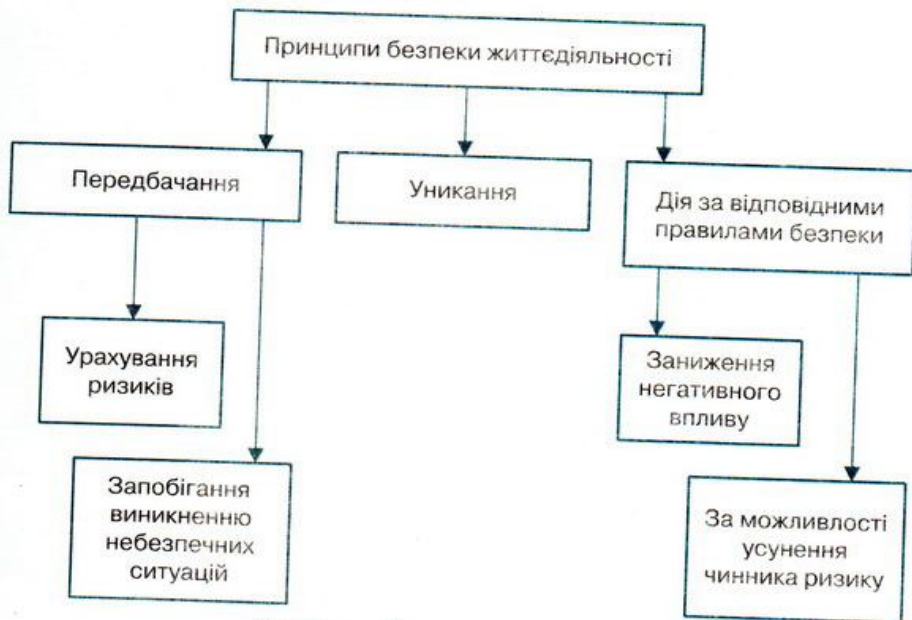
Як запобігти негативному впливу зазначених чинників на здоров'я людини? Послухай міркування свого сусіда по парті. Повідом йому свої. Ваші міркування однакові? Отже, кожна людина діятиме по-своєму.

Чим треба керуватися, щоб убезпечити життя і діяльність людини?

СЛОВНИЧОК

Принцип (від латинського слова *principium* – «начало», «основа») – основне правило поведінки; внутрішнє переконання людини.

Є основні вимоги, або принципи безпеки життєдіяльності.



Якщо ти діятимеш за цими принципами, то робитимеш менше помилок, уникатимеш небезпеки хоча б знатимеш, як правильно діяти, щоб зберегти здоров'я. Але завжди пам'ятай: передбачити небезпеку та уникнути її значно легше, ніж опиратися їй і боротися з негативними наслідками. Щоб навчитися передбачати небезпеку, необхідно:

- бути спостережливим;
- постійно поповнювати свої знання про небезпеки; звертатися по допомогу до старших у розв'язанні складних питань;
- аналізувати свої помилки;
- додержуватися правил безпечної поведінки навіть тоді, коли вони тобі не зовсім зрозумілі.

Як треба діяти, якщо не вдалося передбачити небезпеку та уникнути її? У небезпечній ситуації треба діяти за алгоритмом, тобто у певній послідовності.



Алгоритм дає можливість розв'язати ситуацію позитивно. За будь-якої небезпеки алгоритм дій складається з трьох етапів: зупинись і подумай; прийми рішення; дій (див. додаток 2).

I етап. Зупинись, обміркуй небезпечну ситуацію. Зваж усі позитивні і негативні наслідки своїх дій. Обдумай свою поведінку. Так ти уникнеш небезпечних помилок.

II етап. Прийми рішення щодо дій у конкретній ситуації. Пам'ятай, головне – розв'язати проблему та зберегти своє життя і здоров'я. Проаналізуй як позитивні, так і негативні сторони проблеми. Розроби план.

III етап. Дій за розробленим тобою планом.

На основі принципів безпеки життєдіяльності та алгоритму дій складають правила безпечної поведінки на виробництві, в побуті, школі, серед природи, для пішоходів, пасажирів, водіїв, велосипедистів тощо. Окремі правила ти засвоїв у попередніх класах, з іншими – ознайомишся у 7-му та в наступних класах.



Завдання

1. Назви чинники ризику, які трапляються в житті людини.
2. Розглянь малюнки (див. с. 11). Які чинники ризику зображені на них?
3. Як вони впливають на здоров'я і життя людини?



1. Чи погоджуєшся ти з думкою, що людина є причиною виникнення небезпек? Доведи свою думку.
2. Проаналізуй наведені в параграфі чинники ризиків для життєдіяльності людини (на вибір). Разом з однокласниками та з допомогою вчителя складіть відповідні правила.



Життєва ситуація

У поході старшокласники запропонували тобі вичурити «нешкідливу» сигарету.

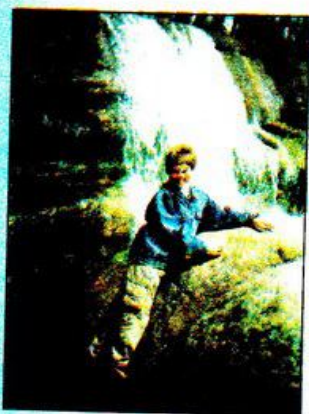
Як ти вчиниш? Скористайся поетапним розв'язанням ситуації (див. додаток 2).

§ 2. Формування здорового способу життя

Людина, яка додержується здорового способу життя, спроможна реалізувати свої задатки і здібності, досягти обраної мети. У благополучних, успішних, щасливих людей серед багатьох цінностей завжди *пріоритетом* було здоров'я. Людина, яка цінує своє здоров'я, не ризикує ним.

СЛОВНИЧОК

Пріоритет (від латинського слова *prioritas* – «перший») – першість у чомусь, першочергове значення чогось.



Бути здоровим хоче кожний. Але не кожному це вдається. Не всі розуміють, що цьому треба вчитися так само, як математики, хімії чи біології. Пригадай, як у різних класах ти вчився планувати свій час, доглядати за своїм тілом, загартовуватися, правильно харчуватися, розв'язувати конфлікти тощо. На уроках ти отримувеш лише інформацію про корисні життєві навички, а розвивати і вдосконалювати їх тобі доведеться впродовж усього життя. Для збереження і зміцнення здоров'я кожний створює свій власний спосіб життя, свою індивідуальну систему поведінки, набуває необхідних для цього життєвих навичок (див. форзац).

ВІД МУДРИХ

Визначний український учений Микола Амосов (1913–2002) запевняв, що для здоров'я потрібні постійні особисті зусилля, які нічим не можна замінити.

Принципи формування здорового способу життя:

- пріоритет цінності здоров'я;
- розуміння його цілісності;
- відповідальність кожного за власне здоров'я.



Пам'ятай!

Здоровий спосіб життя людина вибирає за власним бажанням і переконанням.

Життєві навички – це здатність людини до адаптації та позитивної поведінки, що дає можливість ефективно вирішувати щоденні проблеми.

ВІД МУДРИХ

Ціну здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Веселий сміх – запорука здоров'я.

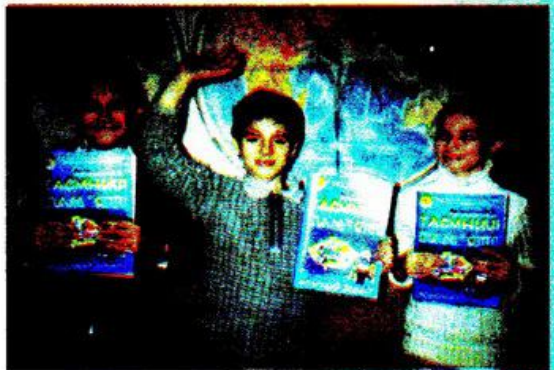
На жаль, дехто не додержується правил здорового способу життя з різних «важливих» причин. Хтось ходить на роботу хворим на грип, ризикуючи своїм здоров'ям та здоров'ям інших заради заробітку, репутації або робочого місця. Іншому важливіше закурити, випити чарку в компанії заради схвалення «друзів», аніж уникнути цих ризиків для здоров'я. Хоча всі добре знають застереження лікарів: вживання алкоголю вкрай негативно позначається на здоров'ї.

ВІД МУДРИХ

Давньогрецький філософ Платон (427–347 до н. е.) говорив, що здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

Слід пам'ятати, що другорядних ризиків для здоров'я немає. На здоров'я негативно впливають як шкідливі звички, так і інші види ризикованої поведінки. Наприклад, коли ти переходиш дорогу на червоне світло світлофора, порушуєш рекомендації щодо рухової активності, ігноруєш необхідність чергування різних видів діяльності чи порушуєш правила спілкування, ризикуєш зашкодити здоров'ю.

Необхідним для формування здорового способу життя є розуміння **цілісності здоров'я**. Не можна дбати лише про фізичну, соціальну чи психологічну складові здоров'я. Не буде здоровою людина, яка віддає весь свій час фізичним тренуванням, не розвиваючи свої творчі здібності, інтелектуальні задатки. Той, хто хоче бути здоровим, має розвивати мислення, уяву, волю, працювати над удосконаленням свого характеру. Тобто людина повинна дбати також і про своє психологічне благополуччя.



Дбаючи про одну складову свого здоров'я, людина поліпшує й інші його складові. Адже здоров'я – це гармонійне поєднання всіх чотирьох складових, які лише разом становлять здоров'я особистості.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Для зміцнення складових здоров'я слід керуватися такими настановами:

- для фізичної – «Я дію»;
- для психічної – «Я хочу»;
- для соціальної – «Я зобов'язаний»;
- для духовної – «Я можу».

Сформувати здоровий спосіб життя неможливо без навичок критичного мислення та *відповідального ставлення до здоров'я* (див. форзац). Відповідальність за здоров'я несе не лише держава, а насамперед кожна людина. Ти також особисто відповідаєш за власне життя, за свої дії щодо здоров'я, власні рішення та їх наслідки.

На усі складові здорового способу життя – *якість, рівень, стиль життя, його тривалість та наповненість* – позитивно або негативно впливають різні чинники. Пригадай ще раз чинники здорового способу життя:

- Спосіб життя сім'ї, найближчого оточення та суспільства.
- Рівень культури особи, сім'ї, суспільства.
- Місце здоров'я в системі цінностей людини та суспільства, у якому вона живе.
- Бажання людини берегти своє життя і зміцнювати здоров'я.
- Налаштованість на довге здорове життя.
- Налаштованість на розвиток усіх складових здоров'я: фізичної, соціальної, психічної, духовної.
- Навчання основ здоров'я, формування і застосування навичок здорового способу життя, корисних звичок у щоденні.



Пам'ятай!

*Корисні звички – це здоровий спосіб життя.
Кожна людина формує власну систему здорового способу життя.*



Завдання

1. Назви навички, які сприяють здоровому способу життя.
2. Назви навички, які найбільше впливають на твій спосіб життя.



Життєві ситуації

1. Тимко вчиться у спортивній школі – хлопець мріє стати футболістом. Із колишніми однокласниками йому нудно, бо вони весь час обговорюють нові книжки, музику, кінофільми, комп'ютерні програми. Тимко вважає, що хлопці марнують час.

Як думаєш ти? Поясни свою точку зору.

2. У родині Юлі горілка і вино – не дивина. Часто пропонують і дівчині випити вина: батько впенений, що доньці вже можна це робити. Юлі дедалі важче відмовлятися.

Яких навичок здорового способу життя немає в родині Юлі? Що ти порадиш дівчині?



Сходинки успіху

Зазнач «прямокутники-сходинки», що, на твою думку, ведуть до успіху.

4 Мені подобається стиль Руслани. Добиратиму одяг у цьому стилі.

1 Побрию голову: а коли, як не тепер.

3

Пораджуся з друзями щодо вибору одягу, щоб не бути схожим на тата в юнацькі роки.

6

Одягатимуся в школу так, як вимагають. А на дискотеці «відірвуся» по повній.

5

Хай там що, а я буду ходити так: світла блузка/сорочка, спідничка до колін/класичні штани, зручні черевики, акуратна зачіска.

2

Носитиму у правому вусі п'ять сережок, у лівому – чотири.





«Хочу мати свій імідж»



§ 3. Правила і вибір здорового способу життя

Щоб бути здоровим, слід додержувати *правил здорового способу життя*.

Таблиця 1

Правила здорового способу життя

1	2
<p>Правило 1. Налаштуйся на довге здорове життя</p> 	<p>Здоров'я – це скарб, який треба берегти та примножувати, кажуть у народі. <i>Будь оптимістом!</i> Учитель радить Благополучне майбутнє залежить від твого щоденного ставлення до життя.</p>
<p>Правило 2. Активно рухайся впродовж усього життя</p> 	<p>«Рух – це життя!» – здавна кажуть люди. Активний відпочинок значно знижує ризик захворюваності. Той, хто віддає перевагу «диванному» відпочинку, ризикує не лише набути шкідливих звичок, а й втратити здоров'я. Учитель радить Не забувай: активний відпочинок, міцний сон – обереги здоров'я.</p>
<p>Правило 3. Загартовуйся</p> 	<p>Хто із сонцем, вітром і водою дружить, той від недуг не тужить. Організм загартованої людини здатний пристосовуватися до мінливих умов довкілля. Учитель радить Добирай способи загартування індивідуально.</p>
<p>Правило 4. Харчуйся правильно</p> 	<p>Український філософ Володимир Куценко казав: «З однакової цегли хтось зводить палац, а дехто ліпить лише сарай». <i>І жа має бути корисною, різноманітною і калорійною.</i> Учитель радить Пам'ятай: у міру вживеш, здоровим проживеш.</p>

1	2
<p>Правило 5. Дотримуйся життєвих ритмів</p> 	<p>В одній родині жив Годинник. Він був тихий і покірний: усі крутили його стрілки на свій розсуд. Годинник скрипів-скрипів та й зламався. <i>Організм людини – живий годинник, що працює, як злагоджений механізм.</i> Учитель радить Не ламай свого біологічного годинника.</p>
<p>Правило 6. Толерантно спілкуйся з рідними, друзями, однокласниками</p> 	<p>Уміння вести бесіду – це талант. <i>Гарні стосунки збережуть не тільки твоє здоров'я, а й здоров'я рідних, близьких, друзів.</i> Учитель радить Чини розумно: згода будує, а незгода – руйнує.</p>
<p>Правило 7. Набувай корисних звичок і позбуйся шкідливих</p> 	<p>Юний принц мав оживити живую водою прекрасну принцесу. Перед ним – сяюча кришталева склянка з ароматною рідиною і глиняний кухлик з джерельною водою. Як ти вважаєш, що вибере принц? <i>Корисні звички діють, як жива вода.</i> Учитель радить Набувай корисних звичок: вони – твій невичерпний скарб.</p>
<p>Правило 8. Додержуй норм гігієни</p> 	<p>Князя вразив безлад у студентській кімнаті, бо його змалку навчили, що порядок у всьому починається з ладу в кімнаті. <i>Звичка утримувати в чистоті тіло, робоче місце, оселю, двір виховує працьовитість, терпіння, волю. Той, хто має таку звичку, ефективніше навчається, працює, відпочиває.</i> Учитель радить Пам'ятай: порядок в оселі – лад у державі.</p>

Не забувай, знання всіх правил здорового способу життя і навіть виконання двох-трьох з них – це лише літера «А» з усієї абетки здорового способу життя. Щоб дійти до літери «Я», потрібно ці правила виконувати регулярно, впродовж усього життя.

Правила здорового способу життя сформува-лися внаслідок наукових досліджень та багатовікового досвіду людей. Це культурний скарб кожного народу.

Життя різнобарвне і неповторне, все хочеться спробувати, але його не можна прожити двічі. Тому свої вчинки і їхні наслідки для здоров'я потрібно завжди обмірковувати.

Вибір здорового способу життя

Ти ознайомився та обговорив із учителем, одно-класниками правила здорового способу життя. Але сьогодні ти живеш за власними правилами.

Запитай у себе:

• Яким має бути мій спосіб жит-тя, коли я стану дорослим?

• Чи стане мій нинішній спосіб життя запорукою омріяного бла-гополуччя?

• Що мені треба робити, щоб збу-лася моя мрія?

Здоровий спосіб життя можна обрати у будь-якому віці, але найкращий результат буде тоді, коли його правил додержувати з дитинства.



ВІД МУДРИХ

Мудреці запевняють: «І один може привести коня до водопою, але навіть тисяча не може змусити його напиться».

У житті треба робити все самому й не шукати виправдань своїм слабкостям.

Ти ще не зовсім самостійний, і дотримання пра-вил залежатиме також від родини. Тому порадься з батьками. Вони обов'язково підтримають твої кроки, якщо ти зробиш їх у правильному напрям-ку. Приймаючи рішення, можеш скористатися на-веденою інформацією або здобутою самостійно (див. додатки 2, 4).

Недотримання учнівською молоддю України лише окремих правил здорового способу життя призводить до того, що:

- 47,2 % підлітків мають хвороби органів дихання;
- 10,3 % дівчат і хлопців страждають на захворювання нервової системи та органів чуття;
- 8,5 % дітей підліткового віку мають хвороби шкіри;
- 8,2 % підлітків щороку зазнають травмвання та отруєння.

Факти

ЛІКАР ЗАСТЕРІГАЄ

- Викируючи одну сигарету, людина скорочує своє життя на 15 хв. За рік курець викурює понад 3500 сигарет.
- Люди, які вживають алкогольні напої, хворіють у 2-3 рази частіше.



Завдання

1. Схарактеризуй правила здорового способу життя.
2. Які з них для тебе найважливіші?
3. Яка інформація, наведена в параграфі, тебе найбільше вразила?
4. Які корисні звички сформувались у тебе впродовж останнього року?



1. Доведи, що куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків не є потребами існування і розвитку людини.
2. Поясни, чому так важко позбутися шкідливих звичок.
3. Яким чином спосіб життя людини впливає на її здоров'я? Аргументуй свою думку.
4. Що можна порадити людині, яка вирішила додержуватися здорового способу життя? З чого, на твою думку, їй слід починати?



Життєві ситуації

1. *Наталка категорично відмовляється курити з дівчатами: вона спробувала один раз і більше не хоче. Її однокласниця Валя глузує з дівчини: «І ти повірила тому, що написано про куріння у підручнику? Та весь світ курить, лише ти відмовляєшся від такого задоволення».*

Чию точку зору ти поділяєш? Поясни.

2. Мишко мріє про навчання в університеті. Хлопець знає, що для цього треба не лише добре вчитися, а й мати міцне здоров'я. Він чув, що є люди, які сповідують здоровий спосіб життя. Вдома про це не хочуть навіть слухати.

Чи можна зарадити Мишкові? Хто може допомогти хлопцю? Що ти зробив би на його місці?



Дослідницький проект

Визнач значущість чинників свого способу життя, скориставшись таблицею 2:

4 бали – висока;

3 бали – середня;

2 бали – задовільна;

0 балів – відсутність чинника.

Таблиця 2

Чинники здорового способу життя

Чинники	Бали	Чинники	Бали
Налаштованість на здорове довге життя		Емоційне благополуччя своє та в родині	
Активний рух упродовж кожного дня		Відсутність шкідливих звичок і захоплень	
Рациональний розпорядок дня		Гігієна одягу	
Гігієна житла		Відпочинок	
Особиста гігієна		Нічний сон не менше 8 год	
Правильне харчування		Загартування	

Зроби висновок про свій спосіб життя, порівнявши бали, які ти здобув, із такою шкалою за сумою балів:

* 48–42 бали – здоровий спосіб життя;

* 41–24 бали – задовільний спосіб життя (ризик для здоров'я);

* менше 24 балів – нездоровий спосіб життя (висока ймовірність наявності якоїсь хвороби).

Визнач, що саме потрібно змінити у твоєму способі життя на основі результатів власного дослідницького проекту.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Складання індивідуального плану здорового способу життя

Склади свій план здорового способу життя. Виконати це завдання ти можеш за самостійно вибраним алгоритмом або використавши запропонований.

1. Зазнач *чинники* способу життя, на які тобі слід звернути увагу, аби уникнути їх негативного впливу на твоє здоров'я. Визнач шкалу важливості різних правил для твого здоров'я.

2. Запиши *конкретні дії*, які ти плануєш зробити для усунення негативного або для посилення позитивного впливу на твоє здоров'я.

3. Визнач *термін дії* щодо кожного пункту твоєї роботи.

4. Вибери *помічників* для виконання цього плану.

5. Обговори *свій план здорового способу життя* з батьками, друзями і доповни його.

Про тривалість життя підлітки, звичайно, не думають. А варто. Адже саме з молодих років слід дбати про те, щоб жити довго.

Іспанський художник Пабло Пікассо (1881–1973) наголошував, що треба прожити дуже довго, щоб дійсно стати молодим.

Розкрити секрети довголіття, опанувати методи зміцнення здоров'я допомагають геронтологи.

Бельгійський лікар-геронтолог Ле Компта сформулював чотири правила налаштування на здоровий спосіб життя:

1. Не переймайся тим, що неможливо змінити.
2. Роби не лише приємні справи, а й корисні.
3. Плануй прожити до 85–90 років.
4. Ділися з іншими секретами здорового способу життя.

Для допитливих

СЛОВНИЧОК

Геронтолог (від грецьких слів *heron* – «старий» та *logos* – «знання») – той, хто вивчає старіння і лікує людей похилого віку та старих.

§ 4. Безпека на дорогах

Безпека на дорогах передусім залежить від учасників дорожнього руху, тобто пішоходів, водіїв, пасажирів і погоничів тварин.

Кожен із нас буває учасником дорожнього руху як пішохід. Хто такий пішохід?

За Правилами дорожнього руху – це особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами і не виконує на дорозі будь-яку роботу.

Особи, які рухаються в інвалідних візках без двигуна, ведуть велосипед, мопед, мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу коляску чи інвалідний візок, – також пішоходи.

Щоб рух пішоходів на дорогах був безпечним, необхідно, аби кожний його учасник виконував Правила дорожнього руху. А так буває? На жаль, не завжди! З вини пішоходів часто скоюються дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).

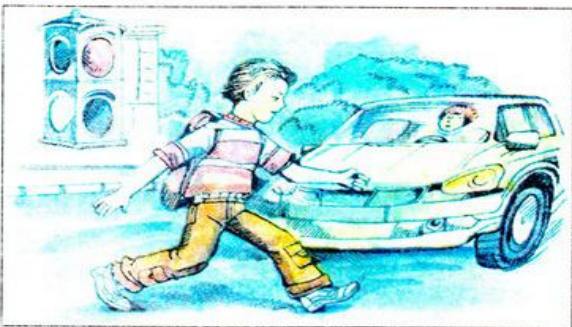
Найчастіше пішоходи, нехтуючи Правилами дорожнього руху, припускаються таких порушень:

- переходять проїзну частину дороги поза пішохідними переходами, на червоне світло світлофора, перед транспортними засобами, що наближаються;
- раптово виходять, вибігають чи виїжджають на велосипедах, скейтбордах на пішохідний перехід або на проїзну частину дороги;
- рухаються по магістралі чи дорозі для автомобілів;
- діти-пішоходи граються на проїзній частині дороги;
- не стежать за сигналами світлофорів.

Ти знаєш, що порушення Правил у багатьох випадках для пішохода закінчується трагічно (див. додаток 6).

Щоб дорога була для тебе безпечною, пам'ятай:

- пішоходи повинні переходити проїзну частину пішохідними, підземними, надземними переходами, а коли їх нема – на перехрес-



тях по лініях тротуарів або узбіч;
 • якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху в обох його напрямках, таку дорогу можна переходити під прямим кутом до краю проїзної частини в тих місцях, в яких вона добре проглядається в обидва боки. Пішохід переходить лише тоді, коли упевниться у відсутності небезпеки.



Зверни увагу на таке: на деяких швидкісних дорогах-автомагістралях транспортним засобам дозволяється рухатися з дуже великою швидкістю. Тому на таких дорогах забороняється рух пішоходів, велосипедистів, гужових возів. Забороняється також прогін худоби. Переходити такі дороги, як ти знаєш, треба надземними і підземними переходами.

За межами населеного пункту пішоходам дозволяється переходити дорогу найкоротшим шляхом у тих місцях, де вона добре проглядається в обидва боки.

Перехід доріг забороняється на крутих поворотах, біля тунелів, мостів.

Якщо з вини пішохода сталася ДТП, він повинен:

- надати постраждалим можливу допомогу;
- записати прізвища та адреси очевидців;
- повідомити працівників міліції про пригоду, необхідні дані про себе;
- перебувати на місці до прибуття працівників міліції.

Крім обов'язків, пішоходи мають й право на перевагу (стосовно водіїв, погоничів тварин) під час переходу проїзної частини, позначеної нерегульованими пішохідними переходами, а також регульованими переходами, але з дозволу відповідного сигналу світлофора чи регулювальника.

Пішоходи мають право вимагати від органів виконавчої влади, місцевого самоврядування створення умов для забезпечення безпеки дорожнього руху.



Водій і безпека дорожнього руху



Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що з десяти дорожніх пригод дев'ять відбувається з вини водіїв. Насамперед через перевищення швидкості, порушення безпечної дистанції, безпечного інтервалу, неуважність, сп'яніння.

Хто такий водій?

Водій – особа, яка керує транспортним засобом. До водія прирівнюються вершник, візник, погонич тварин, який веде їх за повід (див. додаток 5).

Водій має стежити за дорожньою обстановкою. Що це означає? Він має стежити:

- чи є перешкоди на ділянці дороги, якою рухається транспортний засіб;
- яка інтенсивність руху;
- за наявністю дорожньої розмітки, дорожніх знаків, світлофорів та їх станом.

СЛОВНИЧОК

Інтенсивний (від латинського слова *intensio* – «напруження», «посилення») – напружений, посилений.

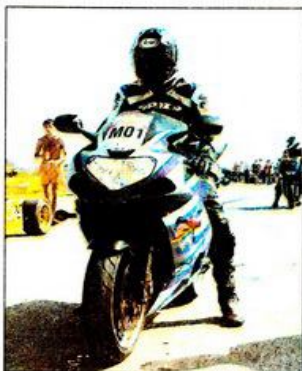
Протектор (від латинського слова *protector* – «охоронець», «захисник») – шар гуми з канавками і виступами, що захищає пневматичну шину від пошкоджень і збільшує її зчеплення з поверхнею проїзної частини дороги.

Усе це водій має враховувати під час вибору швидкості, смуги руху та прийомів керування транспортним засобом.

Безпека дорожнього руху багато в чому залежить від знання водієм Правил дорожнього руху та його дисциплінованості під час їх виконання. Саме порушення Правил стає причиною ДТП. Це найчастіше: виїзд на смугу зустрічного руху; невиконання вимог дорожніх знаків і покажчиків; порушення правил обгону; необережність та неуважність водія під час проїзду повз зупинки громадського транспорту тощо.

Водій повинен здійснювати необхідні дії автоматично. Це дуже важливо, коли на роздуми немає часу. У роботі водія багато чого залежить від його емоційного стану. Так, правильність і точність дій водія залежить і від його настрою.

Дорожньо-транспортні пригоди можуть виникати через незадовільний стан транспортних за-



собів. Наприклад, несправність гальмових систем, світлових покажчиків повороту, пошкодження лобового скла, зношеність протекторів шин тощо.

Небезпечними можуть також бути ділянки доріг із гладеньким покриттям, зокрема там, де автомобілі часто розганяються чи гальмують:

- перед перехрестями, пішохідними переходами;
- на поворотах;
- перед підйомами і спусками;
- у місцях зупинок громадського транспорту;
- перед ділянками дороги з обмеженою оглядовістю.

У таких місцях пішохід має бути пильним. Поміркуй, чому.



Завдання

1. Коли ти буваєш пішоходом?
2. Яких Правил дорожнього руху треба додержувати у цих випадках?
3. Коли пішоходи мають перевагу, наприклад, перед водіями?
4. Хто такий водій?
5. Що означає «стежити за дорожньою обстановкою»?
6. Назви небезпечні для пішоходів ділянки дороги.



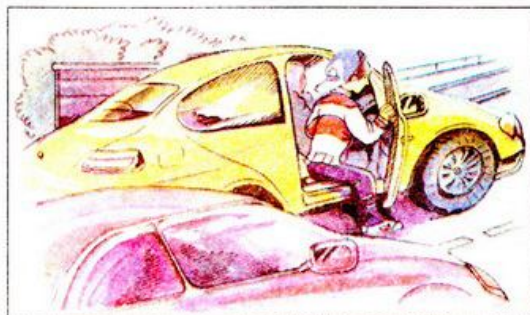
Вибери правильну відповідь.

1. Як впливає втома на увагу і реакцію водія?
 - а) не впливає;
 - б) увага і реакція водія при втомі підвищуються;
 - в) увага і реакція водія при втомі знижуються.
2. Що має робити водій при втомі та сонливості?
 - а) розмовляти з пасажиром;
 - б) зупинити автомобіль у безпечному місці та відпочити;
 - в) зменшити швидкість руху.
3. Що називається гальмівним шляхом?
 - а) відстань, яку пройшов автомобіль з моменту виявлення водієм небезпеки до повної зупинки;
 - б) відстань, яку пройшов автомобіль з моменту натискання на гальма до повної зупинки.



§ 5. Безпека пасажирів

Легковий автомобіль – автомобіль, у якому до дев'яти місць для сидіння з водієм включно. За своєю конструкцією та обладнанням автомобіль призначений для безпечного перевезення пасажирів та їхнього багажу.



Посадку в легковий автомобіль і висадку з нього необхідно здійснювати після повної його зупинки і лише з посадкового майданчика або з тротуару чи узбіччя. Можна також із крайньої смуги проїзної частини і лише тоді, коли це буде безпечно для пасажирів і не створює перешкод іншим учасникам руху. Не дозволяється здійснювати посадку і висадку з боку суміжної смуги для руху.

Перш ніж зачинити двері автомобіля, слід переконатися в тому, що пальці всіх пасажирів, особливо дітей, у безпеці.

Під час руху легкового автомобіля пасажирів повинні додержуватися правил безпечної поведінки в салоні:

НЕ

- відволікати водія;
- торкатися ручок дверей і приладів управління;
- гратися гострими предметами, пасами безпеки, їх замками;
- висовувати у вікна руки, голову.



Пам'ятай!

Кожен пасажир повинен дбати про свою безпеку!

Якщо під час руху легкового автомобіля неминуче зіткнення з іншим транспортним засобом, головне – запобігти переміщенню свого тіла вперед і захистити голову руками.

На передньому сидінні треба:

- упертися ногами в підлогу, а руками в передню панель;
- голову нахилити вперед між руками.

Пасажир, який сидить на задньому сидінні, повинен закрити голову руками і лягти на бік. Якщо



поряд знаходиться мала дитина, її треба міцно притиснути до себе, закрити собою і лягти на бік.

Пам'ятай! Найнебезпечніше місце для пасажирів – переднє сидіння, поруч з водієм. Тому дітей, зріст яких менший за 145 см, або тих, хто не досяг 12-річного віку, за Правилами дорожнього руху забороняється перевозити на передньому сидінні. Їх можна перевозити лише в спеціальному дитячому сидінні. Найбезпечніше – заднє праве сидіння.

У поїздки пасажирів бажано стежити за тим, що діється на дорозі. Це допоможе їм вчасно помітити дорожні ситуації, які можуть призвести до зіткнення автомобіля з іншим рухомим транспортним засобом або наїзду автомобіля на нерухомий предмет тощо.

Безпека пасажирів вантажного автомобіля

Із усіх видів перевезення найвідповідальнішим є перевезення людей. Зазвичай пасажирів перевозять в автобусах, легкових автомобілях, тролейбусах, трамваях.

Для перевезення пасажирів, як виняток, може бути використаний тільки спеціально обладнаний вантажний автомобіль. Сидіння мають бути закріплені в кузові на відстані не менш як 30 см від верхнього краю борту і 30–50 см від підлоги. Сидіння вздовж заднього і бокових бортів повинні мати міцні спинки.

У кожного пасажирів вантажного автомобіля має бути місце для сидіння.

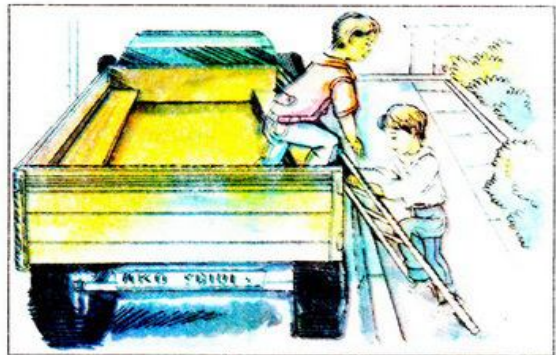
Перед поїздкою водій вантажного автомобіля пояснює пасажирів їхні обов'язки і правила. Пригадай їх.

Під час руху автомобіля забороняється:

- стояти в кузові;
- сидіти на бортах кузова;
- пересідати з місця на місце.

Посадку пасажирів у кузов вантажного автомобіля і висадку з нього необхідно здійснювати з боку тротуару, узбіччя або заднього борту.

Під час перевезення організованих груп дітей у кузові вантажного автомобіля має бути один або





двоє дорослих. Спереду і ззаду обов'язково встановлюється розпізнавальний знак «Діти».

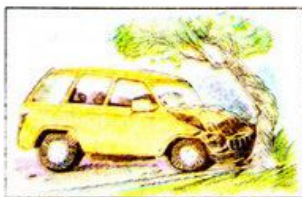
Забороняється перевозити:

- пасажирів у кузові самоскида, трактора, інших самохідних машин, на вантажному причепі, в кузові вантажного мотоцикла;
- дітей до 16-річного віку в кузові будь-якого вантажного автомобіля;
- організовані групи дітей у темну пору доби.

Види дорожньо-транспортних пригод

Серед ДТП виділяють, зокрема, такі:

- зіткнення транспортних засобів;
- наїзд на перешкоду (опору мосту, стовп, дерево, паркан тощо);
- наїзд на пішохода чи велосипедиста;
- наїзд на тварин.



Найбільше наїздів на пішоходів трапляється там, де перетинаються транспортні та пішохідні дороги: на пішохідних переходах, зупинках громадського транспорту, біля магазинів, шкіл, стадіонів тощо. За даними МВС України, школярі часто не зважають на безпеку на дорозі. Вони, наприклад, вибігають на дорогу, не оглянувши її в обидва боки; переходять дорогу з обмеженою оглядовістю; не зважають на сигнали світлофора.

Крім того, ДТП скоюються через невиконання правил перевезення небезпечних вантажів (гази, легкозаймисті, вибухонебезпечні, отруйні та радіаційні речовини). На транспортних засобах, якими їх перевозять, встановлюють розпізнавальні знаки – «Інформаційна таблиця небезпечного вантажу», «Знак безпеки».

Під час перевезення небезпечних вантажів на цих транспортних засобах вмикають проблiскові маячки оранжевого кольору. Увімкнення проблiскових маячків не дає їм переваги в русі, а лише застерігає інших учасників дорожнього руху про безпеку.

Буває, що під час руху транспортного засобу з небезпечним вантажем скоюється аварія в населеному пункті чи за його межами. Мешканцям міст/сіл і найближчих населених пунктів слід дотримуватися правил безпечної поведінки, як і за інших надзвичайних ситуацій з викидом шкідливих хімічних речовин і радіаційних речовин.



«Інформаційна таблиця небезпечного вантажу»



«Знак безпеки»

Дії свідка ДТП

При ДТП пасажирів повинні швидше вибратися з машини через двері або вікна і відійти від неї на 15–20 м, бо може статися вибух.

Якщо ти став свідком ДТП, то можеш допомогти постраждалим:

- викликати працівників міліції, швидку допомогу;
- звернутися також по допомогу до водіїв інших транспортних засобів;
- за вказівкою дорослих надати потерпілому необхідну допомогу.



? Завдання

1. Як здійснювати посадку і висадку з легкового автомобіля?
2. Розкажи про безпечну поведінку пасажирів в салоні.
3. Як пасажирів можуть убезпечити себе під час зіткнення транспортних засобів?

Вибери правильний варіант відповіді.

4. З якого боку слід здійснювати посадку і висадку з кузова вантажного автомобіля?
 - а) з правого і лівого;
 - б) з боку тротуару, узбіччя або з боку заднього борту;
 - в) з будь-якого боку.
5. Яким розпізнавальним знаком повинен бути обладнаний вантажний автомобіль, що перевозить групу дітей?
 - а) попереджувальним знаком «Діти»;
 - б) дорожнім знаком «Інша небезпека»;
 - в) розпізнавальним знаком «Діти».



1. Який транспортний засіб небезпечніший: той, що стоїть, чи той, що рухається?
2. Який із транспортних засобів небезпечніший: велосипед чи мотоцикл; мотоцикл чи легковий автомобіль; легковий чи вантажний автомобіль? Чому?
3. Розглянь малюнок (с. 29). Які правила перевезення пасажирів порушено?



4. Пригадай, що означають ці дорожні знаки:



1.1.



1.2.



1.28.



1.32.



1.33.



1.37.



3.8.



3.9.



4.12.



4.13.



4.14.



5.5.



5.6.



5.35.1.



5.35.2.



5.36.1.



5.36.2.



5.37.1.



5.37.2.



6.9.

Життєва ситуація

Пасажир легкового автомобіля сидить на задньому сидінні й спостерігає за дорогою. Після різкого гальмування машину почало заносити вбік. Пасажир бачить, що наїзд автомобіля на огорожу неминучий.

Якими мають бути його дії?

Вибери правильну відповідь:

а) лягти на сидіння, закрити голову руками; вийти з машини, коли вона зупиниться після наїзду; викликати швидку допомогу і працівників міліції; при потребі надати допомогу постраждалим; б) не чекаючи наїзду, відчинити двері й вийти з машини; в) упертися руками в переднє сидіння, а ногами в підлогу й говорити водієві, як треба діяти.

Для допитливих

• **Увага** – психічна діяльність людини, що виявляється в зосередженості її думок, зору, слуху на певних предметах, явищах. Увага виявляється також у зацікавленості людини до когось або чогось, до самої себе.

Увага розподіляється колами. Перше коло – *найменше*. У ньому увага людини зосереджується на певних предметах і явищах, що знаходяться довкола неї. Друге – *середнє* коло. Увагу людини в ньому привертають предмети і явища, які вона мо-

же охопити поглядом. Третє коло називають *великим*. Це – Всесвіт. А четверте коло – *внутрішнє*. Тут об'єктами уваги людини є її відчуття, емоції, настрої, почуття.

• **Безпечна дистанція** – відстань до транспортного засобу, що рухається попереду по тій самій смузі. У разі раптового гальмування або зупинки автомобіля безпечна дистанція дає можливість водієві, що рухається позаду, запобігти зіткненню.

• **Безпечний інтервал** – відстань між боковими частинами транспортних засобів, що рухаються, або між ними та іншими об'єктами. Безпечний інтервал гарантує безпеку дорожнього руху.

• **Безпечна швидкість** – швидкість, за якої водій має змогу безпечно керувати транспортним засобом та контролювати його рух у конкретних дорожніх умовах.

• **Автомагістраль** – автомобільна дорога, яка має для кожного напрямку руху окремі проїзні частини, розділені розділювальною смугою, не має перетинів на одному рівні з іншими дорогами, залізничними і трамвайними коліями, пішохідними чи велосипедними доріжками.

Початок і кінець автомагістралі позначаються такими дорожніми знаками:



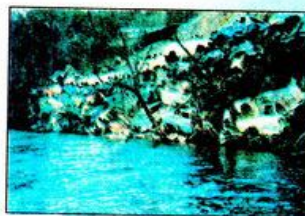
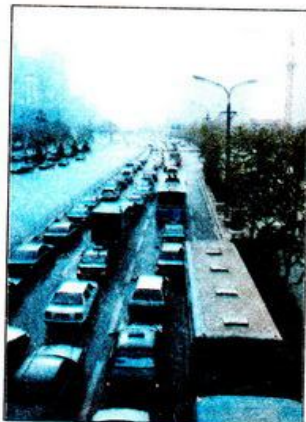
5.1. Автомагістраль



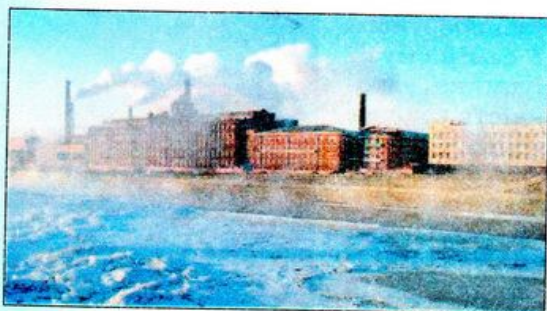
5.2. Кінець автомагістралі

• **Транспортний засіб** – пристрій, призначений для перевезення людей, вантажу, а також встановлення на ньому спеціального обладнання чи механізмів.

• **Дорожньо-транспортна пригода** – подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або одержали поранення люди чи завдані матеріальні збитки.



§ 6. Техногенна безпека. Пожежа у громадському приміщенні



Чи знаєш ти, що називають надзвичайною ситуацією?

За характером походження надзвичайні ситуації класифікують так*: техногенного характеру, природного характеру, соціально-політичного характеру тощо.

Надзвичайні ситуації **техногенного характеру** – аварії на автомобільному, залізничному транспорті, пожежі, неспровоковані вибухи, аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних речовин, раптове руйнування будівель, аварії на греблях, дамбах тощо (див. додатки 7, 8).

Надзвичайні ситуації техногенного характеру загрожують людині, економіці країни, навколишньому середовищу.

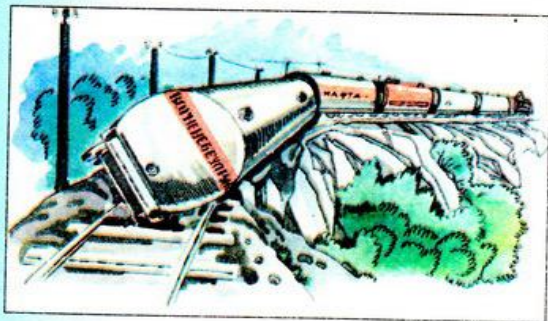


Основними причинами аварій та катастроф на залізничному транспорті є несправності колій, засобів сигналізації; помилки диспетчерів, неуважність машиністів локомотивів; вибухи в поїздах чи цистернах, пожежа в поїзді; зіткнення поїзда з транспортним засобом на переїзді.

Пригадай, чому скоюються дорожньо-транспортні пригоди.

Дорожньо-транспортні пригоди здебільшого трапляються через:

- порушення Правил дорожнього руху учасниками цього руху;
- незадовільний технічний стан транспортних засобів;
- зниження працездатності водіїв внаслідок перевтоми, хвороби тощо;
- неправильне розміщення і кріплення вантажу;



* «Положення про порядок класифікації надзвичайних ситуацій» від 15 липня 1998 р.

- незадовільне облаштування й утримання елементів дороги.

? Завдання

Вибори правильну відповідь.

Техногенні небезпеки спричиняє:

- а) виверження вулкана;
- б) виведення з ладу техніки, аварії на транспорті;
- в) насильницька дія однієї людини над іншою.



Вибухи в житлових будинках

Причиною вибухів у будинках є небезпечна поведінка їх мешканців. Найчастіше це трапляється через витік газу. Небезпечним є не тільки вибух, а також і його наслідки: руйнується будинок, гинуть люди. Причому для людей це відбувається несподівано. Щоб убезпечити себе від цієї біди, слід постійно додержувати правил безпеки.

Якщо у твоїй квартирі або в сусідів стався вибух, необхідно:

- відключити електрику, газ, перекрити воду;
- якщо працює телефон, викликати швидку допомогу, аварійну газову службу;
- якщо є можливість, то зійти вниз сходами. Коли такої можливості нема, треба чекати рятувальників: зручно стати або присісти в кутку, одна стіна якого – зовнішня;
- триматися подалі від шаф, зашкленних перегородок, дверей. Не панікувати, чекати рятувальників;
- надати собі допомогу, якщо завалило меблями або іншими предметами;
- подавати сигнали (стукати по металевих предметах), щоб бути почутим і виявленим;
- на випадок травмування надати собі посильну допомогу: зупинити кровотечу, прибрати від себе гострі, тверді предмети, вкритися.



? Завдання

1. Назви причини вибухів у житлових будинках.
2. Наведи приклади відомих тобі випадків вибухів, що сталися в житлових будинках.
3. Чому вони сталися, якими були їх наслідки?



- незадовільне облаштування й утримання елементів дороги.

? Завдання

Вибори правильну відповідь.

Техногенні небезпеки спричиняє:

- а) виверження вулкана;
- б) виведення з ладу техніки, аварії на транспорті;
- в) насильницька дія однієї людини над іншою.



Вибухи в житлових будинках

Причиною вибухів у будинках є небезпечна поведінка їх мешканців. Найчастіше це трапляється через витік газу. Небезпечним є не тільки вибух, а також і його наслідки: руйнується будинок, гинуть люди. Причому для людей це відбувається несподівано. Щоб убезпечити себе від цієї біди, слід постійно додержувати правил безпеки.

Якщо у твоїй квартирі або в сусідів стався вибух, необхідно:

- відключити електрику, газ, перекрити воду;
- якщо працює телефон, викликати швидку допомогу, аварійну газову службу;
- якщо є можливість, то зійти вниз сходами. Коли такої можливості нема, треба чекати рятувальників: зручно стати або присісти в кутку, одна стіна якого – зовнішня;
- триматися подалі від шаф, зашкленних перегородок, дверей. Не панікувати, чекати рятувальників;
- надати собі допомогу, якщо завалило меблями або іншими предметами;
- подавати сигнали (стукати по металевих предметах), щоб бути почутим і виявленим;
- на випадок травмування надати собі посильну допомогу: зупинити кровотечу, прибрати від себе гострі, тверді предмети, вкритися.



? Завдання

1. Назви причини вибухів у житлових будинках.
2. Наведи приклади відомих тобі випадків вибухів, що сталися в житлових будинках.
3. Чому вони сталися, якими були їх наслідки?





Газ у побуті

Немає такого виду енергії, який за певних умов не ставав би джерелом небезпеки. Тому енергію слід використовувати, додержуючись правил техніки безпеки і контролюючи роботу приладів і пристроїв.

Пригадай, яким газом користуються у побуті. Саме так – скрапленням газом і газом, який надходить у домівки по трубах.

Якщо в тебе вдома користуються скрапленням газом, зважте разом з дорослими на таке:

1. Балон встановлюють у приміщенні, яке добре провітрюється, на відстані не менше одного метра від вікон, дверей. На нього не повинно падати сонячне світло. Балон не можна закопувати, ставити у підвалі, кидати.

2. Не можна замінювати газовий балон поблизу вогню, увімкнених електроприладів. Перед його заміною необхідно переконатися, що кран балона, який замінюють, і кран нового балона перекриті. Після заміни балона герметичність з'єднань перевіряють мильною піною (не вогнем!).

3. Гумовий шланг повинен бути коротким (не більше двох метрів) і щільно насадженим на кран. Затискувальний хомут шланга має забезпечувати повну його герметизацію. Щоб не сталося витікання газу, шланг не треба сильно затискати. Так його можна пошкодити.

4. Якщо відчувається запах газу, треба закрити кран балона.

Як правило, витік виникає в місці з'єднання балона з гнучким шлангом. Обгорнувши це місце мокрою ганчіркою, можна тимчасово призупинити надходження газу. Обов'язково слід ретельно провітрити приміщення, а балон винести навір. Таким балоном не можна користуватися.



СЛОВНИЧОК

Герметизація (від латинського слова *germeticus* – «щільно закупорений») – забезпечення непроникності стінок і з'єднань, що запобігає потраплянню рідин і газів у внутрішні об'єми апаратів, машин, приміщень, споруд.

Пам'ятай, що скраплений газ важчий за повітря. Поширюючись, він стелиться по землі. Цей газ має різкий неприємний запах, тому його витікання легко виявити.

Газ, що тече по трубах, легший, поширюючись, він піднімається вгору. Запах його не такий сильний, але характерний, і його можна виявити.

Коли відчувається запах газу, не можна курити, запалювати сірники, натискати кнопку електричного дзвоника, користуватися телефоном, ходити по твердій підлозі у взутті з цвяшками, підковками на підошвах (щоб запобігти утворенню іскри).

Пожежа у громадському приміщенні

Ти знаєш причини виникнення пожеж у житлових будинках. Пригадай їх.

У нежитлових будинках пожежі здебільшого виникають через:

- порушення правил будівництва та експлуатації опалювальних систем;
- незадовільний стан або порушення правил використання освітлювальних пристроїв;
- витікання газу;
- необережне поводження з вогнем.

Відповідно до Правил пожежної безпеки, всі виробничі, адміністративні, складські та інші будинки і споруди організацій обладнують первинними засобами пожежогасіння. До них належать відра, лопати, бочки з водою, вогнегасники, ящики з піском, автоматичні прилади для виявлення і попередження пожеж (див. додаток 9).





У багатоповерхових будівлях і школах для гасіння пожеж використовують внутрішні пожежні крани (ІК). Їх розміщують зазвичай у шафах на сходових майданчиках і в коридорах. Пожежний кран складається з рукава завдовжки 10–20 м із стволом.

Як користуватися ІК. Треба відчинити шафу, взяти ствол рукава і бігти до місця загоряння. Покласти його там і повернутися назад, щоб відкрити кран. Потім бігти на місце пожежі і спрямувати струмінь води, що витікає зі ствола, на вогонь. Діяти слід назустріч поширенню вогню, а не за ним.

Для оголошення про пожежу в нежитлових будинках встановлюють системи оголошення: звукові, мовні, світлові.

До звукових належать: дзвінки, сирени, гудки; до світлових – табло, покажчики і знаки; до мовних – мікрофони, магнітофони, стаціонарні підсилювачі.

У школах, бібліотеках, музеях, магазинах та інших будівлях і спорудах вивішують на видних місцях план евакуації людей на випадок пожежі.

СЛОВНИЧОК

Евакуація (латинською *evacuatio* – «спорожнення») – вивезення населення, підприємств, установ, майна тощо з місцевості, що перебуває під загрозою нападу ворога або стихійного лиха.



Завдання

1. Яких правил треба дотримуватися, користуючись скрапленим газом?
2. Які засоби пожежогасіння ти знаєш?
3. Розкажи про один із засобів пожежогасіння. Для чого його використовують?
4. Чи знаєш ти, де в твоїй школі обладнано пожежну драбину; евакуаційний люк? Чи ознайомився ти з планом евакуації?



1. Чому скоюються ДТП техногенного характеру на автомобільному транспорті?
2. Чим відрізняються паливні гази?

- Знайди інформацію про пожежі, які сталися у школах чи дитячих садках твого міста, селища, села.
- Намалюй план поверху, на якому розміщується твій клас, та схему евакуації на випадок пожежі.

Життєва ситуація

У квартирі сусідів стався вибух, двері до твоєї квартири завалені, вимкнулося світло, телефон не працює.

Як треба діяти? Вибери правильну відповідь:

- відключити газ, електрику, перекрити воду, чекати рятувальників, подавати сигнали з вікна, стукати по металевих предметах;
- спробувати розчистити завал, щоб вийти на сходовий майданчик або у двір;
- подавати сигнали, стукати по металевих предметах, аж поки завалиться будинок.



ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Евакуація при пожежі

- Обговори з однокласниками здобуту інформацію про пожежі в громадських приміщеннях.
- Пригадай та обговори дії під час пожежі.
- Об'єднайтеся в групи. Обговори з сусідом по парті свої дії при пожежі: у шкільній їдальні; у підвальному приміщенні школи; у навчально-виробничій майстерні.
- Разом з однокласниками потренуйся виходити з класу, школи, керуючись планом евакуації під час пожежі.
- Зроби висновок про доцільність і правильність своїх дій.

§ 7. Попередження захворювань

Захисні реакції організму людини

Щоб залишитися живим і неушкодженим, **організм людини** реагує на подразники середовища за допомогою органів чуття.

У мінливому навколишньому середовищі організм постійно пристосовується. Ця захисна реакція називається **адаптацією**.

СЛОВНИЧОК

Адаптація (від латинського слова *adaptatio* – «пристосування») – пристосування організму до умов існування.

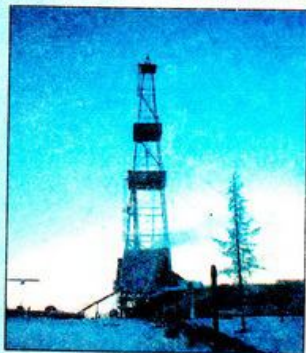
Для пристосування потрібен час. Так, іноді на новому місці людина довго не засинає. У того, хто вперше піднімається гірською дорогою, може паморочитися голова. Після першого в новому навчальному році уроку фізкультури болять м'язи. Але організм поступово пристосовується до нових умов середовища, тобто адаптується.

Факти



- Зимівники в Антарктиді успішно працюють, хоча температура взимку опускається до -80°C , а влітку – до -50°C .

- Бакинці, жителі столиці Азербайджану, не відчувають запаху нафти, гості міста перестають на нього гостро реагувати вже через тиждень.



Адаптацією можна керувати. Сприяти підвищенню витривалості організму можна завдяки **правильному харчуванню**. Нестача у раціоні поживних речовин, зокрема вітамінів, знижує опірність організму до захворювань. Важливим є також **чергування сну та активності, праці й відпочинку**. Особливу роль у підвищенні опірності організму до несприятливих чинників відіграють фізичні тренування і загартовування. Хоча спочатку вмиватися холодною водою страшно і неприємно, проте вже через два місяці прохолодний душ або обливання холодною водою бадьорить і піднімає настрій.

Кожному з нас потрібно пристосовуватися не тільки до природного середовища, а й до змін у

суспільстві. Тобто людина має ще й таку захисну реакцію, як *соціальна адаптація*. Вона виявляється, коли людина потрапляє в незнайомий колектив. Наприклад, інколи доводиться переходити до іншого класу, гуртка, спортивної команди чи туристичної групи. Або треба пристосуватися до нових сусідів, глядачів у кінозалі чи театрі. Для людини цей вид пристосування так само важливий і потрібний, як інші види адаптації.

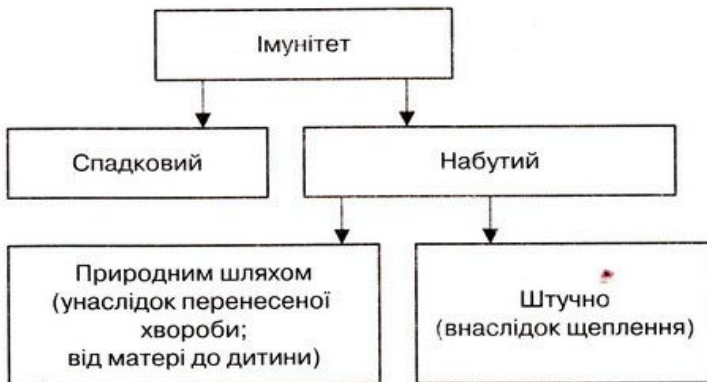
Організм людини захищається від хвороботворних чинників за допомогою різних захисних реакцій. Наприклад, за допомогою бар'єрної функції шкіри і слизових оболонок, видільної функції нирок, підвищеної температури та імунітету організм щодня протидіє безлічі збудників.



СЛОВНИЧОК

Імунітет (від латинського слова *immunitas* – «звільнення») – це несприйнятливність організму до ушкоджувальних чинників.

Імунна система – сукупність органів, тканин, клітин, які розпізнають і нейтралізують хвороботворні чинники.



Організм виробляє проти «чужинців» спеціальні речовини захисту – антитіла. Саме так виникає імунітет – **стійкість** до якогось певного мікроорганізму. Ця властивість організму також залежить від біологічних особливостей людини, її статі, віку тощо. Так, голодування, значна фізична перевтома, стреси, отруєння, застуди ослаблюють організм. Інколи для підвищення імунітету доводиться навіть вживати ліки.



ЛІКАР РАДИТЬ

Постійно зміцнюючі стійкість свого організму за допомогою комплексного загартовування, правильного харчування, дотримання правил розпорядку дня.



Пам'ятай!

Тільки підвищуючи захисні реакції організму, ти збережеш здоров'я. Дбайливо стався до свого здоров'я – цього скарбу, який тобі подарувала природа і твої батьки!

Запобігання захворюванням

Ніхто щодня не думає про хвороби. Проте існують запобіжні дії організму, що сприяють забезпеченню людини, уникненню небезпеки для організму. Це так званий **оздоровчий контроль**.

Так, при перенесенні надто важкого вантажу відчувається біль: пальці мимовільно розгинаються. Відчуття спраги спонукає до пошуку води. При яскравому освітленні звужуються зіниці, це захищає сітківку очей. Уві сні усі ковтають слину, інакше захлинулися б.

Усі запобіжні дії оздоровчого контролю сформувалися в людини багато тисячоліть тому. Вони складні, стійкі й притаманні кожному організму.

Проте недостатньо покладатися лише на вроджені захисні реакції. Упродовж життя людина вчиться зберігати своє здоров'я, в неї виробляються навички запобігання захворюванням. Так, вчать мити руки перед їдою, чистити зуби тощо.

Зазвичай, коли говорять про оздоровлення, мають на увазі **профілактику** (див. додаток 10).



СЛОВНИЧОК

Профілактика (від грецького слова *prophylaktikos* – «попереджувальний») – будь-які дії, спрямовані на попередження чогось.

Щоб запобігти якійсь хворобі, слід або уникнути чинника захворювання, або так зміцнити організм, щоб він міг успішно протистояти йому.

ЛІКАР РАДИТЬ

Постійно зміцнюючі стійкість свого організму за допомогою комплексного загартовування, правильного харчування, дотримання правил розпорядку дня.



Пам'ятай!

Тільки підвищуючи захисні реакції організму, ти збережеш здоров'я. Дбайливо стався до свого здоров'я – цього скарбу, який тобі подарувала природа і твої батьки!

Запобігання захворюванням

Ніхто щодня не думає про хвороби. Проте існують запобіжні дії організму, що сприяють забезпеченню людини, уникненню небезпеки для організму. Це так званий **оздоровчий контроль**.

Так, при перенесенні надто важкого вантажу відчувається біль: пальці мимовільно розгинаються. Відчуття спраги спонукає до пошуку води. При яскравому освітленні звужуються зіниці, це захищає сітківку очей. Уві сні усі ковтають слину, інакше захлинулися б.

Усі запобіжні дії оздоровчого контролю сформувалися в людини багато тисячоліть тому. Вони складні, стійкі й притаманні кожному організму.

Проте недостатньо покладатися лише на вроджені захисні реакції. Упродовж життя людина вчиться зберігати своє здоров'я, в неї виробляються навички запобігання захворюванням. Так, вчать мити руки перед їдою, чистити зуби тощо.

Зазвичай, коли говорять про оздоровлення, мають на увазі **профілактику** (див. додаток 10).



СЛОВНИЧОК

Профілактика (від грецького слова *prophylaktikos* – «попереджувальний») – будь-які дії, спрямовані на попередження чогось.

Щоб запобігти якійсь хворобі, слід або уникнути чинника захворювання, або так зміцнити організм, щоб він міг успішно протистояти йому.



Особливу увагу проблемам профілактики приділяють державні органи охорони здоров'я.

Профілактика включає, зокрема:

- надання інформації про здоровий і безпечний спосіб життя та про попередження захворювань;
- надання соціальної допомоги (наприклад, безкоштовне обстеження пенсіонерів, школярів, проведення щеплень);
- реабілітаційні заходи, тобто такі, що сприяють відновленню та зміцненню здоров'я (наприклад, лікувальний масаж і фізкультура, фізіотерапевтичні процедури).



Формуванню в молоді пріоритетів здорового способу життя сприяє також впровадження загальнодержавних проектів, зокрема «Молодь за здоров'я» (1998–2005), «Здоров'я нації» (2002–2011).

? Завдання

1. Що таке адаптація?
2. Які види імунітету ти знаєш?
3. Назви застережні дії оздоровчого контролю твого організму.
4. Що таке профілактика?



1. Розкажи, як набуті застережні дії сприяють збереженню життя і здоров'я.
2. Як підвищити адаптаційні можливості організму людини?
3. Як ти усуваєш дію хвороботворного чинника (на вибір)? Поясни.



4. Визнач, які саме профілактичні дії тобі слід виконати, щоб не застудитися від переохолодження.

Життєва ситуація

Ліда хотіла відвідати Марину, яка захворіла на грип. Мама Ліди категорично заборонила їй це робити. Ліда обіцяла, що буде користуватися маскою. Але мама нагадала дівчині, що та впродовж кількох років часто хворіла. Ліда дуже образилася на маму.

Чи правильно вирішила мама? Поясни свою точку зору. Як ти вчиниш у такій ситуації?



Дослідницький проект

Визнач рослинні засоби підвищення захисних сил організму, які використовують у твоїй родині. Обґрунтуй їхню захисну дію. Виконай своє дослідження за обраною тобою формою.

КРОК ЗА КРОКОМ

«Під час епідемії не захворію на грип» (див. додаток 3).



Для допитливих

Щоб не захворіти на грип, не слід контактувати з людьми, від яких можна заразитися, під час епідемії не відвідувати кінотеатри, дискотеки, виставки. Якщо не можна відмовитися від спілкування з хворим членом родини, необхідно вдома носити марлеву маску, провітрювати квартиру, робити вологе прибирання, користуватися окремим посудом.

Варто також заздалегідь по-турбуватися про зміцнення свого організму: засмагати і ходити босоніж улітку, одягатися за погодою, не порушувати розпорядку дня, повноцінно харчуватися, налагоджувати з усіма доброзичливі стосунки. Крім того, під час епідемії грипу треба виконувати поради лікаря: додатково вживати вітаміни, пити спеціальні напої, які підвищують стійкість організму. Можна зробити також щеплення проти грипу.



Зокрема, під час епідемії грипу корисно пити фіточаї, які підвищують опірність організму. Учні Матусівської ЗОШ № 2 (Черкаська обл.) пропонують такі цілющі чаї.

Чай довгожителів: сушені ягоди чорної бузини (15 г), шипшини (15 г) і чорної смородини (15 г) залити окропом (1 л). Настоявати впродовж 5 хв. Пити з цукром.

Чай вітамінний з плодами шипшини: перемішати сушені плоди шипшини, чорної смородини (по 75 г). Залити окропом (1 л). Настоявати впродовж 5–7 хв.

• У дитинстві найнебезпечнішими є такі інфекційні захворювання, як дифтерія, кір, скарлатина, поліомієліт. Раніше від цих хвороб діти дуже часто помирали. Нині кожній дитині роблять щеплення, тому ці інфекції для дітей тепер не страшні. А якщо хтось і захворіє, то одужує швидше.

• Англійський лікар Едуард Дженнер (1749–1823) першим застосував вакцинацію. Він зробив щеплення коров'ячої віспи восьмирічному хлопчику (увів рідину з віспяних пухирців хворої тварини), щоб у нього виробився імунітет до смертельно небезпечної натуральної віспи.

• Завдяки вакцинації імунна система набуває здатності швидко реагувати на певного особливо небезпечного «чужинця». Людині вводять вакцину з вірусом у дуже ослабленій формі. Імунна система виробляє проти нього антитіла. Вакцинація суттєво зменшила кількість інфекційних захворювань в усьому світі. У 1975 р. було, наприклад, повністю ліквідовано віспу.



Перевір себе

1. Із наведених потреб вибери потреби розвитку: самозбереження, пізнання світу, позитивні відчуття, розуміння прекрасного, незабруднене середовище, самостійне здобування знань.

2. Вибери чинники ризику, пов'язані зі способом життя людини:

зміна атмосферного тиску, забруднення ґрунтів отрутохімікатами, нехтування особистою гігієною, низький рівень культури, сонячна активність, агресивність, постійна нервова напруга, малорухливий спосіб життя.

3. Назви види дорожньо-транспортних пригод.

4. Наведи приклади навичок, які сприяють здоров'ю, зокрема навичок спілкування, критичного мислення.

5. Назви правила здорового способу життя, які ти постійно виконуєш.

6. Зазнач причини виникнення пожеж у нежитлових будинках.

7. Вибери правильні відповіді.

Щоб передбачати небезпеку, треба:

а) аналізувати свої помилки;

б) поклатися на власні знання та сили;

в) бути спостережливим;

г) постійно поповнювати свої знання про небезпеки.

8. Життєві навички взаємопов'язані. Доведи це.

9. Вибери правильні відповіді.

Проїзду частину дороги безпечно переходити:

а) пішохідними, підземними, надземними переходами;

б) коли транспортні засоби рухаються повільно;

в) на зелений сигнал світлофора;

г) на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

10. Що таке дорожній рух? Які чинники впливають на безпеку руху? Відповідь обґрунтуй.

11. Рекламують сигарети зазвичай фізично здорові вродливі чоловіки. Чому виробники сигарет не запрошують рекламувати свою продукцію курців зі «стажем»? Напиши свої міркування.

12. Який із способів підвищення імунітету, на твою думку, доцільніший? Відповідь обґрунтуй.



Фізична складова здоров'я



2

Ти дізнаєшся про:

- вікові особливості індивідуального розвитку підлітків
- вплив чинників ризику індивідуального розвитку на здоров'я
- типи шкіри та косметичні проблеми підлітків
- косметичні засоби для хлопців і дівчат

Ти навчишся:

- визначати рівень індивідуального розвитку
- доглядати за шкірою обличчя та попереджувати її захворювання
- правильно вибирати косметику для обличчя
- користуватися косметичними засобами



§ 8. Пізнай самого себе



В організмі людини з 11 до 20 років відбуваються процеси дозрівання, які пов'язані з активністю багатьох залоз, що виділяють у кров і назовні специфічні речовини. Це період швидких змін. У цей час змінюються зріст, пропорції і форма тіла, голос, перебудовується робота внутрішніх органів.

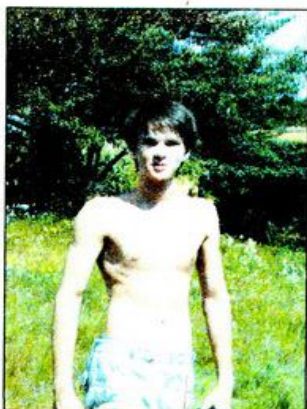
Період раннього підліткового дозрівання – це час емоційної нестабільності. І дівчата, і хлопці в цьому віці не можуть сказати, що є джерелом їхніх бурхливих емоцій. Проте цей стан мине, щойно закінчиться «гормональна буря». Що про неї треба знати?

Специфічні речовини – гормони – разом із нервовою системою регулюють різноманітні процеси життєдіяльності організму: ріст, обмін речовин, статевий розвиток тощо. У хлопців у яєчках виробляється чоловічий гормон – тестостерон, а в дівчат у яєчниках – естроген. Завдяки статевим гормонам тіло дівчат поступово набуває жіночних форм: плечі залишаються тендітними, стегна ширшають, ростуть груди; у хлопців росте грудна клітка, плечі стають широкими, тембр голосу знижується.

ВІД МУДРИХ

Нам дарує радість не те, що нас оточує, а наше ставлення до навколишнього.

Ф. Ларошфуко (1613–1680), французький мислитель



Зміну періодів дозрівання треба сприймати спокійно і не засмучуватися, якщо тіло стає непропорційним, а рухи незграбними. У твоїх однокласників відбувається те саме, але по-різному. Тіло кожного з вас має свій ритм, свій «розклад росту». Це залежить від статури, спадкових особливостей, а також від способу та умов життя підлітка. У цей час ріст м'язів часто не «встигає» за швидким ростом кісток рук і ніг. У підлітків через переважання росту окремих частин тіла в довжину груди і таз здаються вузькими. Та, водночас, слід пам'ятати, що найінтенсивніший розвиток м'язової тканини спостерігається у середньому шкільному віці (11–15 років), який

збігається з періодом статевого дозрівання. У цей період збільшується маса м'язів і м'язова сила.

Якщо ти мрієш мати гарну статуру, то слід регулярно виконувати фізичні вправи. Корисні загальнорозвивальні вправи для всіх груп м'язів, що формують правильну постану, поліпшують координацію рухів.

Слід пам'ятати, що надмірне навантаження на скелет у період його формування може спричинити плоскостопість, викривлення хребта. Варто також виконувати рекомендації лікарів і педагогів щодо гігієни зору (див. додатки 11, 12).



• Фізичні вправи добре впливають на м'язову тканину: у м'язі, який працює, у 50–100 разів збільшується кількість капілярів. Зростає надходження в м'язи поживних речовин, інтенсивним стає обмін речовин. Усе це створює сприятливі умови для розвитку і зміцнення мускулатури.

Факти

Ріст і статевий розвиток тісно пов'язані. Тому при порушенні процесів росту, наприклад при його затримці, треба обстежитися в лікаря.

Часто підлітки турбуються через зміни, які відбуваються в їхньому організмі. З'являється нове відчуття – статевий потяг, завдяки якому людина може пережити багато прекрасних почуттів.

У зв'язку з ростом та розвитком у тебе виникає багато запитань. Але часом ти не наважуєшся запитати про це в батьків. У підручнику ти також не завжди знайдеш потрібну інформацію. Тому радимо скористатися додатковою літературою або звернутися за порадами до батьків і фахівців.



Пам'ятай!

Ознаки статевого дозрівання з'являються в кожного у свій час.

Людина може і повинна керувати своїми почуттями.



Основні ознаки статевого дозрівання хлопців:

1. Формування фігури за чоловічим типом.
2. Ріст волосся на обличчі, у паховій ділянці, під пахвами.
3. Формування гортані, «ломка» голосу.
4. Ріст та розвиток статевих органів, початок полюцій.

Основні ознаки статевого дозрівання дівчат:

1. Формування фігури за жіночим типом.
2. Ріст молочних залоз.
3. Ріст волосся на лобку, під пахвами.
4. Ріст та розвиток статевих органів, початок менструального циклу.

Інтимність

Інтимність – це пошанування найособистішої сфери життя як у фізичному, так і в психологічному значенні.

Вияв інтимності у фізичному значенні – оголеність. Коли людина гола, вона відчуває сором. Дитина не соромиться оголеності в присутності батьків, бо батьки оглядають не з цікавості, а щоб допомогти, вчасно побачити порушення в здоров'ї.

Сором – це вартовий нашої інтимності. Отже, вдягаючись, ми захищаємо тіло та його інтимні частини. Якщо одяг людини не прикриває деякі ділянки тіла (підкоряючись сучасній моді), то це може спровокувати втручання в її інтимне життя. Добираючи одяг, добре поміркуй, чи готовий ти до такого втручання.

У психологічному розумінні інтимність – це переживання, які ти не хочеш показувати, ситуації, коли ти не бажаєш присутності інших осіб або відкриваєш свої найсокровенніші почуття і переживання близькій людині.

Якщо ти розказав чиюсь таємницю, підглянув за людиною в дуже особистих фізіологічних і психологічних ситуаціях, то порушив її право на інтимність, зазіхнув на її гідність.



Пам'ятай!

Кожна людина має право на інтимність.

Однак в твоєму житті можуть виникнути складні ситуації, коли інші люди, найчастіше дорослі, спробують порушити твоє право на інтимність.

Ніхто не має права порушувати твою сферу інтимності:

- доторкатися до тебе або до інтимних частин твого тіла;
- розповідати тобі те, чого ти не хочеш слухати, що викликає в тебе сором, незручність, огиду;
- примушувати тебе дивитися на те, на що ти не хочеш (інтимні частини тіла іншої людини, фото тощо);
- примушувати тебе брати участь у діях, які тобі неприємні.

Як поводитися в такій ситуації:

- переконливо вислови протест;
- негайно йди геть, утікай або кричи;
- обов'язково розкажи про це батькам або дорослим, яким ти довіряєш. Не бійся погроз кривдника. Не соромся, близька людина зрозуміє, що твоєї провини в цьому немає.

Не бійся! Більшість людей – це добрі й порядні люди, які поважають і люблять дітей. Ідеться лише про те, щоб ти був уважним, цінував своє здоров'я і не дозволяв себе кривдити.

Завдання

1. Назви основні ознаки підліткового розвитку.
2. Схарактеризуй одну з них (на вибір).
3. Розкажи про розвиток м'язів у підлітків.
4. Що позитивно і негативно впливає на розвиток м'язів підлітка?
5. Що таке інтимність?



1. Чим, на твою думку, пояснюється самопочуття підлітків під час статевого дозрівання?
2. Чи відрізняється самопочуття хлопців і дівчат у підлітковому періоді? Чому?
3. Чи можна в підлітковому віці уникнути незграбності рухів та статури? Проілюструй своє твердження прикладами.

Життєві ситуації

1. *Лесі дуже некомфортно в компанії однолітків: вона вища за найвищого хлопця в класі. Дівчина попри свій веселий характер почувається самотньо.*



Чому так робить Леся? Що ти їй порадиш? Чи згодні з тобою твої однокласники?

2. Батьки Миколи щоразу перемикають телевізор під час показу реклами гігієнічних засобів для жінок, про заходи захисту під час сексу... А Миколі це цікаво. Поговорити про свої відчуття, пов'язані зі статевим розвитком, з мамою чи татом хлопець не наважується. Він остерігається також обговорювати свої проблеми з однолітками, адже вони можуть глузувати з нього.

Чи розумієш ти проблеми Миколи? Чи виникали в тебе схожі проблеми? Як ти чинив? До кого ти порадив би звернутися хлопцю? Поміркуй, чи порушують реклама або статті в пресі права людини на інтимність.

3. Під час візиту до лікаря він запропонував тобі роздягнутися для огляду та обстеження.

Чи порушив лікар твоє право на інтимність?

4. Ти сидиш на лавці, до тебе по черзі підходять мама, однокласник/ця, незнайомець.

На якій відстані від себе дозволиш їм сісти? Чому?



Дослідницький проект

«Визначення рівня статевого розвитку»

Виконай дослідницький проект за запропонованим або власним алгоритмом.

1. Визнач наявність у себе вторинних статевих ознак.
2. Запиши в таблицю 3. Наявність ознаки познач «+» або «-». Зазнач її виразність (достатня, недостатня).

Таблиця 3

Статеві ознаки	Наявність ознаки	Виразність ознаки
фігура	+	недостатня

3. Зроби висновок про рівень свого статевого розвитку про потребу в консультуванні з цього приводу.

4. Порадься з батьками, лікарем, старшим другом, учителем.

Увага! Усі записи можеш зробити на окремому аркуші.



Пам'ятай!

Лише ти сам маєш право розпоряджатися даними про свій фізичний та статевий розвиток.

§ 9. Чинники ризику індивідуального розвитку

У дорослому віці позбутися шкідливих звичок та змінити усталений спосіб життя дуже важко. Мотивацією до здорового способу життя, на жаль, частіше буває бажання позбутися хронічних захворювань. Ліпше дізнатися про чинники ризику та усвідомити їх наслідки ще в дитинстві.

ВІД МУДРИХ

«Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, своїм жадливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри».

І. П. Павлов (1849–1936), російський учений-фізіолог

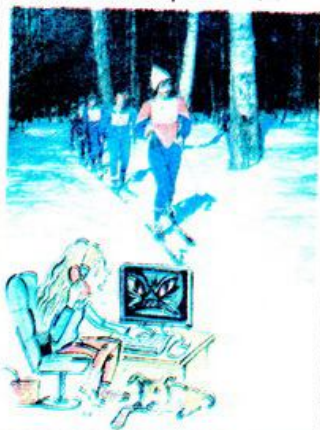
Чинники ризику – це чинники, які негативно впливають на здоров'я і можуть його зруйнувати. Є чинники ризику, які не залежать від людини, наприклад стать, вік, спадковість, деякі чинники природного середовища тощо. Але більшість чинників ризику залежать від кожної людини, від її звичок, поведінки, способу життя. Якщо вчасно визначити своє ставлення до них, то можна уникнути багатьох проблем зі здоров'ям.

Найпоширеніші чинники ризику – недостатня рухова активність, порушення правил правильного харчування, зайва вага тіла; шкідливі звички; перевтома, відсутність повноцінного відпочинку; порушення правил гігієни; ризикована поведінка, відсутність позитивного ставлення до навколишнього середовища тощо.

Саме в підлітковому віці є можливість визначитися з пріоритетами власного способу життя. Адже в підлітковому віці організм найуразливіший через недосконалість захисних реакцій, зумовлених статевим розвитком. І чим раніше ти зробиш правильний вибір, тим краще для тебе.

У таблиці 4 наведено чинники ризику та чинники здорового способу життя.



	Чинники ризику	Корисні звички
1	2	3
<p>Фізичний розвиток</p> 	<p>Малорухливий спосіб життя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Надмірне фізичне навантаження під час тренувань • Порушення постави • Хвороби через застуду • Надмірне захоплення комп'ютерними іграми, телебаченням • Нестача часу на гуртки для фізичного розвитку 	<ul style="list-style-type: none"> • Достатня фізична активність • Тренування з тренером • Регулярне виконання комплексу вправ для постави • Загартовування • Активний відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі • Заняття спортом, танцями, аеробікою

Лікар радить: **Віддавай перевагу активному відпочинку. Стеж за рівнем фізичного навантаження та своєю поставою.**

<p>Культура харчування</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Порушення правил адекватного харчування • Вживання лише улюблених страв • Приймання їжі, коли за хочеться • Переїдання, вживання їжі похапцем • Зайва маса тіла або надмірна худорлявість • Порушення розпорядку дня, харчування абичим • Погане самопочуття через біль у животі • Порушення правил дієтичного харчування • Вживання солодких газованих напоїв 	<ul style="list-style-type: none"> • Адекватне харчування • Вживання смачної та корисної для здоров'я їжі • Додержання режиму харчування • Додержання етикету харчування за столом • Додержання правил харчування: помірність, різноманітність, збалансованість • Планування розпорядку дня • Увага до самопочуття та, за необхідності, консультація лікаря • Ретельне виконання приписів лікаря • Додержання питного режиму
--	--	---

Лікар радить: **Харчування – це фундамент здоров'я.**

1	Чинники ризику	Корисні звички
Поведінка	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Займатися чим хочеться і коли хочеться • Увесь вільний час займатися підготовкою домашніх завдань • Лягати спати за бажанням • Куріння і вживання алкоголю для розваги • Відсутність взаєморозуміння з батьками • Відпочинок лише перед телевізором чи за комп'ютером • Раннє статеве життя 	<ul style="list-style-type: none"> • Додержуватися розпорядку дня • Чергувати працю і відпочинок • Спати достатньо часу • Активний відпочинок з друзями і родиною • Дружні стосунки з батьками • Додержуватися гігієнічних норм щодо гри на комп'ютері та перегляду ТБ • Відповідальність за свої дії

Лікар радить: **Чергує час для навчання і відпочинку.**

Спілкування		
	<ul style="list-style-type: none"> • Куріння і вживання алкогольних напоїв у компанії • Відсутність інтересу до навчання • Конфлікти, стресові ситуації • Брехливість, агресивність • Зверхність, зухвалість • Відсутність друзів-однолітків 	<ul style="list-style-type: none"> • Бути доброзичливим, пропонувати допомогу, вірити у власні сили • Наполегливо вчитися, допомагати однокласникам у навчанні • Уміти керувати емоціями, конструктивно вирішувати конфлікти • Брати на себе відповідальність за власні вчинки • Конструктивно відстоювати свою позицію, свої права • Налагоджувати стосунки з ровесниками, прагнути стати відданим другом

Психолог радить: **Уникай конфліктних ситуацій.**

ЛІКАР РАДИТЬ

Дуже шкідливим для індивідуального розвитку підлітка є **раннє статеве життя**. Про це вголос не говорять, але така проблема існує.

Передчасно зірвані помідори чи яблука ніколи не будуть такими соковитими і солодкими, як ті, що дозріють на стеблі. Недарма кажуть: «Кожному овочу – свій час».

Статеві стосунки потребують особливого фізичного напруження і психологічного стану, відповідальності за свої дії та за безпеку іншої людини. Адже вони можуть призвести до ранньої вагітності, що докорінно змінює життя і хлопця, і дівчини.

Якщо ще згадати про високий ризик ВІЛ-інфікування, то гарною порадою для молоді стане народна мудрість: «Сім разів відміряй, а один раз відріж».



Завдання

1. Назви чинники ризику індивідуального розвитку підлітків.
2. Схарактеризуй один із чинників ризику (див. табл. 4).
3. Яких чинників ризику ти можеш уникнути?



1. Яких правил треба щоденно додержуватися, щоб добре розвиватися та бути здоровим? Розкажи, як ти чиниш.
2. Чи слухними для тебе є поради лікаря, надані у таблиці 4? Які саме? Чому?
3. Напиши твір «Я через 10 років».

Життєва ситуація

Однокласники говорили про дівчат. Славко досить грубо схарактеризував Оксану. Василь заступився за дівчину. Славко, засміявшись, сказав: «Що ти в цьому розумієш, недомірку! Підрости, потім зрозумієш, про що говорять парубки». Василь скипів і поліз у бірку.

Як ти ставишся до таких розмов? Чи правильно вчинили Славко і Василь? Обговори з однокласниками. Чи бувають подібні ситуації у вашому класі? Як вони вирішуються?



Дослідницький проект

«Визначення стану здоров'я за суб'єктивними показниками»



Виконай дослідницький проект, оцінивши самопочуття, сон, апетит, працездатність та настрій за власним алгоритмом або скориставшись рубрикою «Для допитливих».



Сходишки успіху

Зазнач «сходишки», що, на твою думку, ведуть до успіху.

- | | |
|---|---|
| <p>5 Обговорю свої проблеми з другом: лише він завжди мене розуміє.</p> | <p>6 Нічого не робитиму спеціально: якимсь воно буде.</p> |
| <p>3 Попрошу батьків обговорити ці проблеми.</p> | <p>4 Батькам нічого не скажу, бо буде лише гірше.</p> |
| <p>1 Вирішу, які саме проблеми мене хвилюють.</p> | <p>2 Звернуся до лікаря, щоб він професійно допоміг мені.</p> |

«Хочу розібратися зі своїми проблемами»

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3

Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я

1. Виміряй свої зріст і масу тіла і запиши дані в таблицю 5.

Таблиця 5

Показники	Початок навчального року	Кінець навчального року
Зріст		
Маса		

2. Порівняй свої дані з наведеними у таблиці 6. Проаналізуй, чи відповідають маса, зріст табличним показникам, чи відхиляються від норми.

Показники фізичного розвитку

Вік	Хлопці		Дівчата	
	зріст, см	маса тіла, кг	зріст, см	маса тіла, кг
12 років	151,3	42,1	152,5	41,7
13 років	158,6	46,9	158,1	46,4
14 років	166,1	52,1	161,7	50,5

3. Знаючи основні ознаки статевого дозрівання, оціни свій розвиток.

- Добре розвинутий.
- Посередньо.
- Початок розвитку.

4. Висновки

Зроби висновок про свій фізичний розвиток. Якщо є відхилення, спробуй пояснити причину.

Ти можеш зробити висновки про свій фізичний розвиток протягом року, якщо виконаєш такі виміри і наприкінці року.

Для допитливих

Правила
здорового сну:

1. Лягай не пізніше 22–22 год. 30 хв.
2. Спи не менше 8–10 год.
3. Відпочивай у провітреному приміщенні.
4. Не переїдай, але не лягай спати голодним.
5. Перш ніж заснути, поміркуй про приємне.

• Щоб гармонійно розвиватися, слід виконувати загальнорозвивальні вправи. Дібрати їх можна, порадившись із учителем фізкультури або лікарем із лікувальної фізкультури.

• Якщо людина самостійно визначає рівень свого розвитку, стан свого здоров'я, покладаючись на свої відчуття, вона це робить суб'єктивно. Якщо ж для такого оцінювання вона використовує якісь прилади, тоді оцінка має об'єктивний характер.

Для самостійної суб'єктивної оцінки стану фізичної складової здоров'я можна використати характеристики самопочуття, сну, апетиту, працездатності та настрою.

СЛОВНИЧОК

Суб'єктивний (від латинського слова *subjectivus* – «підметовий») – властивий лише конкретній особі; індивідуальний.

Об'єктивний (від латинського слова *objectivus* – «предмет») – такий, що існує незалежно від людської свідомості; неупереджений, безсторонній.

Самопочуття оцінюється за:

- відчуттям бадьорості або втоми;

- млявістю або гарним життєвим тонусом;
- наявністю (або відсутністю) болю чи неприємних відчуттів у якомусь органі чи ділянці тіла.

Його оцінюють за 5-бальною шкалою (5 – чудово, 4 – добре, 3 – посередньо, 2 – погано, 1 – дуже погано).

Сон. Здорова людина швидко засинає (упродовж 5–10 хв) і легко прокидається, після сну млявість швидко минає, з'являється відчуття бадьорості і свіжості. Безсоння, сонливість, поганий сон із повільним засинанням, утруднене прокидання, відчуття млявості, а також неспокійний сон (з перервами, головним болем, серцебиттям, неспокійними сновидіннями) свідчать про перевтому або початок захворювання.

Апетит. Важлива характеристика загального стану організму, повноцінності його життєдіяльності. Погіршення або відсутність апетиту свідчить про перевтому або початок захворювання. Часом відчуваються і печія, і біль у животі (під грудьми).

Працездатність. Дуже важливий показник здоров'я. При правильному розпорядку дня працездатність підвищується. Після активного відпочинку, зазвичай, вона теж стає вищою. Якщо втомився довго відчувається після звичних фізичних навантажень, це може вказувати на перевантаження або хворобливість.

Настрій. Слід оцінювати й настрій, який може бути гарним і поганим.

До об'єктивних показників стану здоров'я належать, зокрема, такі: частота пульсу, маса тіла, значення артеріального тиску, показники динамометрії кисті, життєва ємність легень. Деякі з них визначити досить просто – виміряти зріст і масу тіла, частоту пульсу. Інші з'ясує лише медичний працівник: лікар, медична сестра, фельдшер або лаборант. До речі, найточніше оцінити стан твого здоров'я та рівень індивідуального розвитку може лише лікар.



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

За точною оцінкою рівня індивідуального розвитку та здоров'я звертайся до лікаря двічі на рік.

§ 10. Косметичні проблеми підлітків



Пригадай

1. Яке значення для організму має шкіра?
2. Яка будова шкіри?
3. Яку будову і значення мають похідні шкіри?

Особливості стану шкіри в підлітковому віці

У підлітковому віці дівчата й хлопці дуже прискіпливо ставляться до своєї зовнішності. Більшість узагалі незадоволені своїм зовнішнім виглядом. А деякі навіть пов'язують свої невдачі саме із негарними, на їхній погляд, рисами обличчя, не тим кольором очей чи волосся або ж сором'язливістю, невмінням триматися на людях.

Чимало підлітків страждають від різноманітних дефектів шкіри (висипи, вугри), спричинених особливостями їхнього віку, способу життя, харчуванням і стресами. Щоб уникнути косметичних дефектів шкіри, треба вчасно звернутися до лікаря-дерматолога. Адже в більшості випадків захворювання шкіри потребують тривалого лікування. Хоча шкіра людей має однакову будову, проте в тебе вона настільки ж унікальна, наскільки унікальний ти сам (див. додаток 13). І ніхто не розуміє цього краще за тебе. Правильне та систематичне користування косметичними засобами – передумова для отримання стійкого результату.

Як визначити тип шкіри

Умийся водою кімнатної температури з туалетним милом для видалення пилу, бруду, шкірного сала. Через 30 хв візьми тонку паперову серветку і притисни її до обличчя.

Нормальна шкіра залишає на серветці легкий масний слід. Якщо після прикладання до обличчя на серветці залишаться масні сліди, шкіру слід уважати жирною. Якщо на окремих місцях ти знайдеш сліди жиру, а на інших – ні, то шкіра комбінована. А якщо на паперовій серветці не з'являється масні сліди? Імовірно, її слід вважати сухою.

Типи шкіри

Щоб правильно доглядати за шкірою обличчя, тіла, кінцівок, усі косметичні засоби треба добирати за типом шкіри (нормальна, суха, жирна, комбінована), віком та особливими потребами. Типи шкіри визначають залежно від вмісту в ній вологи та здатності сальних залоз виділяти шкірне сало. Тип шкіри залежить від особливостей обмінних процесів в організмі, і визначають його індивідуально.

Нормальна шкіра – чиста, гладенька, рожева, матова, містить достатню кількість вологи і жирової змазки. Подразнення на шкірі з'являються рідко.

Суха шкіра – ніжна, тонка, дуже гарна, на ній майже не видно пор. Однак за неправильного догляду вона схильна до лущення, ранньої появи зморщок.

Жирна шкіра – товста, грубувата, бліда. Підвищене салоутворення надає шкірі характерного блиску. Пори розширені, на шкірі часто з'являються чорні цятки, білі утворення, схожі на пшо-няні зернятка, або вугри.

Комбінована шкіра характеризується нерівномірним розподілом жирової змазки. Лоб, ніс, підборіддя – жирні, а щоки, повіки, шия – сухі.

Майже 80 % підлітків мають жирну або комбіновану шкіру, і лише 20 % – суху чи нормальну. У деяких підлітків дуже чутлива шкіра.



? Завдання

1. Назви косметичні проблеми підліткового віку.
2. Які з них для тебе актуальні?
3. Назви основні типи шкіри.
4. Назви основні ознаки різних типів шкіри.
5. До яких фахівців можна звернутися для консультації при косметичних проблемах?



1. Поясни, чому на шкірі обличчя підлітків можуть з'являтися вугри.
2. Чи є в тебе косметичні проблеми? Обговори їх із батьками. Визнач, до якого спеціаліста тобі варто звернутися по консультацію чи допомогу.



Життєва ситуація

Руслана дуже незадоволена своєю зовнішністю. На лобі час від часу з'являються вугри. Волосся сухе, на голові – лупа. Навколо нігтів, які вона гризе, задирки. Дівчина замащує вугрі маминим тональним кремом, часто миє голову. Від консультації лікаря Руслана категорично відмовляється.

Чи правильно чинить Руслана? Що, на твою думку, повинна зробити дівчина?

§ 11. Косметика і здоров'я

Шкіра – дзеркало здоров'я

Ти вже багато знаєш про особисту гігієну і розумієш, що бути чистим набагато приємніше, аніж неохайним. Це сприяє підвищенню твоєї самооцінки, тобі частіше роблять компліменти, з тобою приємно спілкуватися рідним, друзям, учителям. У тебе вже є власний досвід і певні навички догляду за тілом.

Косметичні засоби можуть поліпшити стан шкіри. Однак свіжий та здоровий вигляд більшою мірою залежить від здорового способу життя.



Міцний та повноцінний сон – це джерело молодості та краси шкіри. У підлітків, які постійно не досипають, з'являються під очима темні круги, набряки, шкіра бліда, сіруватого кольору. Регулярний, глибокий сон – одна з основних умов доброго самопочуття.

Гігієнічні процедури сприяють нормальній діяльності шкіри. Завдяки водним процедурам з її поверхні видаляються мертві клітини, піт, жир, пил, які закупорюють пори та можуть спричинити подразнення і появу вугрів.

Чиста шкіра свіжа, красива, приваблива.



Сонячне проміння поліпшує кровообіг у шкірі, вона стає гладенькою і гарного кольору. Під впливом сонячного світла гинуть мікроби на поверхні шкіри і поліпшується стан вугруватої шкіри. Але після тривалого перебування під прямими сонячними променями шкіра втрачає еластичність, робиться шорсткою. Можуть з'явитися плями і ластовиння, почервоніння й опіки. Тому, засмагаючи, використовуй сонцезахисні засоби для обличчя і тіла.

Завдяки прогулянкам на свіжому повітрі на щоках з'являється гарний рум'янець. Загартовування робить шкіру більш пружною та еластичною, менш вразливою до температурних перепадів.



Шкіру треба доглядати ззовні та зсередини. На шкіру впливає харчування та стан органів травлення: шлунка, кишечника, печінки тощо. Стеж, щоб у твоєму раціоні було достатньо продуктів, які містять вітаміни А, С, D, групи В. Це вітаміни краси. Їхня відсутність може призвести до сухості, шорсткості, безбарвності, сальності шкіри та спричинити захворювання (алергія, шкірні запалення, екзема, себорея). Харчуйчись помірно, різноманітно, додержуючись режиму харчування, матимеш гарну, приємну на дотик, рожеву, м'яку, еластичну, гладеньку шкіру.

Усе здається, на перший погляд, таким простим. Але це не зовсім так. Адже додержуватися гігієнічних правил треба систематично.

Шкідливі звички (вживання алкоголю, наркотиків, куріння) негативно впливають на кровопостачання шкіри. Порушується обмін речовин у клітинах. Шкіра стає сірою, блідою, а волосся ламким і без блиску.

Косметичні засоби для підлітків

Догляду за обличчям потрібно завжди надавати більше уваги, ніж за іншими частинами тіла. Адже на обличчя постійно впливає сонце, повітря, і шкіра втрачає багато вологи. Щоб твоя шкіра повсякчас випромінювала здоров'я та свіжість, потрібно вранці та ввечері виконувати три кроки щоденного догляду за шкірою обличчя.

Перший крок – **очищення**: змиє пил, бруд, надлишок шкірного сала, не ушкоджуючи шкіру, за допомогою косметичного мила, очищувального крему чи пінки.





Масаж, гоління і нанесення всіх косметичних засобів роблять за масажними лініями.



Другий крок – **тонізування**: за допомогою тоніка завершується процес очищення і поліпшується кровообіг шкіри, помітно звужуються пори.

Третій крок – **зволоження**: за допомогою лосьйонів, емульсій, кремів створюється захисний бар'єр, який уповільнює втрату шкірою вологи та забезпечує довготривалий контроль рівня жирності шкіри.

Додатковий догляд. Іноді шкіра потребує додаткового зволоження, глибокого очищення. Це можна зробити за допомогою різноманітних очищувальних, живильних, зволожувальних масок та масажу (див. додаток 14). Масаж обличчя – це приємна й корисна процедура; він сприяє поліпшенню кровообігу.

При виникненні проблем зі шкірою засоби та процедури варто підібрати з лікарем-дерматологом або з косметологом, щоб уникнути побічних дефектів шкіри. Лікування вугрового висипу має бути поетапним і комплексним із використанням загальнозміцнювальних методів.

Макіяж.

Декоративну косметику (пудра, туш для вій, олівці для очей та губ, тіні, помада тощо) використовують для корекції зовнішності та для того, щоб підкреслити особливості обличчя. Треба пам'ятати, що деякі косметичні засоби можуть зашкодити незрілій шкірі. І навіть найкращий макіяж не може зрівнятися з ніжністю молодості.

СЛОВНИЧОК

Макіяж (від французького слова *maquillage* – «грим») – мистецтво нанесення декоративної косметики на обличчя й засоби для цього.

Маскувальні олівці

Маскувальний олівець має потрійну дію: приховує дрібні дефекти шкіри, знімає запалення на шкірі і загоює її.

Якщо ти хочеш, щоб зі шкірою твого обличчя було якомога менше проблем і вона мала гарний вигляд, щоденно треба додержуватися правил догляду. Гігієнічні процедури варто робити і хлопцям, і дівчатам. Нині косметичні дефекти шкіри в підлітковому віці – це проблема скоріше не косметична, а проблема поведінки – лінощі, шкідливі звички...

Сучасна косметична промисловість пропонує багато засобів догляду за шкірою підлітків, і бажано вміти правильно їх вибирати.



Завдання

1. Чи треба хлопцям і дівчатам користуватися косметичними засобами?
2. Чи можуть підлітки користуватися косметичними засобами, призначеними для дорослих?



1. Поясни, чому для підлітків виготовляють спеціальні косметичні засоби.
2. Разом із батьками обговори необхідність використання тобою косметичних засобів.



Життєва ситуація

У Ігорового тата дуже суха шкіра: на руках узимку болючі тріщини. Ігор схожий на тата, він вважає, що в нього згодом можуть з'явитися такі самі проблеми. На городі хлопець працює у рукавичках, ввечері робить ванночки для рук і змащує їх спеціальним кремом. Батько глузує з сина, називає його панночкою. Ігор дуже ображається.

На чиєму ти боці? Чи робив би ти так, як Ігор? Якщо так, то в яких ситуаціях?

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Вибір та правила застосування косметичних засобів

Вибери для себе косметичні засоби для догляду за шкірою. На основі вивченого матеріалу розроби власні правила користування цими засобами. Виконати це завдання ти можеш за самостійно вибраним алгоритмом або скориставшись запропонованим.

1. Вивчи інструкції щодо користування різними косметичними засобами, звернувши увагу на склад цих засобів.

2. На основі здобутих даних заповни таблицю з такими колонками: назва косметичного засобу, складові косметичного засобу, відповідність цього засобу твоєму типу шкіри.

3. Розроби правила застосування вибраних косметичних засобів.

4. Зроби висновки.

Поради

- Не купуй дешевої косметики невідомих фірм.
- Користуйся косметичними засобами, спеціально призначеними для юної шкіри.
- Для перевірки реакції шкіри нанеси трохи засобу на ділянку шкіри на зап'ястку.
- Якщо немає подразнення, засіб можна застосовувати.
- Якщо засіб спричиняє алергію, негайно припини його використання і звернися до лікаря.



Сходинок успіху

Зазнач «сходинок», що, на твою думку, ведуть до успіху.

11

Додам до свого меню продукти харчування, що містять «вітаміни краси».

12

Частіше посміхатимуся.

9

Вставатиму вчасно, щоб встигати доглядати за своїм обличчям і волоссям.

6

Я – підліток, тому користуватися косметикою мені ще рано.

7

Визначу основні недоліки догляду за шкірою обличчя.

4

На кожную шкільну дискотеку в туалеті робитиму макіяж, а після неї вмиватимуся.

5

Щодня підводитиму очі чорним олівцем, а на вечірки робитиму «повне бойове розфарбування».

10

Перегляну режим дня, щоб вистачало часу на прогулянки, і намагатимуся вчасно лягати спати.

1

Вирішу самостійно, що робити, бо від «порадників» добрих слів не почуеш.

2

Відвідаю косметичний кабінет і проконсультуюся з лікарем-дерматологом.

3

Пораджуся з друзями щодо використання косметичних засобів, може, в них уже є такий досвід.

8

Обговорю з батьками свої проблеми та дізнаюся, які були в них проблеми зі шкірою обличчя у підлітковому віці.

«Хочу мати гарну зовнішність»

• Упродовж століть канони краси тіла змінювалися. Канон – слово грецького походження, воно означає «норма», «пряма палиця».

Давньогрецький скульптор Поліклет (V ст. до н. е.) написав трактат «Канон», у якому вивів цифрову пропорцію людського тіла. В ідеальній фігурі:

- голова має складати $1/7$, обличчя – $1/10$, голова разом із шиєю – $1/6$ довжини всієї фігури; при цьому шия має бути вдвічі ширшою за зап'ясток, а талія – в 2 рази ширшою за шию;
- об'єм литки має бути приблизно таким, як і об'єм шиї, а об'єм стегна – у півтора рази більшим за об'єм литки;
- довжина ступні має дорівнювати довжині предпліччя або ж об'єму кулака (що використовують при виборі шкарпеток, обгортаючи їх навколо кулака).

За правилом відомого математика Піфагора (VI ст. до н. е.), який вважав тіло пропорційним, якщо відстань від тімені до пояса відноситься до довжини тіла як $1:3$.

Видатний італійський скульптор і художник епохи Відродження (XV ст.) Леонардо да Вінчі створив свій знаменитий канон. Його малюнок людини, вписаної в коло, відомий в усьому світі. За цим каноном центром кола є пуп. Квадрат на малюнку означає, що у пропорційної людини відстань між кінцями пальців розкинутих рук дорівнює зросту, а зріст становить чотири довжини стегна.

Прекрасна мармурова статуя богині кохання і краси Афродіти Мілоської досі є еталоном жіночого тіла. Зріст Афродіти – 160 см, об'єм грудей – 94 см, талії – 66 см, стегон – 96 см.

За сучасними уявленнями жінка з ідеальною фігурою має зріст 164 см, об'єм грудей – 90 см, талії – 60 см, стегон – 90 см, тобто вона вища, пласкіша, вужча за Венеру. Хоча сучасні модельєри стверджують, що часи «пласких» фігур уже минули.

Іспанський драматург Лопе де Вега (1562–1635) сказав, що «сила перемагає силу, а краса перемагає всіх». І хоча канони краси змінювалися, красу завжди і в усіх народів цінували високо.

Для допитливих



Перевір себе

Вибери правильний варіант відповіді.

1. Ознаки статевого дозрівання з'являються завдяки:
 - а) правильному харчуванню;
 - б) руховій активності;
 - в) статевим гормонам;
 - г) веселій вдачі.
2. Розрізняють 4 типи шкіри:
 - а) нормальна, юнацька, суха, комбінована;
 - б) нормальна, жирна, суха, комбінована;
 - в) нормальна, проблемна, суха, мішана;
 - г) нормальна, чутлива, жирна, комбінована.
3. Щоб мати еластичну, гладеньку шкіру обличчя, потрібно:
 - а) вживати продукти, які містять «вітаміни краси»;
 - б) уміти робити макіяж;
 - в) дотримуватись розпорядку дня;
 - г) засмагати влітку до знемоги.
4. Випиши чинники, які негативно впливають на здоров'я: вік, спадковість, гіподинамія, екологічні умови, перевтома, захоплення комп'ютером, гра у футбол.
5. До кого ти звернешся по допомогу в разі поганого самопочуття?
6. Які оздоровчі заходи можуть поліпшити стан шкіри?
7. Що порадиш однолітку, в якого з'явилися вугри на обличчі?
8. Як у підлітковому віці уникнути незграбності рухів та непропорційності статури?
9. Чому тобі можуть не підійти тонік та крем твоєї подруги?
10. Чи можуть підлітки користуватися косметичними засобами, призначеними для дорослих? Доведи свою думку.
11. Яких чинників ризику ти намагаєшся уникати, щоб добре розвиватися та бути здоровим? Розкажи.
12. Сформулуй п'ять «не», щоб переконати того, хто почав курити, аби виглядати дорослішим, що цього не варто робити.



Соціальна складова здоров'я



Ти дізнаєшся про:

- соціальні чинники здоров'я підлітків
- запобігання вживанню наркотиків підлітками
- поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні
- можливість долучитися до боротьби проти ВІЛ/СНІДу
- профілактику туберкульозу
- хвороби цивілізації

Ти навчишся:

- поводитися в молодіжному середовищі
- розпізнавати ознаки наркотичної залежності
- надавати допомогу при наркотичному отруєнні
- дотримуватися правил профілактики туберкульозу
- поводитись так, щоб уникнути хвороб цивілізації



§ 12. Соціальні чинники здоров'я підлітків

Соціальні чинники збереження і зміцнення здоров'я і безпеки

Людина – частина природи. Визначальним для кожної особи є вплив соціального середовища, де вона, власне, і стає людиною з особистісними якостями та індивідуальними рисами. На здоров'я людини найбільше впливають економічний рівень суспільства та відносини між людьми.



Здоров'я усіх – дітей і дорослих, тих, хто працює, і тих, хто має особливі потреби, жінок і чоловіків, багатих і бідних – залежить також від:

- рівня культури суспільства та кожного громадянина зокрема;
- політичного устрою країни;
- державних законів про охорону життя і здоров'я, розвитку медицини і якості медичного обслуговування;
- розвитку освіти;

- психологічного мікроклімату (розуміння суспільством особистості, відчуття благополуччя, цілеспрямованість особистості);
- громадянської свідомості всіх членів суспільства, загальносуспільної настанови на здорове довге життя.

Людина пристосовує довкілля для своїх потреб. Вона створює різноманітні прилади, штучні речовини. Щоб створити будь-що, людині потрібно спілкуватися з іншими.

Так людина діє задля поліпшення рівня та якості життя. Усі чинники, пов'язані з такою діяльністю людини, є **економічними**.

Предмети та знаряддя праці, виробнича діяльність людей, їх відносини в процесі роботи, мета і результати виробництва – економічні чинники. Вони можуть водночас і сприяти здоров'ю, і негативно впливати на нього.



СЛОВНИЧОК

Економіка (від грецького слова *oikonomiké* – «мистецтво ведення домашнього господарства») – народне господарство країни чи його частина.

Так, унаслідок зміни технології виробництва автомобілів – запровадження конвеєрного виробництва – людина вивільнилася від важкого тривалого складання механізму від початку до кінця. Але на конвеєрі вона мусить виконувати монотонну роботу, зведену до автоматизму: прикручування, наприклад, однієї й тієї ж маленької гайки. Тому робітники, які працюють на конвеєрі, страждають на різні професійні захворювання.

Соціальними чинниками здоров'я є також *відносини між людьми в суспільстві*. Адже всі люди постійно спілкуються з іншими – прямо і опосередковано, вербально і невербально, формально і неформально, на засадах рівності й нерівності. Вони живуть у сім'ї, вчаться у класі або студентській групі, є громадянами. Люди належать до різних історичних культур та цивілізацій.

Саме в суспільстві люди виявляють свої особистісні потреби, можливості, уподобання. Вони живуть за тими чи іншими традиціями, виконують різноманітні ритуали. Люди живуть мирно чи



конфліктують, пристосовуються до інших або виявляють нетерпимість до чужого, звичного чи, навпаки, незвичного. Вони мають різні гарантії від суспільства щодо праці, житла, освіти, медичної допомоги, забезпечення старості й інвалідності.

ВІД МУДРИХ

Йоганнес Бехер (1891–1958), німецький письменник, мислитель і громадський діяч, стверджував: «Людина стає людиною лише серед людей».

Соціальні чинники ризику для здоров'я у найближчому оточенні підлітків



Для збереження і зміцнення твого здоров'я докладають зусиль багато людей. Лікарі діагностують його рівень, допомагають тобі у випадку недуги. Фармацевти готують лікувальні та вітамінні препарати. Науковці-медики винаходять нові вакцини, щоб убезпечити тебе від небезпечних інфекцій. Конструктори дбають про доцільну конструкцію шкільних парт і стільців, архітектори розробляють проекти сучасних шкіл.

Та найбільшу турботу про твоє здоров'я ти відчуваєш у своїй сім'ї. Саме тут тобі найкраще, найзахищеніше і найбезпечніше. Ти живеш у сім'ї, якій притаманний певний устрій, усталені стосунки, неписаний кодекс правил поведінки і взаємин. Сім'ї твоїх друзів і знайомих мають свої особливості.

Сім'я – це таке об'єднання, що ґрунтується на шлюбі або кровній спорідненості людей, пов'язаних духовно, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю.



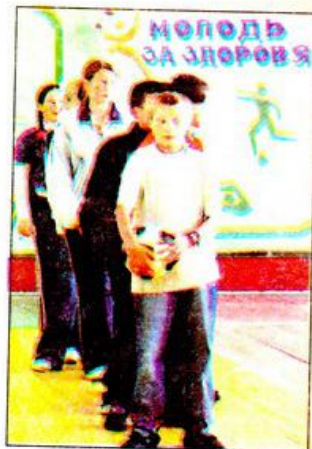
Сім'я – сім Я.
У кожного – своє життя.
І спільне для усіх буття.
У кожного – свій вік і гріх.
Для всіх – разом і сльози, й сміх.
І щастя, й горе – теж на всіх.
На всіх – і гордість, і провина.
І не тісна мала хатина.
Одне життя, бо це – родина.

Тетяна Войченко

Сім'я виконує такі основні функції: народження дітей, виховання і розвиток дітей відповідно до прийнятих у суспільстві норм і традицій, підготовка їх до участі у виробництві. Саме у сім'ї дитина вчиться спілкуватися з людьми, шанувати природу.

У сім'ї мають створюватися оптимальні умови для фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку кожного її члена. Це – важлива умова збереження, зміцнення, відновлення здоров'я та формування здорового способу життя.

Повнота життя кожного з нас суттєво залежить від взаємин з іншими людьми. Мабуть, ти чув прислів'я: «З ким пристаєш, таким сам стаєш». Твоє оточення суттєво впливає на твою вдачу, психіку і спосіб життя. Тому дій розумно, самостійно оцінюй і вибирай те, що тобі підказує совість – будь добрим і справедливим. Роби свідомий вибір і приймай рішення, які відповідають твоїм цінностям. За цих умов ти уникнеш багатьох небажаних ситуацій і зможеш зберегти здоров'я.



? Завдання

1. Назви основні соціальні чинники, які впливають на здоров'я.
2. Схарактеризуй основні функції родини, які сприяють здоровому способу життя.



1. Порівняй свою сім'ю, якою вона є нині, з тією, про яку ти мрієш. Визнач, що потрібно зробити для досягнення твого ідеалу. Що, на твою думку, сприятиме зміцненню здоров'я членів сім'ї?
2. Обговори з батьками притаманні саме вашій сім'ї цінності, на яких вона ґрунтується. Запиши їх від найголовнішої до найменш вагомій. Познач, які з них ти хотів би мати у своїй майбутній сім'ї. Поясни, чому.



Життєва ситуація

Ярослав запросив Миколу поїхати з ним у село Соколівку до родичів. Хлопців гостинно прийняли. Щоправда, Ярославу довелося допомагати дідусеві скласти сіно, а Микола не запропонував свою допомогу.

Чи правильно вчинив Микола? Що ти порадиш хлопцям?

§ 13. Запобігання вживанню наркотиків підлітками



Казковим героям пропонують вибрати дорогу – направо, наліво, прямо... Ти щодня робиш те саме. Часом знаєш, як правильно вчинити, інколи – відчуваєш, що саме так буде добре, або прислухаєшся до чийось порад.

Чи можна довіряти людям? Безперечно – можна і слід. Та є такі вчинки, виправити наслідки яких дуже важко, а інколи просто неможливо.

У підлітковому віці кожний може опинитися перед вибором: уживати чи не вживати наркотики. Сигарети, алкоголь, «особливі» таблетки найчастіше стають першим кроком до наркоманії. Тому виробити ставлення до шкідливих звичок і зрозуміти негативний вплив наркотиків, токсичних речовин кожний має ще замолоду.

Молодь легко піддається чужому впливу, бо в підлітків мало життєвого досвіду. А розпізнати добрі й лихі наміри не так просто.

Важливо пам'ятати, що на підлітка наркотичні речовини впливають значно сильніше, ніж на дорослого, бо підліток ще росте і розвивається. Та й звикання з'являється швидше. Будь-який наркотик діє як дуже сильна і підступна отрута. Наркотична речовина швидко включається в обмін речовин організму. Саме тому людина, щоб вижити, змушена щодня вживати дедалі більшу кількість цих речовин.

Про необоротні шкідливі наслідки впливу наркотиків на організм знають усі. Учням про це говорять на уроках основ здоров'я з першого класу.

Однак знаходяться такі підлітки, які все-таки вживають ці небезпечні отрути. Чому так трапляється?



Таблиця 7

Причини вживання наркотиків	Варіанти їх усунення
Постійні сварки з батьками через невиконання їхніх доручень	Поговори з батьками, запропонуй їм почати з виконання тобою одного доручення. Потім поповнить список справ, за які ти відповідатимеш
Незатишно вдома, де батьки п'ють і сваряться	Звернися по допомогу до старших – родичів, учителя, до центру соціальної роботи з молоддю, до церкви тощо
Вживання наркотиків членами твоєї компанії	Подумай, чи не варто вийти з цієї компанії?
Сумно, бо немає чим зайнятися, нецікаво в школі	Цікавих занять дуже багато. Знайди однодумців-однокурсників. Спробуйте зробити щось оригінальне, цікаве для всіх
Переслідує відчуття себе «білою вороною» у колі приятелів, прагнення нових відчуттів	Залишаючись самим собою, будь неповторним. Знайди таких, як ти сам
Невміння відстояти свою точку зору, вибачити образи	На уроках основ здоров'я навчися разом із друзями відстоювати свою точку зору. Вибачивши кривдника, відчуй полегшення
Бажання відчути себе дорослим, незалежним	Якщо відповідально ставитимешся до своїх обов'язків, тобі більше довірятимуть і поважатимуть тебе
Самотність	Подивись навколо: є багато людей, які готові стати твоїми друзями
Намагання ввійти в компанію старших і досвідченіших, навіть із кримінальним минулим	Добре подумай над тим, чи варто це робити. Ти можеш більше втратити, ніж здобути



Усе, що пропонується на протипагу вживанню наркотиків, зробити досить важко, бо потребує постійних зусиль від тебе, підтримки старших і друзів. Одначе це варто робити, адже ціна цьому – здоров'я і життя.

Ознаки вживання наркотиків



Шлях ти обираєш сам!

Якщо тобі добре в колі друзів, спирайся на їхню підтримку. Однак пам'ятай, що підліткові компанії бувають різними. Дехто не лише курить і п'є пиво, а й вживає наркотичні чи токсичні речовини. Ти маєш уміти розпізнавати тих, хто вживає наркотики. Вони зазвичай:

- втрачають інтерес до навчання, перегляду телепередач, улюбленої музики, колишніх захоплень;
- зникають із дому на досить тривалий час;
- пропускають заняття у школі, починають гірше вчитися;
- стають агресивними, злостивими, брехливими, відчуженими, неохайними;
- мають борги, виносять із дому цінні речі і гроші, починають красти;
- мають шприци, голки, гумові джгути, таблетки, наркотичні речовини;
- вживають нові жаргонні слова («баян», «машина», «колеса», «план», «ширка», «драп», «дур» тощо);
- мають сліди від ін'єкцій, особливо на передпліччі;
- погано сплять, мають розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, вживання значної кількості солодощів, поява надзвичайної спраги), швидко втомлюються;
- зіниці дуже розширені або звужені до розміру сірникової головки.

Якщо у твоїй компанії з'явилися такі хлопець чи дівчина, варто порадитися з людьми, яким ти довіряєш. Ви разом можете спробувати допомогти своєму другу чи однокласникові позбутися шкідливої звички вживати наркотики.

Чи можна протиставити вживанню наркотика щось інше? Звичайно! Ось із чого, наприклад, можна вибирати.

- Щоб протидіяти будь-яким обмеженням і утиску, навчися казати «Ні!», гартуй свою волю.
- Учись керувати своїми емоціями.



- Спробуй зрозуміти своїх батьків, допомагай їм, роби так, щоб вони раділи за тебе.
- Намагайся бути самим собою, не стверджуйся вчинками, яких згодом соромитимешся.
- Не поспішай стати дорослим.
- Перш ніж щось вживати, дізнайся про користь та шкоду від цієї речовини.
- Поміркуй, чому шановані люди не вживають ненормативних слів. Пам'ятай, що вихована людина завжди знайде потрібні слова, щоб гідно розв'язати конфлікт.

? Завдання

1. Назви основні причини вживання підлітками наркотичних речовин.
2. Що можна зробити, щоб усунути названі причини?
3. Які ознаки має людина, яка вживає наркотичні речовини?



1. Які з наведених причин уживання наркотиків підлітками (див. табл. 7), на твою думку, найвагоміші? Чому?
2. Наведи свій варіант протидії вживанню наркотиків.
3. Сформулюй аргументовану відмову на пропозицію вжити наркотики.



Життєві ситуації

1. Віталій намагається потрапити в компанію Деніса: там так цікаво, бо в ній – тільки старші хлопці. Є навіть такий, який відбував покарання за пограбування. «Оце романтика!» – вважає Віталій.

Чи згоден ти з Віталієм? Чому? Чи є ризики і які для здоров'я Віталія і Деніса? Як розцінюють цю ситуацію твої однокласники?

2. Ілля впустив рюкзак, із якого випав пакунок. Руслан хотів допомогти другові. Ілля намагався вирвати пакунок, а з нього випали шприц і ложка. Руслан одразу зрозумів, чому останнім часом поведінка друга була такою дивною.

Що зрозумів Руслан? Чому? Що ти порадиш друзям?



ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Виконання проекту «Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами»

Виконати проект ти можеш за самостійно вибраним алгоритмом або використавши запропонований.

1. Вибери тему своєї реклами.
2. Вибери форму її виконання (повідомлення, твір, казка, плакат).
3. Знайди тих, хто допоможе тобі виконати рекламний проект.



4. Обговори проект своєї реклами з батьками, друзями, однокласниками.

5. Після обговорення внеси необхідні доповнення.

6. Візьми участь у виставці реклам у класі, школі. Свої роботи можеш відіслати поштою за адресою: 04070, м. Київ, вул. Сагайдачного, 37, Інформаційний центр превентивної освіти дітей та молоді, к. 117, Інтернетом на сайти:

www.aids.ru, mzz-2@ukr.net.

§ 14. Наркотична залежність

Залежність – це несвобода людини, групи людей, цілого суспільства або навіть усього людства від будь-якого зовнішнього чинника чи внутрішньої спонуки.

Шкідливі звички, стереотипи поведінки, установки, нахили є внутрішніми чинниками залежності людини. Так, хоча шкідлива звичка курити може формуватися спочатку і через зовнішній вплив (приклад однолітків, старших друзів чи батьків), згодом вона стає внутрішньою потребою курця. Це стосується й зловживання алкоголем, яке часто переростає в алкоголізм.

Залежність від наркотика стає згубною, коли вона обмежує можливості людини навчатися й працювати. Вона негативно впливає також на стосунки між людьми та руйнує сімейний бюджет. Наркотик поступово заміщає все: радість від спілкування, бажання працювати, милуватися природою, радіти щоденню. Залежній людині потрібне постійне збільшення дози наркотику. Розвиваючись, залежність послідовно проходить кілька стадій – соціальну, психологічну, фізіологічну.

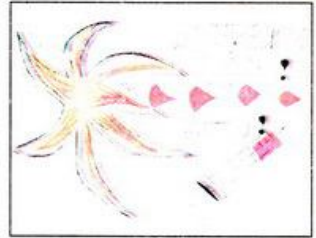
Соціальна залежність – людина ще не почала вживати наркотичні речовини, але потрапила в середовище тих, хто їх вживає. Внутрішньо вона вже готова почати вживання наркотичних речовин.

Психологічна залежність – на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотичні речовини, щоб відчути певні емоції. Психологічна залежність може сформуватися навіть після одного-двох прийомів наркотичних речовин.

Фізіологічна залежність настає після того, як організм включає наркотики до процесу обміну речовин. Унаслідок постійного або періодичного вживання у людини виникає фізична потреба. У цьому випадку різке припинення вживання наркотичної речовини спричиняє фізіологічний розлад. На цій стадії людина потребує лікування.

Наркотики руйнують фізичний, психічний розвиток підлітків, а також негативно впливають на моральний стан, стають причиною деградації особистості, при передозуванні призводять до смерті.

Як правило, стан залежності людини спричиняють не окремі чинники, а різноманітні їх



комбінації. Це стосується, зокрема, алкоголізму й наркоманії.

Звичайно, люди, які зацікавлені в поширенні наркотиків, кажуть: «Не слухай нікого! Подивися на мене, я сам їх вживаю. Нічого, крім задоволення, вони не приносять!»

Щоб не потрапити в тенета наркоманії, потрібно, насамперед, мати достовірну інформацію, бути обізнаним щодо дії наркотичних речовин на організм.

Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні

Може так трапитися, що хтось із твого оточення потребуватиме допомоги через наркотичне отруєння. Звичайно, у такому випадку найкраще зарадить лікар. Та, можливо, від твоїх навичок і вміння залежатиме життя людини. Іноді отримана вчасно допомога визначає подальший успіх лікування.

Факти



- Шестикласник Сергій прийшов додому і знайшов непритомного старшого брата Юрка. Малий розгубився і викликав швидку допомогу аж через 15 хв. Медики намагалися врятувати Юрка, але було вже пізно. Лікарка сказала, що юнак отруївся наркотиком, а допомога запізнилася...

Про отруєння наркотиками можуть свідчити такі ознаки: пригнічене дихання, сповільнення пульсу, зниження температури тіла, звуження або розширення зіниць, почервоніння шкіри. При тяжкому отруєнні – ядуха, синюшність слизової оболонки порожнини рота, розширення чи звуження зіниць, слабкість і різке сповільнення пульсу. Іноді спостерігається збудження, підвищення артеріального тиску, прискорення пульсу, галюцинації. Часом виникає блювання, сонливість, мимовільне виділення сечі.

Незалежно від твого ставлення до наркотиків і тих, хто їх вживає, якщо ти став свідком такої ситуації, не залишай без допомоги людину. Виклич швидку допомогу. Щоб уникнути ядухи, поклади постраждалого на бік. У разі виникнення блювання стеж за його диханням та пульсом. Якщо постраждалий притомний, розпитай його і намагайся

з'ясувати: назву отруйної наркотичної речовини; її кількість; яким шляхом вона потрапила в організм; час уживання. Якщо постраждалий неприступний, розпитай про це у можливих свідків. Ця інформація знадобиться лікарям при наданні допомоги.

Усі країни світу мають закони щодо відповідальності за зберігання, перевезення, розповсюдження і вживання наркотиків. Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, зберігання, перевезення, пересилання і збут та придбання наркотиків (ув'язнення терміном від 3 до 12 років), за вживання наркотиків у публічних місцях (до 5 років), уведення в організм (від 2 до 12 років), за їх розповсюдження і заохочування громадян до вживання (до 12 років).



Пам'ятай!

Незнання закону не звільняє від відповідальності.



Завдання

1. Що таке залежність?
2. Назви стадії залежності від наркотиків.
3. Назви ознаки вживання наркотичних речовин підлітками.



1. Як ти можеш допомогти людині, яка вживає наркотики?
2. Розкажи, як надати допомогу при наркотичному отруєнні.



Життєва ситуація

Миколка, Вітьок і Сашко – давні друзі. Хлопці мають спільне захоплення – щосуботи вивчають вулиці Києва. Вітьок пропустив кілька субот, пояснивши, що допомагав батькам. Миколка і Сашко помітили, що друг почав пропускати уроки, став гірше вчитися.

Яка, на твою думку, можлива причина зміни поведінки Вітька? Твої дії у такій ситуації?



Дослідницький проект

1. Проаналізуй теми розмов зі своїми однокласниками. Запиши їх.
2. Обговори з друзями. Поміркуй, що треба зробити, щоб запобігти вживанню наркотиків у твоєму класі.
3. Обміркуй, як це зробити: у формі плакатів, бесіди, міні-п'єси, гасел тощо.
4. Виконай міні-проект за вибраною формою.

Для допитливих

• Ти можеш визначити, наскільки ризикуєш бути залежним від когось, та спробувати самостійно позбутися цієї залежності.

Таблиця 8

Залежна людина	Щоб позбутися залежності, слід
Часто змінює свою точку зору за чийогось несхвалення	Відстоювати свою точку зору
Залюбує перед кимось, щоб сподобатися	Чинити, як завжди
Відчуває пригнічення і нервується, якщо хтось із нею не згоден	Не змінювати свою позицію, не виправдовуватися
Безпричинно домагається уваги до себе сторонньої людини	Вірити у себе, бути незалежним
Постійно без причини вибачається	Не вибачатися без причини
Напрошується на компліменти	Знати собі ціну, намагатися стати кращим



Якщо ти дієш так, як у першій колонці, то перекладаєш на когось відповідальність за своє самопочуття. Тобі зручно думати, що всі зміни у твоєму житті залежать від інших, тому й змін у ньому не буде. Твоя поведінка позбавляє тебе від необхідності ризикувати, підкріплює недовіру до своїх сил, заохочує жалість до себе і неробство. Ти думаєш, що інші мають турбуватися про тебе. У тебе з'являється можливість звинувачувати своє оточення у всіх невдачах. Власне, ти – залежна людина.

Якщо ти будеш діяти, як зазначено у правій колонці, то вправлятимешся у набутті незалежності. Ти прийматимеш себе таким, яким є, і ніколи не скаржитимешся на обставини.

§ 15. Наркоманія та ВІЛ-інфікування

Поширення ВІЛ-інфекції в Україні

Вживання наркотиків руйнівню впливає на здоров'я. Особливо ризикують діти, підлітки, молодь. Адже організм, що розвивається, легко піддається отруйній дії наркотичних речовин.

При наркоманії уражаються не лише внутрішні органи (печінка, нирки, серце і судини, селезінка). Багаторазове проколювання вен призводить до їхнього рубцювання та закупорювання, що може спричинити раптову смерть. Нищівного удару зазнає також мозок. Може розвинутися запалення мозку. А ще в людини страждає психіка і змінюється поведінка. Щоб отримати дозу наркотичної речовини, наркозалежний може навіть здійснити злочин.

Та найбільше споживачі наркотиків шкодять собі. Адже вони належать до групи високого ризику зараження ВІЛ.

У молодіжних компаніях, члени якої використовують ін'єкційні наркотики (вводять його шприцом у вени), часто користуються одним шприцом. Якщо серед них є хоча б один носій ВІЛ, він може заразити всіх. Позірна романтика спілкування у вузькому колі і псевдобратання через шприц, показна відвага – усе стає неважливим, коли людина дізнається, що вона стала носієм ВІЛ. Тому дівчата і хлопці найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у неблагополучних компаніях.

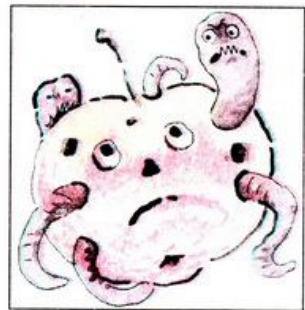
Звичайно, кожна людина має право вибирати, як жити. Та й інфікування ВІЛ – ще не кінець життя. За сучасного розвитку медицини ВІЛ-позитивні люди можуть жити повноцінним життям (щоправда, за умови вживання спеціальних медикаментів). Та як сказав один із ВІЛ-позитивних, він уже не думає про те, яким довгим у нього буде життя, а лише про те, як він проживе його.

• В Україні з 1995 р., коли було оголошено епідемію ВІЛ/СНІДу:

- від СНІДу вже померло понад 10 тис. громадян;
- щомісяця виявляється понад 1000 нових випадків інфікування;
- щодня 49 осіб заражається ВІЛ, 8 чоловік помирає від СНІДу;



**Врятуй своє життя,
доки не пізно!**



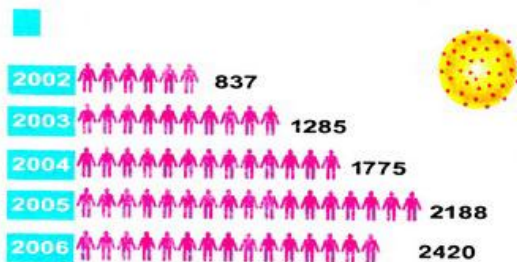
**СНІД руйнує життя
зсередини, як хробак
точить яблуко.**

Факти

- постійно зростає кількість ВІЛ-позитивних 15–17-річних підлітків;
- тривалість життя ВІЛ-інфікованої особи в Україні становить 5–8 років, хворої на СНІД – 1–2 роки;
- на 2006 р. ситуація в Україні щодо епідемії ВІЛ/СНІДу – найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії.



Смертність від СНІДу в Україні



Пам'ятай!

Лише ти сам маєш право розпоряджатися своїм життям. Ти можеш зробити своє життя здоровим, радісним і тривалим.

Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих

Кожний громадянин України живе, знаючи, що його права гарантовані Основним Законом нашої держави – Конституцією України. ВІЛ-позитивні люди – громадяни нашої країни, які перебувають під її захистом.

Якщо будь-чий права обмежують, говорять про дискримінацію.

З 1990 р. червона стрічка – символ надії людства на те, що буде винайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу.

СЛОВНИЧОК

Дискримінація (від латинського слова *discriminatio* – «відокремлення») – обмеження громадян у правах за якоюсь ознакою – расовою, релігійною, статевою тощо.

Ті, хто не знають шляхів зараження ВІЛ, вважають, що ВІЛ-позитивні люди небезпечні для суспільства. Тому такі страхополохи не хочуть, щоб поруч із ними навчалися або працювали, лікувалися або відпочивали ВІЛ-інфіковані.

Ти пам'ятаєш шляхи передачі ВІЛ, тому можеш унебезпечитися від інфікування, можеш жити поряд з ними.



Пам'ятай!

Боротися слід з вірусом, а не з людьми.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Завжди користуйся своїми правами.
- У випадку дискримінації твоїх прав звертайся до Всеукраїнської дитячої лінії «Телефон довіри»: 8 800 500 21 80 , (044) 451 5 451.
- www.dovira.kiev.ua – адреса в Інтернеті, де можна отримати додаткову інформацію про наркотики та консультацію фахівця з будь-якого питання.

Згідно із Законом України «Про профілактику захворювання на СНІД і соціальний захист населення»:

- усі мають право на добровільну, безкоштовну та анонімну діагностику щодо інфікування ВІЛ;
- інформація про ВІЛ-статус є лікарською таємницею. Посадова особа, яка порушила цей закон, має бути притягнута до кримінальної відповідальності;
- люди з ВІЛ мають усі права громадянина на інформацію, освіту і роботу, всебічний розвиток своїх здібностей; безпеку та охорону здоров'я; відпочинок і дозвілля; ім'я та громадянство; піклування з боку батьків; свободу думки, совісті, релігії; рівень життя, необхідний для всебічного розвитку.



Завдання

1. Чим ризикують підлітки у небезпечних компаніях?
2. Чому найвищий ризик для підлітків заразитися ВІЛ існує при користуванні одним шприцом?



1. Які з наведених у параграфі фактів тебе найбільше вразили? Чому?
2. Обговори з однокласниками ймовірність інфікування ВІЛ у вашому селі/місті.



Життєві ситуації



1. Віра і Зіна щодня бачать у вікні другого поверху сумну дівчинку. Вони чули, як бабусі під під'їздом жаліли дитину, яку не зарахували до жодної з найближчих шкіл через її ВІЛ-позитивність. Дівчата вирішили допомогти сумній дівчинці.

Чи підтримуєш ти наміри дівчат? Чому? Що ти їм порадиш?

2. Тимко повідомив своєму другові Юрку, що він випадково почув, як Микита у розмові з Адамом вживав слова «машина» та «ширка». Юрко не знає, що робити: йому відома секретна інформація про ВІЛ-позитивність Микити. Сам він не боїться заразитися, бо знає шляхи передачі цього вірусу. Але ж треба було б застерегти Адама...

Що ти порадиш Юркові? Чому? Як вчинив би ти в такій ситуації? Обговори свою думку з однокласниками і батьками.



Дослідницький проект

«Дискримінація ВІЛ-позитивних»

Виконати проект ти можеш за самостійно вибраним алгоритмом або використавши запропонований.

1. Збери газети і журнали або інші джерела інформації (теле- та радіопередачі, кінофільми, оповідання, нариси тощо) за визначений тобою період часу (див. додаток 4).
2. Проаналізуй вибрані тобою джерела за наявністю в них інформації щодо дискримінації ВІЛ-позитивних.
3. Зроби висновки.
4. Виконай міні-проект за самостійно вибраною формою.
5. Обговори отримані результати зі своїми друзями, однокласниками і батьками.



§ 16. Профілактика туберкульозу

Двадцять перше століття – це час Інтернету, інтерактивного телебачення, польотів у близький і далекий космос. Людство перемогло чимало інфекційних хвороб, і багатьом інфекціям успішно запобігають щепленнями. Та є таке захворювання, яке досі завдає великої шкоди здоров'ю людей. Це – туберкульоз. В Україні його поширення з 1995 р. має характер епідемії.



СЛОВНИЧОК

Туберкульоз (від латинського слова *tuberciculum* – «гулька», «горбик») – інфекційне захворювання легень, кісток та інших органів, збудником якого є бактерія, т. зв. паличка Коха. На уражених тканинах з'являються горбики. Інша назва хвороби – сухоти.

Туберкульоз – одна з найпоширеніших хвороб цивілізації, відома ще з давнини. Встановлено, що давньоєгипетські мумії, вік яких понад 4 тис. років, мають кістки, уражені туберкульозом. У XVII–XVIII ст. ним хворіло 700–870 зі 100 тис. жителів Лондона, Гамбурга, Стокгольма. Смертність від туберкульозу була дуже високою, особливо серед бідних людей.

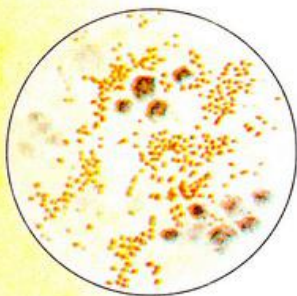
Чому ж це захворювання уражає людей і нині? Невже не можна запобігти інфікуванню паличкою Коха?

Можна. Для цього слід добре знати природу туберкульозу, шляхи поширення та застережні заходи щодо інфікування.



- 24 березня – Всесвітній день боротьби з туберкульозом.
- Кожен 10 с одна людина в світі помирає від туберкульозу.
- Кожну годину 4 людей в Україні захворіє на туберкульоз.
- В Україні майже 30 тис. хворих на туберкульоз і понад 100 тис. інфікованих.

Факти



Збудник туберкульозу відкрив німецький учений Р. Кох у 1882 р. Палички (бацили) Коха дуже стійкі – при температурі 100 °С зберігають життєздатність до п'яти хвилин, у навколишньому середовищі зберігаються до 12 місяців. Ультрафіолетові промені знищують збудник через кілька годин; його знищують також препарати, які містять хлор.

Зараження туберкульозом у 90–95 % випадків відбувається через дихальну систему під час розмови з хворим, при кашлі, через заражені предмети побуту. Можливе інфікування через травну систему, якщо людина вживає харчові продукти, виготовлені з м'яса чи молока хворих тварин.

Відкриття у 1944 р. антибіотика стрептоміцину уможливило зниження відсотка смертності при туберкульозі в країнах Європи і Північної Америки. Однак ця хвороба залишилась поширеною в слаборозвинених країнах світу. У 1990-х роках рівень захворюваності знову почав зростати навіть у розвинених країнах.

Більшість людей, заражених збудником туберкульозу, залишаються здоровими внаслідок імунітету – вродженого або набутого після щеплення.

Якщо бацили не виходять за межі горбиків – осередків ураження, то процес називають закритим. Така людина незаразна. При відкритій формі туберкульозу відбувається розпад легеневої тканини і бацили Коха виділяються з мокротинням. Для тих, хто його оточує, такий хворий дуже небезпечний.



Ознаки туберкульозу. Вияви захворювання залежать від форми туберкульозу, шляхів зараження та імунних властивостей організму. Хворий страждає на кашель з виділенням мокроти, ядуху та біль при диханні. У нього підвищена температура, відсутній апетит, слабкість, блідість, пітливість. Хвора дитина стає кволою, дратівливою, плаксивою, відстає у рості. У період статевого дозрівання часто відбувається загострення хвороби.



В Україні туберкульоз швидко поширюється, бо:

- збудник дуже швидко адаптується до навколишнього середовища і має підвищену стійкість до дії лікарських препаратів;
- недосконала система контролю за поширенням хвороби та за хворими на туберкульоз;
- погіршились умови життя населення.

Хоча нині науковці працюють над створенням нових протитуберкульозних препаратів, дуже важливою залишається профілактика туберкульозу.

Профілактика туберкульозу в підлітків

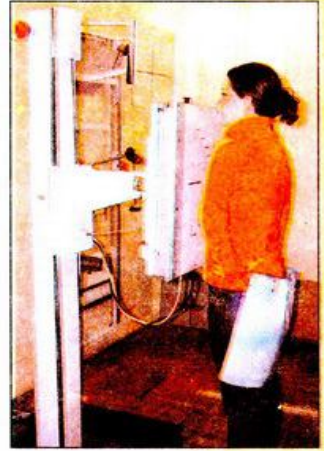
Зважаючи на те, що в Україні туберкульоз поширюється швидкими темпами, слід серйозно ставитися до профілактики цього захворювання.

1. Для усунення хвороботворного чинника слід регулярно провітрювати кімнату, робити вологе прибирання.

2. Зміцнювати здоров'я та поліпшувати умови життя.

3. У разі необхідності звертатися до лікаря; за приписом проходити флюорографічне обстеження.

4. Робити щеплення. Усім новонародженим його роблять на четвертий день у пологовому будинку. Повторне щеплення проводять у 7, 12, 17, 24, 31 рік.



Пам'ятай!

Щеплення – один із найкращих шляхів усунення ризику захворювання на туберкульоз.

Кашель упродовж одного місяця – спонuka до обов'язкового відвідання лікаря.

• Багато видатних людей страждали від цієї страшної недуги: Леся Українка, Антон Чехов, Максим Горький, Нікколо Паганіні, Фридерик Шопен.

• У 2006 р. на Рівненщині наймолодшим хворим на туберкульоз кишечника був півторарічний хлопчик. Він заразився, вживаючи некип'ячене молоко від корови, хворої на туберкульоз. Завдяки вчасно і правильно поставленому діагнозу хлопчик одужав.

Факти

- В Україні на лікування одного хворого на туберкульоз витрачається близько п'яти тисяч гривень.
- У 1993 р. ВООЗ проголосила туберкульоз глобальною небезпекою, тому що різко збільшились темпи захворюваності.
- Спеціальний метод обстеження флюорографія проводиться безкоштовно.



Пам'ятай!

Збудник туберкульозу є в організмі майже кожної людини, а захворювання стає наслідком зниження імунітету.



Завдання

1. Схарактеризуй збудник туберкульозу.
2. Схарактеризуй причини поширення туберкульозу в Україні.
3. Назви шляхи інфікування туберкульозом.
4. Опиши ознаки туберкульозу.



1. Які з наведених у параграфі фактів тебе найбільше вразили? Чому?
2. Яких заходів слід вживати, щоб убезпечитися від туберкульозу? Чому саме таких?

Життєві ситуації

1. Артем відмовляється пити молоко від корови, доки їй не обстежено на туберкульоз. Батько вважає це даремною витратою грошей. Молодший брат Артема Сергій теж не хоче пити молоко.

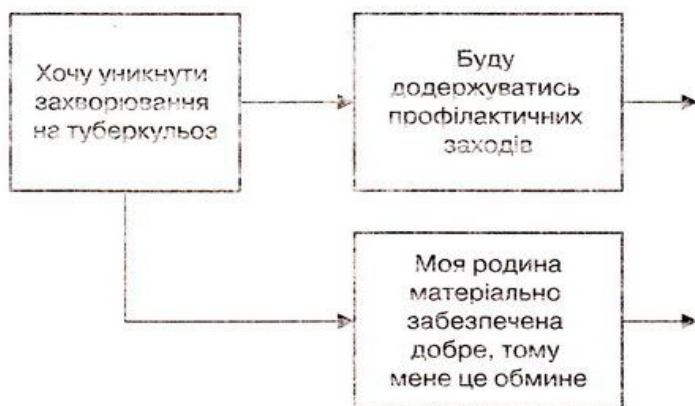
Як чинив би ти в цій ситуації? Поясни свої дії.

2. Біля школи група школярів лускає насіння, спльовуючи на доріжку. Борис роздратований: «Якщо вже плюєте, то хоча б у сміттєву урну!» Тая задержує відповідь: «Чи в урну, чи поза нею, однак плюватимемо!» Світлана тихо зауважує: «Виховані люди так не роблять. А ще ви забули про епідемію туберкульозу...»

На чиему боці правда в цій ситуації? Чому? Що ти робиш у таких випадках?

КРОК ЗА КРОКОМ

«Убезпечуся від туберкульозу» (див. додаток 3).



Сучасна медицина багато в чому завдячує високим технологіям ХХ–ХХІ ст. Вони дають змогу лікарям ефективніше діагностувати й успішніше лікувати хвороби.

- У 1853 р. німецький учений В.К. фон Рентген відкрив особливе випромінювання, яке на його честь назвали рентгенівськими променями. Завдяки цьому відкриттю лікарі досліджують внутрішні органи людини без хірургічного втручання. За це відкриття Рентген одержав у 1901 р. Нобелівську премію в галузі фізики.

- Ультразвукове дослідження (УЗД) – це технологія, що дає можливість вивчати деякі внутрішні органи людського тіла за допомогою ультразвукових хвиль. Відбиваючись від внутрішніх органів, ці хвилі перетворюються на електричні сигнали, і на спеціальному екрані виникає зображення досліджуваних органів.



Для допитливих

§ 17. Хвороби цивілізації



У всі часи людина цінувала здоров'я. Дедалі більше вона поглиблювала свої знання щодо збереження і зміцнення його. Колись на першому місці серед причин смерті були травми та пошкодження. Потім серед причин передчасної смерті головними стали епідемії та інфекційні захворювання. Завдяки науковому прогресу людство відкрило причини та розробило методи попередження й лікування різних небезпечних захворювань, наприклад віспи, холери, дифтерії, чуми.

СЛОВНИЧОК

Цивілізація (від латинського слова *civilis* – «громадянський») – сучасна світова культура людства; ступінь розвитку матеріальної і духовної культури суспільства.

Цивілізація має величезні досягнення, які роблять життя зручним і цікавим, – від створення колеса та польоту в космос до можливості замовити продукти харчування через мережу Інтернет. Але водночас стало більше ризиків для здоров'я.

Життя сучасної людини проходить у дуже швидкому темпі. Їй часто не вистачає часу на всю заплановану роботу. За опитуваннями, дедалі більше людей віддають перевагу пасивному відпочинку: розмовам з друзями, прослуховуванню музики, грі на комп'ютері та перегляду телепередач. Неправильне харчування, переїдання, малорухливий спосіб життя, стреси, шкідливі звички спричинили розвиток так званих **хвороб цивілізації** – це серцево-судинні захворювання, гіподінамія, ожиріння, діабет, онкологічні та інші захворювання.

Люди вже не уявляють свого життя без комфортних умов цивілізації, але часто дорого розплачуються за це. Колись наші пращури мусили мандрувати цілий день у пошуку їжі. Завдяки активному фізичному наван-



таженню серце билосся сильніше, адреналіну виділялося більше, кровообіг посилювався. Нині люди часто пригнічують свої бажання побігати, погуляти. Тривалий час навіть вважали, що розвиток різних захворювань не залежить від *рухової активності*.

СЛОВНИЧОК

Гіподинамія (від грецьких слів «зниження» і «сила») – зниження м'язової діяльності людини, малорухливість.

Гіпокінезія – зниження кількості і сили руху.

При низькій руховій активності в людини порушується координація рухів, вона швидко втомлюється при фізичних навантаженнях і має надмірну масу тіла за рахунок жировідкладень, у неї знижена стійкість до інфекційних захворювань. Як правило, порушується також робота серця, змінюється артеріальний тиск та порушується обмін речовин. А людині потрібна «радість м'язів». Доведено: при фізичному навантаженні виробляються речовини, які дають людині відчуття радості, сили, бадьорості.

Багатьох неприємностей, пов'язаних із гіподинамією, можна дуже просто уникнути, якщо активно рухатися. Рекомендовано ходити пішки 4–5 разів на тиждень по 40–45 хв з такою швидкістю, щоб пульс був 110–120 ударів на хвилину. Не в кожного вистачить сили волі та часу на це. Потрібно використовувати будь-яку можливість. Наприклад, перш ніж сісти в ліфт, згадай, що є сходишки. А перед тим, як їхати у метро або в автобусі одну-дві зупинки, поміркуй про те, що можна зберегти здоров'я, нерви та гроші, долаючи пішки цю відстань.

Ходьбу корисно доповнити ранковою гімнастикою, хоча вона й непопулярна у деяких підлітків. А даремно! Гімнастика проганяє сонливість, підвищує м'язовий тонус, сприяє підготовці до активної роботи на уроках.

Позбавивши людство від хвороб, пов'язаних із тяжкою фізичною працею, цивілізація «подарувала» йому технологічні хвороби. Одна з них – комп'ютерна хвороба рук. Внаслідок роботи за комп'ютером м'язи кистей рук стають слабкими,



втрачають пружність, швидко втомлюються під час навантаження.

ЛІКАР РАДИТЬ

- Визначити рухову активність можна за кількістю кроків, зроблених упродовж доби. Дівчатам 12–13 років слід на добу робити 18–22 тис. кроків, а їхнім одноліткам хлопцям – 20–25 тис. кроків.
- У школі впродовж дня активно рухайся не менше 50 хв.
- Під час самопідготовки роби динамічні паузи.
- Для зняття напруги з м'язів очей роби такі вправи:
 - подивися у вікно на віддалені предмети, а потім – на рослину на підвіконні; зроби так 5–7 разів поспіль;
 - заплющ очі, а потім подивися на щось зелене – аркуш паперу чи зелене листя кімнатної рослини.



З точки зору здоров'я можна сказати, що «людина – це те, що вона їсть». У сучасних магазинах є безліч баночок, коробочок, у яких, коли вірити рекламі, усе найсмачніше, найсвіжіше, найякісніше... Коли продукти якісні, вони не можуть бути шкідливими. Усе залежить від того, скільки й чого людина з'їдає. Споживання калорійних продуктів і, водночас, малорухливий спосіб життя спричиняють *ожиріння*. Ця хвороба цивілізації пов'язана з переїданням і порушенням належного рівня фізичної активності. У людей з надмірною масою тіла підвищується артеріальний тиск. Навіть у підлітковому віці вони можуть захворіти на гіпертонічну хворобу. Повні люди втричі частіше хворіють на цукровий діабет, ризикують захворіти на рак.

За порадами щодо корекції маси тіла звернись до лікаря чи фахівця з лікувальної фізкультури. Але ти й сам можеш зарадити собі. Для збереження здоров'я вживай:

- більше рослинних і менше тваринних жирів;



- менше солі, цукру та рафінованих продуктів;
- продукти, що містять достатню кількість вітамінів А, С, Е, мінеральних речовин, кальцію, фосфору, йоду, фтору (вони нормалізують обмін речовин).

Серед різних хвороб цивілізації захворювання серцево-судинної системи є найпоширенішими. Смертність від них становить у світі 49–54 % від загальної смертності. Раніше ці хронічні хвороби були притаманні переважно людям похилого віку, але тепер усі хвороби «помолодшали». Досить часто серцево-судинними хворобами хворіють у шкільному віці.

У багатьох сучасних людей спостерігається підвищений артеріальний тиск. На рівень артеріального тиску (АТ) впливає багато чинників: вік, стать, ступінь фізичного навантаження, емоційний стан тощо. Значення АТ коливаються залежно від рухової активності, в робочі і вихідні дні, при зміні положення тіла. Наслідками різкого підвищення або зниження АТ є, насамперед, захворювання серця та судин.

- З цією інформацією ознайом, будь ласка, своїх батьків!
- У 1999 р. Комітет ВОСЗ із контролю за артеріальним тиском встановив, що показником підвищеного артеріального тиску вважається 140–160/90–95 мм рт.ст. (на відміну від встановленого у 1962 р. значення 160/95 мм рт.ст.).
- Люди з високим артеріальним тиском мають у 3–4 рази вищий ризик виникнення хвороб серця, ніж ті, в кого нормальний тиск.

Постійна рухова активність, загартовування, раціональне харчування, доброзичливі стосунки, відсутність шкідливих звичок – основні засоби запобігання серцево-судинним захворюванням (див. додаток 10).



Факти

Пам'ятай!

Організм – досконала система, проте обмежені його резерви.



? Завдання

1. Назви хвороби, породжені цивілізацією.
2. Які хвороби виникають через ожиріння?
3. Які корисні продукти треба вживати для збереження здоров'я?



1. Чому з розвитком цивілізації виникає дедалі більше ризиків для здоров'я людини?
2. Розкажи про взаємозв'язок між споживанням калорійної їжі та ожирінням.
3. Чому серцево-судинними хворобами хворіють навіть у шкільному віці?

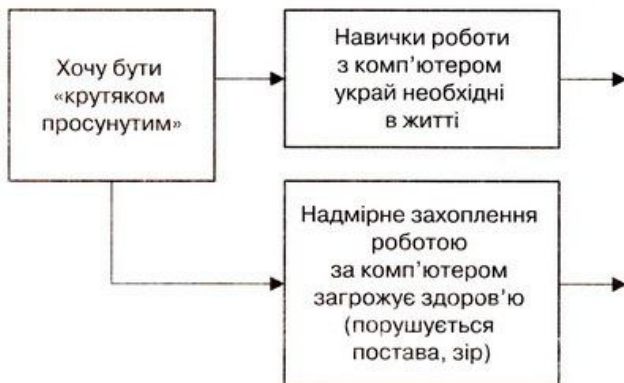
Життєва ситуація

Інна переконана, що заняття танцями та добросовісне ставлення до спортивних занять допоможуть їй мати гарну фігуру. До харчування вона ставиться дуже прискіпливо: не вживає хліба, їсть дуже мало м'яса та молочних продуктів. За останні два місяці вона тричі хворіла. Лікар порадив переглянути режим спортивних занять і харчування та набрати 1–2 кг ваги. Інна нічого змінювати не хоче.

Що ти порадиш дівчині? Чому?

КРОК ЗА КРОКОМ

«Буду сучасним» (див. додаток 3).



§ 18. Куріння і здоров'я

Однією з основних причин великої кількості смертей у більшості економічно розвинених країн, зокрема й в Україні, є онкологічні хвороби. Вони посідають друге місце після серцево-судинних захворювань.

Кожного року на Землі вмирає 50 млн людей, і 5 млн з них – онкохворі. В Україні кожний десятий помирає через рак.

Факти

Нині, коли рекламують усі товари, звичною стала реклама сигарет. Дехто навіть забуває, що рекламується, власне, шкідлива звичка. Куріння щороку забирає життя 1,5 млн людей у світі. А будь-які застереження дорослих щодо цієї шкідливої звички підлітки сприймають скептично. «А, це про краплю нікотину, яка вбиває коня!» – так часом відповідають вони. Варто знати, що підлітки, які курять, фізично слабші за однолітків та відстають у розумовому розвитку. Більшість із них починають курити під впливом дорослих. А позбутися цієї звички нелегко, бо тютюновий дим містить нікотин, який у людини спричиняє наркотичну залежність. Ти знаєш, що тютюновий дим уражає не тільки курця, а й пасивних курців. Лише 25 % тютюнового диму потрапляє в легені курця, решта 75 % – отруюють повітря. Пасивне куріння збільшує ризик інфекцій дихальних шляхів, сприяє виникненню або загостренню серцево-судинних захворювань. Немає такої системи органів, яку не уражає нікотин. Найбільше страждають легені курця.



Факти

- Смертність серед курців на 30–80 % вища, ніж у тих, хто не курить.
- Смертність вища серед людей, що почали курити в молодому віці.
- Із курінням пов'язані:
 - 30–40 % усіх випадків смерті від ішемічної хвороби серця;



- 90 % випадків раку легень;
- 95 % випадків раку губи;
- зменшення тривалості життя жінки на 5 років, чоловіка – на 7 років.
- Кожна викурена сигарета скорочує життя людини на 15 хв.
- Кожної хвилини в світі викурюють понад 300 тис. сигарет, а витрати населення на тютюнові вироби щороку сягають 100 млрд доларів.
- За останні 100 років (період інтенсивного поширення куріння) рак легень на першому місці серед злоякісних пухлин.
- Якщо люди кинуть курити, смертність від злоякісних пухлин зменшиться на 15–20 %.
- Для курців, які викурюють одну пачку сигарет на день, ризик захворіти на рак легень у 4–7 разів вищий, аніж для тих, хто не курить.



Куріння дуже добре «співпрацює» з іншими ризиками хвороб цивілізації. Ці ризики підсилюють шкідливий вплив один одного на організм. Так, куріння провокує підвищення артеріального тиску. Той, хто курить і вживає алкогольні напої, ще більше ризикує захворіти на рак (див. додаток 15).

Дбай про своє здоров'я повсякчас. Якщо ти не хочеш у дорослому віці захворіти на якусь із хвороб цивілізації, то багато рухайся, активно відпочивай, не кури й не вживай алкогольних напоїв, адекватно харчуйся, стеж за масою тіла й регулярно вимірюй артеріальний тиск.



Пам'ятай!

Консультація лікаря набагато приємніша, ніж лікування в нього.



Завдання



1. Що таке хвороби цивілізації?
2. Назви відомі тобі хвороби цивілізації.
3. Що спричиняє гіподинамію?
4. Які основні чинники ризику ожиріння?
5. До чого найчастіше призводить куріння?



1. Які, на твою думку, чинники ризику хвороб цивілізації завдають найбільшої шкоди? Чому?
2. Схарактеризуй чинники ризику хвороб цивілізації (на вибір).
3. Порахуй, скільки кроків ти робиш щоденно. Визнач, чи достатньо це для того, щоб запобігти розвитку гіподинамії.



Життєві ситуації

1. Ірина впевнена, що одна-дві сигарети, викурені потай, не шкодять здоров'ю. Ніна і Таня вважають, що це – шкідлива звичка. Вони впевнені, що дівчина як майбутня мама не має права курити і вживати алкогольні напої. Сергій підтримав Ірину.

На чьому ти бої? Чому? Аргументуй свою точку зору. Обговори свою позицію з однокласниками.

2. Микита глузує з Дмитра: «Ти такий несучасний! Хто тепер робить ранкову зарядку? Хіба це дає гарну фігуру? Ось я вже кілька тижнів вживаю спеціальні таблетки. Незабаром стану сильним і ставним!» Дмитро переконаний, що Микита ризикує своїм здоров'ям.

Хто з хлопців, на твою думку, чинить правильно? Що ти порадиш кожному з них?



Дослідницький проект

«Вплив чинників ризику хвороб цивілізації на здоров'я членів твоєї сім'ї»

1. Ознайом із чинниками ризику хвороб цивілізації членів родини.
2. Визначте разом, які з них впливають на членів сім'ї.
3. Визнач разом із батьками, які з них можна усунути без особливих труднощів. Як ви це зробите і за якими показниками ви оцінюватимете результати?
4. Назвіть спеціалістів, за допомогою яких можна запобігти розвитку хвороб цивілізації у членів сім'ї.
5. Оціни зусилля членів сім'ї щодо усунення впливу чинників ризику.
6. Зроби висновки щодо доцільності ваших спільних дій для здоров'я кожного.
7. Виконай міні-проект за самостійно вибраною формою.





Сходи́нки успі́ху

Зазнач «прямокутники-сходи́нки», що, на твою думку, ведуть до успіху.

- | | |
|---|---|
| <p>7 Впевненість у собі, почуття гумору допомагають мені бути в центрі уваги.</p> | <p>2 Зрілість визначається вчинками.</p> |
| <p>3 Я знаю вартість викуреної сигарети.</p> | <p>4 Я розумію, чому однолітки курять.</p> |
| <p>5 Зараз більшість підлітків і дорослих курять і не хочуть бути винятком.</p> | <p>6 Краще бути здоровим.</p> |
| <p>1 Для підтримки іміджу варто іноді викурити сигарету в компанії.</p> | <p>8 Не розумію, чому люди курять. Сам курити ніколи не буду.</p> |

«Я вже дорослий»

Для допитливих

• Здоров'ю може зашкодити й надмірна рухова активність. Висока рухова активність та емоційне напруження при надмірних тренуваннях і змаганнях можуть порушити фізичний розвиток підлітка, вплинути на його психологічний стан.

Відомий хірург М. Амосов, зокрема, вважав, що для зміцнення здоров'я людина має щодня відчувати граничні фізичні навантаження. Щоб довести істинність своєї теорії, він щоранку максимально навантажував свій організм: багато разів присідав, швидко бігав, виконував вправи. Проте через кілька років Амосов визнав хибність цієї теорії та зробив висновок, що для здоров'я корисніші саме помірні заняття фізкультурою і спортом. Між іншим, принцип помірності так само дійовий щодо інших чинників людського життя.

• Щоб усунути можливі ризики хвороб цивілізації, кожний громадянин України, ти і твої батьки також, має право на такі послуги, які надають у медичних установах:

1) оцінка індивідуального ризику з практичними індивідуальними порадами;

2) допомога у викоріненні шкідливих звичок щодо харчування, вживання алкоголю, куріння та ін.

3) виявлення захворювання на ранніх стадіях під час профілактичних обстежень за допомогою вимірювання артеріального тиску, визначення маси тіла, рівня цукру в крові тощо;

4) направлення до спеціаліста для діагностики, консультації або лікування на ранніх стадіях захворювання.

• За проектом Мінекономіки України попередження про шкідливість тютюнових виробів мають займати не менше 30 % зовнішньої поверхні кожного великого боку упаковки цих виробів.

Основним попередженням для курців є таке: «Куріння призводить до серцево-судинних захворювань і раку легень», додатковими – «Куріння під час вагітності шкодить вашій дитині», «Тютюновий дим шкодить здоров'ю тих, хто вас оточує», «Куріння спричиняє залежність, не починайте курити», «Куріння може викликати імпотенцію», «Захистіть дітей: не дозволяйте їм дихати вашим димом», «Курці вмирають рано».

• Часто куріння серед учнів поширюється через вплив курців. Ті, хто курять, вважають тих, які не курять, боягузами, «маминими синочками». Прагнення позбутися такого прізвиська, стати «рівнею» курцям призводить до першої викуреної сигарети. Поступово виникає звичка покурити.

У поширенні куріння серед дівчат суттєву роль відіграє мода. На питання, чому дівчата почали курити, 60% відповіли: «Це красиво», «Це модно», «Курю, бо хочу подобатися», «Хочу привернути увагу». Частіше дівчата починають курити в компаніях.



Перевір себе

Виберіть правильний варіант відповіді.

1. Назви соціальні чинники, які позитивно впливають на здоров'я:

- а) консультація в лікаря;
- б) рівень культури суспільства;
- в) політичний устрій країни;
- г) громадянська свідомість усіх членів суспільства.

2. Назви основні причини вживання підлітками наркотичних речовин:

- а) постійні сварки з батьками;
- б) батьки п'ють і сваряться;
- в) самотність;
- г) підлітковий вік.

3. Назви стадії наркотичної залежності:

- а) соціальна;
- б) психологічна;
- в) фізіологічна;
- г) моральна.

4. Як убезпечитися від туберкульозу?

- а) робити вологе прибирання в приміщенні;
- б) не звертати уваги на кашель після хвороби;
- в) вчасно зробити планове щеплення;
- г) вживати заходів для зміцнення організму.

5. Назви 2–3 причини вживання наркотиків підлітками.

6. До чого може призвести низька рухова активність?

7. Чому необхідно проводити профілактику туберкульозу?

8. Деякі підлітки нехтують ранковою гімнастикою. На твою думку, вони чинять правильно?

9. Поясни твердження «Людині потрібна «радість м'язів».

10. Сформулюй п'ять тверджень для однокласника, які допомогли б йому позбутися гіподинамії.

11. Усі знають, що вживати наркотики шкідливо. Проте кількість наркозалежних із кожним роком зростає. Як ти думаєш, чому?

12. Уяви себе лікарем. Що ти порадиш наркозалежному, аби він позбувся цієї згубної звички?



Психічна та духовна складові здоров'я



Ти дізнаєшся про:

- умови, що сприяють психологічному розвитку
- інтелектуальні задатки
- культуру почуттів
- ознаки психологічного благополуччя

Ти навчишся:

- створювати сприятливі умови для психологічного та інтелектуального розвитку
- поводитися в екстремальних умовах
- підтримувати психологічну рівновагу
- розв'язувати конфлікти
- запобігати стресу

4



§ 19. Особливості підліткового віку



Психічна складова здоров'я значною мірою зумовлює розвиток фізичної складової здоров'я і є фундаментом для духовності людини.

Підлітковий вік – складний період. Відчуваючи фізичні зміни, підліток намагається поводитись як доросла людина, виявляє надмірну активність і часто невиправдану самовпевненість. Водночас зростає самостійність, різноманітнішими та змістовнішими стають взаємини з однолітками і дорослими. У підлітків з'являється своя точка зору, вони гостро відчують правду й неправду, дають безкомпромісну оцінку собі та іншим.

Іноді дуже важко розібратися у своїх симпатіях і антипатіях. Буває, що не подобається вчитель, і учень перестає цікавитись предметом. Дівчата і хлопці відмежовуються від дорослих і створюють свої групи. Проте кожний підліток намагається відчутти принади дорослого життя, зберігаючи привілеї дитячого віку. Хоча він потребує підтримки дорослих, однак не визнає цього.

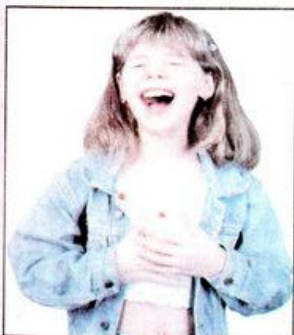
Часто виникають конфлікти в сім'ї та школі. У підлітковому віці загострюється потреба у дружбі, орієнтація на погляди колективу, компанії, зберігається віра в ідеал. Виникає криза підліткового віку.

Дуже важливо для підлітка почуватися комфортно. Підвищена нервова напруга може стати причиною виникнення конфліктів. Можуть розвинути також захворювання серцево-судинної, травної й ендокринної систем.

Основне для тебе в підлітковому віці – пізнати себе, показати всім своє вміння жити в злагоді з іншими, вміти задовольняти індивідуальні потреби, розвивати творчі здібності.

Важливо усвідомити, що навчання – не просто марнування часу. Це – набуття корисних знань, спосіб розвитку інтелекту, можливість навчитися безконфліктного спілкування з батьками, іншими дорослими, однолітками, які допоможуть і підтримають у всіх життєвих ситуаціях.

Відчуті або розпізнати так звану підліткову кризу досить складно, оскільки вона наростає



поступово. Згаданий період має характерні риси. Щоб виявити ці риси у себе, дай відповіді («так» чи «ні») на наведені нижче запитання (табл. 9).

Таблиця 9

№	Запитання	Так	Ні
1.	У тебе часто змінюється настрій з гарного на поганий?	✓	
2.	Тебе часто все дратує?	✓	
3.	Ти перестав розуміти батьків, конфліктуєш з ними?	✓	
4.	Тобі хочеться зробити все не так, як вимагають від тебе дорослі?	✓	
5.	Тобі хочеться, щоб тебе вважали дорослим?		✓
6.	Тобі дуже цікаво, що про тебе думають однолітки?	✓	
7.	Чи з'явилася в тебе непропорційність розмірів тіла?	✓	✓
8.	Ти почав ретельніше доглядати за шкірою обличчя?	✓	
9.	Буває, що зранку ние все тіло?	✓	
10.	Ти можеш сказати, що фігура істотно змінилася?	✓	✓
11.	У тебе вже з'явилося волосся під пахвами?	✓	
12.	Чи почувашся ти гіршим за інших?		✓

Якщо в тебе 9–10 позитивних відповідей – ти 10–11 років, став підлітком.

Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка

Так само, як є сприятливі умови для фізичного розвитку (правильне харчування, активний рух, доцільний розпорядок дня), є й умови, що сприяють психологічному благополуччю.

І підліток, і доросла людина прагне, аби їх сприймали та любили. Сім'я – це родинний дім, де панує доброзичлива атмосфера, батьківська турбота. Тут підліток прагне задовольняти психологічні, емоційні та культурні потреби,



Поміркуй, як змінилися твої взаємини з однокласниками. Яка роль тобі відведена в компанії? Чи повністю виявляється твоє «Я»?

ВІД МУДРИХ

Більше, ніж їжа та дах над головою, людям потрібне розуміння того, що вони комусь потрібні, що їх хтось любить.

Мати Тереза (1910–1997)

Ти дуже гостро сприймаєш критику дорослих на адресу своєї компанії. Турбуєшся, що можеш втратити друзів? Тоді треба опановувати різні методи спілкування, емоційної рівноваги. Коли в тебе гарні взаємини в родині, а в школі почуваєшся комфортно, то у тебе є сили для подолання будь-яких перешкод.



Завдання

1. Поміркуй, чи ти:

- шанобливо ставишся до батьків;
- поважаєш своїх друзів;
- умієш підтримувати дружні стосунки;
- сприймаєш своїх друзів такими, якими вони є.

2. Який у тебе результат? Скільки разів ти сказав «так»?

3. Чи хотів би ти, щоб твій друг відповів на всі запитання «так»? Чому?



Життєва ситуація

Марія вийшла надвір, щоб «провітритись» після веселих розваг на дискотеці.

Знайомий: «Марічко, хочеш горілки з кока-колою?»

Марія: «Мені здається, що не варто!»

Знайомий: «Та ні, не бійся! Буде весело! Навіть твої батьки не дізнаються!»

Марія: «Ну...»

Яке рішення має прийняти Марія? Що станеться, якщо дівчина відмовиться випити? Що ти порадиш Марії?



Якщо ти залишився з кимось наодинці і той примушує тебе робити те, що ти не хочеш:

- поспіши повернутися до друзів;
- пожартуй. Жарт допоможе уникнути напруження в ситуації;
- скажи «НІ» і обґрунтуй свою відмову. Саме обґрунтоване «НІ» може розв'язати ситуацію на твою користь.

§ 20. Розвиток інтелектуальних задатків



Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам'яті та уваги. Ще в Давній Греції розробили багато методів розвитку природних задатків. Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою.

СЛОВНИЧОК

Пам'ять – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію.

Інтелект (від латинського слова *intellectus* – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.



Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на уроці, післязавтра – забути, але запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

Факти

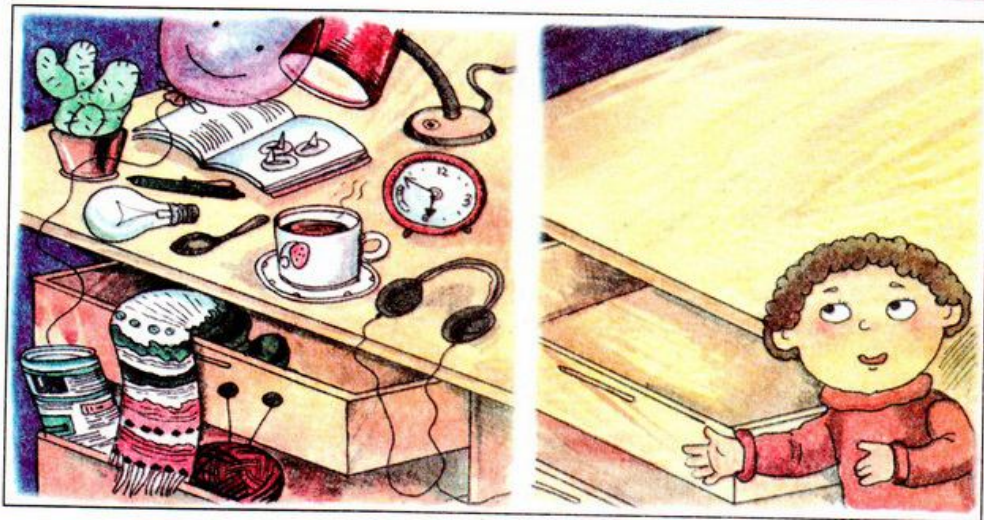
- Римський філософ Сенека (бл. 4 до н. е. – 65 н. е.) міг повторити 2000 не пов'язаних між собою за смыслом слів у тому самому порядку, в якому почув їх один раз.
- Французький фізик Андре Марі Ампер (1775–1836) міг дослівно переказати довгі уривки з енциклопедій з геральдики і соколиного полювання навіть через 50 років.
- Російський шахіст, чемпіон світу Олександр Аляхін (1892–1946) у 1938 р. в м. Чикаго всліпу грав на 32 шахматних дошках протягом 12 годин.
- Паула Прентис працює оператором телефонної довідки на острові Тасманія в м. Гобарті. Вона знає напам'ять 128 603 номери телефонів своїх абонентів, їхні імена, адреси та назви компаній і установ.
- Андрій Ходурський, 17-річний ліцеїст з м. Полтави, має вже кілька винаходів. Серед них – оригінальної

конструкції автомобільна фара, яка, на думку хлопця, рятуватиме життя багатьох людей. Хлопець з дитинства захоплювався конструюванням. Однокласники кажуть, що він нічим не відрізняється від решти, окрім фундаментальності своїх знань.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Виконай вправу для розвитку пам'яті.

Розглянь малюнок протягом хвилини. Заплющ очі і назви предмети, зображені на ньому. Не вийшло? Спробуй уявно доторкнутися до кожного предмета. Повтори назви предметів ще раз.



«Увага! Будьте уважні! Пишіть уважно!» – повторюють батьки і вчителі. А де її, увагу, взяти? Дай сам відповідь на такі запитання: чи буває людина неуважною? Чи уважна людина, зосереджена на конкретному завданні? Правильно, увага виникає там, де цікаво. І тільки ти можеш керувати своєю увагою.

Основна запорука успішного навчання: мені цікаво – я хочу знати; мені зрозуміло, я вчитиму предмет. Спробуй з'ясувати, для чого тобі потрібні ті чи інші знання? Які двері вони зможуть відчинити тобі в майбутньому? І тоді процес навчання перетвориться на творчий. Ти зможеш мандрувати країною знань, де кожний відкриває приховані таланти, якими його щедро обдарувала природа.



СЛОВНИЧОК

Увага – це зосередження, спрямованість органів чуття, думки, свідомості на кого-, що-небудь.



Розвивай увагу, виконуючи щоденно нескладні вправи. Часом важко зосередитися, бо заважають втома чи нездужання. Лише від тебе залежить, чи зможеш ти зосередитися, чи буде увага стійкою. Колись у Давньому Китаї одним із етапів іспиту на посаду чиновника була перевірка уваги претендентів. Вони повинні були принести вщерть наповнені водою глеки, хоча навколо стріляли з гармат, били в бубни, гуділи, сміялися, свистіли. Лише один із екзаменованих приніс глека, не розливши ні краплі. Коли його запитали, як він це зробив, той відповів: «Я ніс глека!».

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Виконай вправу для розвитку уваги.
Розглядай кольорові слова і називай колір, яким написано слово.

Сходинки успішного навчання

Те, що ти чуєш, ти з часом забудеш.
Те, що ти почуєш й побачиш, – запам'ятаєш.
Те, що ти почуєш, побачиш і про що запитаєш, сприяє набуттю знань, умінь і навичок.
Усе, чому ти навчиш інших, ти засвоїш.
Те, що ти знаєш і вмієш робити, змінить тебе.



Творчість – це одна із складових щастя та успіху людини. Творчі особистості постійно створюють щось нове, змінюють та прикрашають своє життя і світ навколо себе. Свої творчі здібності ти можеш розвинути, наприклад завдяки малюванню, музиці та виконанню різноманітних творчих завдань.

Інтелектуально розвинена людина швидко оцінює ситуацію і приймає правильне рішення.

Вона вміє встановлювати і розвивати творчі, дружні, сімейні стосунки; розуміє та сприймає думки інших людей.

СЛОВНИЧОК

Творчі здібності – це здатність особистості створювати нове.

Для інтелектуального розвитку школяра потрібні, насамперед:

- бажання навчатися;
- впевненість у собі, в своїх здібностях та в успішності роботи;
- вміння враховувати найсприятливіший час працездатності (біоритм працездатності);
- гарне самопочуття;
- чисте провітрене добре освітлене приміщення;
- правильно організоване робоче місце (див. додаток 17).



Завдання

1. Яку людину можна назвати інтелектуально розвинутою?
2. Які умови потрібно створити, щоб швидко і добре вивчити уроки?



1. Які інтелектуальні задатки слід розвивати в твоєму віці? Чому?
2. Як ти вважаєш, у твоєму віці вже пізно розвивати та тренувати пам'ять, увагу, творчі здібності?

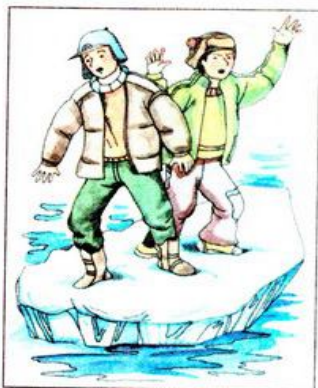


Дослідницький проект

1. Для покращення пам'яті та розвитку уваги спершу знайди необхідну інформацію (див. додаток 4).
2. Порадись щодо вибору вправ із батьками чи психологом.
3. Розроби план дій (див. додаток 3).
4. Зроби висновок.
5. Склади пам'ятку «Пам'ять і увага» для однокласників.



§ 21. Людина в екстремальних умовах



Іноді людина потрапляє в незвичайні ситуації екстремальні (заблукала в незнайомій місцевості опинилася в натовпі, стала жертвою нападу чи пограбування). Людину охоплює страх, тривога, смуток, самотність. Вона може відчувати голод, спрагу, біль, нудоту, перевтому. Самозахист і поведінка в екстремальній ситуації багато в чому залежать від фізіологічних і психологічних особливостей людини.

Деякі захисні реакції організму можуть бути дуже корисними. Інші, навпаки, утруднюють вибір правильного рішення для виходу з надзвичайної ситуації. Відчуття страх – цілком природно. Головне – не панікувати, а заспокоїтись, подолати страх вольовим зусиллям і оцінити обставини та виробити план дій. Вжити в екстремальних ситуаціях тобі допоможуть знання, уміння та навички, які ти здобув на уроках основ здоров'я, фізичної підготовки. Завдяки навичкам самооцінки, вмінню налаштовуватись на позитивні думки ти врятуєшся. Упевненість у собі, вольові риси характеру, почуття гумору допоможуть тобі стати переможцем.

СЛОВНИЧОК

Екстремальний (від латинського слова *extremalis* – «крайній») – незвичайний.

Воля – це свідоме керування емоціями, діями і вчинками.

Рятуючи своє життя, треба не забувати про інтереси інших людей. Не слід піддаватися інстинкту самозбереження, а вести себе благородно й великодушно. Ти можеш допомогти врятуватись молодшим дітям, пораненим, підтримати психологічно всіх, хто не може зарадити собі.



Пам'ятай!

Людина не завжди може керувати подіями, але завжди в змозі контролювати свою реакцію на ці події.



Завдання

1. Що відчуває людина в екстремальних ситуаціях?
2. Чи соромно відчувати страх в екстремальних ситуаціях?
3. Рятуючи своє життя, як слід ставитися до інших людей?

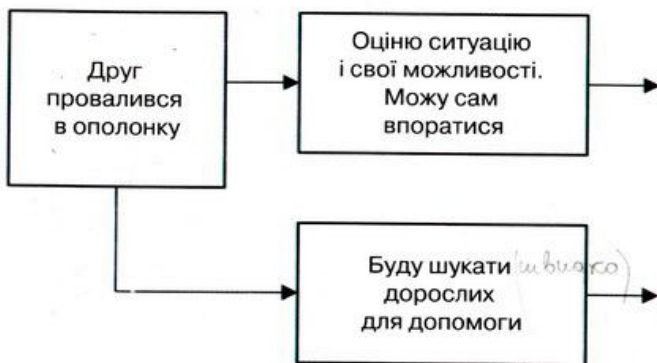


1. Порадьтеся з батьками, вчителем, психологом, лікарем, як навчитися зосереджуватися, опанувати себе й керувати своїми емоціями.
2. Розроби план дій для тих, хто заблукав у незнайомій місцевості, відстав від групи на екскурсії, від потягу.
3. Знайди в словнику значення слів *холерик*, *сангвінік*, *флегматик*, *меланхолік*.



КРОК ЗА КРОКОМ

«Рятую друга» (див. додаток 3).



- Як визначити в себе особливості захисних реакцій?

Проаналізуй свою поведінку в складних ситуаціях, зокрема під час контрольної роботи, у конфліктній ситуації. Як зазвичай ти поводишся: занепадаєш духом чи, навпаки, максимально зосереджуєшся і дієш? Такий аналіз допоможе тобі виявити свої сильні і слабкі сторони й оволодіти навичками подолання небажаних для тебе реакцій організму.

- Види захисних реакцій, поведінка людини залежать від типу її нервової системи, темпераменту.

Для допитливих



Холерик



Флегматик



Меланхолік



Сангвінік



Карикатура Герлуфа Відструпа

§ 22. Відчуття, емоції, почуття



Пригадай!

1. Яке значення для людини мають емоції? Наведи приклади.
2. Чи можеш ти пояснити, що таке емоції, почуття?
3. Як ти вважаєш, ці слова синоніми чи вони мають різне значення?

Людина бачить, чує; відчуває смак, тепле й холодне, гладеньке й шорстке. Вона також відчуває положення тіла в просторі, обертання, нахили. Це – **відчуття**. Вони виникають завдяки органам чуття (шкіра, очі, вуха, ніс, язик) та органам рівноваги.

Емоції – це безпосередні переживання явищ і ситуацій; відображають ставлення людини до них.

Почуття – більш сталі переживання, ніж емоції. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні. Позитивні емоції підвищують життєдіяльність організму; негативні пригнічують.

Світ емоцій людини багатогранний. Емоцій стільки, скільки ситуацій, в яких перебуває особистість. Емоції можуть істотно впливати на процес навчання, на різні види діяльності. Під впливом емоцій можуть бути як добрі вчинки, так і погані.

Ти можеш відчувати:

- задоволення (приємні переживання) – радість, щастя, довіру...;
- незадоволення (неприємні переживання) – заздрість, турботу, гнів...;
- байдужість до навколишньої дійсності;
- кілька почуттів одночасно.

Щоб досягти успіху при спілкуванні, дуже важливо навчитися визначати переживання співрозмовника за виразом обличчя, позою.

У житті людини виявляються різноманітні емоційні переживання (настрій, пристрасть, афект тощо), які різняться силою і впливом на її діяльність і поведінку.



Страх – стан сильної тривоги, неспокою, душевного хвилювання перед загрозою небезпеки чи перед невідомістю. Страх у людини спричиняє стрес, неспокій, прагнення уникнути неприємної ситуації. Головне, щоб страх не паралізував діяльність.



Гнів – це почуття обурення, стан сильного негативного збудження, роздратування, що виникає як реакція на страх. Відчувати гнів у хвилини загрози – природно й нормально. Гнів не варто демонструвати іншим. Потрібно відпочити, опанувати себе.

Пристрасть – це сильне, стійке почуття, яке домінує над іншими і призводить до зосередження на предметі пристрасті всіх сил і поривань людини. Пристрасть стає рушійною силою великих справ, подвигів, відкриттів, але, на жаль, негативних вчинків також.



Афект – сильне, але короткочасне нервово збудження. Такий емоційний стан пов'язаний із різкою зміною важливих для людини життєвих обставин.

Настрій – відносно тривалий позитивний або негативний емоційний стан. Настрій може бути радісним чи сумним, бадьорим чи пригніченим. Джерелом настрою є, як правило, стан здоров'я або самопочуття. Водночас настрої впливає на ставлення людини до оточення: неоднаковим воно буде у радісному настрої і, наприклад, у пригніченому.



СЛОВНИЧОК

Емоції (від латинського слова *emoveo* – «збуджую») – психічні переживання, душевне хвилювання.

У житті людини дуже важливі почуття: підтримки; розуміння; поваги; співчуття. Віддаляють від однолітків негативні емоції, апатія, нездатність стримувати свої почуття: перехід від сміху до ридання, постійний безпричинний гнів, дратівливість (див. додаток 21).

Кожний підліток оцінює свої вчинки та поведінку, порівнюючи їх з вчинками і поведінкою інших людей, виходячи з власного досвіду. Деяким підліткам дозволяють робити, що заманеться, їх незаслужено хвалять, не карають за погану поведінку. Вони не прислухаються до зауважень, мають завищену самооцінку. Коли до вчинків підлітків ставляться дуже вимогливо, то в них може сформуватися занижена самооцінка.

СЛОВНИЧОК

Самооцінка – це вміння оцінювати себе, свої здібності, характер, вчинки, поведінку тощо. Вона може бути адекватною, завищеною, заниженою.

Підлітки зазвичай занижують свою самооцінку і від цього страждають. Вони незадоволені своєю зовнішністю, оточенням, успіхами. Щоб досягти успіху в житті, треба знати, чого ти прагнеш, що ти любиш, а що – ні, який у тебе характер тощо. Щоб зрозуміти себе, треба знайти час для роздумів над своїми вчинками та для навчання. Кожна людина неповторна. Усвідомивши свою індивідуальність, ти зможеш адекватно оцінювати себе (див. додаток 18).

 Пам'ятай!

Те, що ти думаєш про себе, впливає на все твоє життя.

Не переймайся тим, що ти не можеш змінити.



ПІРАДИ ПСИХОЛОГА

Візьми аркуш паперу і розділи його на дві колонки. У першу впиши те, що тобі не подобається в собі і чого не можеш змінити (форма носа, розмір взуття). У другу – те, що змінити тобі під силу (зачіска, маса тіла). Розпочни самооцінку з імені. Людина, яка любить своє ім'я і пишається ним, частіше позитивно ставиться до себе та має достатньо об'єктивну самооцінку.

Однією з причин заниженої самооцінки підлітків є критика дорослих, учителів, образи однолітків. Справедливу критику треба сприймати спокійно та враховувати у своїй поведінці. Ті, хто образами принижують інших, лише намагаються самоствердитись, бо відчувають власну неповноцінність і слабкість.

ВІД МУДРИХ

Підраховуй свої успіхи, а не свої невдачі.

Д. Карнегі (1888–1955), американський письменник

Виховання культури почуттів

Емоційні переживання необхідні для повноцінного розвитку особистості підлітка.

Емоційна культура – це вміння виявляти позитивні й приборкувати негативні емоції; це пізнавальна активність, зростання духовних потреб, зацікавленість творами мистецтва, вияв людських начал у поведінці, потреба у творчій діяльності. Емоційна культура особистості не розвивається сама по собі, вона змінюється залежно від інтересів, установок.

Безперечним є факт, що емоції можна розвивати і виховувати. Під впливом мистецтва розвиваються емоційна культура та творчі здібності особистості. Людина з розвинутою культурою почуттів вирізняється моральністю своїх вчинків, здатністю до співчуття, співпереживання та відповідальністю за свої відчуття і поведінку.

Коли ти вмієш керувати своїми емоціями, ти менше конфліктуєш. Під впливом емоцій в організмі мобілізуються сили, які розумом викликати не можна. Наприклад, радість дає можливість отримати задоволення від того, що є, й утриматися від гонитви за тим, чого немає. Страх надає сили в не-



ВІД МУДРИХ

Видатний педагог К. Д. Ушинський (1824–1870) стверджував, що людина більш «людина» в тому, «як вона відчуває, ніж у тому, як вона думає». Поведінка людини – це дзеркало її душі.

безпечній для життя ситуації. Проте, гніваючись, людина може наговорити багато неприємного, про що згодом жалкуватиме. Наші близькі, знайомі та друзі рідко ставляться з розумінням до людини, яка дає волю агресії, навіть коли вона права.

Приємно спілкуватися з підлітком, в якого є мета в житті, який володіє своїми емоціями, поважає почуття інших людей і несе відповідальність за власні почуття. Вчитися цьому доводиться впродовж усього життя.



Завдання

1. Що таке відчуття? емоції? почуття?
2. Які почуття або емоції роблять людське життя радісним та щасливим?
3. Які почуття заважають бути здоровим та щасливим серед людей?



1. Чи треба у твоєму віці приділяти увагу вихованню культури почуттів?
2. Як ти поставишся до людини, яка керується правилом «Не критикуй, не засуджуй, не жалійся»?
3. Запропонуй, як можна швидко підняти собі настрій.
4. Подумай, які почуття треба вчитися контролювати. Чому?
5. Як відреагує, на твою думку, ввічлива, а як – агресивна людина на такі життєві ситуації:
 - у переповненому автобусі наступили на ногу;
 - однокласник глузує;
 - заборонили грати на комп'ютері?



Життєва ситуація

Іван прийшов до школи в нових штанах. Коли сів на своє місце за столом, відчув, що прилип. Хлопці пожартували – підклали жуйку.

Як, на твою думку, могли розвинуватися події? Чому? Як вчинив би ти?

§ 23. Психологічне благополуччя підлітків

Емоційне благополуччя



Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для тебе дуже важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «Я». Тому виявляй свої емоції вільно й щиро. Пам'ятай, що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчись прощати, не соромся своєчасно вибачатись, будь терпимим, не зосереджуйся на образах, не заздри.

ВІД МУДРИХ

Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших.

А. Мааррі (973–1057), арабський поет і мислитель



Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони «не гірші за інших». Може навіть формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя (див. додаток 16).

СЛОВНИЧОК

Егоїзм (від латинського слова *ego* – «я») – нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово «завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викоринення своїх недоліків.

Ознаки психологічного благополуччя

Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.

Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.

Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.

Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.

Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.

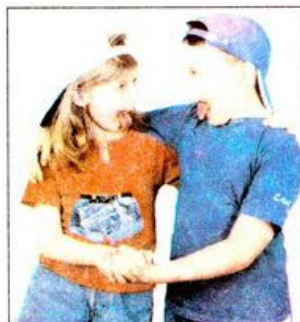
Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватися, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції. Якби всі були врівноваженими, життя було б радісним та безхмарним. Проте це, виявляється, нелегко.

Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:

гарні взаємини в сім'ї, увага батьків до проблем підлітка, взаєморозуміння;

позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей. Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а, отже, сприяють поліпшенню настрою;

наполегливість у навчанні, гарні результати. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги; упевненість у собі, самовладання, воля.



ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Розвивай почуття гумору. Воно виявляється в умінні знайти смішне там, де нібито немає нічого смішного. Здатність пожартувати навіть над самим собою часто стає джерелом здоров'я. Формування почуття гумору робить характер людини стійким до життєвих випробувань.

Усміхайся! Усмішка нічого не коштує, але багато дає. Вона збагачує тих, до кого звернена, і не збіднює тих, хто її дарує. Усмішка триває мить, а в пам'яті залишається іноді назавжди. Вона створює атмосферу щастя, доброзичливості в ділових відносинах. Усмішка – пароль для друзів.



? Завдання

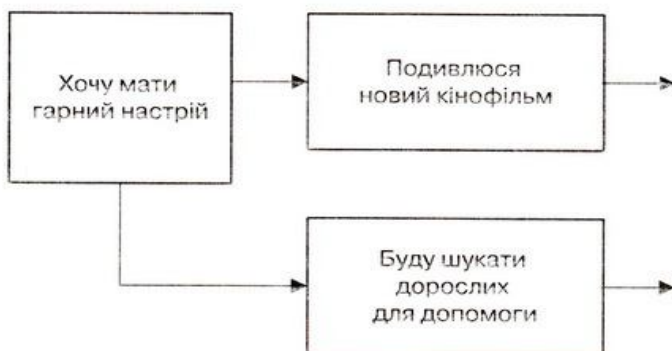
1. Коли людина відчуває емоційне та психологічне благополуччя?
2. До чого призводить відсутність емоційного та психологічного благополуччя?
3. Назви ознаки психологічного благополуччя.



1. Чи вважаєш ти себе врівноваженою людиною? Обґрунтуй свою відповідь.
2. Запропонуй друзям власний рецепт підтримання психологічної рівноваги.
3. Яку людину ти назвав би вольовою? Назви вольових людей зі свого найближчого оточення.

КРОК ЗА КРОКОМ

«Гарний настрої» (див. додаток 3).



Для допитливих

Видатний педагог Януш Корчак (1878–1942) пропонував своїм учням додержувати таких правил:

1. Якщо важко, виправляйся не відразу, а поступово.
2. Спершу виправ найлегшу ваду.
3. Не занепадай духом, якщо довго немає бажаного результату.
4. Вибирай не занадто легкі завдання.
5. Помірно радій результатам. Продовжуй пізнавати свої чесноти і вади.

§ 24. Конфлікти і здоров'я

У 6-му класі ти дізнався, що конфлікт – це серйозна розбіжність та зіткнення протилежних інтересів.



Пригадай!

1. Які бувають типи конфліктів?
2. Які почуття викликають у людини конструктивний, деструктивний, стабілізаційний конфлікти?
3. Чи можливе життя без конфліктів?

Конфлікти можуть виникнути через об'єктивні причини: економічна, політична кризи, соціальна нестабільність, суперечливі позиції групи людей, держав тощо. Людина, яка не вміє спілкуватися, аналізувати свою поведінку, дбає лише про свої інтереси та не може узгодити свої бажання і можливості, провокує конфліктні ситуації.

Учись конструктивно розв'язувати свої проблеми. Адже вдосконалення навичок спілкування дає можливість поліпшити своє життя і життя інших людей, зробити його радісним та повноцінним.

Конфлікти можуть виникати на кожному кроці, і не завжди вони розв'язуються спокійно. Обмірковуючи свою поведінку в конфліктних ситуаціях, учись ними керувати, набувай життєвого досвіду – тоді ти зможеш гідно виходити з будь-якої конфліктної ситуації.



ВІД МУДРИХ

У світі існує тільки один спосіб здобути перемогу в суперечці – це уникнути її.

Д. Карнегі

Тобі, мабуть, цікаво дізнатися, як уникати конфліктів та успішно спілкуватися (див. додаток 19).



Пам'ятай!

Конфлікт забирає багато енергії, яку можна використати на корисні справи.

Будь-який конфлікт проходить такі стадії:



1) зародження – з'являється проблема, стикаються інтереси;

2) усвідомлення конфлікту – один із учасників відчуває дискомфорт;



3) протистояння – відстоювання своїх інтересів;

4) ескалація – сторони відкрито заявляють про свої позиції і висувують вимоги, але не завжди прораховують наслідки конфлікту;



5) завершення – конфлікт розв'язаний чи сторони втратили інтерес до проблеми.

Герлуф Бідstrup (1912–1988) талановито проілюстрував стадії конфлікту.

СЛОВНИЧОК

Ескалація (від латинського слова *scalae* – «драбина») – поступове збільшення, посилення чогось.

Опонент (від латинського слова *opponens* – «той, що протиставляє») – супротивник у суперечці.

Відомо, що конфлікт виконує позитивну функцію. Однак слід пам'ятати, що конструктивно конфлікт можна розв'язати на стадії 2, а порозумітися на стадії 3, 4 вже дуже важко. Тому вчись управляти конфліктами, удосконалюй поведінку та манери спілкування.

Якщо в тебе виникла конфліктна ситуація, дій так:

Крок 1. Опанування емоцій

Запропонуй опонентові опанувати емоції.

- Не будемо сваритися;
- Давай разом подумаємо;
- Не бійся, я не монстр, я чуйна людина (з гумором).

Крок 2. Усунення сумнівів, предмета конфлікту

Вислухай претензії, не перебиваючи, роби тільки уточнення, не загострюй увагу на мові опонента. Після цього попроси вислухати тебе, але не виправдовуйся, не сперечайся за лідерство, не вдавайся до образ опонента.

Крок 3. Пропозиції, санкції

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

Крок 4. Розв'язування

Не затягуй розмови. Висловлюй чітко шляхи розв'язання суперечки та можливі наслідки. Оберіть те, що підходить вам обом, встановіть обов'язково терміни виконання або повернення до розмови.

Крок 5. Підняття значущості співпраці

Підкресли значущість позитивного розв'язання конфлікту.

- Я вражений, що ми так швидко усе вирішили;
- Приємно мати справу з толерантною діловою людиною;
- Я радий, що ми порозумілися. Ти справжній друг.

При виникненні конфлікту вибирайте найоптимальніші типи поведінки (співпраця, компроміс). У цьому разі конфлікти допомагатимуть вам розв'язатися і не шкодитимуть здоров'ю.



Типи поведінки при конфліктах (за К. Томасом):

Конкуренція – це прагнення задовольнити свої інтереси зі шкодою для іншого.

Хоча Микола бігає краще, зроблю все, щоб саме я поїхав на змагання.



Пристосування – принесення в жертву своїх інтересів заради іншого.

Подивлюся новий пригодницький фільм іншим разом, бо сьогодні батько не дозволяє.

Компроміс – вміння поступатися заради поліпшення взаємин.

Віддам білет на футбольний матч братові, бо він чомусь сердиться на мене.



Відсторонення від конфлікту – відсутність прагнення розв'язати конфлікт, або прагнення розірвати стосунки, або відсутність прагнення досягти своєї мети.

Хай собі роблять, що хочуть! Мені – байдуже!

Співпраця – учасники конфлікту знаходять альтернативні рішення, які повністю відповідають інтересам усіх.

Зробімо проєкт разом: кожен із нас талановитий.



ВІД МУДРИХ

Помилятися – людяно, прощати – божественно.

Александр Поуп (1688–1744), англійський поет

У твоєму житті бувають конфлікти, які ти можеш розв'язати швидко, а для розв'язання інших треба ретельно підготуватися. У такому випадку признач для цього зручний час. Іноді, особливо якщо ти сумніваєшся у своїй правоті, корисно поставити себе на місце іншого, щоб зрозуміти його образ, претензії до тебе. Визнати свої помилки не легко, але треба вміти вчасно вибачитися, якщо причиною конфлікту стала твоя нетактовність, грубість чи впертість.

Конфлікт треба залагодити, а не за будь-яку ціну вийти з нього переможцем.

Чого ти прагнеш більше – домогтися справедливості чи стати щасливим?

Для життя конфлікт, ніби гарячий сироп для морозива – трішки розтопить, але смак поліпшить.



Пам'ятай!

Вибирай поведінку, яка підходить до конкретної конфліктної ситуації.

Уміння розв'язувати конфлікти – це ознака зрілої особистості.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Якщо хочеш мати добрі стосунки, постійно розвивай навички розв'язування конфліктів.

1. Навчись переформулювати проблеми.

Ситуація

Батько дочці: «Ти довго вибираєш одяг та багато часу проводиш перед дзеркалом».

Дочка: «Я зважаю на рішення. І буде дуже добре, якщо я так само вибиратиму друзів».

2. Учись запобігати конфліктам.

Ситуація

Мама: «Ти чому прийшов пізно?»

Син: «Так. Дуже пізно! Було так важко чекати? Я переувався б іще більше».

Ситуація

Батько: «Чому така погана оцінка?»

Донька: «Мені теж дуже прикро й соромно!»

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

Ніколи не бери участі у «смакових» суперечках: про їжу, моду, про ставлення до відомих осіб. Це такі суперечки, в яких істина не народжується: кожен зазвичай залишається при своїй думці, а дружні стосунки руйнуються.



Завдання

1. Що може стати причиною конфліктів?
2. У будь-якому конфлікті існує 5 стадій його розвитку. Назви їх.
3. Який вид поведінки (конкуренція, компроміс...) ти частіше застосовуєш при розв'язуванні конфліктів?



1. Що, на твою думку, означає «поводитися по-дорослому» при розв'язуванні конфліктів?
2. Як тобі вдається виходити з конфліктів?

Життєві ситуації

1. *Лесі дуже некомфортно в компанії Сергія тому, що він постійно з неї глузує. Але вони обоє гарно малюють, і їм доручили випустити шкільну газету.*

Що можна порадити Лесі? Передбач різні способи розв'язання конфлікту.

2. *Якось учень запитав учителя:*

– Якщо мене хтось ударить, що мені робити?

Учитель відповів:

– А якщо на тебе з дерева впаде гілка й ударить, що ти робитимеш?

Учень сказав:

– Що я робитиму? Нічого. Це ж просто збіг, що я опинився під деревом, коли з нього впала ця гілка. Тоді учитель порадив:

– Так, правильно. Хтось не тямився й ударив тебе. Як гілка. Не переймайся цим. Просто прямуй своїм шляхом.

Чи погоджуєшся ти з порадою вчителя? Поясни свою думку.

§ 25. Стрес і здоров'я

Нині важко зустріти людину, яка не чула б про стрес від друзів і знайомих, з екрана телевізора чи по радіо.

СЛОВНИЧОК

Стрес (англ. *stress* – «тиск», «напруження») – реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

Усі живі організми відчувають стрес. Проте найбільшого вияву він досяг у людини, бо вона, насамперед, істота суспільна. Хоча наслідки стресу для організму найчастіше негативні, проте помірне емоційне та фізіологічне навантаження необхідне людині (див. додаток 22).

Будь-який стрес може закінчитися еустресом або дистресом.

1. Еустрес. Це корисний стрес, бо підвищуються захисні сили організму. Людина добре адаптується у природному середовищі, в суспільстві. Такий стрес є необхідною умовою розвитку організму. «Без стресу життя вмирає», – казав Ганс Сельє, засновник теорії стресу (1936).

2. Дистрес. Це шкідливий стрес, бо виснажуються захисні сили організму, руйнуються механізми адаптації. Людина втрачає здатність долати труднощі та небезпеку. Надмірно тривалий стрес спричиняє навіть захворювання. Наприклад, учень готувався до екзамену, але перед ним так розхвилювався, що забув геть усе, що знав.

Методи запобігання стресу

Останнім часом діти дедалі частіше потрапляють у стресові ситуації як у школі, так і вдома. Особливо це шкідливо в підлітковому віці. Адже під час статевого дозрівання залози внутрішньої секреції «працюють на повну потужність». Унаслідок стресів у дітей виникає хворобливий стан, іноді розвивається невроз. Зокрема, в зв'язку зі збільшенням потоку інформації, захопленням грою на комп'ютері мозок перевантажується – розвивається «інформаційний» стрес.





Поміркуй, коли ти пережив стрес. Чи відчуваєш подеколи ознаки стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з'являється втома;
- важко зосередитися, погіршилися швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

Ефективно опанувати стрес можна завдяки:

- умінню керувати своїми емоціями, позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартовуванню. Воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції.

Якщо ти вважаєш, що самостійно не можеш опанувати стрес, то звернися по допомогу до психолога або лікаря-психотерапевта. Лікар призначає необхідне лікування.

СЛОВНИЧОК

Релаксація (від латинського слова *relaxatio* – «зменшення», «послаблення») – поступове повернення до стану рівноваги.

Тільки ти в змозі прийняти рішення жити повноцінним життям. Простий та зрозумілий факт: усі ми хочемо, щоб поряд з нами були енергійні, радісні, оптимістично налаштовані люди, уникаємо цинічних, депресивних, роздратованих, песимістичних. Якщо не можеш вплинути на обставини, то зміни ставлення до них.

«Швидка допомога» при стресах.

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад: зробити поспіль 3–4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8, ...); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу (скористайся порадами щодо подолання стресу з додатка 20).

За даними ВООЗ 85 % населення Землі хворіє на неврози.

Невроз – це хвороба нервової системи, яка з'являється внаслідок стресу.

Факти



Пам'ятай!

Найкраще захищають від стресу:

• *рухова діяльність.* Вона знешкоджує усі «гормони стресу», страх, гнів, тривогу. Рух – це краса та здоров'я людини;

• *позитивне мислення.* Негативні думки руйнують психіку, посилюють тривогу і страх, позбавляють волі, заважають прийняти належне рішення. Позитивне мислення допомагає стати «господарем» ситуації.



ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

Потренуйся мислити позитивно (табл. 10).

Повтори кілька разів позитивні твердження вголос. Це обов'язково спрацює, допоможе зберегти самоконтроль у важкі хвилини.

Таблиця 10

Негативні думки	Позитивні думки
Я не напишу диктант	Я буду уважним, зроблю все, що в моїх силах
Батьки сваритимуть, не хочу їх бачити	Так, я помилився, але знаю, як це виправити. Мені подобається бути відповідальним
Я дурень	Я – успішна людина
Я не зможу	Я ніколи не нервуюся
Я безнадійна людина	Я дивлюся на світ із оптимізмом
Усе втрачено	Варто спробувати ще раз

Деякі підлітки намагаються здолати стрес за допомогою тютюну, алкоголю, токсичних чи наркотичних речовин тощо. А чи варто так робити (табл. 11)?

Таблиця 11

Заходи боротьби зі стресом	Результат
Вживання алкоголю для підвищення настрою	Настрій поліпшується, але проблеми залишаються, а надалі виникають захворювання серця та печінки, деградація особистості
Вживання шоколаду, цукерок викликає почуття припливу енергії	Рівень цукру в крові швидко падає, і в людини виникає апатія та роздратованість. Надмірне вживання цукру сприяє виникненню цукрового діабету, захворювань зубів, порожнини рота, зайвій вазі
Вживання кави, дуже міцного чаю тимчасово бадьорить	Із часом виникає безсоння, часте серцебиття, підвищується тиск
Викурена сигарета бадьорить, з'являється енергійність	Куріння шкодить зубам, порушує кровообіг, дихання, здоровий сон, спричиняє рак та хвороби серця
Вживання заспокійливих пігулок знімає почуття напруги й збудження	Вживання ліків без призначення лікаря веде до порушення сну, знесилення організму; виникає депресія, а згодом залежність
Вживання наркотиків та токсичних речовин для підвищення настрою	Людина швидко стає рабом шкідливої звички, щоразу мусить вживати більшу дозу і ризикує життям

Факти

- Депресія вийшла на перше місце в світі серед причин прогулів на роботі й на друге – серед хвороб, що призводять до втрати працездатності. Відповідно до даних ВООЗ, незабаром вона стане лідером серед захворювань, обійшовши онкологічні та серцево-судинні.
- 60 % усіх самогубств у світі чинять хворі на депресії.

Зорі сяють. Сонце гріє.
Дощ іде. А вітер віє.
Не стогнати!
Не тужити!
Добре й просто –
просто жити!

Тетяна Бойченко

Ти вже зрозумів, що життя насичене стресами, у ньому є періоди випробувань. Щоб їх благополучно пережити, треба підвищувати стресову

СЛОВНИЧОК

Депресія – це хвороба, що характеризується негативними емоціями, пригніченим настроєм. Хворі на депресію прагнуть до самотності, рухова і психічна діяльність їх загальмована.

стійкість. Кожна людина має природну стійкість, але наполегливим тренуванням її можна розвинути. І не варто забувати, що той, хто веде здоровий спосіб життя, має шанси досягти успіху.



Пам'ятай!

Здоровий спосіб життя – прямий шлях до здоров'я.



Завдання

1. Що таке стрес? Чи буває стрес корисним?
2. Чим стрес може зашкодити людині?
3. Назви основні ознаки стресу.
4. Як запобігти стресу?
5. Якими методами ти користуєшся (або хотів би оволодіти), щоб підвищити стійкість організму до стресів?
6. Чи можна здолати стрес за допомогою тютюну, алкоголю, наркотиків?



1. Поміркуй і запиши в зошит причини щоденного напруження твого організму.
2. Проаналізуй створену тобою таблицю причин стресових ситуацій. Постав біля кожної причини стресу оцінку за 5-бальною шкалою (5 – найвищий рівень стресу, 1 – найнижчий рівень).
3. Обговори з батьками результати твоєї роботи. Спробуй позначити різними кольорами причини, які можуть бути усунені тобою самим або всіма членами родини.



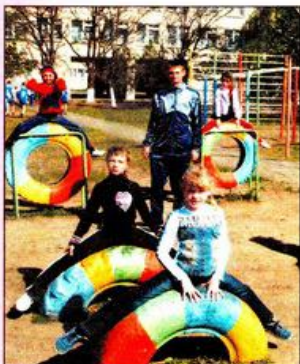
ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

Способи розв'язування конфліктів

1. Напиши відповідь на лист друга, враховуючи свої знання про способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги; про вплив стресу на здоров'я; про те, як правильно розв'язати конфліктну ситуацію і досягти успіху.

Дорогий друже!

Звертаюся до тебе, бо я в розпачі. Останнім часом мені дуже важко порозумітися з деякими моїми однолітками. Я з ними почав частіше сваритися, мені важко підтримувати розмову. Вони



мене постійно «підколюють», перестали розуміти. На перервах узагалі намагаюся вдавати, що чимось зайнятий.

До того ж я став гірше вчитися, зіпсувалися стосунки з учителями. Батькам про все розповідати не наважуюсь, бо мама дуже засмутилася. Вона багато працює, пізно приходиться з роботи, а тут ще я зі своїми проблемами.

Порадь, будь ласка, що мені робити. Як вийти з цієї ситуації? Буду тобі дуже вдячний.

Твій друг

2. Спробуй розіграти неприємні ситуації з позитивним, навіть гумористичним кінцем.

- Розлилася склянка чаю, а ти поспішаєш на уроки...
- На перерві в коридорі на тебе з шаленою швидкістю налетів однокласник...
- Перед уроком ти побачив, що забув удома зошит з важливим домашнім завданням, яке впливає на оцінку за рік...
- Тебе несправедливо звинуватили у брехні...

3. Зроби висновок, який спосіб розв'язування конфліктів для тебе найкращий.

Для допитливих

Аутогенне тренування – це активний метод психотерапії, психогігієни і психопрофілактики, спрямований на відновлення психологічної рівноваги. Завдяки цьому людина керує своєю поведінкою. Аутогенне тренування добре знімає нервово-емоційне напруження, запобігає хвороботворному впливові стресу. Людина самостійно коригує свій емоційно-психічний стан. Це один із найпоширеніших методів саморегуляції. Регулярне аутогенне тренування допомагає розслабитися, знімає стресове напруження, забезпечує повноцінний відпочинок. Розвиваються також воля, мислення, увага, формуються навички стресостійкості.



Перевір себе

Вибери правильний варіант відповіді.

1. Чи повинні люди піклуватися про умови психологічного благополуччя?

а) так;

б) ні;

в) залежно від ситуації.

2. У 7-му класі вже пізно починати розвивати пам'ять, увагу, творчі здібності?

а) так;

б) ні.

3. Стрес – це хвороба?

а) так;

б) ні.

4. Як ти розвиваєш свою увагу?

5. Які види пам'яті ти знаєш? Назви їх.

6. Розкажи про умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка.

7. Що допомагає людині опанувати себе в екстремальній ситуації?

8. Назви ознаки стресу. Які з них ти переживав?

9. Якими методами запобігання стресу ти володієш?

10. Встанови взаємозв'язок між емоціями і конфліктами.

11. Поясни пораду психолога «Ти не конфліктуватимеш, коли навчишся поважати себе!»

12. Сформулуй п'ять тверджень для однокласника, які допоможуть йому стати врівноваженим.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Календар здоров'я

Щоб втілити у життя плани та мрії, необхідно постійно піклуватись про охорону, підтримку та покращення свого здоров'я – його формування, збереження та зміцнення. Незрівнянно легше попередити виникнення захворювання, аніж лікувати його. Тож не дивно, що чимало днів присвячується темі здоров'я.

8 вересня – День фізичної культури і спорту

Фізична культура і спорт зміцнюють здоров'я, розвивають фізичні, моральні, вольові та інтелектуальні здібності людини. Здавен в Україні проводили ігри, забави, хороводи, дійства і містерії, зміст яких блискуче підтверджує етнічний гуманізм українців.

Цього дня можна провести традиційні змагання з футболу, тенісу, волейболу, а також пригадати народні ігри та забави й провести «Козацькі змагання» зі своїми однолітками.

28 жовтня – День рятувальника

Як професійне свято відзначають цей день мужні люди, які, ризикуючи своїм життям, рятують потерпілих під час катастроф або стихійних лих. Стати рятувальником, працювати у цій службі може фізично розвинена, здорова людина, яка має глибокі знання з медицини, науки, техніки, навички роботи в горах, під водою і в повітрі.

Тож, якщо ти хочеш стати рятувальником, загартовуйся фізично, вивчай різні предмети. Щоб ближче познайомитись із професією, можна провести зустріч із працівниками цієї служби.

15 листопада – Міжнародний день некуріння

Цей захід здійснюється під егідою міжнародних громадських організацій та Спільки боротьби проти раку.

Народна мудрість каже: «Щоб не кидати курити, не починай!» Медичні працівники, громадськість глибоко стурбовані станом куріння серед дітей та молоді. Щодня сотні людей помирають від раку легенів, хвороб серця або інсульту. І в багатьох випадках причиною смерті є куріння.

Радимо тобі розказати своїм товаришам, дорослим про загрозу куріння – як активного, так і пасивного, застерегти їх, що в людей, які курять, більший шанс отримати хвороби серця або рак легенів, виразку шлунка, хронічні бронхіти, гіпертонію, цукровий діабет.

16 листопада – Міжнародний день толерантності

На Генеральній конференції Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) у 1995 р. прийнято Декларацію принципів толерантності, а 16 листопада проголошено Міжнародним днем толерантності. Взаємоповага, взаємотерпимість, солідарність, діалог і взаєморозуміння повинні стати нормою поведінки і дій не тільки політичних партій, громадських організацій і рухів, а й окремих груп людей, громадян.

Як же відзначити Міжнародний день толерантності? Насамперед уважно придивись до своїх знайомих, друзів, однолітків. Чи завжди вони

толерантні, терпимі до думки іншого? Чи завжди вони поважають думку свого товариша? Чи завжди вони розуміють проблеми свого співрозмовника? Може, у вас у класі є той, з кого постійно глузують, часто ображають? Як зупинити ці знущання?

Ці питання можуть стати темами для диспуту «Толерантність» у класі.

1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом

Лікарі, громадськість світу глибоко стривожені поширенням СНІДу. З метою широкої просвітницької роботи серед населення з профілактики СНІДу і венеричних захворювань ВООЗ у 1988 р. проголосила 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом.

Радимо провести із своїми однолітками довірчу розмову про ВІЛ/СНІД, їх причини та наслідки, висловити свою думку та обговорити хибні уявлення, упередженість щодо хвороби, носіїв інфекції та хворих.

7 квітня – Всесвітній день здоров'я

У взаємозалежному світі хвороби поширюються швидко і не «визнають» кордонів. Ми всі несемо відповідальність один за одного. Тому для вирішення питань охорони здоров'я потрібне плідне міжнародне співробітництво. Питання загальної безпеки в галузі охорони здоров'я вирішує Всесвітня організація охорони здоров'я.

Виховання культури здорового способу життя серед молоді залишається актуальним. Найбільш ефективною пропагандою здорового способу життя є та, яка проводиться самими підлітками. Можеш виступити ініціатором проведення заходів, конкурсів малюнків, творів, реклам тощо на тему «Здоров'я – найбільша цінність».

15 травня – Міжнародний день сім'ї

Нині в усьому світі надається багато уваги питанням зміцнення родинних відносин. У міцній, дружній, згуртованій і здоровій сім'ї зацікавлені суспільство і держава.

У Конституції України в статтях 51–52 зазначено, що батьки зобов'язані утримувати дітей до їх повноліття, а повнолітні діти – піклуватися про непрацездатних батьків.

У Міжнародний день сім'ї бажано у колі своїх однолітків обговорити проблему стосунків між дітьми та батьками, допомогти друзям розібратися у відносинах з рідними. Обов'язково придумай щось особливе ввечері для родини (приготуй вечерю, подарунки, просто збери всю родину разом).

31 травня – Всесвітній день без тютюну

Кожна освічена людина знає, що куріння спричиняє багато хвороб. Медики всього світу занепокоєні поширенням раку легень, особливо серед молоді, зокрема серед дівчат. ВООЗ, захищаючи здоров'я людей, проголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну.

Розкажи друзям, одноліткам, що куріння – це хвороба. Її спричиняє нікотинова залежність. Проведи з друзями, учителями акцію «День без тютюну» (підготуй стінгазети, листівки-реклами, міні-лекції, виставу тощо).

Додаток 2

Етапи прийняття рішення

Таблиця 12

Етапи прийняття рішення	Кроки прийняття рішення
<p>Етап 1. Розширення своїх знань</p> <p>Спільно з учителем або самостійно поповни свої знання, отримані раніше з якогось питання; навчись збирати й оцінювати додаткову інформацію.</p> <p>Ти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • розшириш знання; • наберешся досвіду; • зміниш на краще поведінку 	<p><i>Крок 1:</i> подумай, що ти знаєш із цього питання.</p> <p><i>Крок 2:</i> знайди відповідну інформацію, опрацюй її</p>
<p>Етап 2. Прийняття зваженого рішення та складання плану дій</p> <p>Зверни увагу на те, що сприяє або заважає застосувати на практиці набуті тобою знання про здоров'я. Проаналізуй коротко- і довготривалі наслідки свого вибору (як при вирішенні завдань «Крок за кроком»). Прийми зважене рішення. Розроби план дій.</p> <p>Ти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • спілкуватимешся з однокласниками, вчителем, членами родини; • визначиш тих, хто тебе підтримає; • зменшиш негативний вплив природних і соціальних чинників 	<p><i>Крок 1:</i> проаналізуй результати своїх пошуків; розроби можливі варіанти наслідків.</p> <p><i>Крок 2:</i> на основі свого вибору прийми відповідне рішення та розроби план дій</p>
<p>Етап 3. Дії за планом відповідно до прийнятого рішення</p> <p>Виконуючи план дій, зосередься на удосконаленні життєвих навичок.</p> <p>Ти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удосконалюватимеш життєві навички; • використаєш їх у реальному житті; • оціниш свої успіхи; • переглянеш власну поведінку 	<p><i>Крок 1:</i> виконай план дій.</p> <p><i>Крок 2:</i> оціни результати виконання свого плану, зроби висновки і за потреби внеси до нього зміни</p>

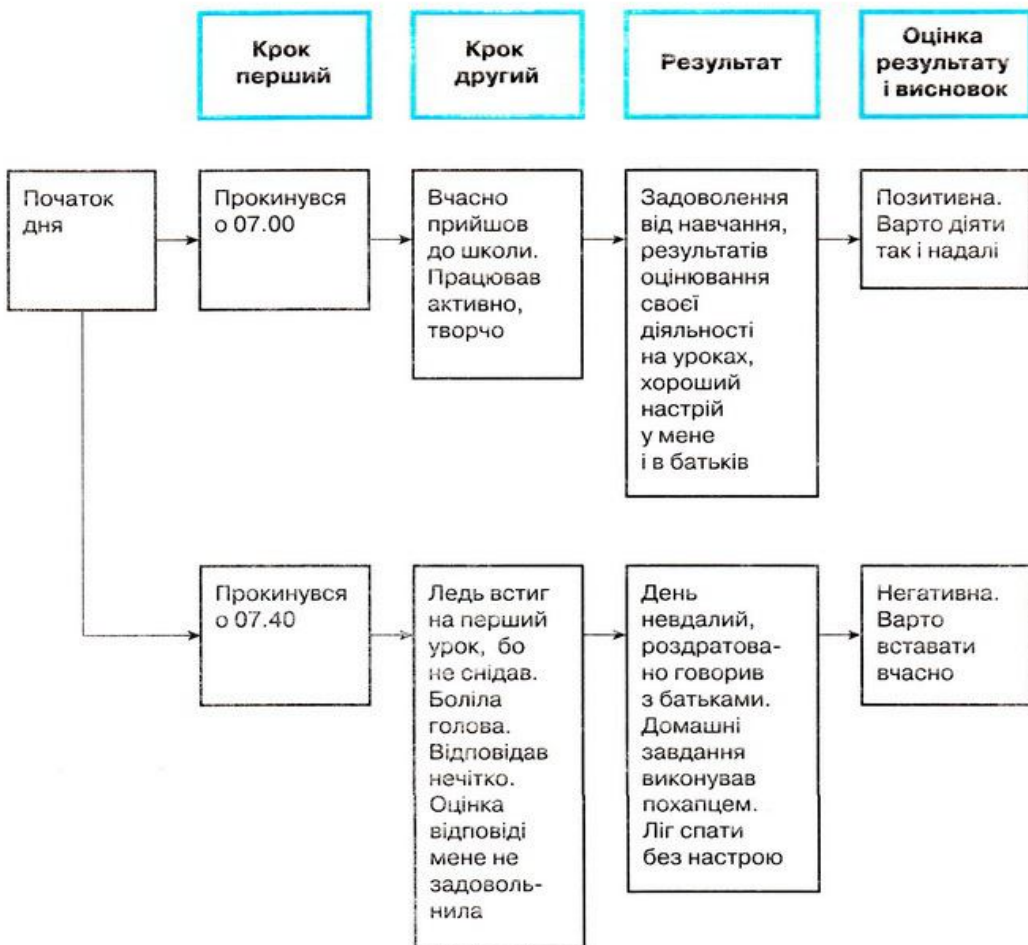
Додаток 3

Дій крок за кроком

У підручнику є завдання «Крок за кроком». Вони передбачають встановлення можливих варіантів послідовності дій (кроків); передбачення очікуваних результатів; самостійної їх оцінки та формулювання відповідних висновків.

Ось приклад виконання такого завдання. Такі завдання ти виконуватимеш самостійно за наведеним зразком.

«ПОЧАТОК ДНЯ»



- Склади план конкретних практичних дій.
- Зазнач дії, в яких ти потребуєш підтримки і допомоги.
- Визнач тих, хто тобі допоможе здійснити цей план дій.
- Налаштуйся на успіх.

Додаток 4

Як шукати інформацію

Тому, хто піклується про своє здоров'я, треба також уміти шукати і вибирати потрібну інформацію, робити правильні висновки та діяти відповідно до них.

Це можна зробити за алгоритмом дій.

- Крок 1: розширення бази інформації.
- Крок 2: прийняття рішення, складання плану дій.
- Крок 3: реалізація розробленого плану дій.

За таким алгоритмом можна не лише набути вміння шукати інформацію щодо профілактики ВІЛ-інфікування, а й користуватися нею.

Схема пошуку джерел інформації щодо профілактики ВІЛ-інфікування



Крок 1. Вибір джерел інформації щодо профілактики ВІЛ-інфікування.

Якщо ти вже знаєш, що таке ВІЛ та шляхи його передачі, тобі треба знайти інформацію про те, як ВІЛ не передається. Крім підручника, тобі треба знайти повідомлення в журналах, газетах, буклетах, художній літературі, переглянути телевізійні програми, документальні та художні фільми тощо.

Визнач кількість джерел, які ти зможеш опрацювати (скористайся схемою).

Крок 2. Прийняття зваженого рішення.

Тобі треба:

- проаналізувати інформацію з дібраних джерел;
- зробити висновок щодо використання цієї інформації для запобігання ВІЛ-інфікування;
- скласти план необхідних дій (алгоритм).

Крок 3. Виконання плану дій щодо запобігання ВІЛ-інфікування.

Виконуючи крок 3, слід:

- записувати поради;
- не відступати від складеного плану;
- зробити висновок про виконану роботу.

Висновок обговори зі своїми радниками. Важливими порадами користуйся завжди. Не забудь подякувати своїм радникам і помічникам.

Додаток 5**Безпека на дорогах**

- Право на керування транспортними засобами надається:
 - а) мототранспортними засобами і мотоколясками – з 16-річного віку;
 - б) автомобілями всіх видів і категорій (за винятком автобусів і вантажних автомобілів, обладнаних для перевезення більше восьми пасажирів), трамваями і тролейбусами – з 18-річного віку;
 - в) автобусами, вантажними автомобілями, обладнаними для перевезення більше восьми пасажирів – з 19-річного віку.

- Наказ Міністерства внутрішніх справ № 613 від 27.06.2006 р. «Про внесення змін та доповнень до Правил дорожнього перевезення небезпечних вантажів» набув чинності 31.07.2006 р.

Контроль перевезення небезпечних вантажів, що переміщуються територією України, покладено на ДАІ, яка:

- вказує конкретні вулиці та дороги для перевезення небезпечних вантажів;
- забороняє проїзд транспортних засобів з небезпечним вантажем через житлові та промислові зони з підприємствами або дорогами, що становлять загрозу для учасників дорожнього руху;
- обмежує рух транспортних засобів з небезпечним вантажем у певні дні тижня, року;
- обумовлює рух і стоянки транспортних засобів з небезпечним вантажем під час несприятливих погодних умов.

Додаток 6

Безпека пішоходів

Аварійні ситуації для пішоходів:

- автобус, тролейбус, що стоїть на протилежному боці вулиці, до якого намагається встигнути пішохід. Зосереджуючи увагу на меті свого руху, він може не помітити машини, що наближається; рідний дім, школа, магазин, кіоск тощо – мета руху дитини через проїзну частину дороги;
- знайомі, товариші, яких пішохід побачив на протилежному боці вулиці;
- друзі, які йдуть трохи попереду під час руху групою (той, що йде позаду, може не помітити небезпечного для себе автомобіля);
- м'яч, що викотився на дорогу; собака, яка вибігла на проїзну частину (для дитини, яка біжить услід);
- пішохід, який крокує поруч (найчастіше під час розмови);
- транспортний засіб, що наближається праворуч і ліворуч (спостерігаючи за ним під час переходу, пішохід може не помітити автомобіля, що наближається з протилежного боку);
- на вулиці з малоінтенсивним рухом транспорту дитина вибігає на проїзну частину не дивлячись;
- школяр рухається тротуаром й, не оглянувши проїзної частини, починає переходити її навкіс;
- діти бавляться поблизу дороги і, захоплені грою, вибігають на проїзну частину;
- пішохід готується до переходу проїзної частини дороги і не помічає автомобіля, що повертає праворуч (щоб його помітити, слід подивитися не лише праворуч, але й ліворуч, позад себе);
- дитина не звикла дивитися вдалину, щоб виділити малопомітні предмети;
- людина може не помітити автомобіля темного кольору на темному тлі, який рухається з великою швидкістю, або мотоцикла, мопеда;
- дитина пробігає чи проїжджає на велосипеді повз виїзд із подвір'я будинку, території підприємства і не помічає автомобіля, що виїжджає;
- на значній відстані від пішохода з'явився автомобіль чи мотоцикл, що швидко наближається. Помітивши автомобіль здалеку, пішохід не може визначити час подолання ним цієї відстані і починає переходити проїзну частину дороги, не маючи для цього резерву часу;
- помітивши автомобіль один раз, пішохід більше не дивиться в той бік, хоч необхідно через деякий час поглянути повторно – перша оцінка буває неточною, адже могли змінитися швидкість руху автомобіля, його напрям, або з провулка чи подвір'я виїхав інший автомобіль;
- водій великогабаритного транспортного засобу виконує поворот, а пішохід стоїть на розі радіуса повороту (під час повороту автобуса, вантажівки з причепом та інших габаритних транспортних засобів передні та задні колеса рухаються за різними траєкторіями). Якщо стояти близько, автомобіль може збити людину задньою частиною кузова чи причепа;
- пішохід перебуває позаду автомобіля, який стоїть або подається заднім ходом, і водій може не помітити людини;
- у темну пору доби пішохід розраховує, що водій бачить його і може об'їхати чи зупинитися; якщо світло фар автомобіля спрямоване на пішохода, то це ще не означає, що водій бачить людину; коли ввімкнене ближнє світло, то воно освітлює проїзну частину тільки за кілька метрів перед автомобілем.

Додаток 7

Надзвичайні ситуації

В Україні щорічно виникають тисячі тяжких надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру, внаслідок яких гине велика кількість людей, а матеріальні збитки сягають кількох мільярдів гривень.

16 липня 1998 р. постановою Кабінету Міністрів України № 1099 «Про порядок класифікації надзвичайних ситуацій» затверджено «Положення про класифікацію надзвичайних ситуацій».

Відповідно до характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій на території України, розрізняють:

– надзвичайні ситуації техногенного характеру: транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи їх загроза, аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних речовин, раптове зруйнування споруд та будівель, аварії на греблях, дамбах тощо;

– надзвичайні ситуації природного характеру: небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні морські та прісноводні явища, природні пожежі, зміна стану повітряного басейну, інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин, масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками тощо;

– надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру, пов'язані з протиправними діями терористичного й антиконституційного спрямування, здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і затримання важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку та телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна), викрадення чи знищення суден, захоплення громадян у заручники, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях, знищення (крадіжка) зброї тощо;

– надзвичайні ситуації воєнного характеру, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження, під час яких виникають ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин тощо.

Загрозу здоров'ю і життю людей становлять:

Транспортні аварії

Найбільша кількість надзвичайних ситуацій, особливо із загибеллю людей, припадає на транспорт.

Щорічно в Україні транспортом загального користування перевозиться понад 900 млн т вантажів (у тому числі велика кількість небезпечних) і понад 3 млрд пасажирів. На частку залізничного транспорту припадає близько 60 % вантажних перевезень, автомобільного – 26 %, річкового і морського – 14 %.

Оскільки транспортом перевозяться і потенційно небезпечні вантажі (вибухонебезпечні, пожежонебезпечні, хімічні та інші речовини – 15 % від загального обсягу вантажів), небезпека життя і здоров'я людей збільшується. До того ж скоротилося оновлення основних фондів всіх видів транспорту.

Радіаційно небезпечні об'єкти (РНО)

До них належать:

- атомні електростанції (АЕС);

- підприємства з виготовлення, переробки ядерного палива і поховання радіоактивних відходів;
- науково-дослідницькі та проектні організації, які працюють з ядерними реакторами;
- ядерні енергетичні установки на об'єктах транспорту тощо.

На території України діють 4 атомних електростанції, 2 дослідних ядерних реактори та більше 8 тис. підприємств і організацій, які використовують у виробництві, науково-дослідній роботі та медичній практиці різноманітні радіоактивні речовини, а також зберігають та переробляють радіоактивні відходи.

З усіх аварій на РНО найнебезпечнішими є аварії на АЕС з викидом у повітря і водою радіонуклідів. Це призводить до забруднення навколишнього середовища.

Хімічно небезпечні об'єкти

До них належать:

- заводи і комбінати, а також окремі установки, які виробляють або використовують сильнодіючі отруйні речовини (СДОР);
- заводи з переробки нафтопродуктів;
- підприємства, водонапірні станції та очисні споруди, які використовують хлор або аміак;
- залізничні станції і порти, де концентрується продукція хімічних виробництв, термінали і склади на кінцевих пунктах переміщення СДОР;
- транспортні засоби, контейнери і наливні поїзди, автоцистерни, річкові і морські танкери, що перевозять хімічні продукти;
- склади і бази із запасами отрутохімікатів для сільського господарства.

Основними причинами виробничих аварій на хімічно небезпечних об'єктах можуть бути:

- поломки деталей, вузлів, устаткування, смностей, трубопроводів;
- неполадки у системі контролю і забезпечення безпеки виробництва;
- порушення герметичності зварних швів і з'єднувальних частин трубопроводів, резервуарів тощо;
- організаційні та людські помилки;
- акти обману, саботажу або диверсій виробничого персоналу чи сторонніх осіб;
- зовнішня дія сил природи і техногенних систем на обладнання.

Головним фактором ураження при аваріях на хімічно небезпечних об'єктах є хімічне зараження місцевості і приземного шару повітря.

Усього в Україні функціонує 1810 об'єктів господарювання, на яких зберігається або використовується у виробничій діяльності понад 283 тис. т СДОР, у тому числі – 9,8 тис. т хлору, 178,4 тис. т аміаку.

Пожежо- та вибухонебезпечні об'єкти

У народному господарстві України діє понад 1200 великих вибухо- та пожежонебезпечних об'єктів, на яких зосереджено понад 13,6 млн т твердих і рідких вибухо- та пожежонебезпечних речовин.

Переважає кількість вибухо- та пожежонебезпечних об'єктів розташована в центральних, східних і південних областях країни. В цих регіонах знаходяться і працюють хімічні, нафто- і газопереробні, коксохімічні, металургійні та машинобудівні підприємства, нафто-, газо-, аміакопроводи, нафто- та газопромисли і вугільні шахти.

Газо-, нафтопроводи

Аварія на трубопроводі пов'язана з викидом (розливом) шкідливих хімічних чи пожежо- або вибухонебезпечних речовин, що призвела до загибелі людей чи отримання ними тілесних ушкоджень, чи завдала шкоди довкіллю. Залежно від того, що транспортується, розрізняють аварії на газо-, нафтопроводах тощо.

По території України протяжність магістральних газопроводів становить понад 35,2 тис. км, магістральних нафтопроводів – 3,9 тис. км. Їх роботу забезпечує 31 компресорна нафтоперекачувальна і 89 компресорних газоперекачувальних станцій. Протяжність продуктопроводів становить 3,3 тис. км.

Гідродинамічні аварії

Гідродинамічна аварія – аварія на гідротехнічній споруді, коли вода поширюється з великою швидкістю, що створює загрозу виникнення надзвичайної ситуації техногенного характеру.

Гідродинамічними аваріями, що мають місце в Україні, є: прориви гребель (дамб, шлюзів) з утворенням хвиль прориву та катастрофічних затоплень або з утворенням проривного паводка тощо.

В Україні, за даними Держкомгеології, підтоплено близько 800 тис. га земель, що дорівнює 15 % території (у тому числі 200 тис. га в зонах зрошення). В зону підтоплення потрапляють 240 міст і селищ міського типу, 138 тис. приватних будинків.

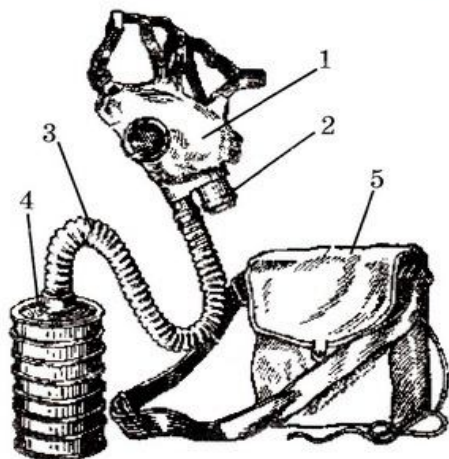
Все це призводить до таких негативних наслідків, як забруднення підземних вод, підвищення вологості і погіршення санітарного стану територій, засолення і заболочування ґрунтів, вимокання зелених насаджень, зниження урожайності сільгоспугідь, деформація будівель і споруд, виникнення таких процесів, як зсуви, просадки, обвали.

Дії в надзвичайних ситуаціях техногенного характеру

Щоб безпечно діяти в районі осередку хімічного зараження, передусім необхідно визначити, викид якої шкідливої хімічної речовини стався і якими засобами захисту необхідно користуватися.

Захистом від шкідливих хімічних речовин служить протигаз із фільтром, ізолюючі протигази, промислові респиратори, сховища.





Фільтруючий протигаз:
1 – шолом-маска; 2 – клапанна коробка; 3 – сполучні трубки; 4 – протигазова коробка; 5 – сумка



Респиратор:
1 – носовий зажим;
2 – клапан видихання;
3 – оголів'я;
4 – корпус;
5 – клапан вдихання

Додаток 8

«Школа безпеки»

Всеукраїнський громадський дитячий рух «Школа безпеки» – це добровільна, незалежна, неполітична організація, створена в 1999 р. Вона діє під патронатом Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи і за підтримки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Основним у діяльності Руху є об'єднання зусиль суспільства у вирішенні проблем безпеки та виживання дітей України в умовах дії шкідливих і небезпечних чинників природного, техногенного, соціально-економічного, кримінального і медико-біологічного характеру.

Основні завдання Руху – популяризація та пропаганда здорового і безпечного способу життя; залучення членів Руху до особистої та колективної безпеки; розвиток здатності членів Руху попереджати виникнення небезпечних ситуацій, а в разі потреби – надання само- та взаємодопомоги в будь-якій небезпечній ситуації. Відділення Руху діють у 24 областях України, Автономній Республіці Крим та в місті Києві.

У рамках проекту Програми було організовано та проведено п'ять Всеукраїнських зборів-змагань:

- 1999 р. – перший збір-змагання, м. Бородянка Київської області;
- 2002 р. – другий збір-змагання, м. Полтава;
- 2003 р. – третій збір-змагання, смт Конча-Заспа Київської області;
- 2004 р. – четвертий збір-змагання, м. Кіровоград;
- 2006 р. – п'ятий збір-змагання, м. Запоріжжя, острів Хортиця.

У цьому зборі брали участь команди: АР Крим, 24 областей України та м. Києва, юні рятувальники з Білорусі, Грузії, Польщі, Росії, Угорщини.

Додаток 9

Автоматичні пристрої пожежогашіння

До них належать спринклерні та дренчерні установки пожежогашіння.

Автоматична спринклерна установка – це мережа водопровідних труб, розташованих під перекриттям приміщення. Труби завжди заповнені водою, яка перебуває під тиском, та обладнані спринклерами.

Спринклер (англійське *sprinkler*, від *sprinkle* – «бризкати») – пристрій, який автоматично відкриває вихід води при підвищенні температури в приміщенні внаслідок пожежі. Вода, яка витікає з отвору спринклера, вдаряється в спеціальну розетку і розприскується у вигляді дрібних крапель (душу).

Щоб захистити від пожежі приміщення, які не опалюються, використовують спринклерні установки, в яких водопровідні труби заповнені не водою, а стиснутим повітрям.

Щоб ізолювати від вогню приміщення, суміжні з місцем пожежі, використовують дренчерні установки. За допомогою дренчера (англійське *drencher*, від *drench* – «змочувати», «зрошувати») (лопаткового чи розеткового) утворюють водяну завісу.

Дренчерні установки сухотрубні. Вода з них надходить тільки після відкриття водовипуску на головній лінії водогону.



Спринклер



Додаток 10

Профілактика захворювань

Щоб допомогти своїм братам і сестрам, друзям позбутися гіподинамії, розкажи їм, скільки тисяч кроків на добу їм слід робити (табл. 13).

Таблиця 13

Сумарна кількість кроків на добу для дітей 3–18 років

Вік (у ро- ках)	Кількість кроків (тис./за добу)		Вік (у ро- ках)	Кількість кроків (тис./за добу)	
	Дівчатка і дівчата	Хлопчики і юнаки		Дівчатка і дівчата	Хлопчики і юнаки
3	9–13	9–13	11	17–21	20–24
4	9–13	9–13	12	18–22	20–24
5	11–15	11–15	13	18–22	21–25
6	11–15	11–15	14	21–23	21–25
7	14–18	14–18	15	21–25	24–28
8	16–20	16–20	16	20–24	25–29
9	16–20	16–20	17	20–24	25–29
10	16–20	17–21	18	19–23	26–30

Після хвороби не слід одразу виявляти фізичну активність. Адже для ослабленого організму навіть звичайні фізичні вправи можуть бути надмірними. Терміни відновлення занять фізкультурою та деякі застереги після різних захворювань наведено в таблиці 14.

Таблиця 14

Терміни відновлення занять фізкультурою
після перенесених захворювань








Захворювання	Термін з початку відвідування школи	Профілактика ускладнень
Ангіна, грип	2–4 тижні	Остерігатися охолодження
Запалення легень, гострі інфекційні захворювання	1–2 міс.	Рухові навантаження починати після консультації у лікаря
Перелом кісток кінцівок	1–3 міс.	Обов'язкове продовження лікуваль- ної гімнастики
Струс мозку	2 міс. і більше, до року	Вид і кількість рухового навантажен- ня може призначити лише лікар





Додаток 11

Вправи для збереження правильної постави

Щоб бути струнким і мати гарну поставу, виконуй комплекс простих вправ, рекомендований педагогами оздоровчо-екологічного центру Оболонського району м. Києва (табл. 15).

Таблиця 15

<p><i>Вправа 1.</i> «Гойдалка» – для м'язів спини, ніг, гнучкості. Лягти на спину, притиснути коліна і підборіддя до грудей, обхопити коліна руками. Гойдатися на спині вперед і назад (3 рази)</p>	
<p><i>Вправа 2.</i> «Чапля» – для м'язів ніг, координації, рівноваги. Стоючи на правій нозі, зігнути ліву в коліні, руки в сторони. Постояти. Те саме проробити на лівій нозі</p>	
<p><i>Вправа 3.</i> «Катання на морському конику» – для м'язів живота, ніг, гнучкості. Лежачи на спині, одночасним зустрічним рухом рук і ніг сісти «в кут». Посидіти. Лягти на спину, розслабитися (3–4 рази)</p>	
<p><i>Вправа 4.</i> «Дерево на вітрі» – для м'язів спини, живота, ніг. Стати на коліна, руки притиснути до тулуба. Нахилитися назад якомога нижче. Тримати спину прямо. Вирівнятися (3 рази)</p>	
<p><i>Вправа 5.</i> «Вправний козачок» – для м'язів ніг, координації, рівноваги. Сісти на підлогу, схрестивши ноги. Встати без допомоги рук (3–4 рази)</p>	
<p><i>Вправа 6.</i> «Долоні» – для м'язів спини. Стати прямо, завести руки за спину, з'єднати долоні. Вивернути складені руки пальцями вгору, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта. Лікті підняти, спину випрямити, плечі відвести назад. Утримувати позу. Повільно опустити руки і спокійно видихнути</p>	
<p><i>Вправа 7.</i> «Карусель» – для м'язів рук, ніг, живота, сідниць, координації. Сидячи на підлозі, підняти прямі ноги вгору. Спираючись на підлогу руками, повертатися навколо себе за допомогою рук</p>	

<p>Вправа 8. «Човник» – для м'язів живота, спини, рук, ніг, шиї, гнучкості хребта. Лягти на живіт, руки і ноги трохи розвести в сторони. Підняти голову, руки і ноги вгору. Покачатися, не згинаючи колін</p>	
<p>Вправа 9. «Насос» – для м'язів спини, ніг, гнучкості, розтяжки ніг. Присісти, не відриваючи рук від підлоги, випрямити ноги в колінах. Знову присісти (3–4 рази)</p>	
<p>Вправа 10. «Маленький місток» – для м'язів рук, живота, ніг, гнучкості. Лежачи на спині, не відриваючи лікті та ступні від підлоги, підняти тулуб (3 рази)</p>	
<p>Вправа 11. «Паровозик» – для м'язів спини, ніг, сідниць. Сісти, ноги прямо, руки зігнуті в ліктях. Рухатися вперед і назад лише за рахунок поворотів таза</p>	
<p>Вправа 12. «Простягни м'яч» – для м'язів спини, рук, ніг, гнучкості. Сісти на підлогу, ноги нарізно, спина пряма. В руках м'яч. Нахилиючись, простягнути руки з м'ячем до кінчиків пальців – ноги не згинати (3–4 рази)</p>	
<p>Вправа 13. «Ракета» – для м'язів рук, спини, ніг, живота, координації. Лежачи на спині, плавно підняти ноги вгору. Впираючись руками в поперек, підняти нижню частину тулуба, ноги тягнути вгору (3 рази)</p>	
<p>Вправа 14. «Екскаватор» – для м'язів спини, живота, розтяжки ніг, гнучкості. Лежачи на спині, руки покласти вздовж тулуба, долоні – на підлогу, ноги зігнуті в колінах. Підняти ноги за голову, поступово випрямляючи їх, дістати ногами підлогу</p>	
<p>Вправа 15. «Гусениця» – для м'язів рук, ніг. Стати на коліна, спертися руками на підлогу. Підтягнути коліна до рук, не відриваючи ноги від підлоги. Переставляти одночасно руки якомога далі вперед</p>	
<p>Вправа 16. «Крокодил» – для м'язів рук, спини, ніг. Лежачи на животі, ноги разом, руки в упорі. Походити по підлозі, по піску чи траві</p>	

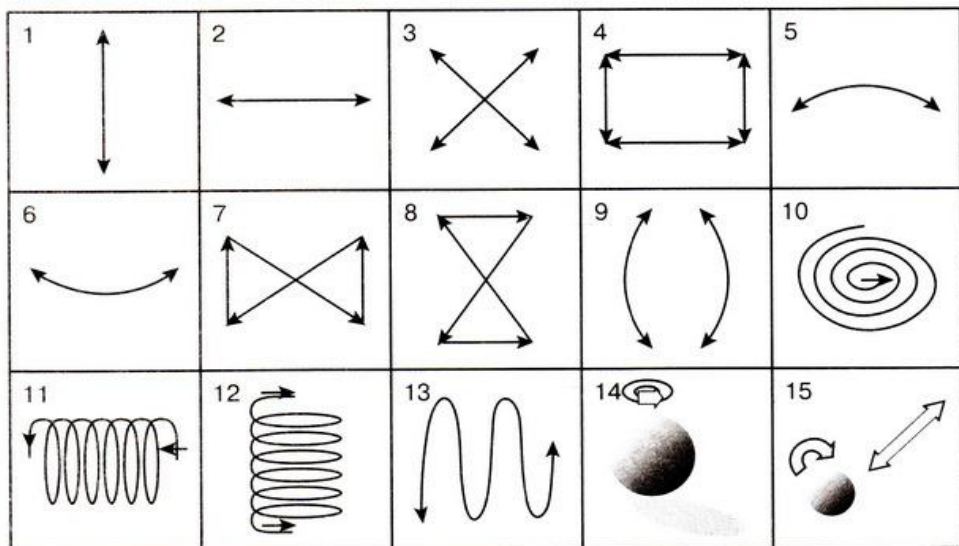
Додаток 12

Корисні вправи для очей

Тобі доводиться все більше читати, писати, працювати з комп'ютером. Для попередження втоми очей під час перерв можеш виконати вправи для очей (табл. 16).

1. Міцно заплющ очі на 3–5 с, потім розплющ на 3–5 с. Повтори 6–8 разів.
2. Швидко моргай упродовж 30 с.
3. Закрий повіки. Масажуй їх за допомогою колових рухів пальців (верхня повіка – від носа до зовнішнього краю очей, нижня повіка – від зовнішнього краю очей до носа, потім навпаки). Виконувати протягом 30 с.
4. Подивись у вікно, знайди найвіддаленішу точку і затримай на ній погляд протягом 1 хв.
5. «Стрілянина» очима праворуч, ліворуч, униз (по 6 разів).
6. «Напиши» очима цифри від 0 до 9.
7. «Намалюй» очима 6 горизонтальних вісімок і 6 вертикальних.
8. «Намалюй» очима 6 трикутників (або кіл, квадратів) за годинниковою стрілкою, потім 6 трикутників – проти.
9. Вибери якийсь предмет, розташований перед тобою, і повертай голову ліворуч і праворуч, не відриваючи погляд від цього предмета. Те ж саме, але голову піднімай вгору і опускай униз. Дивися на предмет, малюючи підборіддям кола за годинниковою стрілкою і проти неї.
- 10–15. Щоб виконати пропоновані вправи, слід, не повертаючи голови, кілька разів провести поглядом у напрямку стрілок, зображених на малюнках.

Таблиця 16



Додаток 13

Сторінка анатомії

Тіло людини вкрите щільним шкірним покривом, який надійно захищає організм від різних зовнішніх впливів. Шкіра – це незвичайний екран, на якому відображаються всі процеси, що відбуваються в організмі. Без шкіри людина так само не могла б жити, як вона не може жити без серця, мозку, печінки та інших життєво важливих органів.

Шкіра людини має складну будову (табл. 17). На різних частинах тіла товщина її неоднакова: від 0,1 мм до 4 мм. Товстіша шкіра на шиї, спині, черепі, долонях та стопах. Зовнішній вигляд шкіри залежить від віку, харчування, клімату, спадкових особливостей. На поверхні шкіри неозброєним оком можна побачити сітку смужок. У кожної людини смужки об'єднуються в неповторний малюнок. Цю властивість використовують у криміналістиці, коли знімають відбитки пальців.

Таблиця 17

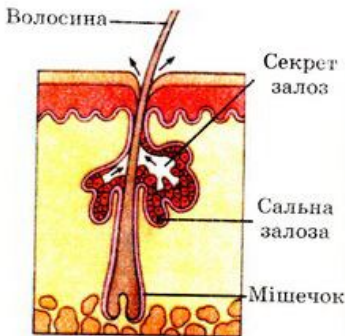
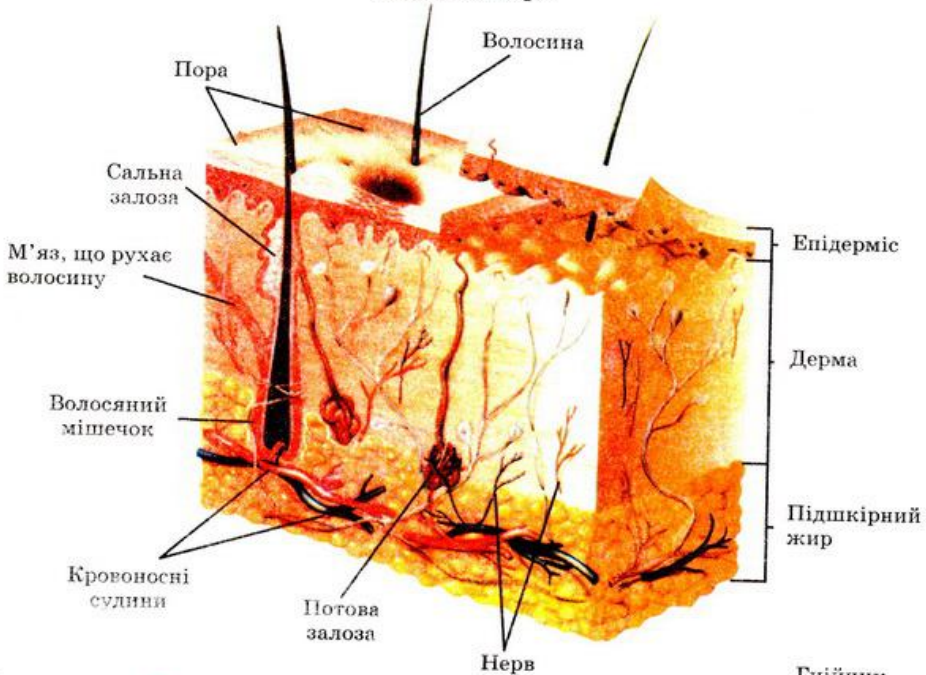
Шар	Означення
Зовнішній	Епідерміс: клітини шару постійно діляться, ростуть, розвиваються, старіють та відмирають, а потім злущуються, але цей процес іде дуже повільно і для здорової людини залишається непомітним
Середній	Дерма: цей шар містить густу мережу кровоносних судин, нервів, нервових закінчень – рецепторів, м'язових волокон та пучки еластичних волокон, які надають шкірі гладкості, еластичності та пружності в молодості, але з віком втрачають свої властивості, внаслідок чого на шкірі з'являються зморшки
Внутрішній	Підшкірна клітковина: серед клітин цього шару розташовано багато зерен підшкірного жиру, який нерівномірно розподіляється по тілу і кількість якого залежить від віку, статі, харчування, фізичного навантаження; цей шар забезпечує терморегуляцію організму



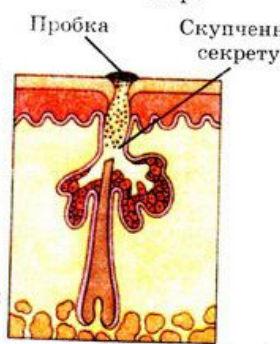
Шкіра містить два види залоз – потові та сальні. Крізь них на поверхню шкіри виділяються піт і шкірне сало, які пом'якшують її, захищають від зневоднення та висихання. Піт, випаровуючись, охолоджує тіло, завдяки чому воно не перегрівається.

Крапельки поту (збільшено в 26 разів) на поверхні шкіри

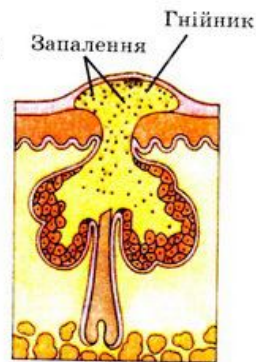
Будова шкіри



Волосяний мішечок у нормі



Чорна пробка



Інфікований мішечок

Факти

- Шкіра людини містить від 2 до 15 млн потових та приблизно 900 тис. сальних залоз, які виділяють щодня приблизно від 0,5 до 2 л поту, 2–3 г жиру.
- За добу з поверхні шкіри відлущується до 14 г клітин. Слід регулярно митися, бо вони почнуть розкладатися на поверхні тіла і з'явиться сприятливе середовище для розвитку мікробів (саме так з'являється запах немитого тіла).

Похідні шкіри – волосся і нігті

Волосся – утвір шкіри, який росте найшвидше. На голові, наприклад, воно росте зі швидкістю 0,4 мм за добу (протягом місяця збільшується на 1 см). Дрібне волосся на тілі живе 50 днів, а потім його замінює нове. Термін життя волосини на голові становить від 2 до 6 років і залежить від сезону (влітку вона росте швидше), стану здоров'я, статі, віку.

Існує чотири типи волосся:

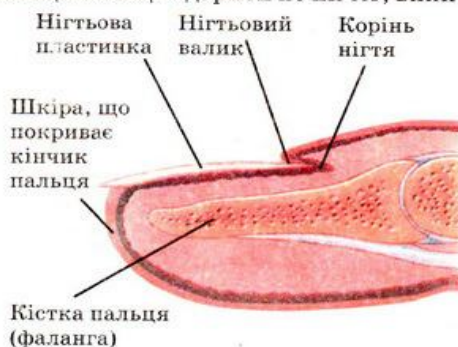
- брови та вій, які виконують функцію захисту очей;
- волосся під пахвами та на лобку;
- коротке, маленьке волосся по всьому тілу, яке сприяє теплоізоляції;
- волосся на голові.

Колір, товщина, сальність, хвилястість волосся передаються спадково від батьків. Ти можеш змінити свою зовнішність, пофарбувавши волосся або зробивши хімічну завивку, але пам'ятай, що так можна пошкодити волосся. Воно стане тьмяним, сухим та ламким або інтенсивно випадатиме. Зовнішність зміниться, але не так, як тобі хотілося. Обміркуй це! Доглядаючи за волоссям, пам'ятай, що воно завжди має бути чистим та блискучим. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе не рекомендується мити більше одного чи двох разів на тиждень. Шампунь має очищувати шкіру голови, не подразнюючи та не висушуючи її. Обов'язково добирай шампунь за типом волосся. Ополіскувачі, кондиціонери та маски для волосся поліпшують структуру волосся, якщо воно пошкоджене або дуже сухе чи масне.

Факти

- Людське волосся дуже міцне. Одна волосина може витримати навантаження до 100 г. За міцністю вона міститься між міддю і залізом. Жіноча коса витримує вагу 20 т.
- Щодня ми втрачаємо від 20 до 100 волосин.
- Лабораторними дослідженнями встановлено, що кам'яновугільні смоли, що їх містять фарби для волосся, можуть бути причиною захворювання на рак шкіри.

Нігті – це плоскі рогові утворення на кінчиках пальців рук та ніг. Вони захищають особливо чутливі кінчики пальців. Якщо вдарити по нігтю, виникає сильний біль. Нігті мають багато спільного з волоссям. Вони повільно ростуть із живого кореня. Щільні рогові пластинки складаються з мертвих клітин. Довгі неохайні нігті – це збирачі бруду та мікробів. Нігті необхідно підстригати так, щоб вільний край трохи виступав над пальцем. Задирки (маленькі розриви валика шкіри навколо нігтя) зазвичай виникають, якщо не доглядати за нігтями. Тому манікюр роблять не тільки для краси, а й для здоров'я. Гігієнічні процедури – чищення нігтів, обрізання, надання форми за допомогою пилочки, масаж пальців та рук, нанесення спеціальних засобів для поліпшення стану нігтів – варто робити як дівчатам, так і хлопцям. Кисті рук завжди на видноті, тому мають бути доглянутими.



Факти

- Ніготь повністю відростає приблизно за 3,5 місяця.
- Стан нігтів відображає загальний стан здоров'я людини. У результаті стресу вони стають тоншими, горбистими. Лікар може встановити за станом нігтя, коли почалося захворювання.
- У грамі піднігтьового бруду налічують до 380 млн мікробів, трапляються там і яйця глистів.

Функції шкіри

Шкіра – це складний орган, тісно пов'язаний із іншими органами. Шкіра захищає організм від шкідливих фізичних, хімічних та біологічних подразників. Однак є речовини, які можуть частково проникнути крізь здорову шкіру (наприклад, кислоти, гази, лікарські засоби, ртуть) і за значної концентрації спричинити отруєння. Цю властивість враховують у косметичі, виготовляючи лосьйони та креми. Шкіра є бар'єром для шкідливого впливу сонячних променів. Тільки незначну їх частину поглинають пігментні речовини, і тому влітку ми засмагаємо. Шкіра сприяє утворенню вітаміну D, який так потрібен кістковій системі організму. Чиста неушкоджена шкіра – перепона на шляху проникнення в організм хвороботворних мікроорганізмів. Вона здатна сама вбивати їх (збудники черевного тифу, наприклад, на чистій шкірі гинуть через кілька хвилин). Шкіру слід берегти й ретельно стежити за її чистотою. Протягом доби та року температура повітря постійно змінюється, а температура тіла завжди залишається сталою. Це дуже складний процес, який також виконує шкіра. У шкірі закладено багато нервових «приладів» – рецепторів, які сприймають різкоманітні зовнішні подразнення. Завдяки їм шкіра, власне, ніби п'ятий орган чуття. Це допомагає нам краще пристосуватися до умов навколишнього середовища.

Додаток 14

Овочі, фрукти, ягоди у косметичі

Цілющі властивості рослин практично невичерпні. Овочі, фрукти, ягоди входять у щоденний раціон людини, підвищуючи її фізичну і розумову працездатність та покращуючи зовнішній вигляд.

Майже всі вони можуть бути використані для догляду за шкірою обличчя.

Свіжа й варена картопля дуже корисна для косметичного догляду за шкірою обличчя і рук.

1. Шкіра рук стане світлішою й ніжнішою, якщо після роботи руки ретельно протирати картопляним соком протягом 5–7 хв.

2. При ластовинні шкіру обличчя протирають картопляним соком 1–2 рази на день.

3. Шкіра обличчя перестане луштитися при застосуванні маски із сирової картоплі й толокна (вівсяне борошно). Їх треба змішати до кашкоподібного стану, рівномірно нанести на шкіру обличчя, губ та шиї на 10 хв. Змити теплою водою.

Моркву, огірок, яблуко можуть також використовувати і дівчата, і хлопці з косметичною метою.

1. Чистий морквяний сік наносять кілька разів на губи, обличчя, шию. Протягом 25–30 хв така маска чудово очищає й живить шкіру.

2. Регулярне втирання у шкіру голови перед миттям суміші морквяного соку (3 частини) з лимонним (1 частина) зробить волосся пишним, блискучим і здоровим.

3. Для живлення й оздоровлення сухого ламкого волосся використовують суміш морквяного та огіркового соків (у рівних частинах). Її втирають у шкіру голови за 2 год перед миттям.

4. Добре живить шкіру обличчя така маска: до 2 ст. л. тертої моркви додаєть 1 ст. л. кефіру, один жовток, кілька крапель будь-якої олії.

5. Для боротьби з вугруватими висипами корисна подвійна маска з огірків та моркви. Спочатку на 5 хв шкірками огірка обкладають обличчя, потім знімають їх і на 25–30 хв вкривають обличчя тонким шаром суміші тертої моркви та яєчного жовтка.

6. Навесні, коли шкіра, як і весь організм, відчуває нестачу вітамінів, дуже корисною буде така живильна маска: суміш із натертих одного яблука та однієї неяскавого кольору моркви на 20 хв накласти на обличчя, шию і губи. Маска чудово живить і зволожує шкіру, надаючи їй відтінку ніжної золотавої засмаги.

7. Для поліпшення стану жирної шкіри можна на 25–30 хв накладати маску з одного натертого яблука та одного збитого до густої піни яєчного білка. Маска чудово живить, освітлює, зволожує шкіру, зменшуючи пори.

Додаток 15

Це треба знати

Чому починають курити? Одна з причин початку куріння – цікавість. За даними опитування молоді курити заради цікавості почали до 25 %. Друга причина – наслідування дорослих. У сім'ях, де не курять, курцями стають 25 % дітей, у сім'ях, де курять, – понад 50 %.

Отже, якщо причинами початку куріння у юнаків є прагнення наслідувати дорослих, ототожнення куріння з уваленням про самостійність, силу, мужність, то у дівчат куріння часто пов'язане з фліртуванням, прагненням до оригінальності, бажанням подобатись хлопцям.

Важливим фактом, що обумовлює звикання до куріння, є специфічна дія нікотину на організм людини. Через 2–3 хв після вдихання диму нікотин уже проникає всередину клітин головного мозку і ненадовго підвищує їх активність. Підвищена активність сприймається курцем як освіжаючий приплив сил або своєрідне почуття заспокоєння. Однак через деякий час почуття припливу енергії і піднесеності зникає.

Залежність від нікотину формується непомітно.

I етап – «знайомство» підлітка з тютюном;

II етап – отруйна (токсична) дія нікотину;

III етап – відчуття роздратування без цигарки;

IV етап – погіршення стану здоров'я.

Проаналізуй цю інформацію та розкажи про це всім, кому ти бажаєш міцного здоров'я.

Як покинути курити?

Важливо визначити термін, протягом якого хочеш покинути курити (він не повинен перевищувати півтора-двох місяців). Проаналізуй, у яких випадках найчастіше берешся за цигарку, з чим це пов'язано (негативні емоції,

бажання розслабитися, стимулювання працездатності), потім відпрацюй тактику поведінки. Щодня скорочуй кількість цигарок, що викурюєш.

Ближче до часу повної відмови від куріння спробуй обходитися без цигарок добу, дві, три. Перебороти бажання курити можна, більше перебуваючи на свіжому повітрі, займаючись фізичними вправами. Хоча б на два-три тижні відмовся від міцного чаю і кави, гострої і солоної їжі, вживай більше мінеральної води. При дуже сильному бажанні курити бери не цукерки або сухарі, а жувальну гумку, що містить речовини, які спричиняють відразу до куріння.

Додаток 16

Поради щодо самоуправління

Інколи ти не можеш керувати своїми емоціями, перестаєш контролювати свої вчинки. Ось поради, які допоможуть тобі володіти собою, запобігти негативному впливу стресу, зберегти здоров'я собі й іншим.

Порада перша. Виховуй себе, а не інших.

Кожна людина, як і ти, – унікальна особистість. Приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивне, побач у ній чесноти. Будь вимогливим насамперед до себе.

Порада друга. Завжди чимось займайся.

Це допоможе тобі розкрити твої сильні якості. Щоб забути про свої проблеми, зроби щось приємне іншим. Не зривай свій поганий настрій на інших. Рахуй свої удачі, а не невдачі.

Порада третя. Щиро визнавай свої помилки.

Не помиляється лише той, хто нічого не робить. Щоб учитися на своїх помилках, будь уважним до інших, ураховуй їх погляди. Але не будь надто довірливим чи, навпаки, підозрілим.

Порада четверта. Вчися володіти собою.

Не гнівайся. Проаналізуй життєву ситуацію, визнач джерело негативних емоцій і намагайся змінити ставлення до ситуації. Не хвилюйся через дрібниці. Приймай ситуацію, якою б вона не була: краще неприємна правда, ніж приємна брехня.

Порада п'ята. Не бійся труднощів.

Перший крок завжди важкий. Але подолання труднощів допомагає розвивати терпіння, стійкість, мужність, силу духу. Думай про добре і приємне, рідних і друзів, здоров'я й успіх. Визнач, що від тебе не залежить, і не турбуйся про це. Сконцентруйся на тому, що тобі слід зробити зараз і сьогодні. Не замикайся в собі. Спілкуйся з людьми, які тобі допоможуть.

Порада шоста. Вір у себе.

Постійно вдосконалюйся, адже саме зараз ти маєш великі можливості для цього. Знаходь шляхи для успішного розвитку своїх здібностей, але будь обачним і критичним у їх виборі. Вчися самостійно і вчасно зупинятися.

Додаток 17

Як зробити продуктивною розумову працю

Про продуктивність фізичної і розумової праці влучно сказав відомий педагог Костянтин Ушинський: «Воля наша, як і наші м'язи, зміцнюється лише від діяльності, яка поступово посилюється: надмірними зусиллями можна надірвати волю і м'язи й зупинити їх розвиток; але, не вправляючи їх, неодмінно матимете і слабкі м'язи, і слабку волю».

Ще у 1911 р. визначний фізіолог Микола Введенський визначив шість умов високої продуктивності розумової праці.

- **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:** роби перерви через кожні 40–45 хв; відпочивай не менше 10 хв, запам'ятовування змінюй завданнями, пов'язаними з фізичними діями.
- **Систематичний розвиток навичок:** постійно вправляйся, щоб краще писати, швидше читати, працювати з комп'ютером і запам'ятовувати.
- **Сприятливе ставлення суспільства, близьких до праці:** знай, що твоя країна зацікавлена в твоїх знаннях і вміннях, ти зможеш знайти своє місце в суспільній праці; твої рідні та близькі завжди радіють твоїм маленьким і великим перемогам.

Додаток 18

Тест «Чи вмієш ти бути щасливим»

У житті кожної людини бувають моменти, коли вона відчувається щасливою або нещасною. Але є люди, які завжди веселі, бадьорі. Такі люди, підводячи підсумки, більше згадують, що було гарного за день, і дякують цьому подарункові долі. Позитивне ставлення до життя формує в людини урівноважений, життєрадісний характер.

Чи вмієш ти бути щасливим?

1. Коли ти замислюєшся про життя, чи робиш висновок, що:
 - а) все було скоріш погано, ніж добре;
 - б) все було скоріш добре, ніж погано;
 - в) все було чудово.
2. У кінці дня ти частіше:
 - а) невдоволений собою;
 - б) вважаєш, що день міг би пройти краще.
3. Коли ти дивишся у дзеркало, то думаєш:
 - а) «Могло б бути краще!»;
 - б) «А що, зовсім непогано!»;
 - в) «Все чудово!»

4. Якщо ти дізнаєшся про великий виграш когось зі знайомих, то подумай:

- а) «А мені ніколи не щастить!»;
- б) «Чому ж це не я?»;
- в) «Одного разу і мені пощастить!»

5. Якщо ти почуєш по радіо або побачиш по телевізору про якусь трагічну подію, говориш собі:

- а) «От так одного разу станеться і зі мною!»;
- б) «На щастя, мене ця біда обминула!»;
- в) «Ці репортери нагмісне перебільшують події!»

6. Коли ти прокидаєшся вранці, найчастіше:

- а) ні про що не хочеш думати;
- б) зважуєш, «що день прийдешній тобі готує»;
- в) радієш, що почався новий день.

7. Думаєш про своїх приятелів:

- а) «Вони не настільки цікаві і чуйні, як мені хотілося б!»;
- б) «У них є недоліки, але все ж їх можна терпіти!»;
- в) «Надзвичайні люди!»

8. Порівнюючи себе з іншими, вважаєш, що:

- а) «Мене недооцінюють»;
- б) «Я не гірший за інших»;
- в) «Можу бути лідером, і це визнають усі!»

9. Якщо твоя маса збільшилася на 4–5 кг:

- а) панікуєш;
- б) вважаєш, що в цьому немає нічого особливого;
- в) сідаєш на дієту і посилено займаєшся фізичними вправами.

10. Коли трапляється неприємність, ти:

- а) проклинаєш долю;
- б) знаєш, що поганий настрій мине;
- в) намагаєшся розвеселитися.

Підрахунок балів: а) 0 балів; б) 1 бал; в) 2 бали.

Порахуй кількість набраних балів і порівняй результат з інтерпретацією.

17–20 балів. Ти дуже щаслива людина, аж не віриться, що таке можливо! Радієш життю, не звертаєш уваги на неприємності. Людина ти життєрадісна, усім подобається своїм оптимізмом, але... Чи не дуже поверхово і легковірно ти сприймаєш життєві події? Можливо, трохи тверезості і скепсису не завадять?

13–16 балів. Мабуть, ти «оптимально» щаслива людина, і радієш подій у житті більше, ніж журби. Ти хоробрий, раціональний, у тебе легкий характер. Стикаючись із труднощами, не панікуєш, тверезо їх оцінюєш.

8–12 балів. Щастя і нещастя для тебе – це формула «50 на 50». Якщо ти бажаєш схилити терези на свій бік, намагайся не боятися труднощів, зустрічай їх хоробро, звернися до друзів, але не залишай і їх у біді.

0–7 балів. Ти звик дивитись на світ крізь темні окуляри, думати, що доля приготувала для тебе життя невдахи, і навіть інколи хвалилися цим. А чи варто це? Намагайся більше часу проводити в компанії веселих, оптимістично налаштованих людей. Не завадило б чимось захопитись, знайти собі хобі.

Додаток 19

Правила успішного спілкування за Д. Карнегі

Дейл Карнегі – американський письменник, психолог. Автор популярної книги «Як завойовувати друзів і впливати на людей» (1937 р.), перекладеної багатьма мовами.

Поради психолога допомогли багатьом людям навчитися спілкуватися, сприяли їхній успішній діяльності.

1. Виявляйте щиру зацікавленість до інших.

Той, хто мало цікавиться іншими, має великі труднощі в житті. Навколишнім від цього теж недобре.

2. Посміхайтесь.

Посмішка приносить щастя, породжує атмосферу доброзичливості, слугує паролем для друзів.

3. Намагайтеся називати по імені всіх людей, з якими Вам доводиться мати справу.

Людину власне ім'я цікавить більше, ніж усі інші імена.

4. Будьте хорошим слухачем. Заохочуйте інших розказувати Вам про себе.

Щире й зацікавлене слухання співрозмовника – один із найбільших компліментів, які можна зробити будь-кому. Головний секрет успіху ділової бесіди полягає у виявленні виключної уваги до людини, яка з Вами розмовляє.

5. Ведіть розмову в колі інтересів Вашого співрозмовника.

Якщо Ви щось знаєте про захоплення або сім'ю Вашого співрозмовника, ділову розмову непомітно починайте не з основного питання, а з другорядного, але значимого для нього. Це полегшить вирішення Вашої основної задачі.

6. Давайте людям можливість відчутти їхню значимість.

Робіть це цілком щиро.

Додаток 20

Вправи для зняття стресу

Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані. Хочеш бути таким? Починай.

Вправи позитивного мислення, збереження позитивного настрою:

- дихати, рахуючи про себе: один, два, три, чотири – вдих; один, два, три, чотири – видих; треба зосередитися на диханні, отримати задоволення від цього процесу;
- вигадати кілька оптимістичних тез, які слід повторювати під час хвилювання;
- зменшити напруження за допомогою уяви (неприємності запакували у мішок, пакет і відправили поїздом; «куля» напруження збільшується і розривається).

- Відволіктися від негативних ситуацій можуть допомогти такі вправи:
- розслабитися фізично і досягти зниження емоційного хвилювання;
 - вольовим зусиллям переключити увагу, почати думати про іншу проблему;
 - знову повернутися до тривожної думки і спробувати подивитися на ситуацію «збоку», під іншим кутом зору;
 - якщо це не допомогло, повторити все спочатку.

Вправа для регуляції дихання.

Повторюй фрази: «Я повністю спокійний. Мої руки і ноги теплі. Серце б'ється спокійно і рівно. Я дихаю спокійно».

Крім першої й останньої фрази, усі фрази повторюються по 2 рази, а слова «Я дихаю спокійно» – 6 разів.

Ти можеш сам скласти свої фрази-формули, лише пам'ятай, що всі вони мають бути стверджувальні.

Важливо, щоб спочатку ти виконував вправи разом з дорослими. Після їх опанування ти зможеш користуватися ними впродовж усього життя.

Точковий масаж допоможе позбутися безсоння.

Точка 1 – між бровами: масаж проводять вказівним пальцем 3 хв, натискуючи як на кнопку дзвінка.

Точка 2 – на руці при максимальному згинанні руки в кінці складки на боці великого пальця: масаж проводять великим пальцем, натискуючи до відчуття болю.

Точка 3 – на тильній частині кисті рук, посередині між великим і вказівним пальцями: масаж проводять вказівним пальцем обертальними рухами.

Масаж слід проводити у наведеній послідовності: часом допомагає масаж уже першої точки.

Додаток 21

Поради дратівливій людині

1. Намагайся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями. Зверни-ся до розсудливої і доброзичливої людини, розкажи про те, що тебе гнітить, – це принесе тобі величезне полегшення.

2. Умій на певний час забути про свої турботи. Хоч би які були неприємності, що спіткали тебе, намагайся час від часу звільнитися від важких думок. Подумай про щось приємне.

3. Не впадай у гнів. Привчай себе до паузи, що передувала б спалахові гніву. Під час цієї паузи спробуй осмислити ситуацію. «Розрядися» не гнівними словами, а фізичною працею чи будь-якими вправами: фізична втома «проковтне» твій гнів.

4. Іноді поступися. Прислухайся до думки іншого, поважай її, самокритично оціни свою точку зору.

5. Згадай, що ти – унікальний, проте не досконалий абсолютно в усьому. Ти не гірший від когось, а хтось не гірший за тебе. Намагайся передусім добре виконати свою роботу.

6. Не висуй надмірних вимог. Сприймай своїх друзів, батьків такими, які вони є. Той, хто надто багато вимагає від свого оточення, постійно дратується через те, що люди не відповідають його надмірним вимогам.

Додаток 22

Тест на самооцінку стресостійкості

Конфлікти, як і інші негативні чинники нашого життя, нервують і часто призводять до стресів. За наведеним тестом ти можеш визначити свій рівень стресостійкості (табл. 18). Відповідай відверто. Підрахуй суму балів.

Таблиця 18

№	Твердження	Рідко	Інколи	Часто
1	Я вважаю, що мене недооцінюють у класі	✓	✓	✗
2	Я працюю, навіть коли погано почуваюся	✓	✗	✗
3	Я постійно хвилююсь через якість своєї роботи	3	✗	✗
4	Я буваю агресивним	2	1	✗
5	Я не сприймаю критики на свою адресу	1	1	✗
6	Я буваю дратівливим	2	1	✗
7	Я намагаюся бути лідером, де це можливо	3	✗	✗
8	Мене вважають людиною наполегливою	3	✓	✗
9	У мене безсоння	1	✓	✗
10	Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	1	✗
11	Я емоційно сприймаю неприємності	1	✗	✓
12	У мене немає часу на відпочинок	1	1	✗
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	✗	✓
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	1	✗
15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	2	✓	✗
16	Я все роблю швидко	3	1	✗
17	У мене виникає страх, що отримаю погані оцінки	3	1	✗
18	Я дню згарячу, а потім хвилююсь через свої слова та дії	3	1	✗

Оцінювання результатів:

54–50 балів – низький рівень стресостійкості;

49–46 балів – нижчий середнього рівень стресостійкості;

45–38 балів – середній рівень стресостійкості;

37–30 балів – вищий середнього рівень стресостійкості;

29–18 балів – високий рівень стресостійкості.

Якщо у тебе низький та середній рівень стресостійкості, необхідно кардинально змінити свій спосіб життя!

СЛОВНИЧОК

- Агресія** (від латинського слова *aggressio* – «напад») – стан ворожості щодо інших, неспровокований збройний напад.
- Адаптація** (від латинського слова *adaptatio* – «пристосування») – пристосування будови і функцій організму до умов існування.
- Алгоритм** – від латинського слова, яке означає спосіб розв'язання завдань із точним описом послідовності дій. Слово утворено від імені арабського математика Аль-Хорезмі.
- Алергія** (від грецьких слів *allos* – «інший» та *ergon* – «дія») – підвищена чутливість організму до якихось речовин.
- Аутогенний** (від грецьких слів *autos* – «сам» та *genesis* – «народжую») – той, що ґрунтується на самонавіюванні.
- Аутотренінг** (від грецького слова *autos* – «сам» та англійського *training* – «тренування») – самостійне тренування, виконання вправ.
- Афект** (від латинського слова *affectus* – «пристрасть») – збуджений стан, сильне хвилювання.
- Герметичний** (від латинського слова *hermeticus* – «щільно закупорений») – щільно закупорений, такий, що не пропускає.
- Геронтолог** (від грецьких слів *heron* – «старий» та *logos* – «слово», «знання») – той, хто вивчає старіння і лікує людей похилого віку та старих.
- Гіподинамія** (від грецьких слів *hypo* – «знижений щодо норми» та *dinamis* – «сила») – зниження м'язової діяльності.
- Гіпокінезія** (від грецьких слів *hypo* – «знижений щодо норми» та *kinema* – «рух») – малорухливість.
- Деградація** (від латинського слова *degradare* – «опускатися») – занепад, втрата позитивних якостей.
- Депресія** (від латинського слова *depressio* – «пригнічення») – пригнічений стан.
- Дискримінація** (від латинського слова *discriminatio* – «відокремлення») – обмеження групи громадян у правах за якоюсь ознакою – расовою, релігійною, статевою тощо.
- Діабет** (від грецьких слів *dia* – «через» та *baino* – «проходжу») – хвороба з підвищеним рівнем цукру в крові та його появою в сечі.
- Евакуація** (від латинського слова *evacuatio* – «спорожнюю») – виведення людей із районів і будинків, яким загрожує небезпека.
- Егоїзм** (від латинського слова *ego* – «я») – перетворення особистих інтересів на основний мотив діяльності.
- Екзема** (від грецького слова *ekzema* – «висипання») – захворювання шкіри, що супроводжується болючими висипами.
- Економіка** (від грецького слова *oikonomike* – «мистецтво ведення домашнього господарства») – суспільне виробництво і розподіл, господарство.
- Екстремальний** (від латинського слова *extremalis* – «крайній») – крайній, межовий, надзвичайний.
- Емоції** (від латинського слова *emoveo* – «збудження») – психічне переживання, душевне хвилювання, що виникає в людини як відповідь на вплив подразників.
- Ескалація** (від латинського слова *scala* – «драбина») – поступове збільшення, посилення чогось.

- Імунітет** (від *immunus* – «вільний») – несприйнятність до захворювань.
- Інстинкт** (від латинського слова *instinctus* – «пробудження») – уроджена властивість організму виконувати складні дії у відповідь на вплив зовнішніх чи внутрішніх подразників.
- Інсульт** (з німецької *Insult* – «удар») – гостре порушення мозкового кровообігу.
- Інтелект** (від латинського слова *intellectus* – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.
- Інтенсивний** (від латинського слова *intensus* – «напружений») – напружений, посилений.
- Інтимний** (від слова *intimus* – «внутрішній») – глибоко особистий, не призначений для розголошення; задушевний, дружній.
- Інфаркт** (від латинського слова *infarctus* – «наповнений») – омертвіння органа тіла або його частини через спазм або закупорювання кровоносних судин.
- Компроміс** (від латинського слова *compromissum* – «домовленість») – досягнення домовленості між суперниками.
- Конкурент** (від латинського слова *concurrere* – «бігти разом») – суперник.
- Косметика** (від грецького слова *kosmetike* – «прикрашення») – наука про засоби і методи поліпшення зовнішності людини та засоби для цього.
- Культура** (з латини *cultura* – «обробіток») – рівень розвитку суспільства, який виявляється у соціальних взаєминах людей, створених ними матеріальних і духовних цінностях.
- Латентний** (від латинського слова *latens* – «схований») – такий, що не виявляється зовні.
- Макіяж** (від англійського слова *make-up* – «косметика») – мистецтво нанесення декоративної косметики на обличчя й засоби для цього.
- Меланхолік** (від грецьких слів *melas* та *cole* – «жовч») – людина з повільним виявом емоцій та підвищеною вразливістю.
- Наркотик** (від грецького слова *narke* – «заціпеніння») – речовина, яка має нервово-психічний вплив, викликає приємні відчуття або сон, при регулярному вживанні спричиняє звикання, руйнуючи здоров'я людини.
- Об'єктивний** (від латинського слова *objectum* – «предмет») – неупереджений, такий, що існує незалежно від людської свідомості.
- Онкологічний** (від грецьких слів *onkos* – «здутість» та *logos* – «слово», «знання») – такий, що відноситься до науки про пухлини.
- Опонент** (від латинського слова *opponens* – «супротивник у суперечці»).
- Превентивний** (від латинського слова *praeventus* – «попереджувальний») – спрямований на попередження чогось.
- Принцип** (від латинського слова *principium* – «основа») – керівна ідея, внутрішнє переконання людини, що визначає її світогляд та поведінку в суспільстві.
- Пріоритет** (від латинського слова *prioritas* – «перший») – першість у чомусь, першочергове значення чогось.
- Протектор** (від латинського слова *protector* – «охоронець», «захисник») – шар гуми з канавками і виступами, що захищає пневматичну шину від пошкоджень і збільшує її зчеплення з поверхнею проїзної частини дороги.
- Профілактика** (від грецького слова *prophykaktikos* – «попереджувальний») – будь-який захід, спрямований на попередження чогось.

- Реабілітація** (від латинського слова *rehabilitatio* – «відновлення») – відновлення в правах; відновлення порушених функцій організму та працездатності.
- Реактивність** (від латинських слів *re* – «проти» та *actio* – «дія») – можливість організму відповідати на зовнішні впливи.
- Резистентність** (від латинського слова *resistere* – «протидіяти») – стійкість організму до впливу чинників, здатних спричинити захворювання.
- Релаксація** (від латинського слова *relaxatio* – «зменшення напруження», «ослаблення») – поступове повернення до стану рівноваги; розслаблення мускулатури; зняття психічної напруги.
- Репутація** (від латинського слова *reputatio* – «обдумування», «обмірковування») – загальна думка про чесноти або недоліки когось чи чогось, громадська оцінка.
- Сангвінік** (від латинського слова *sanguis* – «кров») – людина, яка швидко збуджується, яскраво й швидко виявляє емоції.
- Себорея** (від латинського слова *sebum* – «сало» та грецького слова *rheo* – «течу») – захворювання шкіри з підвищеним салоутворенням та утворенням лупи.
- Сколіоз** (від грецького слова *skolios* – «кривий») – бічне викривлення хребта.
- Стрес** (від англійського слова *stress* – «напруження», «натиск», «тиск») – особливий психічний стан людини під час пристосування до нових умов існування, спричинений надмірною мобілізацією організму.
- Суб'єктивний** (від латинського слова *subjectum* – «особа») – властивий лише конкретній особі, особистий, упереджений.
- Темперамент** (від латинського слова *temperamentum* – «сумірність») – сукупність індивідуальних психологічних рис особистості.
- Туберкульоз** (від латинського слова *tuberculum* – «горбик») – інфекційне захворювання, що спричиняється туберкульозною паличкою. Внаслідок хвороби на уражених тканинах з'являються горбики.
- Фактор** (від латинського слова *factor* – «такий, що робить, чинить») – рушійна сила, причина якогось процесу, явища; суттєва обставина.
- Флегматик** (від грецького слова *phlegma* – «слиз», «мокрота») – спокійна, повільна людина.
- Холерик** (від грецького слова *cole* – «жовч») – різка, рвучка, невірноважена людина.
- Цивілізація** (від латинського слова *civilis* – «громадянський») – сучасна світова культура людства; ступінь розвитку матеріальної і духовної культури, досягнутий суспільством.

ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Ти дізнався про:

- формування здорового способу життя
- принципи безпечної життєдіяльності
- безпеку пасажирів
- захисні реакції організму
- профілактику захворювань

Ти навчився:

- додержуватися правил здорового способу життя
- аналізувати самопочуття
- діяти в небезпечних ситуаціях
- додержуватися правил безпечної поведінки
- попереджувати захворювання і зміцнювати імунітет

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Ти дізнався про:

- вікові особливості індивідуального розвитку підлітків
- вплив чинників ризику індивідуального розвитку на здоров'я
- типи шкіри та косметичні проблеми підлітків
- косметичні засоби для хлопців і дівчат

Ти навчився:

- визначати рівень індивідуального розвитку
- доглядати за шкірою обличчя та попереджувати її захворювання
- правильно вибирати косметику для обличчя
- користуватися косметичними засобами

ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Ти дізнався про:

- соціальні чинники здоров'я підлітків
- запобігання вживанню наркотиків підлітками
- поширення ВІЛ-інфекції серед молоді в Україні
- можливість долучитися до боротьби проти ВІЛ/СНІДу
- профілактику туберкульозу
- хвороби цивілізації

Ти навчився:

- поводитися в молодіжному середовищі
- розпізнавати ознаки наркотичної залежності
- надавати допомогу при наркотичному отруєнні
- дотримуватися правил профілактики туберкульозу
- поводитись так, щоб убезпечитися від хвороб цивілізації

ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Ти дізнався про:

- умови, що сприяють психологічному розвитку
- інтелектуальні задатки
- культуру почуттів
- ознаки психологічного благополуччя

Ти навчився:

- створювати сприятливі умови для психологічного та інтелектуального розвитку
- поводитися в екстремальних умовах
- підтримувати психологічну рівновагу
- розв'язувати конфлікти
- запобігати стресу

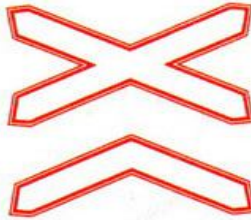
ЗМІСТ

ЮНИЙ ДРУЖЕ!	3
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	5
ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я	9
§ 1. Принципи безпеки життєдіяльності людини	10
§ 2. Формування здорового способу життя	14
§ 3. Правила і вибір здорового способу життя	18
§ 4. Безпека на дорогах	24
§ 5. Безпека пасажирів	28
§ 6. Техногенна безпека. Пожежа у громадському приміщенні	34
§ 7. Попередження захворювань	40
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	47
§ 8. Пізнай самого себе	48
§ 9. Чинники ризику індивідуального розвитку	53
§ 10. Косметичні проблеми підлітків	60
§ 11. Косметика і здоров'я	62
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	69
§ 12. Соціальні чинники здоров'я підлітків	70
§ 13. Запобігання вживанню наркотиків підлітками	74
§ 14. Наркотична залежність	79
§ 15. Наркоманія та ВІЛ-інфікування	83
§ 16. Профілактика туберкульозу	87
§ 17. Хвороби цивілізації	92
§ 18. Куріння і здоров'я	97
ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	103
§ 19. Особливості підліткового віку	104
§ 20. Розвиток інтелектуальних задатків	108
§ 21. Людина в екстремальних умовах	112
§ 22. Відчуття, емоції, почуття	115
§ 23. Психологічне благополуччя підлітків	120
§ 24. Конфлікти і здоров'я	123
§ 25. Стрес і здоров'я	129
ДОДАТКИ	136
СЛОВНИЧОК	163

Попереджувальні знаки



Небезпечне
узбіччя



Багатоколейна
залізниця



Інша небезпека
(аварійно
небезпечна
ділянка)

Заборонні знаки



Рух механічних
транспортних
засобів заборонено



Рух з ручними
візками
заборонено



Рух гужових
возів (саней)
заборонено

Інформаційно-вказівні знаки



Напрямок руху
для вантажних
автомобілів



Тупик



Пішохідна
зона



Кінець
пішохідної
зони

Знаки сервісу



Пункт першої
медичної
допомоги



Лікарня



Телефон
для виклику
аварійної
служби



Вогнегасник



Питна вода



Кафе



Кемпінг



Будинки для
відпочинку

Розпізнавальні знаки



Автопоїзд



Діти



Знак
небезпеки



Лікар



Позначення
вантажу, що виступає
за габарити
транспортного
засобу



Розпізнавальний
автомобільний
знак України



Знак аварійної
зупинки