Н. М. Поліщук

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Київ
«Грамота»
2016

Поліщук Н. М.

Основи здоров'я : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Н. М. Поліщук. — 224 с. : іл.

ISBN

Підручник укладено відповідно до Державної програми «Основи здоров'я» для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів. У ньому подано поради та рекомендації щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики захворювань, принципів безпечної життєдіяльності та правил поведінки в небезпечних ситуаціях. Також уміщено інформацію про індивідуальний розвиток підлітків, розкрито поняття «емоційне благополуччя» та інші соціальні чинники здоров'я.

Для учнів, учителів, методистів, батьків.

УДК 613.(075.3)
ББК 51.204я721

ISBN

© Поліщук Н. М., 2016
© Видавництво «Грамота», 2016



Дорогі восьмикласники!

Мабуть, ви вже переконалися, що здоров'я є найбільшою цінністю людини. Добре здоров'я, яке людина розумно береже й зміцнює, забезпечує їй довге й активне життя. Людина — сама творець свого здоров'я. У 8 класі ми продовжимо вивчати чинники здорового способу життя, ознайомимо вас з новими видами небезпек і способами їх уникнення, навчимо як поліпшити свою фізичну форму, правильно харчуватися, надавати першу допомогу, як поводитись у різних ситуаціях, позитивно спілкуватися, уникати стресів.

Ми подбали, щоб підручник був змістовним, доступним і зручним у користуванні. Підручник пропонує вам не тільки цікаву інформацію а й багато практичних завдань, життєвих ситуацій, рольових ігор для розвитку важливих для вас умінь і навичок. Вивчаючи курс «Основи здоров'я», ви усвідомите, чому так важливо з раннього віку вести здоровий спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою, додержуватися правил особистої гігієни, керуючись принципами моральності, розумними шляхами досягати справжньої гармонії здоров'я. Маємо надію, що наш підручник допоможе вам у цьому.

Краще засвоїти й закріпити вивчений матеріал вам допоможуть такі рубрики:

Запам'ятайте! — рубрика, у якій подано визначення, що потрібно запам'ятати.

Пригадайте! — допоможе пригадати вивчений раніше матеріал, щоб краще засвоїти новий.



Я вважаю так. А ти? Це робота в парі з однокласником (однокласницею). Аналізуючи ситуацію або малюнки, намагайтеся почути думку одне одного.



Працюємо разом — колективна робота в групі. Завдяки такому виду роботи ви зможете працювати в команді. Це буде безцінний досвід для майбутнього дорослого життя.



Поміркуйте — індивідуальне завдання, що мобілізує пам'ять, розвиває логіку й уміння висловлювати власну думку.



Пізнаємо себе; Випробовуємо себе; Моделюємо ситуацію; Удосконалюємо себе — ці рубрики відображають вид вашої практичної діяльності або самостійної, групової чи спільної роботи з дорослими (учителем, лікарем, рідними й близькими). Ви будете оцінювати своє здоров'я, моделювати життєві ситуації, відпрацьовувати алгоритми дій, поведінки в певних ситуаціях, приймати зважені рішення, братимете участь у рольових іграх.



Висловлюємо свою думку — завдання цієї рубрики призначені для обговорення в класі, коли ви хочете висловити власні ідеї під час дебатів, «мозкового штурму» тощо.



Кроки до успіху — невелика інформація з корисними порадами наприкінці кожного параграфа. Після завершення курсу «Основи здоров'я» у 8 класі ви зможете підсумувати ці маленькі кроки й переконатися, що зробили ще один великий крок до справжнього успіху у своєму житті.



Доведіть, що ви знаєте — це підсумкові запитання до кожного параграфа.



Домашнє завдання — пропонуємо виконати самостійно, разом із батьками або з близькими людьми.



Шукаємо інформацію до наступного уроку — завершальна й дуже важлива рубрика в параграфі. Виконавши завдання, уміщені в ній, ви зможете проконтролювати здобуті знання, відпрацювати важливі навички здорового способу життя в колі сім'ї та здійснити творчу пошукову діяльність, результатом якої стане ефективне сприйняття нового матеріалу. Не нехтуйте порадами батьків і близьких людей. Їхній життєвий досвід неоціненний!

Успіхів вам!

РОЗДІЛ 1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

- *На порозі дорослого життя*
- *Надзвичайні ситуації*



НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

§ 1 Фізіологічна та соціальна зрілість

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про складові й ознаки фізіологічної та соціальної зрілості.

Пригадайте!

З курсу 7 класу назвіть ознаки біологічного, психологічного та соціального дозрівання.

Які зміни відбуваються з тілом підлітка. ***Фізіологія*** (від грецьк. *фізис* — природа) — це наука, що вивчає життєдіяльність цілісного організму. Вона виявляє причини, механізми й закономірності життєдіяльності організму та його взаємодію з довкіллям. Які ж фізіологічні зміни відбуваються в підлітковому віці?

Підлітковий вік називають *перехідним,* бо протягом цього періоду відбувається своєрідний перехід від дитячого до дорослого стану, від незрілості до зрілості. Це період бурхливого росту й розвитку організму, коли швидко росте тіло, розвиваються м'язи, костеніє скелет. Завдяки активній діяльності статевих залоз з'являються вторинні статеві ознаки: відповідна статура тіла, ріст волосся на певних ділянках тіла, зміна тембру голосу, розвиток молочних залоз тощо. Значна перебудова всього організму відображається не тільки на зовнішності, а й на поведінці підлітків *(мал. 1)*. Так, у підлітків може спостерігатися підвищена збудливість, дратівливість і запальність. Часто змінюється настрій — від сильного збудження, піднесення до смутку, гніву, депресії.



Мал. 1. Молодість — це чудово!



Мал. 2. Ніколи не занижуй свою самооцінку!

Як змінюється особистість підлітка. Під час фізіологічного дозрівання змінюється самосприйняття підлітка. Він часто переживає й навіть страждає через, на його погляд, фізичну недосконалість: недостатньо широкі плечі або, навпаки, — занадто широкі; маленький зріст або дуже високий; не така, як треба, форма носа, ніг; прищі на обличчі. Для багатьох підлітків, особливо дівчат, це справжня трагедія. Підлітки стають дуже вразливими до зауважень щодо своєї зовнішності, можуть годинами дивитися на себе в дзеркало *(мал. 2)*.

Одним із важливих нових відчуттів, характерних для підліткового віку, є так зване *відчуття дорослості*. Підліток відчуває, що він уже не дитина, прагне до самостійності, до того, щоб з його бажаннями й потребами рахувались оточуючі. Однак він повністю залежить від батьків і змушений підкорятися їхнім вимогам. Це часто стає причиною конфліктів. Прагнучи відчувати себе дорослим, підліток ще остаточно не розпрощався з дитинством. Він також очікує турботи й опіки від дорослих.



Мал. 3. Уважаєте, так краще?

Відчуття дорослості викликає в підлітка бажання самоствердитися. За відсутності розуміння й підтримки з боку близьких це може проявитися екстравагантною поведінкою, несподіваними вчинками, уживанням алкоголю, курінням *(мал. 3)*. Так він прагне в будь-який спосіб привернути до себе увагу, відчути себе дорослим.

Дуже важливо в цьому віці мати друга, щоб ділитися своїми переживаннями, дізнаватися, що переживають інші.

Я вважаю так. А ти?

З позиції підлітка та дорослого доведіть або спростуйте правильність думки про те, що «дорослі не в змозі зрозуміти те, що переживають підлітки» *(мал. 4)*.



Мал. 4. Можливо, дитячі речі вам уже й не пасують, у багатьох випадках дорослі праві

Що таке фізіологічна зрілість. Підліток переживає період багатьох змін: фізіологічних, що відбуваються в тілі, психологічних — у почуттях, емоціях і потребах, а також у стосунках із батьками, учителями, друзями та протилежною статтю.

Підлітку ще далеко до повної фізіологічної зрілості. Певні стадії розвитку можуть починатися тільки тоді, коли тіло набуде потрібних форм. Коли підліток росте, маса його тіла збільшується повільніше, ніж зріст, тому досить часто він виглядає незграбним: довгі руки, великі ступні, сутулість, порушена постава. Проте головне — це ті процеси, що відбуваються в його організмі, — фізіологічне дозрівання всіх органів і систем. До періоду зрілості остаточно формуються всі системи організму: опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статева й інші системи. Підліток розвивається, перетворюючись на дорослу, зрілу людину: чоловіка або жінку. Тільки тоді організм може виконувати нові для нього функції, пов'язані зі створенням сім'ї й народженням потомства. Цей стан учені називають *фізіологічною зрілістю*.



Запам'ятайте!

Фізіологічна зрілість — це фізіологічне дозрівання всіх систем організму.

Фізіологічна зрілість і статевий розвиток. Статевий розвиток людини відбувається постійно, починаючи з народження. Однак на певному етапі він стрімко прискорюється. За короткий проміжок часу настає повноцінна *статева зрілість*, що робить дівчат і хлопців здатними до продовження роду — народження дитини. У наш час статева зрілість у дівчат настає до 13–14 років, а в більшості хлопців — до 15–16 років. За цей період і впродовж ще 3–4 років тривають фізіологічні зміни, «удосконалюються» функції органів і систем організму підлітка. Тобто статева зрілість настає раніше, ніж повне дозрівання організму — фізіологічна зрілість. Фізіологічно ж зрілою можна вважати людину віком 19–21 року.



Висловлюємо свою думку

Які ризики можуть загрожувати підліткові, коли статева зрілість настає дещо раніше, ніж фізіологічна?

Що таке соціальна зрілість. У підлітковому віці відбувається не тільки фізичне, а й соціальне дорослішання. *Соціум* з латинської означає «суспільство».

Соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку та пристосування до спільного життя з іншими людьми.

Про ознаки соціальної зрілості свідчать: здатність розуміти інших людей, іти їм назустріч, уміти аналізувати власний досвід, об'єктивно ставитися до своєї поведінки, правильно реагувати на критику та визнавати власні помилки. Підлітка вважають «соціально незрілим», якщо він не може прогнозувати та планувати власну поведінку, приймати обдумані рішення та нести за них відповідальність перед собою та іншими людьми.

Час між фізіологічною й соціальною зрілістю становить 6 років, а в деяких випадках — 10. Соціально зрілими юнак і дівчина стають тоді, коли готові як морально, так і матеріально до створення повноцінної сім'ї, здобуття професії тощо *(мал. 5)*. Соціальною зрілістю можна вважати тільки той вік, коли завершується формування особистості й настає духовна та громадянська зрілість.



Мал. 5.
Ми вже дорослі...

Запам'ятайте!

Соціальна зрілість передбачає можливість не тільки створення сім'ї та народження дітей, а й забезпечення найкращих умов для життя й усебічного розвитку всіх членів родини.

Кроки до успіху

Соціальна й фізіологічна зрілість тісно пов'язані між собою, оскільки соціальна зрілість передбачає зрілість фізіологічну.

Ознаками фізіологічної зрілості людини є:

- фізіологічне дозрівання всіх систем організму;
- їхня готовність до виконання функцій зрілого віку (створення сім'ї і народження потомства).

Ознаками соціальної зрілості є:

- знайти своє місце в соціумі;
- нести відповідальність за свої вчинки;
- бути самостійними й прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях;
- отримувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя.

Свого часу відомий український педагог *В. Сухомлинський* наголошував, що підлітковий вік — це друге народження особистості, адже «перший раз народжується жива істота, другий раз — громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки навколишній світ, а й саму себе».

Доведіть, що ви знаєте

1. Чому підлітковий вік називають *перехідним*?
2. Що таке *фізіологічна зрілість*?
3. Чи можна вважати соціально зрілою людину віком 15 років?

Домашнє завдання

Розпитайте батьків і близьких людей про те, у якому віці вони відчули себе фізіологічно та соціально зрілими людьми.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення на тему «Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя».

§ 2 Психологічна зрілість. Соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про складові й ознаки психологічної зрілості;
- про соціальні ролі, які люди виконують упродовж життя;
- про роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі.

Пригадайте!

Назвіть життєві навички, відомі вам з курсу 7 класу.

Психічний розвиток підлітка. Ви вже знаєте, що підлітковий вік пов'язаний із перебудовою всього організму, зумовленою насамперед інтенсивним фізичним і фізіологічним розвитком. Це також надзвичайно складний етап психічного розвитку у вашому житті: з одного боку, ви ще залишаєтеся дитиною; з іншого — уже стоїте на порозі дорослого життя.

Так, у повсякденному житті ви вже більше прагнете самостійності, можете розвивати пам'ять, мислення, уяву, певною мірою регулювати власні емоції та вольові процеси тощо.

Підлітковий вік — це також період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості (що насамперед характеризується почуттям дорослості) і складний світ переживань, потреба пізнати себе як особистість, прагнення до самовиховання.

Про ознаки психологічної зрілості. Упродовж усього життя людина продовжує оцінювати свої прогнози й поведінку, досвід, порівнюючи їх із реальними або передбачуваними оцінками й досвідом інших людей. Що ж таке психологічно зріла особистість? Які її риси?

Психологічно зріла людина вміє самостійно:

- прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її відповідно до своїх цілей у різних сферах життя;
- мобілізувати себе на виконання особистого рішення про дію всупереч різним обставинам і внутрішньому бажанню його припинити («не хочу», «важко» тощо);
- відслідковувати хід виконання власних дій та їх результати («Я сам (сама) вирішую свою долю»);
- робити висновки в різних ситуаціях;
- емоційно правильно реагувати на різні ситуації своєї поведінки.

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари. Обговоріть ознаки психологічно зрілої людини. Чи властиві вони вам? Наведіть приклади життєвих ситуацій, коли ви були їх учасником.



Запам'ятайте!

Психологічно зрілій людині властиві: *відповідальність*, *терпимість*, *саморозвиток*, *позитивне мислення й позитивне ставлення до світу*.

Складові психологічної зрілості. ***Відповідальність*** — це обов'язкова складова будь-якого зрілого вчинку. Потрібно обдумувати наслідки своїх учинків, учитися відповідати за них, не перекладати на інших людей відповідальності за свої невдачі, набувати знань, які допомагатимуть приймати правильні рішення.

Терпимість — це ще одна важлива складова психологічної зрілості. Терпима людина розуміє інших людей, які її оточують, вона здатна співпереживати й співчувати. Такі люди відзначаються спокійним характером, доброзичливістю, умінням уникати конфліктів і конструктивно розв'язувати їх, вони довіряють іншим людям.

Усвідомлення своїх цілей, життєвих прагнень, вироблення життєвого плану — важливий елемент саморозвитку. У цей період формується цілісне уявлення про себе, ставлення до себе. Відповідаючи собі на запитання: «Хто я? Який я? До чого я прагну?» — молода людина формує самосвідомість — цілісне уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінку своєї зовнішності, розумових, моральних і вольових якостей.

Позитивне мислення — це здатність вашого розуму концентруватися на позитивних образах і думках. Позитивне ставлення до світу — це ваше добре ставлення до людей, навколишнього світу, коли ви вірите тільки в хороше, у свої можливості. Ви випромінюєте радість, а ваша усмішка дарує тепло оточуючим. І світ усміхається вам у відповідь. Позитивне мислення та позитивне ставлення до світу є вищою сходинкою розвитку мислення особистості й ґрунтується на пошуку позитиву в усьому, що оточує людину, це одна з важливих складових успіху.



Пізнаємо себе

Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

Рольова гра. Об'єднайтеся в групи з умовними назвами: «Відповідальність», «Терпимість», «Саморозвиток», «Позитивне мислення й позитивне ставлення до світу».

Кожна група моделює *(наводить приклади з життя)* дві ситуації.

Ситуація 1. Підліток виступає в ролі психологічно зрілої людини.

Ситуація 2. Підліток демонструє своїми діями психологічну незрілість.

Соціальні ролі, які люди виконують упродовж життя. Протягом усього життя люди опиняються в різних ситуаціях, у яких відіграють нові соціальні ролі. У більшості з нас є сім'я, друзі, робота. Людина щодня взаємодіє з різними людьми й соціальними групами. Наприклад, соціальна роль лікаря передбачає конкретні правила поведінки в спілкуванні з колегами, пацієнтами, адміністрацією, вимоги до рівня освіти й культури тощо. Однак рідко буває так, коли людина повністю взаємодіє тільки з членами однієї групи, напри-

клад сім'ї, вона водночас може бути й членом трудового колективу, начальником, лікарем, волонтером.

Для багатьох людей сімейні й родинні зв'язки залишаються головними протягом усього життя. Це пояснюється тим, що одного разу ставши мамою, батьком чи дідусем, людина вже ніколи не перестає ними бути. Професійну кар'єру можна змінити, але сімейна роль залишається завжди. Стосунки в родині — це виконання різних обов'язків, що будуються на базі широкої палітри почуттів. Сім'я — не тільки продовження роду, а й особлива форма соціального інституту. Саме в родині закладаються основи стосунків між людьми і встановлюються моделі поведінки.



Запам'ятайте!

Соціальна роль — суспільно необхідний вид соціальної діяльності й спосіб поведінки особистості в тій чи іншій ситуації.



Кроки до успіху

Підлітковий вік — відповідальний період у становленні світогляду, системи взаємин з іншими людьми, інтересів, захоплень. Саме в цей період ви відкриті до пізнання навколишнього світу, своєї сутності. Якщо ви намагаєтеся аналізувати свою поведінку, свої вчинки в кожній життєвій ситуації — це вже ознака зрілої особистості. Потреба бути собою — це прагнення до вдосконалення свого «Я», до самопізнання й саморозкриття.

Підліткові належить пройти дуже складний шлях у своєму розвитку, і, безумовно, надійними вашими супутниками на цьому шляху будуть рідні та близькі вам люди, до яких ви завжди зможете звернутися по допомогу, адже їхній життєвий досвід і підтримка неоціненні. Якщо не складаються стосунки з товаришами, зверніться по допомогу до шкільного психолога чи соціального педагога. Ніколи не залишайтеся наодинці зі своїми проблемами. Обов'язково пам'ятайте про життєві навички *(пригадайте вивчене раніше)*, що допомагають людині адаптуватись у сучасному світі й подолати труднощі сучасного життя *(див. додаток 1)*.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чому підлітковий вік такий важливий у житті людини?
2. Що таке *психологічна зрілість*?
3. Які вам відомі *соціальні ролі*?



Домашнє завдання

Розпитайте в батьків і близьких людей про те, у якому віці вони відчули себе психологічно зрілими людьми. Обговоріть із ними результати завдання, які ви виконували на уроці (рубрика *«Пізнаємо себе»*).



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використовуючи літературні джерела, пригадавши курс історії 5–7 класів, знайдіть інформацію про те, як стихійні лиха та їх наслідки вплинули на розвиток людських цивілізацій.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

§ 3 Класифікація надзвичайних ситуацій

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ознаки надзвичайних ситуацій;
- про рівні та види надзвичайних ситуацій.

Пригадайте!

Назвіть відомі вам з курсу 7 класу природні, техногенні та соціальні небезпеки.

Що таке надзвичайні ситуації. Майже щодня ви дізнаєтеся, що на якомусь континенті (а може, і в сусідньому районі) сталася аварія на залізниці, шахті; сильні зливи зруйнували дамбу й затопили населений пункт; землетрус зруйнував ціле місто й загинуло багато людей тощо.

Ситуації, за яких погіршується нормальна життєдіяльність населення, спричинені різними за походженням небезпечними явищами, що призводять до людських жертв, руйнують, нищать матеріальні цінності та потребують тривалого часу й зусиль для усунення їх наслідків, називають ***надзвичайними***.

Запам'ятайте!

Загальними ознаками надзвичайних ситуацій є:

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

Висловлюємо свою думку

Чи можна так сказати: «Під час надзвичайної ситуації відбувається те, що виходить за межі впливу звичайних, щоденних безпечних чинників»?

Надзвичайні ситуації та їх види. Повені, епідемії, пожежі, селі, обвали, снігопади, землетруси, урагани, сильні зливи, інфекційні захворювання людей, тварин — це надзвичайні ситуації *природного характеру*.

Аварії на залізницях, транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи загроза пожежі на виробництвах з викидом токсичних і радіоактивних речовин — це надзвичайні ситуації *техногенного характеру*.

Терористичні акти, напади, крадіжки, пограбування, захоплення заручників, установлення вибухових пристроїв у громадських місцях — це надзвичайні ситуації *соціального характеру*.

Існують надзвичайні ситуації *воєнного характеру*, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження.



Мал. 6. Надзвичайні ситуації природного характеру

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари та роздивіться малюнок 6. Які види надзвичайних ситуацій зображені на них? Які причини, на вашу думку, призвели до виникнення кожної з них? Чи можна було їх уникнути?

Надзвичайні ситуації природного походження та їх наслідки. На території України періодично трапляються зливи, ураганні вітри, град, посухи, сильні снігопади. Весняні й літні селі, зимові лавини, повені найчастіше бувають у гірських районах. Землетруси найнебезпечніші також для гірських районів (Криму й Карпат). В інших районах сила землетрусу відчувається менше. Зсуви типові для узбереж Азовського та Чорного морів, водосховищ Дніпра. Від пилових бур потерпають переважно степові й лісостепові райони, від пожеж (особливо в лісах і на торфовищах) — Полісся та лісостеп. Діяльність людини й природні катастрофи тісно пов'язані між собою. Так, через вирубування лісів почастішали зсуви, повені, селі, лавини в Карпатах. Через хижацьке видобування корисних копалин відходять ґрунтові води, відчужуються великі площі ґрунтів. Катастрофічно впливає на довкілля будівництво великих шахт, кар'єрів, потужних ліній електропередач, тунелів, каналів, створення великих сміттєзвалищ, териконів.

З найдавніших часів епідемії завдавали людству багато страждань. Ви вже знаєте з курсу 7 класу, що будь-яка інфекційна хвороба за значного поширення може спричинити епідемію. Протягом багатьох століть епідемії чуми, холери, віспи, тифу забирали багато людських життів. На жаль, і в наш час Україна стоїть на порозі епідемії туберкульозу, ВІЛ/СНІДу, гепатиту С.

Надзвичайні ситуації техногенного походження. Виникнення більшості надзвичайних ситуацій техногенного походження — катастроф — пов'язане з людською діяльністю, і, на жаль, вони дедалі частішають. Це війни, військові навчання, випробування хімічної та бактеріологічної зброї, поховання радіоактивних відходів, лісові пожежі. Значно збільшилася кількість катастроф, пов'язаних із розвитком нафтодобувної та переробної промисловості. Потенційну загрозу виникнення надзвичайних екологічних ситуацій становлять усі великі нафто- й газосховища, трубопроводи, склади хімічних речовин, на яких зберігають особливо отруйні речовини — кислоти, аміак, пестициди

тощо. Вони забруднюють навколишнє середовище *(мал. 7)*, становлять загрозу для життя людини (спричиняють захворювання, які призводять до смерті, або раптову смерть), призводять до народження дітей з уродженими вадами.



Мал. 7. Надзвичайні ситуації техногенного походження

Надзвичайні ситуації соціального походження. Такі негативні явища, як крадіжки, зґвалтування, убивства, напади, захоплення заручників — надзвичайні ситуації соціального походження. Вони можуть статися в безлюдних місцях, невеликих селищах і містечках й у великих містах.

Посягання на життя людини, яке є найвищою цінністю, суворо карається законом. Кримінальним кодексом України (і міжнародними правовими актами всіх країн світу) передбачено відповідальність за такі злочини.



Мал. 8. Надзвичайні ситуації воєнного походження

Надзвичайні ситуації воєнного походження. У мирний час можуть відбуватися надзвичайні ситуації, які відносяться до ситуацій воєнного походження, зокрема ядерні вибухи, хімічне та бактеріологічне зараження, що виникли внаслідок аварій або терористичної діяльності, руйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин і відходів, нафтопродуктів, вибухівки, транспортних та інженерних комунікацій тощо *(мал. 8)*.

Рівні надзвичайних ситуацій. Залежно від територіального поширення, обсягів заподіяних або очікуваних економічних збитків, кількості людей, які загинули, розрізняють чотири рівні надзвичайних ситуацій *(див. схему)*.

РІВНІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Загальнодержавного рівня — це надзвичайна ситуація, яка виникає на території двох і більше областей і загрожує транскордонним поширенням.	*Регіонального рівня* — це надзвичайна ситуація, яка розвивається на території двох або більше адміністративних районів і загрожує поширенням на територію суміжної області.	*Місцевого рівня* — це надзвичайна ситуація, яка виходить за межі потенційно-небезпечного об'єкта, загрожує поширенням її наслідків на довкілля, сусідні населені пункти, інженерні споруди.	*Об'єктового рівня* — це надзвичайна ситуація, яка розгортається на території об'єкта або на самому об'єкті та наслідки якої не виходять за межі об'єкта або його санітарно-захисної зони.

Моделюємо ситуацію

Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації

Об'єднайтесь у групи з умовними назвами: «Надзвичайні ситуації природного походження», «Надзвичайні ситуації техногенного походження», «Надзвичайні ситуації соціального походження», «Надзвичайні ситуації воєнного походження» та дослідіть ситуації. Назвіть їх види та рівні. Змоделюйте основні причини виникнення надзвичайних ситуацій та їх можливі наслідки для здоров'я та життя людини.

- 7 січня 2016 р. стався теракт у м. Злітені на Середземноморському узбережжі, на схід від столиці Тріполі.
- 25 квітня 2015 р. стався землетрус у Непалі, який забрав життя понад 3 тис. осіб.
- Восени 1992 р. через сильні дощі рівень води в р. Уж піднявся на 3–5 м, на значній площі було затоплено сільгоспугіддя, господарські об'єкти, деякі села, частково — міста Мукачеве, Свалява й Ужгород, розмито кілька автодоріг, порушено енергопостачання багатьох сіл.
- Найвідоміший сильний землетрус в історії людства, який забрав найбільшу кількість життів, стався в містах Шеньсі й Хенань у Китаї 2 лютого 1556 р. Тоді загинуло 830 тис. осіб.
- У вересні 1993 р. на Київській насосній каналізаційній станції вийшло з ладу кілька потужних насосів, і в р. Дніпро протягом тижня щоденно викидалося майже 1,5 млн $м^3$ фекальних стоків.
- У 1918–1919 рр. пандемією грипу було охоплено декілька країн і континентів, захворіло 500 млн осіб.
- У квітні 1986 р. на Чорнобильській АЕС сталася аварія.
- 13 листопада 2015 р. невідомі відкрили стрілянину й узяли заручників у паризькому концертному залі Батаклан.
- 6 серпня 1945 р. атомна бомба «Малюк» була скинута на м. Хіросіму. Від вибухів миттєво загинуло 70 тис. осіб.
- У середині XIV ст. (1347–1353) Азією, Європою й частиною Африки прокотилася пандемія чуми, що була занесена зі Східного Китаю.
- 8 серпня 2015 р. на території комплексу лісового господарства «Чорнобильська пуща» в зоні відчуження й безумовного відселення в районі із с. Замостя й с. Ковшиловки Іванківського району виникла пожежа: сталося загорання сухої трави та листя.
- У квітні 2015 р. внаслідок тривалих дощів у с. Новосільському Ренійського району Одеської області виникла надзвичайна ситуація, пов'язана з підняттям рівня ґрунтових вод (підтопленням). У зону підтоплення потрапило 204 приватних домоволодінь, у яких проживає понад 600 мешканців села.
- 8 червня 2015 р. сталася пожежа на нафтобазі у Васильківському районі Київської області, яка була спричинена вибухом з подальшим займанням нафтопродуктів і тривала 8 днів.

Кроки до успіху

Наша епоха ввійде в історію цивілізації не лише як ера великих досягнень людства, бурхливого розвитку науки, техніки й технологій, освоєння космосу, а й, на жаль, як доба глобальної екологічної кризи. Чим більше люди експлуатують природу, тим дужчає її опір. Останнім часом почастішали катастрофи: землетруси, пожежі, селі, сходження лавин. Нині жителі нашої планети постали перед проблемою глобального потепління, зміни клімату, забруднення атмосфери, літосфери, гідросфери *(пригадайте курс географії за 6–7 класи)*, виникнення озонових «дір» тощо.

«Люди нещадно знищують земні запаси. Вони ладні отруїти землю й повітря; вирубати ліси; зменшити кількість тварин. Люди витрачають надра, забуваючи, що рівновагу потрібно зберігати. Люди не замислюються над тим, що хімічні сполуки мають бути перевірені впродовж століття, бо одне покоління ще не покаже еволюції». Ці слова видатного громадського діяча, живописця, археолога, мандрівника *М. Реріха* повинні пам'ятати всі люди, які проживають на планеті Земля.

Протистояти катастрофам дуже складно. Адже під час надзвичайної ситуації відбувається те, що виходить за межі впливу звичайних, щоденних безпечних чинників. Тому всі мають бути готовими до стихійних лих. У будь-якому місці потрібно пам'ятати про власну безпеку, уміти надати допомогу іншим людям, урятувати своє життя.

Доведіть, що ви знаєте

1. Які ситуації називають *надзвичайними*?
2. Назвіть види надзвичайних ситуацій.
3. Які основні причини виникнення надзвичайних ситуацій?
4. Що може зробити людина, щоб запобігти виникненню надзвичайної ситуації?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми, як захистити себе від небезпек природного, техногенного та соціального походження. Складіть план, як потрібно діяти в разі виникнення таких ситуацій.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Розпитайте батьків, близьких вам людей і знайомих про учасників ліквідації природних і техногенних надзвичайних ситуацій. Візьміть у них інтерв'ю. Підготуйте повідомлення до наступного уроку.

§ 4 Основні принципи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їх наслідків.

Пригадайте!

Які ознаки вказують, що ви є свідком або учасником надзвичайної ситуації?

Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДНС). Потужна сила, яка загрожує здоров'ю людини й навіть може стати причиною її загибелі, — це надзвичайні ситуації. Забезпечувати захист населення та території від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, ліквідо-



Мал. 9. Знак Державної служби України з надзвичайних ситуацій

вувати наслідки катастроф, спричинених ними, покликана Державна служба України з надзвичайних ситуацій *(мал. 9)*.

Порятунок і захист людей під час надзвичайних ситуацій — головне завдання ДСНС України, яка керується такими основними принципами:

- гарантування та забезпечення державою конституційних прав громадян щодо захисту життя, здоров'я та власності;
- пріоритетність завдань, спрямованих на рятування життя та збереження здоров'я громадян;
- максимально можливе, економічно обґрунтоване зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій;
- гласність, прозорість, вільне отримання та поширення публічної інформації про стан цивільного захисту, крім обмежень, установлених законом;
- виправданий ризик *(пригадайте вивчене раніше)* і відповідальність керівників сил цивільного захисту щодо забезпечення безпеки під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Основні положення законодавства України щодо порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях. У *Конституції України* містяться основні (конституційні) права та свободи людини як громадянина, тобто ті, що визначають найважливіші відносини між особою та державою *(мал. 10)*.



Мал. 10.

Конституція України як юридична база зобов'язань щодо безпеки життєдіяльності проголошує:

«*Стаття 27*. Кожна людина має невід'ємне право на життя.

Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави — захищати життя людини»;

«*Стаття 50*. Кожен має право на безпечне для життя й здоров'я довкілля та на відшкодування завданої порушенням цього права шкоди».

Однак потрібно пам'ятати, що одним із конституційних обов'язків людини та громадянина України є «не заподіяння шкоди природі, культурній спадщині, відшкодування завданих їм збитків». В Україні також діє Закон *«Про основи національної безпеки України»*, у якому визначено основні засади державної політики, спрямованої на захист національних інтересів і гарантування в Україні безпеки особи, суспільства й держави від зовнішніх і внутрішніх загроз. *Кодекс цивільного захисту України* також регулює відносини, пов'язані із захистом населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій, реагуванням на них, функціонуванням єдиної державної системи цивільного захисту, і визначає повноваження органів державної влади, органів місцевого самоврядування, права й обов'язки громадян України.

Основні способи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основними способами захисту під час надзвичайних ситуацій у сучасних умовах є:

• завчасне інформування та сповіщення населення про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій *(пригадайте вивчене раніше)*;

• евакуаційні заходи (евакуація може бути загальна та часткова);

• порятунок населення в захисних спорудах і в простих укриттях на місцевості;

• медичний захист — заходи запобігання чи зменшення ступеня ураження людей, своєчасне надання медичної допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій;

• організація збору, аналіз інформації про стан навколишнього середовища, забруднення харчових продуктів, фуражу, води тощо;

• проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у зонах надзвичайних ситуацій.



Запам'ятайте!

Основним попередженням про небезпеку є сигнал «Увага всім!», який супроводжується сиренами, переривчастими гудками підприємств і транспорту. Якщо ви почули такі сигнали, негайно увімкніть радіоприймач, місцевий канал телебачення й уважно прослухайте повідомлення місцевих органів влади або штабу цивільної оборони. З нього ви дізнаєтеся про характер небезпеки та ті заходи, яких треба вжити. Подальші ваші дії мають відповідати всім указівкам штабу цивільної оборони. Інформація має містити дані про природу можливого ризику під час аварій, уключаючи вплив на людей і навколишнє природне середовище, і поведінку, якої потрібно дотримуватися.

Дії рятувальних служб і людини під час виникнення надзвичайної ситуації. Для забезпечення життя та здоров'я жителів населеного пункту, де сталася чи якому загрожує катастрофа, здійснюють евакуацію.

Евакуація є одним із способів захисту населення під час надзвичайної ситуації. ***Евакуація*** — це організоване вивезення мешканців населеного пункту в заздалегідь підготовлені безпечні місця. Евакуацію проводять у якнайкоротші терміни, поєднуючи перевезення на різних видах транспорту з пішою евакуацією.

Коли ви дізналися про евакуацію, разом із дорослими, братами й сестрами швидко зберіть сумку, у якій мають бути:

1) документи (паспорти всіх членів родини, свідоцтва про народження), гроші, цінні речі;

2) необхідні речі (білизна, теплий одяг, взуття, предмети особистої гігієни);

3) продукти харчування на два-три дні (тривалого зберігання) та питна вода;

4) кухоль, ложка, ніж, сірники, ліхтарик;

5) аптечка, у якій обов'язково мають бути ліки, якими користуються хворі члени родини (серцеві, інсулін, інгалятор), знеболювальні засоби, перев'язувальний матеріал, спирт, йод;

6) дітям дошкільного віку кладуть у кишеню або пришивають на одяг записку, де зазначається прізвище, ім'я та по батькові, домашня адреса, а також дані про батьків.

Висловлюємо свою думку

Обговоріть, чому під час евакуації з квартири (будинку) потрібно виконати такі дії:

- вимкнути запобіжники на електролічильнику;
- перекрити крани газової та водопровідної мережі;
- зачинити вікна, кватирки;
- замкнути помешкання;
- прибути на збірний евакуаційний пункт, зареєструватися та виконувати вказівки служб евакуації.

Для порятунку людей від наслідків надзвичайних ситуацій завчасно будують захисні споруди: сховища або укриття. *Сховищем* називають захисну споруду, що забезпечує захист людей, які переховуються в ній, від усіх уражаючих факторів: ядерного вибуху, отруйних речовин, бактеріальних засобів, високих температур і шкідливого диму. Сучасні сховища — це складні в технічному плані споруди, обладнані різними системами та приладами, потрібними для забезпечення нормальних умов життя впродовж певного часу.

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи відповідно до надзвичайної ситуації *(пригадайте вивчене на попередньому уроці)*. Роздивіться малюнки, на яких зображені дії під час конкретних надзвичайних ситуацій *(мал. 11)*. Чи на всіх малюнках зображені правильні дії людини? Чи не припустився художник помилок, зображуючи ситуації? Оцініть рівень ризику в кожній із ситуацій *(пригадайте вивчене раніше та скористайтеся додатком 2)*. Обговоріть і зробіть висновки.

Кроки до успіху

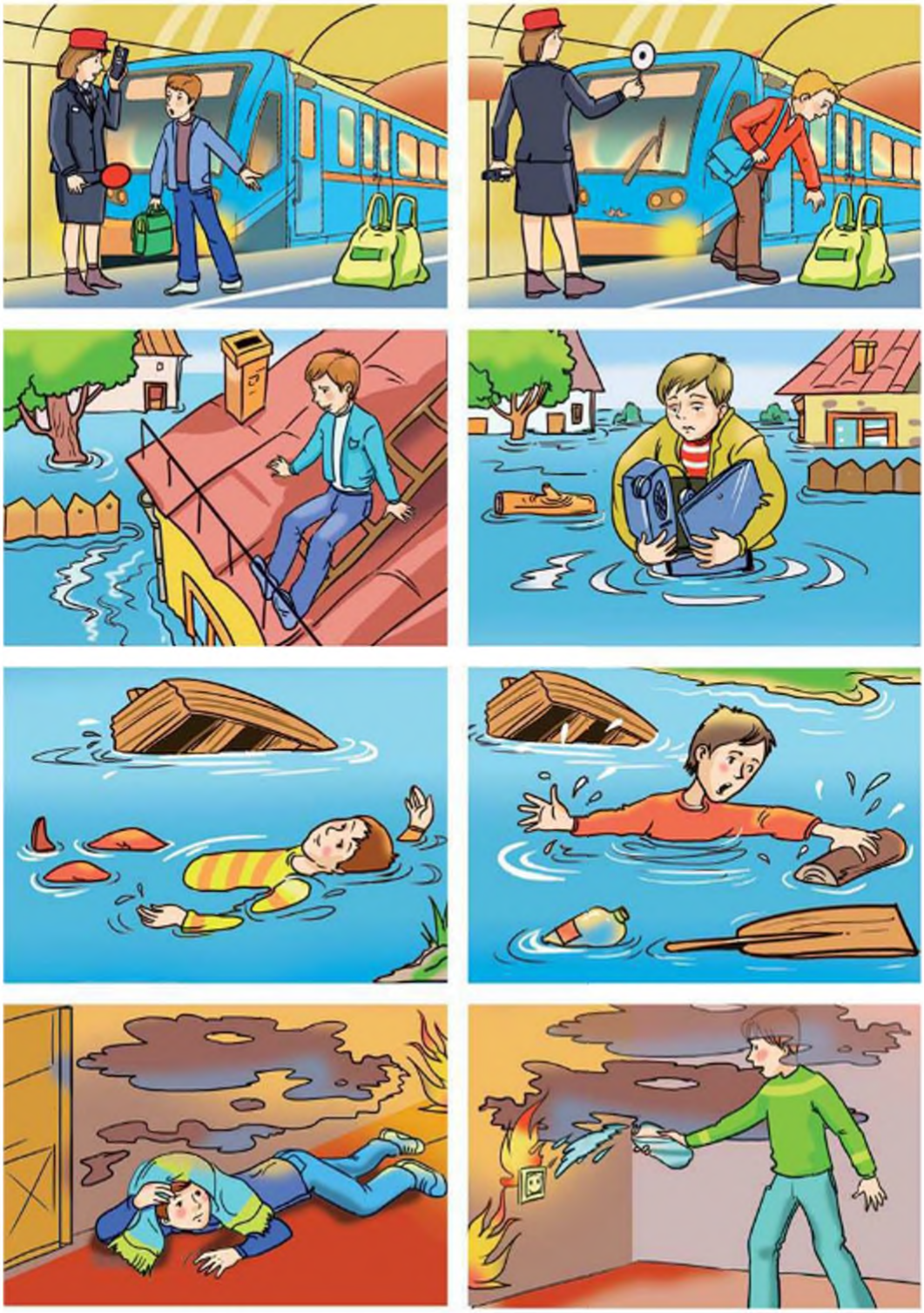
Уміти передбачити надзвичайну ситуацію, убезпечити себе від її наслідків, надати допомогу потерпілим — так людина повинна піклуватися про власне життя. Для цього кожен має набути знань і навичок, які дадуть змогу правильно зрозуміти процеси й закономірності відносин людини й природного, техногенного, соціального середовищ. Кожна людина може вберегтися, знаючи правила поведінки під час стихійних лих чи техногенних катастроф. Дуже важливо виконувати всі настанови й інструкції рятувальних служб щодо поведінки в надзвичайних ситуаціях. Адже кажуть, що «усі лиха людей відбуваються не тому, що вони не зробили того, що потрібно, а тому, що вони роблять те, чого не потрібно робити».

Доведіть, що ви знаєте

1. Як сповіщають населення про можливі надзвичайні ситуації?
2. Назвіть права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій.
3. Як має поводитися людина під час надзвичайних ситуацій (загальні дії)?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками, близькими людьми, родичами або сусідами інформацію щодо прав і обов'язків людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їх наслідків.



Мал. 11. Поведінка людей під час надзвичайних ситуацій

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використавши засоби масової інформації та Інтернет, підготуйте повідомлення про надання допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях.

§ 5 Визначення стану потерпілого. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про алгоритм надання першої допомоги потерпілому;
- як визначати стан потерпілого;
- про ситуації, у яких треба надати першу допомогу.

Пригадайте!

Що таке *виправдані* та *невиправдані ризики*?

Що таке перша долікарська невідкладна допомога. Незважаючи на те, що всі люди знають про потенційні небезпеки й всіляко намагаються їх уникнути, нещасні випадки та надзвичайні ситуації все ж таки трапляються. Причинами можуть бути неуважність, утома, переоцінка власних сил, недостатня підготовка. Також інциденти можуть трапитися через фактори, які знаходяться поза межами контролю постраждалого, — дії інших осіб або природні катаклізми чи техногенні аварії. Тому кожна людина повинна вміти надати першу долікарську допомогу потерпілому.

Запам'ятайте!

Перша долікарська невідкладна допомога — це комплекс найпростіших заходів, спрямованих на порятунок життя й збереження здоров'я людини, які проводять до прибуття медичних працівників.

Алгоритм надання першої допомоги потерпілому

Щоб урятувати життя та зберегти здоров'я потерпілому, потрібно:

- застосувати засоби індивідуального захисту (залежно від ситуації);
- усунути причини впливу загрозливих факторів (витягнути постраждалого із загазованої зони, потонулого з води, звільнити потерпілого від дії електричного струму);
- терміново оцінити стан потерпілого (візуально оглянути, визначити наявність ознак життя, дізнатися про самопочуття);
- покликати на допомогу оточуючих, а також попросити викликати «швидку допомогу»;
- надати потерпілому безпечного для кожного конкретного випадку положення;
- ужити заходів щодо усунення небезпечних для життя станів (провести реанімаційні заходи, зупинити кровотечу тощо);

• не залишати потерпілого без уваги, постійно контролювати його стан, продовжувати підтримувати життєві функції його організму до прибуття медичних працівників.

Як визначати стан потерпілого. На цьому етапі необхідно з'ясувати, наскільки отримані ушкодження загрожують життю чи втраті здоров'я людини, і відповідно до цього розпочинати рятувальні дії.

Найбільшою загрозою для життя людини на етапі долікарської допомоги є порушення дихання та кровообігу (циркуляції крові), масивні крововтрати. Тому завжди починайте надання допомоги з ліквідації саме цих загроз.

Якщо потерпілий перебуває в непритомному стані, треба вирішити, чи є в людини ознаки свідомості. Якщо ознак свідомості немає, з'ясувати, чи вона жива.

Ознаки свідомості в потерпілого виявляють реагуванням на голос і на біль. Больові подразники — натискання на нігтьове ложе пальців рук або міцне стиснення м'яза в складці між великим і вказівним пальцем потерпілого.

Ознаками життя є наявність пульсу та дихання, також реакція зіниць на світло (розширені зіниці живої людини звужуються при спрямуванні на них світла). Якщо цих ознак немає, жертва перебуває в стані клінічної смерті й це є сигналом до початку негайних реанімаційних заходів.

За відсутності свідомості, але за наявності самостійного дихання й пульсу, потерпілого краще покласти в *стійку позицію на боці* (це убезпечить від западання язика) *(мал. 12)*; якщо підозрюється травма хребта й переломи кінцівок, цього робити не треба.

Ознаками біологічної смерті є помутніння та висихання рогівки ока; наявність симптому «котяче око» — при стисканні ока зіниця деформується та нагадує котяче око; охолодження тіла та поява трупних плям; трупна закляклість. При біологічній смерті реанімаційні заходи не проводяться.

(Детальніше про транспортування та евакуацію постраждалих дізнаєтеся в додатку 3).



Мал. 12. Стійка позиція на боці



Запам'ятайте!

Отже, визначати стан потерпілого й надавати йому допомогу треба в такій послідовності: перевірка ознак свідомості; виявлення пульсу та дихання; обстеження голови, шиї, грудей, живота, кінцівок на наявність кровотеч, переломів; виявлення інших станів.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари. Обговоріть правову складову надання першої допомоги потерпілому.

- Надання першої допомоги — це ваше право, а не обов'язок.
- Людині без свідомості можна надавати допомогу.

- Якщо людина перебуває у свідомості, необхідно запитати в неї, чи потрібна їй допомога. Якщо людина відмовляється, допомагати не потрібно.
- Якщо потерпілий становить небезпеку, допомоги краще не надавати.
- Свідоме залишення особи без допомоги, яка перебуває в небезпечному для життя стані, є аморальним і карається законом.

Найпоширеніші ситуації, у яких треба надати першу допомогу. ***Шок*** — загальна реакція організму на вплив сильних травмуючих подразників, що є серйозною небезпекою для життя.

Шок організму наступає тоді, коли в потерпілого від травми, кровотечі, опіку, серцевого нападу чи гострої алергічної реакції з'являється: • неприродна збудженість або неспокій, які в подальшому змінюються на пригнічення свідомості, загальмованість; • холодна волога шкіра з блідим або сіруватим забарвленням; • слабкий прискорений пульс; • очі втрачають блиск, погляд може стати нерухомим, іноді спостерігається розширення зіниць.

Під час шоку *перша медична допомога* потерпілому починається з усунення впливу на людину травмуючих факторів (кровотечі, переломи, опіки).

Основним завданням є збільшення притоку крові до головного мозку, для чого необхідно покласти потерпілого на спину так, щоб у нього була опущена голова й підняті кінцівки. При травмі голови піднімати ноги й опускати голову не можна. Якщо шок виник унаслідок серцевого нападу, потерпілому необхідно надати напівсидяче положення, підклавши під голову й плечі, а також під коліна подушки або згорнутий одяг. За наявності спраги — напоїти потерпілого. Забороняється давати пити потерпілим з травмою живота. Обов'язковим заходом профілактики та боротьби з шоком є зігрівання потерпілого. Для цього використовуються гарячі напої, ковдри, теплий одяг тощо. При травматичному шоці дати знеболювальне.

Кровотечі, залежно від виду ушкоджених судин, бувають артеріальні, венозні, капілярні, паренхіматозні. Розрізняють *зовнішні* та *внутрішні кровотечі*, залежно від того, куди відбувається крововилив — назовні чи у внутрішні органи, тканини тіла людини. Швидка втрата одного-двох літрів крові, особливо при тяжких ураженнях, може призвести до смерті.

Надзвичайно небезпечна ***артеріальна кровотеча***, унаслідок якої за короткий проміжок часу з організму може витекти значна кількість крові. *Ознаки артеріальної кровотечі:* кров яскраво-червоного кольору, витікає пульсуючим струменем, поштовхами, одночасно з поштовхами серця.

Під час ***венозної кровотечі*** кров темніша, витікає безперервно, явного струменя не спостерігається. При піднятті кінцівки догори кровотеча зменшується або зупиняється.

Капілярна кровотеча виникає внаслідок пошкодження дрібних судин шкіри, підшкірної клітковини та м'язів. У цьому випадку кровоточить уся поверхня рани.

Паренхіматозна кровотеча виникає при пошкодженні внутрішніх органів (печінки, селезінки, нирок, легень) і завжди небезпечна для життя.

Запам'ятайте!

Остерігайтеся прямих контактів з кров'ю, намагайтеся одягнути латексні рукавички. Для розрізнення артеріальної або венозної кровотечі найменше уваги звертайте на колір крові — неспеціалісту тут буде важко зорієнтуватися. Головну увагу зверніть на *струмінь*, яким вона витікає!

При наданні першої медичної допомоги потерпілому здійснюють тимчасову зупинку зовнішньої кровотечі одним із таких способів *(рис. 13, 14)*:

- накладають тугу пов'язку;
- притискують пальцем магістральну судину вище місця кровотечі;
- притискують і максимально згинають кінцівку;
- накладають джгут.

Накладання тугої пов'язки — найпростіший спосіб зупинки капілярної чи венозної кровотечі. Туга пов'язка повинна мати такі шари, починаючи знизу: 1) стерильна бинтова серветка; 2) шар вати; 3) круговий хід бинта.

У разі ушкодження крупніших артерій, а тим більше магістральних, туга пов'язка не може зупинити кровотечу. У цьому випадку накладається джгут або кровотеча зупиняється згинанням кінцівки.

Щоб зупинити кровотечу при пораненнях кінцівок, можна максимально зігнути кінцівку й зафіксувати її в цьому положенні.

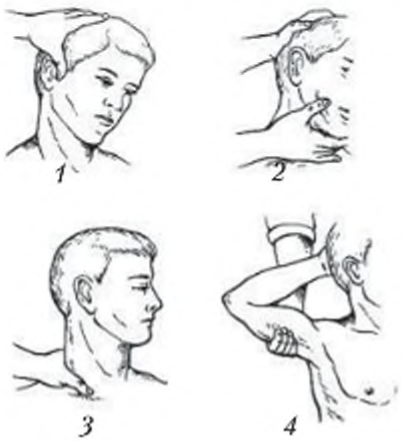


Рис. 13. Пальцеве притиснення артерії:

1 — притиснення скроневої артерії; *2* — притиснення зовнішньої щелепної артерії; *3* — притиснення сонної артерії; *4* — притиснення плечової артерії.

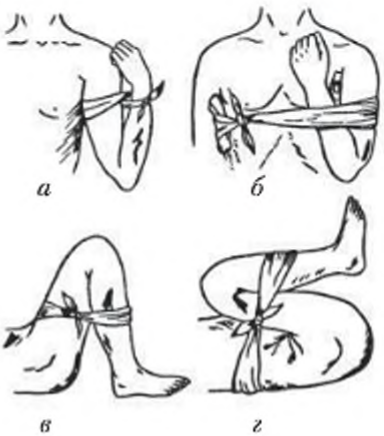


Рис. 14. Зупинка кровотечі згинанням кінцівки:

а) кровотеча з передпліччя; *б)* кровотеча з плеча; *в)* кровотеча з гомілки; *г)* кровотеча зі стегна.

Запам'ятайте!

Джгут для зупинки крові застосовують при сильній артеріальній кровотечі з поранених кінцівок. Його накладають вище рани та якомога ближче до неї (на відстані 5–7 см від рани). Не можна накладати джгут у середній третині плеча через небезпеку перетискання нерва й розвитку згодом паралічу руки. Місце, де

накладається джгут, спочатку захищають одягом, рушником, ватно-марлевою пов'язкою або іншими матеріалами. Потім дуже розтягують гумовий джгут, обкручують його навколо попередньо піднятої кінцівки кілька разів від периферії до центру й кінці фіксують гачком. Якщо джгут накладено правильно, кровотеча припиняється, пульс сповільнюється й кінцівка блідне. Якщо джгута немає, то для зупинки кровотечі треба вміти використовувати закрутку, яку можна зробити з будь-якої достатньо міцної тканини, тасьми, стрічки. З цією метою дуже зручно використовувати трикутну хустину. Як і при накладанні джгута, місце накладання закрутки захищають м'якою прокладкою (ватою, одягом). Закрутку намотують на кінцівку, кінці зав'язують нековзаючим (пластовим) вузлом. У кільце, що утворилося, уставляють палицю й закручують, поки не припиниться кровотеча. Після цього палицю фіксують бинтом або іншим способом.

Наклавши на кінцівку джгут або закрутку, рану (не джгут!) закривають стерильною пов'язкою й на ній позначають час накладання джгута або закрутки. Можна записати час на клаптику паперу й прикріпити його до пов'язки останніми обертами бинта або засунути під джгут.

Улітку джгут накладають на кінцівку не більше ніж на годину, узимку — на півгодини. При потребі залишити джгут ще на деякий час потрібно, притиснувши пальцями відповідну артерію, ослабити джгут. Коли кінцівка порожевіє й потеплiє, джгут знову затягують. У холодну пору року кінцівку з джгутом треба утеплити. Джгут має бути помітним на хворому!

У разі появи перших ознак ***внутрішньої кровотечі*** — раптової блідості обличчя й переохолодження кистей і стоп, збільшення частоти пульсу, запаморочення, шуму у вухах, холодного поту — потерпілого потрібно негайно відправити до лікувальної установи. Якщо є можливість, до тієї ділянки тіла, де підозрюється внутрішня кровотеча, потрібно прикласти гумовий міхур із льодом чи холодною водою.

Якщо потерпілий відкашлюється яскраво-червоною спіненою кров'ю, важко дихає, це свідчить про кровотечу в легенях. Очікуючи на госпіталізацію, потерпілого кладуть у напівлежаче положення, під спину підкладають валик, на груди кладуть холодний компрес. При цьому йому забороняється говорити й рухатися. Періодично можна давати пити холодну, злегка підсолену воду й ковтати шматочки льоду.

Кровотеча з травного тракту характеризується блюванням темно-червоною кров'ю. Потерпілий знаходиться в тому самому положенні, що й при кровотечі з легенів, але ноги згинають у колінах. При значній крововтраті голова для її нормального кровопостачання має бути дещо нижче від тулуба.

Переломи та вивихи. Це два різні стани, які не завжди легко відрізнити. ***Перелом*** — це стан, при якому порушена цілісність кістки в результаті раптового падіння, удару. Переломи бувають двох видів: *відкритий перелом* — це стан, при якому пошкоджені м'які тканини, у тому числі й шкіра, що може бути результатом впливу травмуючої сили ззовні або відламків кісток зсередини; *закритий перелом* — це стан, при якому шкіра не пошкоджена.

Перелом не завжди можна виявити. Важливо не помилитися в діагнозі перелому й не прийняти його за забій або розтягнення. Якщо ви сумніваєтеся, краще перестрахуватися й надавати допомогу, як при переломі.

Типові симптоми перелому:

• швидкий і надмірний набряк;

• у пошкодженій ділянці з'являється деформація;

• пошкоджена кінцівка далі від місця перелому набуває синюшного відтінку, і з'являється відчуття оніміння при дотику;

• навіть невеликий рух або контакт із пошкодженою ділянкою викликає значний біль;

• самостійні рухи ушкодженою кінцівкою практично неможливі.

Перша допомога. Якщо життю потерпілого нічого не загрожує (кровотеча, утрата свідомості, зупинка дихання, зникнення пульсу), відразу ж починайте знерухомлення зламаної кістки, використовуючи шину. Функціональні шини можуть бути виготовлені майже з будь-якого матеріалу (дерево, пластик тощо), який є достатньо жорстким і більшим за розміром, ніж зламані кінцівки. Покладіть шину вздовж зламаної кістки й прив'яжіть її до кінцівки бинтом, марлею або будь-якою тканиною, починаючи з більш віддаленої від тіла точки. При накладенні шини пам'ятайте, що обов'язково повинні бути зафіксовані два суглоби (вище та нижче перелому), а при переломі стегна чи плечової кістки — три суглоби. Не фіксуйте шину занадто сильно, оскільки це може порушити кровообіг.

Якщо стався перелом кісток передпліччя, оберніть його журналом або газетою й знерухомте кінцівку за допомогою косинкової пов'язки, ременя, смужки бинта. Так можна знерухомити будь-який перелом верхньої кінцівки чи ключиці.

Під час перелому ноги потрібно накласти дві шини, з кожного боку. Якщо відповідного матеріалу для шини немає, ви можете використовувати здорову ногу потерпілого як імпровізовану шину.

У випадку, якщо є кровотеча, то насамперед зупиніть її за допомогою чистої тканини чи накладенням тугої пов'язки, а при артеріальній кровотечі — накладенням джгута чи пальцевим притисканням. Сильна кровотеча загрожує життю потерпілого, тому саме її треба передусім ліквідувати.

Не намагайтеся рухати зламаною кінцівкою або її частинами, бо це може ускладнити перелом.

Не давайте нічого їсти або пити постраждалому, бо це може призвести до блювоти.

Тримайте потерпілого в теплі, це дасть змогу зменшити вірогідність виникнення шокового стану.

До прибуття «швидкої допомоги», наскільки можливо, оберігайте потерпілого від переміщень, дайте йому знеболювальне.



Запам'ятайте!

Потрібно застосовувати лід або кубики льоду в ділянці перелому. Це дасть можливість запобігти набряку й зменшити біль.

Якщо рана кровоточить, натисніть на неї чистою тканиною, щоб зменшити втрату крові.

Намагайтеся тримати травмовану ділянку вище від рівня серця, наскільки це можливо. Це дасть змогу зменшити приплив крові до травмованої ділянки та звести до мінімуму набряки.

Вивих — це стан, при якому в результаті зовнішнього впливу порушується нормальне розміщення кісток у суглобі.

Типові симптоми вивиху:

- деформація кінцівки в ділянці вивиху;
- набряк, біль і підвищена чутливість у ділянці вивиху.

Перша допомога. Ніколи не намагайтеся вправити вивих кісток силою. Накладіть на ушкоджену кінцівку шину з метою її знерухомлення. Застосовуйте холод на травмоване місце, щоб запобігти подальшому набряку. Негайно зверніться до лікаря, який управить вивих і призначить відповідне лікування.

Випробовуємо себе

Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому

Об'єднайтесь у групи. Кожна група має розглянути запропоновану ситуацію й пояснити дії, які при цьому треба виконати.

Змоделюйте ситуацію, коли ви надаєте допомогу потерпілому в ДТП, від вибухів, падіння з висоти тощо.

Як ви будете діяти, якщо:

а) кров пульсує з місця травми — «фонтанчиками» *(їх частота й ритм збігаються з ударами серця й пульсом)*, її колір яскраво-червоний, червоний;

б) кров із легень виділяється з кашлем (симптом кровохаркання), вона пінista, колір яскраво-червоний;

в) у потерпілого спостерігається:

- блідість шкіри й слизових;
- холодний піт;
- збільшення частоти серцевих скорочень;
- задишка;
- частий слабкий пульс;
- порушення свідомості аж до її втрати.

г) у місці травми порушено цілісність зовнішніх тканин — наявність рани й з рани стирчать кістки, кров витікає безперервно, явного струменя не спостерігається.

Кроки до успіху

Коли трапляється надзвичайна ситуація, потерпілому треба якнайшвидше надати ефективну допомогу. Від неї часто залежить не тільки тривалість і важливість процесу відновлення його здоров'я, а, можливо, навіть і життя. Викликаючи «швидку допомогу», чітко повідомте, що саме сталося, які ушкодження виявлені, особливо небезпечні для життя, число й стан потерпілих, чи є серед них діти, люди похилого віку, місце події (вулиця, номер будинку, характерні точки на місцевості), яка була надана допомога. Укажіть своє ім'я, телефон. Пересвідчіться, що диспетчер прийняв надану інформацію й готовий надіслати «швидку допомогу». Дізнайтеся приблизний час, коли очікувати прибуття допомоги. Покладіть трубку тільки після диспетчера.

Після виклику «швидкої допомоги» (та за потреби інших служб) продовжуйте надавати першу допомогу до моменту її прибуття: знерухомте уражені кінцівки, зупиніть кровотечу, зігрівайте та заспокоюйте потерпілого.

Приступаючи до надання долікарської допомоги, завжди пам'ятайте, якщо ви не впевнені, що не заподієте потерпілому шкоди якимось утручанням, краще не робіть його. Пам'ятайте: ваше головне та єдине завдання — передати потерпілого професійним медикам, щоб процес подальшої допомоги був найефективнішим.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *перша долікарська невідкладна допомога*?
2. Як визначати стан потерпілого?
3. Який алгоритм надання невідкладної допомоги?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками, близькими людьми, родичами або сусідами інформацію, що ви вивчали на уроці. Розпитайте в них, чи надавали вони колись першу долікарську невідкладну допомогу. Які були їхні дії?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використавши засоби масової інформації та Інтернет, підготуйте повідомлення про надання допомоги потерпілим і рятування людей під час пожежі.

§ 6 Алгоритм рятування людей під час пожежі

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про алгоритм рятування людей під час пожежі;
- про особисту відповідальність за своє життя та здоров'я;
- про ступені термічних опіків.

Пригадайте!

Умови виникнення пожеж. Алгоритм надання першої допомоги потерпілому.

Причини виникнення пожеж і їх небезпеки. Причини пожежі — в основному необережне поводження з вогнем *(пригадайте вивчене в попередніх класах)*, порушення правил і норм експлуатації електричних приладів і виробничого устаткування, самозайманням матеріалів (речовин), кліматичні чинники. Пожежа може застати людину в будинку, на вулиці, у школі, на підприємстві, у лісі, полі тощо. Пожежі знищують матеріальні цінності, створюють загрозу для життя людей, негативно впливають на навколишнє природне середовище.

Під час пожежі необхідно остерігатися високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання та приладів, падіння обгорілих дерев, а також провалів. Небезпечно входити в зону задимлення.

Будь-яка пожежа починається із загорання, яке може ліквідувати одна людина, якщо має відповідні навички та знає правила поведінки під час пожежі. Тому в разі виникнення пожежі необхідно заздалегідь знати: де та які засоби пожежогасіння знаходяться та як ними користуватися.



Запам'ятайте!

Пожежа — це неконтрольоване горіння, що поширюється в часі та просторі.



Висловлюємо свою думку

Обговоріть, як би ви діяли в разі виникнення пожежі.

Порядок (алгоритм) дій у разі пожежі. Під час пожежі (ознаки горіння: полум'я, дим, запах диму, характерне для горіння потріскування тощо) кожний громадянин зобов'язаний:

• негайно повідомити про це пожежну охорону. Для виклику державної пожежної охорони в автоматичній телефонній мережі встановлено єдиний номер — **101**. Потрібно назвати точну адресу об'єкта, кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обстановку, яка склалася, указати наявність людей, а також повідомити своє прізвище;

• ужити (по можливості) заходи для евакуації людей, гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей;

• якщо пожежа виникла в школі, повідомити вчителя, керівників навчального закладу, чергового по об'єкту;

• у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятувальну тощо).



Запам'ятайте!

У всіх випадках, якщо ви можете, зателефонуйте «**101**» і викличте пожежну команду. Не панікуйте!

Алгоритм рятування людей під час пожежі

Рятуючи потерпілих з будинків, які горять, треба пам'ятати:

• перед тим як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким вологим одягом чи щільною тканиною;

• двері в задимлене приміщення відкривайте обережно, щоб уникнути займання від великого притоку свіжого повітря;

• у дуже задимленому приміщенні рухайтеся поповзом або пригинаючись;

• для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

• насамперед рятуйте дітей, інвалідів і літніх людей;

• зверніть увагу, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжко, у шафу або в куток кімнати;

• виходьте з осередку пожежі в той бік, звідки віє вітер;

• якщо на людині горить одяг, покладіть її на підлогу й швидко накиньте на неї пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла;

• якщо загорівся ваш одяг, падайте на підлогу й перевертайтеся, щоб збити полум'я, у жодному разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;

• для гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, а також воду, пісок, землю, ковдри й інші засоби, пристосовані для гасіння вогню *(пригадайте вивчене раніше)*;

• бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;

• якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні, потрібно дотримуватися таких правил:

• якщо ви прокинулися від шуму пожежі й запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу;

• до дверей приміщення треба повзти, не відчиняйте двері відразу;

• обережно доторкніться до дверей тильним боком долоні, якщо двері не гарячі, то відчиніть їх і швидко виходьте;

• якщо двері гарячі, не відчиняйте їх — дим і полум'я не дадуть вам вийти *(мал. 15)*;

• щільно закрийте двері, а всі щілини й отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайтеся поповзом у глибину приміщення й вживайте заходи щодо порятунку;

• присядьте та глибоко вдихніть повітря, відкрийте вікно, спробуйте викликати допомогу;

• якщо ви не в змозі відкрити вікно, розбийте віконне скло твердим предметом і зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

• якщо ви вибралися через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу з приміщення *(мал. 16)*;

• обов'язково зачиняйте за собою всі двері;

• зверніть увагу, що під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;



Рис. 15. Правильні дії під час пожежі в приміщенні



Рис. 16. Правильне пересування в задимленому приміщенні



Рис. 17. Пожежа в лісі

• якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

Пожежі часто виникають у лісах, степах і на торфовищах *(мал. 17)*. Масові пожежі можуть виникати в спеку та під час посух від ударів блискавки або від очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та необережного поводження з вогнем. Такі пожежі можуть спричинити спалах дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж і зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять, будівель у населених пунктах. Від таких пожеж може постраждати значна кількість людей і тварин.

Якщо ви опинилися в осередку пожежі:

• не панікуйте та не приймайте поспішних і необдуманих рішень;

• не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а рухайтеся проти вітру, закривши голову й обличчя одягом;

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

• якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, увійдіть у водойму. Потрібно накритися мокрим одягом і дихати, закриваючи рот і ніс одягом, вологою тканиною;

• для того щоб погасити полум'я невеликих низових пожеж, потрібно гілками листяних порід дерев забити полум'я, залити водою, закидати вологим ґрунтом і затоптати ногами;

• під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг і просік, не втрачайте зорового контакту з іншими учасниками гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

• будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;

• особливо обережними треба бути в місцях торфяних пожеж, адже там можуть утворюватися глибокі вирви. За можливості потрібно перевіряти палицею глибину шару, що вигорів;

• після виходу з осередку пожежі повідомте людей, місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце та характер пожежі.

Моделюємо ситуацію

Моделювання ситуації рятування людей під час пожежі

Рольова гра. Об'єднайтесь у групи й обговоріть рубрику підручника «Алгоритм рятування людей під час пожежі».

Змоделюйте основні причини виникнення пожежі та відпрацюйте алгоритм дій у кожній із запропонованих ситуацій.

Ситуація 1. Рятування потерпілих з будинків, які горять.
Ситуація 2. Рятувальні дії, якщо пожежа застала вас у приміщенні.
Ситуація 3. Рятувальні дії, якщо ви опинилися в осередку пожежі.

Про ступені термічних опіків. При безпосередньому контакті з полум'ям, розжареними предметами, поверхнями устаткування, рідинами, що горять, виникають термічні опіки. При пожежі найчастіше трапляються опіки полум'ям. Вогонь може уразити відкриті ділянки тіла, при цьому найчастіші опіки обличчя та рук. Найнебезпечніші опіки з'являються від одягу, що горить, який складно загасити або скинути.

Ступінь тяжкості опіків залежить від глибини та площі термічного ураження шкіри та тканин. Існує чотири ступені опіків.

• Опік I ступеня уражає верхній шар шкіри — епідерміс *(пригадайте вивчене в 7 класі)*. Омертвіння глибше розташованих шарів не відбувається. Це найлегший ступінь опіку, який характеризується почервонінням шкіри, набряком і болем. За декілька днів ці явища зникають.

• Опік II ступеня характеризується утворенням пухирів, наповнених прозорою жовтуватою рідиною. Пухирі можуть виникнути відразу після опіку або через деякий час. Розміри та форма пухирів різні, іноді вони зливаються в один. Вміст великих пухирів поступово гусне, стає желеподібним. Пошкодження глибоких шарів шкіри немає. Опікова рана загоюється приблизно через 2 тижні.

• Опік III ступеня поділяють на групи А та Б. При опіках III ступеня (А) настає неповне омертвіння шкіри зі збереженням її паросткових зон. Тривалість гоїння становить 1,5–2 місяці. При опіку III ступеня (Б) відбувається ураження шкіри на всю глибину.

• Опік IV ступеня виникає під час дії на тканини дуже високих температур. Це найтяжча форма опіку, за якої уражається шкіра та кістки.

Перша допомога при опіках має бути спрямована на припинення впливу високої температури на потерпілого. Вертикальне положення тіла сприяє поширенню опіків на обличчя, загорянню волосся й ураженню органів дихання. Тому потерпілого кладуть у горизонтальне положення й швидко гасять одяг, що горить, будь-яким способом: накривають покривалом, заливають водою, посипають піском тощо.

При невеликому опіку (I ступеня) необхідно підставити обпечене місце під струмінь холодної води та тримати до стихання болю, а потім намазати уражену ділянку спиртом або одеколоном, не накладаючи пов'язки.

При сильних опіках та утворенні пухирів (II ступеня) необхідно накласти на них стерильну антисептичну пов'язку. Якщо немає таких матеріалів, використовують чистий рушник, простирадло, хустинку тощо. Потрібно звернутися до лікаря по допомогу.

При великих опікових ураженнях шкіри (III ступеня) треба негайно викликати «швидку допомогу», закутати потерпілого чистими пропрасованими рушниками, простирадлом, дати знеболювальні препарати та велику кількість рідини (чай, мінеральну воду).



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах, якими можуть бути наслідки, якщо не дотримуватися поданих рекомендацій.

При сильних опіках ***не можна:***

- обробляти шкіру спиртом, одеколоном (це викликає сильні печію та біль);
- проколювати пухирі, що утворилися (вони захищають рану від інфекції);
- змащувати шкіру жиром, розчином брильянтовим зеленим, міцним розчином марганцевокислого калію, засипати порошками (це перешкоджає подальшому лікуванню);
- зривати прилиплі до місця опіку частини одягу, доторкатися до нього руками (може потрапити інфекція);
- дозволяти потерпілому самостійно пересуватися (можливий шок);
- поливати пухирі й обвуглену шкіру водою.

При сильних опіках потрібно обов'язково звертатися за медичною допомогою.



Кроки до успіху

Важко уявити собі життя людини без вогню. Давні перси підтримували вогонь на вежах в особливих божницях. У давніх індусів бог вогню Аґні був одночасно й символом вічного світла. Вічний вогонь підтримували у вівтарях Мінерви в Афінах, Церери в Мантенеї, Аполлона в Дельфах, Вести в Римі...

Вогонь — друг людини. Але якщо він потрапить у невмілі руки, то може стати грізним ворогом. Від нас залежить, яким він буде: добрим чи злим. Коли з вогнем поводитися необережно, може статися пожежа. Під час пожежі небезпечними для життя людей є вогонь і дим. Вогонь спричиняє опіки тіла, а від диму можна вчадіти. Якщо людина знає правила безпеки під час пожежі, вона в змозі не лише врятувати своє життя, а й надати допомогу іншим людям і врятувати матеріальні цінності від вогню. Вогонь — велика сила, але люди повинні контролювати її.



Доведіть, що ви знаєте

1. Який алгоритм дій під час пожежі?
2. Як надати першу допомогу при опіках?
3. Який порядок дій під час пожежі?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками, близькими людьми, родичами й сусідами інформацію, яку ви вивчали на уроці. Розпитайте в них, чи доводилось їм надавати допомогу під час пожежі. Які були їхні дії?



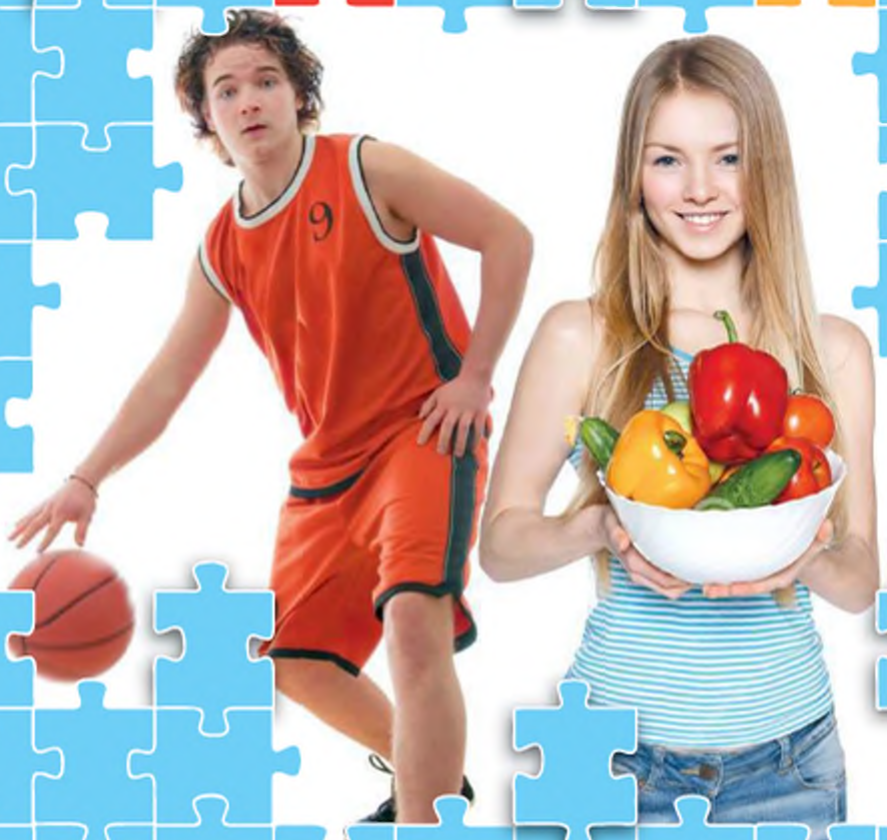
Шукаємо інформацію до наступного уроку

Використавши засоби масової інформації та Інтернет, підготуйте повідомлення про оздоровчі системи.

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

- *Оздоровчі системи*
- *Безпека харчування*



ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

§ 7 Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні складові оздоровчих систем;
- про традиційні й сучасні оздоровчі системи.

Пригадайте!

Що таке *здоровий спосіб життя*? Які його складові?

Що таке оздоровчі системи. Ви, можливо, чули про системи йогів, у-шу, П. Іванова, М. Амосова, К. Купера. Власне, усі вони — системи духовного та фізичного розвитку людини й психоемоційного оздоровлення. Це: загартовування організму, рухова активність, дихальні та фізичні вправи, масаж, раціональне харчування. У 7 класі ви ознайомилися з такими складовими здорового способу життя: • загартовування; • оптимальний руховий режим; • раціональне харчування; • особиста гігієна; • відмова від шкідливих звичок; • позитивні емоції.

Протягом життя людина повинна зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я. Усі дії, які вона виконує для досягнення цієї мети, утворюють оздоровчі системи.

Запам'ятайте!

Оздоровчі системи — це комплекс усвідомлених доцільних дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.

Загартовування — одна зі складових оздоровчих систем. Як і фізичні вправи, загартовування надзвичайно важливе для організму. Але водночас воно повинне бути керованим, виконуватися за чіткими правилами. Якщо ви вирішили загартовуватися, потрібно дуже добре пам'ятати чотири принципи правильного загартовування й керуватися ними.

Поступовість	Систематичність
Комбінація впливу чинників	Відсутність захворювання організму

На основі цих принципів подано основні правила загартовування:

- поступовість переходу від незначних загартовувальних вправ до сильніших;
- систематичність виконання загартовувальних процедур;





Мал. 18. Будьмо здорові!

- комбіноване використання всіх природних чинників;
- постійний контроль за станом здоров'я.

Головною умовою загартовування є усвідомлення його користі й необхідності. Методів загартовування багато. Найкращими з них є сонце, повітря та вода *(мал. 18)*.

Обтирання вологим рушником: спочатку використовують температуру води 28–30 °С, через кожні 3–4 дні температуру води знижують на 1 °С і доводять до 16–18 °С. Рушник добре викручують і обтирають тіло, починаючи з обличчя, шиї, потім переходять на руки, передню й задню поверхню грудної клітки.

Загартовуються душем протягом 2–3 хв, спочатку водою 36 °С, а потім знижують її до 24–26 °С.

Сполоскування горла: спочатку водою температурою 36 °С, доводять її до кімнатної температури, знижуючи щодня на 1 °С.

Купання в природних водоймах хоча б 5 хв при температурі води 22 °С і повітря 24 °С.

Ходіння босоніж по землі, що одночасно із загартовуванням дає й тренування стопи з метою профілактики плоскостопості.

Контрастне загартовування: на спину й груди спрямовують душем струмені гарячої води (39–40 °С) протягом 1–1,5 хв. Потім тіло обливають холодною водою. Після цього — знову гарячий душ. Таких контрастних змін має бути не більше двох-трьох. Поступово температуру води доводять до 18–20 °С.

Купання в лазні з використанням парового ефекту при температурі пари 60–70 °С і вище та за наявності спеціально підібраних рослин — «віника» з малини, м'яти, берези, дуба, материнки тощо. Використовують прийом термічного «удару», який виникає при виливанні води на розігріте каміння.

Сауна як загартовувальна процедура з прогріваючим ефектом при температурі не вище 90 °С.

«Моржування» сприяє як фізичному, так і психологічному загартовуванню.

У кожної людини рухова активность залежить від багатьох чинників. Індивідуальну величину рухової активності, що сприятливо впливає на весь організм, називають ***оптимальною нормою***. Людина повинна щоденно виконувала цю норму. Рухову активність забезпечують прогулянки, прибирання у квартирі, на подвір'ї, робота в саду, догляд за домашніми тваринами. Можна виконувати й спеціальні фізичні вправи *(про це ви дізнаєтеся на наступному уроці)*.

Висловлюємо свою думку

Обговоріть, як ви розумієте вираз: «Рух — це життя» *(мал. 19)*.



Мал. 19. Рух — це життя

Раціональне харчування — це харчування, яке забезпечує повноцінний розвиток і зростання організму людини, сприяє збереженню та зміцненню її здоров'я.

Для збереження свого здоров'я кожній людині необхідно правильно харчуватися, регулярно, збалансовано, доцільно й раціонально. Раціональне й повноцінне харчування в кількісному та якісному співвідношенні забезпечує оптимальний розвиток людського організму, його фізичну та розумову працездатність, витривалість і широкі адаптаційні можливості. Необхідно харчуватися регулярно. Це потрібно для того, щоб привчати організм до надходження їжі в один і той же час, що, у свою чергу, сприятиме нормалізації роботи шлунка й кишечнику, кращому засвоєнню поживних речовин.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Їжа не повинна перетворюватися на сенс життя, вона потрібна лише для його підтримки, не більше»?

Особиста гігієна — це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань. *(Пригадайте вивчене раніше)*. Це сукупність гігієнічних правил, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я людини, збільшенню тривалості її активного життя. Вона включає правила гігієнічного утримання тіла, порожнини рота, статевих органів, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо. Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до навколишнього середовища також сприяють правильне харчування, загартовування, фізкультура, зарядка й інші гігієнічні заходи.

Відмова від шкідливих звичок. Наркоманія, алкоголізм, токсикоманія, тютюнокуріння — це звички, що є шкідливими для організму людини, перешкоджають розвиватися їй як розумово, так і фізично. Кожна з них викликає залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає. Шкідливі звички призводять до соціального падіння людини. Наркоманія та алкоголізм здатні занапастити життя будь-якій людині, яка перестає бути собою. Усі її бажання ґрунтуються на тому, щоб добути собі чергову дозу, без якої вона вже не може існувати.

Позитивні емоції. Учені давно довели вплив емоцій на здоров'я людини. Одні й ті ж емоції в різних людей можуть виникати в абсолютно різних ситуаціях. Світ емоцій наповнює все людське життя: спілкування, взаємодія з людьми, діяльність і пізнання. Дія позитивних емоцій величезна: вони дають можливість

розширити звичні дії і мислення, створюють особистісні ресурси, роблять нас життєрадісними, щасливими, а з часом поліпшують здоров'я та благополуччя.

Щастя людини — у гармонії й усвідомленні того, як треба себе поводити. Тобто вона має спокійно сприймати світ, поважати себе й інших. Головна емоція в житті — це любов. Усе в цьому світі тримається на любові. Якщо у вас є це почуття, то половина проблем вирішується відразу.

Система оздоровлення М. Амосова



Микола Амосов — видатний український хірург і вчений, який один із перших почав проводити операції на серці. Він розробив власну систему зміцнення здоров'я.

У своїй книжці «Роздуми про здоров'я» академік висловив побажання й рекомендації, у яких сформульовані основні принципи сучасної профілактичної медицини.

1. У більшості хвороб винні не природа й суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні й жадібності, іноді й від нерозумності.

2. Не сподівайтеся на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою... Бійтеся потрапити в полон до лікарів! Часом вони схильні перебільшувати хвороби людини й важливість своєї науки, створюють у людей удавані хвороби й видають векселі, які не можуть оплатити.

3. Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля. Замінити їх нічим не можна. Людина, на щастя, настільки досконала, що повернути здоров'я МОЖНА майже завжди. Необхідні зусилля зростають у міру старіння людини й поглиблення хвороб.

4. Будь-які зусилля визначаються стимулами, стимули — значущістю мети, часом і ймовірністю її досягнення. І дуже шкода, але ще й характером. На жаль, здоров'я, як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю.

5. Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку й уміння відпочивати. І ще один фактор — щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох умов здоров'я не забезпечиш.

6. Природа милостива: досить 20–30 хв фізкультури на день, але такої, щоб захекатися, спітніти й щоб пульс пришвидшився вдвічі. Якщо цей час подвоїти, то буде взагалі відмінно.

7. Потрібно обмежувати себе в їжі. Підтримуйте вагу як мінімум у співвідношенні зріст у сантиметрах мінус 100. Це — загальновідома формула ідеальної ваги.

8. Уміння розслабятися — наука, але до неї потрібен ще й характер. Якби ж він був!

9. Кажуть, що здоров'я — щастя вже саме по собі. Це неправильно. До здоров'я дуже легко звикнути й перестати його помічати. Однак воно допомагає домогтися щастя в родині й роботі.

Система оздоровлення П. Іванова

Наш славетний співвітчизник із Луганщини ***Порфирій Іванов*** розробив систему природного оздоровлення. Ви вже знаєте, що організм людини



стає стійкішим до дії несприятливих умов довкілля, якщо раніше почати застосовувати природні загартовувальні чинники — сонце, повітря та воду. Сприятливий загартовуючий ефект короткочасних (не довше 1–2 хв) обливань холодною водою базується на тому, що за період швидкої дії холодового чинника (води) тіло людини не встигає переохолодитися, але водночас активізується нервова система, починає працювати терморегуляторна система організму.

Система, яку розробив П. Іванов, передбачає ще низку оздоровчих дій, які спрямовані на духовне вдосконалення.

Як ви вже зрозуміли, усі оздоровчі системи включають загартовування організму, рухову активність, дихальні та фізичні вправи, масаж, раціональне харчування.

1. Двічі на день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся, де можеш: в озері, річці, ванні, під душем або обливайся. Гаряче купання заверши холодним.

2. Перед купанням або після нього, а можливо, під час купання вийди на природу, стань босоніж на землю, а взимку на сніг хоча б на 1–2 хв. Удихни кілька разів через рот повітря й подумки побажай собі й усім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю й не кури.

4. Намагайся хоча б раз на тиждень обходитися без їжі та води з 18–20-ї години п'ятниці до 12-ї години неділі. Це твої заслуги й спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу (ця порада стосується й дорослих людей).

5. Опівдні щонеділі вийди на природу босоніж, зроби кілька глибоких вдихів і подумай. Це свято твого тіла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби природу, що тебе оточує. Не забруднюй довкілля ані брудом, ані брудними помислами, словами й діями в широкому розумінні. Звикни до цього: це твоє здоров'я.

7. Вітайся з усіма скрізь і всюди, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати здоров'я — вітайся з усіма.

8. Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, ображеному й нужденному. Роби це з радістю. Відгукнися на його нужденність душею та серцем.

9. Перебори в собі жадібність, лінощі, самовдоволеність, скупість, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби та смерть. Це твоя перемога.

11. Думку не віддаляй від справи. Прочитав — добре, але найголовніше — РОБИ!

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не хвалися й не звеличуйся в цьому. Будь скромним!

Я не прошу, я молю всіх: ставай і займай своє місце в Природі. Воно ніким не зайняте й не купується ні за які гроші, а тільки власними справами та працею в Природі собі на благо. Бажаю тобі щастя, здоров'я хорошого!

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи за складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна) й обговоріть оздоровчі настанови М. Амосова та П. Іванова. Знайдіть твердження, що відповідають вашій складовій. Як ви їх розумієте? Пригадайте правила формування здорового способу життя, які ви вивчали в 7 класі. Чи подібні вони до цих настанов?

Кроки до успіху

Здоров'я — це природна, абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищий щабель у системі цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця тощо. Але потрібно пам'ятати, що здоров'я — це передусім спосіб життя людини. Це той стиль, який людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що все, що робить людина, відображається на стані її здоров'я. Людина сама творить своє здоров'я, за яке треба боротися. З дитинства необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою й спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, жити в гармонії із самим собою. Отже, турбота про власне здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного з вас.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *оздоровчі системи*?
2. Назвіть складові оздоровчих систем.
3. Як впливають емоції на здоров'я людини?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми, які складові оздоровчих систем ви можете використовувати, ураховуючи стан власного здоров'я.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Переглядаючи різні джерела інформації, знайдіть матеріал про вплив фізичної активності на здоров'я.
Виміряйте свій зріст і масу тіла, дізнайтеся про зріст своїх батьків.

§8 Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про фізичні якості людини;
- про види спорту, які розвивають фізичні якості людини;
- про вплив фізичної активності на здоров'я.

Пригадайте!

Які чинники впливають на фізичний розвиток і здоров'я підлітків? Що допоможе поліпшити фізичну форму?

Фізичний розвиток і фізичні якості людини. ***Фізичний розвиток*** — це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками та певними умовами навколишнього середовища. Оцінити фізичний розвиток *(пригадайте вивчене в 7 класі)* можна за параметрами росту, маси тіла, пропорціями розвитку окремих частин тіла, станом постави, опорно-рухового апарату, а також ступенем розвитку функціональних здібностей організму — життєвою ємністю легень, м'язовою силою кистей рук. Для вашого оптимального фізичного та нервово-психічного розвитку важливі соціальні контакти на рівні родини, колективу, товариства, раціональне харчування, дотримання правил гігієни, організація оптимального режиму, правильна поведінка.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте такі поняття, як «фізичні якості», «рухові якості», «фізичні можливості», «фізична підготовленість», «хороша фізична форма»?

Фізичні якості — це сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність. Якщо ці можливості розвивати, то вони підвищуються. Розвиток фізичних якостей — це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність.

До основних фізичних якостей людини належать: • сила; • швидкість; • витривалість; • спритність; • гнучкість *(мал. 20)*.

Сила — це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовим напруженням.

Найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців і юнаків уважається вік від 13–14 до 17–18 років, а в дівчат — від 11–12 до 15–16 років. Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням або опором: вправи з вагою зовнішніх предметів — штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі тощо.

Швидкість — це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Коли ви уважно спостерігали за спортсменами на старті, то помічали, що вони неоднаково реагують, наприклад, на постріл стартового пістолета (легка атлетика або плавання), під час спортивної гри на об'єкт, що рухається (м'яч, шайба), припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві.

Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і дівчаток уважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14–15 років. Заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість — це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Кращі вправи для серця — це ті, під час яких організм споживає багато кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є важливою руховою якістю в кожному виді спорту. Основними

компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність — це здатність, опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Виховання спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають уміння швидко переходити від одних дій до інших. Одним із показників спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5–6 років, у 7–10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи в 15–16-річному віці показників дорослих.

Гнучкість — це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин — одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини.

Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання–роз-



Мал. 20. Основні фізичні якості людини

гинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи. Не обов'язково бути гімнастом, щоб розвинути гнучкість тіла. Тут допоможуть бадмінтон, танці та лижний спорт *(детальніше про фізичні вправи в додатку 4)*.



Запам'ятайте!

Розвиток фізичних якостей залежить від сформованості систем організму.



Я вважаю так. А ти?

Прочитайте поради лікарів та обґрунтуйте їх. Чому саме в такий віковий період потрібно розвивати фізичні якості?

Гнучкість краще починати розвивати в 5–7 років, спритність — у 10–12, бігом і спортивними іграми потрібно займатися в 6–11 років, а гімнастикою — у 5–6 років. Найкращий вік для заняття силовими вправами — 15–16 років. Виконувати фізичні вправи треба обережно, поступово нарощуючи навантаження.

Про вплив фізичної активності на здоров'я. Уся рухова діяльність людини визначається будовою й властивостями її тіла. Властивості людського тіла впливають на різноманітність рухів, які проявляються в переміщеннях тіла людини в просторі й у часі. Хто з вас не мріяв бути сміливим, сильним і спритним? Приємно відчувати силу своїх м'язів, легкі рухи тіла. Ви вже знаєте, що досягти цього можна, якщо вести здоровий спосіб життя, регулярно виконувати фізичні вправи, загартовуватися. Лікарі стверджують, що 20 хв вправ, які треба виконувати хоча б 3 рази на тиждень, цілком достатньо для підтримки фізичної форми. Тим, хто знаходиться в хорошій формі, але ніколи не займався спортом, теж потрібно докладати певних зусиль. Робота вдома, у саду, ходьба по сходах, піші прогулянки відіграють важливу роль для підтримання хорошої форми. Пам'ятайте, що розвиток фізичних якостей важливий для нормальної роботи всіх функціональних систем організму. Регулярне виконання комплексу нескладних вправ дасть змогу вам підтримувати й удосконалювати ці якості протягом усього життя.



Поміркуйте

Спростуйте або доведіть правильність думок: «Щоб досягти успіхів у футболі, достатньо бути тільки спритним»; «Успіх у заняттях гімнастикою залежить насамперед від розвитку гнучкості»; «Для того щоб перемагати у важкій атлетиці, головна фізична якість це — сила».



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи за фізичними якостями людини («сила», «швидкість», «витривалість», «спритність», «гнучкість») та обговоріть, які види спорту є найкращими для розвитку кожної з них.

Про види спорту, які розвивають фізичні якості людини. Щоб розвивати м'язову силу, потрібно регулярно виконувати певний комплекс вправ. Це можуть бути вправи з обтяженням (гирі, гантелі), опором предметів (еспандери, амортизатори, інші тренажери). Крім того, можна використовувати перешкоди, які створює зовнішнє середовище: біг угору, по піску, снігу, воді.

Також для розвитку сили м'язів застосовують вправи з подоланням опору власного тіла: підтягування на руках, віджимання, вправи на канаті, стрибки тощо. Бодібілдинг, гирьовий спорт, важка атлетика, стронгмен, армреслінг, паверліфтинг — силові види спорту.

Розвиток гнучкості забезпечує людині більшу амплітуду рухів. При цьому важливо пам'ятати, що м'язи мають властивість розтягуватися після багаторазового виконання вправи. Вправи, спрямовані на розвиток цієї якості, засновані на виконанні таких рухів: згинань–розгинань, нахилів, поворотів, обертань, махів, містків, шпагатів. Виконувати ці вправи можна як самостійно, так і відвідуючи секції гімнастики, акробатики, йоги, пілатесу.

Для розвитку швидкості потрібно виконувати вправи, які вимагають енергійних рухових реакцій, високої швидкості й частоти виконання рухів. Крім того, розвитку швидкості сприяють спортивні й рухливі ігри — футбол, волейбол, хокей, теніс, гандбол тощо.

Спритність — це одна з найскладніших фізичних якостей. Для її розвитку можна виконувати різні гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри. Вона вимагає координації, точності рухів, швидкості реакцій. Заняття боксом, боротьбою, рукопашним боєм, дзю-до є сприятливими для її вдосконалення.

Витривалість допомагає людині виконувати роботу тривалий час без зниження інтенсивності. Засобами для розвитку витривалості є всі циклічні види спорту (біг, плавання, лижі, велосипед). При цьому розвивається як м'язова, серцево-судинна, так і серцево-дихальна витривалість.

Кроки до успіху

Розвиток фізичних якостей створює основу рухової функції людини. Саме їх розвиток забезпечує людині можливість працювати, активно відпочивати, виконувати побутові рухи, жити повноцінним якісним життям. Недостатній розвиток фізичних якостей призводить до обмеження рухів людини, яке ми можемо спостерігати в осіб старшого віку. Заняття фізичною культурою та спортом дають можливість розвивати фізичні якості людини й підтримувати їх на належному рівні тривалий період життя, сприяючи підтриманню довголіття. Разом із цим прояв кожної фізичної якості пов'язаний із певними фізіологічними особливостями функціонування організму, без знання й урахування яких їх розвиток буде неефективним.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *фізичний розвиток* і *фізичні якості людини*?
2. Назвіть відомі вам види спорту, які розвивають такі фізичні якості людини, як *сила* й *витривалість*.
3. Як впливає фізична активність на здоров'я людини?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріали додатка 5.

Разом із батьками та близькими людьми визначте свій фізичний розвиток за допомогою вміщених у додатку індексів. Обговоріть, заняття яким із видів спорту вам найбільше подобається та підходить за станом здоров'я.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Пригадайте з курсу історії, літератури, біології і географії, як харчувалися люди в різні епохи існування людської цивілізації.

§ 9 Вибір харчових продуктів. Харчові добавки. Традиційні й сучасні системи харчування. Дієтичне харчування

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про традиційні й сучасні системи харчування;
- про дієтичне харчування;
- про принципи харчування для здоров'я.

Пригадайте!

З курсу 7 класу вам відомо, що життєвими навичками, які сприяють фізичному здоров'ю, є навички раціонального харчування. Пригадайте їх.

Про вибір харчових продуктів. Від правильного вибору харчових продуктів залежить наше здоров'я, настрій, тривалість життя тощо. Як навчитися з безлічі запропонованих продуктів вибирати корисні? Як серед сотень найменувань товарів знайти продукт, який буде корисним для вашого здоров'я? Лікарі-дієтологи стверджують: чим натуральніший продукт, тобто чим меншу промислову обробку він пройшов до того, як потрапити до нас на кухню, тим він корисніший. Тому перевагу надавайте свіжим і квашеним овочам, сезонним фруктам, сухофруктам, крупам, натуральним рибі та м'ясу, яйцям, горіхам, меду. І не женіться за «заморськими» товарами. Чим більше в нашому раціоні продуктів вітчизняного виробництва, тим простіше організму їх перетравити й засвоїти. Основу раціону повинні становити страви національної кухні.

Про правила вживання їжі див. *додаток 6*.

Що таке харчові добавки. Для того щоб приготувати обід чи вечерю, ми йдемо в магазин за продуктами. Експерти з харчування стверджують, що для того, щоб зберегти здоров'я, достатньо, щоб 70 % нашого раціону становили виключно натуральні продукти. Решта 30 % цілком можуть містити деякі харчові добавки, які використовуються в промисловості *(мал. 21)*.

Запам'ятайте!

Харчові добавки — це речовини природного й штучного походження, які спеціально додають у харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів.

Харчові добавки позначають буквою Е з індексом. Виробники зобов'язані попереджати про їх наявність в інформації про інгредієнти, що входять до складу продукту. Місія деяких з них цілком мирна: так, консерванти захищають продукти від псування (володіють дезінфікуючими властивостями), а антиокислювачі — від впливу повітря (зокрема, оберігають жировмісні продукти від гіркоти). Крім того, добавки мають зберігати або покращувати смак (підсилювачі



Мал. 21. Харчові добавки

смаку), колір (харчові барвники) і консистенцію (стабілізатори, згущувачі, гелеутворювачі, а також розпушувачі й емульгатори) продуктів. Як консерванти застосовують навіть корисні для організму речовини, наприклад вітамін B_2 (барвник Е101 використовують у кондитерських виробах). Проте більшість добавок має синтетичну природу (створені лабораторним шляхом) і не завжди нешкідливі. Усе залежить від їх концентрації та індивідуальної чутливості організму кожної людини. Тому перед тим, як придбати якийсь товар у супермаркеті чи магазині, не полінуйтеся — вивчіть склад, зазначений на упаковці. Віддайте перевагу продуктам, що містять мінімальну кількість добавок *(детальніше про харчові добавки прочитаєте в додатку 6)*.

Як потрібно харчуватися. Нам уже відомо, що харчуватися потрібно *регулярно, збалансовано, доцільно* й *раціонально*. Що потрібно врахувати, щоб нормально працював шлунок і кишечник, краще засвоювалися поживні речовини?

Насамперед потрібно пам'ятати, що підліткам необхідно харчуватися 3–4 рази на день з інтервалами між уживанням їжі приблизно 3–4 год. Потрібно намагатися їсти в один і той самий час. Важливо дотримуватися правильного розподілу кількості їжі, яка вживається за день. Так, снідати потрібно досить добре, щоб забезпечити організм енергією на день, на обід необхідно з'їдати майже половину денної норми їжі, на підвечірок можна тільки перекусити, вечеря також має бути легкою, щоб не перевантажувати організм на ніч, оскільки процес травлення потребує певного часу.

Енергетичну цінність раціону вираховують відповідно до енерговитрат організму. Наприклад, читання вголос, розмова, письмо потребують 20,3 ккал/год; ходьба — 130–200 ккал/год; домашня праця — 87–174 ккал/год; плавання — 200–700 ккал/год; біг — 500–930 ккал/год. *(Пригадайте вивчене раніше)*.

Висловлюємо свою думку

Як ви вважаєте, чому продукти, зображені на малюнку 22, розташовані знизу вгору в спадаючій кількості?

Треба пам'ятати й про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів.

Білок у раціоні підлітків має забезпечувати 15 % від загальної калорійності раціону. Його достатньо в сирі, м'ясі, яйцях і молоці. Співвідношення між білками та жирами має становити 1:1. Не менше ніж 10–15 % від загальної кількості жирів має припадати на олію.

Вуглеводи в організмі використовуються переважно як джерело енергії. Потреба в них задовольняється за рахунок овочів і фруктів, які також містять клітковину, мінеральні речовини, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1:1:4. У разі підвищених фізичних навантажень (занять спортом) це співвідношення становить 1:1:6.



Мал. 22. Продукти на один день

Мінеральні речовини, необхідні для людей, містяться і в рослинних, і у тваринних продуктах. Концентрація багатьох із них у рослинній їжі навіть вища, але для засвоєння цих речовин необхідні органічні сполуки (тваринна їжа). Наприклад, Ферум і Фосфор у декілька разів краще засвоюються разом з білками (м'ясом), ніж без них (гранатовий сік); для засвоєння Кальцію також потрібний білок і вітамін D (чого немає в яєчній шкаралупі, але є в молочних продуктах). У першу половину доби бажано їсти білкову їжу, а в другу — вуглеводну та рослинно-молочну.

В Україні гостро стоїть проблема йододефіциту. Джерелом йоду для людини є продукти рослинного походження та морепродукти. Для профілактики йододефіциту достатньо вживати йодовану сіль.

Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах принципи раціонального харчування: правильне співвідношення їжі та витрат енергії; відповідність вмісту в їжі білків, жирів, вуглеводів для віку й стану здоров'я людини; правильне співвідношення поживних речовин (білків, жирів і вуглеводів); достатня кількість у їжі вітамінів і мінеральних речовин; режим харчування (регулярність і кратність прийомів їжі).
Чи дотримуєтеся ви їх? Змоделюйте ситуацію та її наслідки за умов недотримання поданих принципів.

Дієтичне харчування. ***Дієта*** — у перекладі з грецької мови означає «спосіб життя», «правильний режим харчування». Дотримуючись певних правил під час уживання їжі, людина може не тільки попередити появу захворювань, а й позбутися їх. Історія дієтології налічує чимало століть, і спочатку

вона була задумана виключно з лікувальною метою. Тепер, коли нові дієти з'являються щодня, важливо визначити для себе, якої саме дієти необхідно дотримуватися, як це правильно зробити без шкоди для вашого організму.

Лікувальна дієта — це раціон і режим харчування хворої людини, інакше кажучи — лікування за спеціально підібраною системою харчування. Основним принципом усіх (15) лікувальних дієт є їх відповідність фізіологічним і хворобливим процесам конкретної людини. Так, при захворюваннях печінки і жовчовивідних шляхів радять уживати знежирену їжу, при захворюваннях шлунка забороняють уживати алкогольні напої, гостру, пряну, багату на клітковину їжу. Для хворих на цукровий діабет дієта полягає в майже повному вилученні з раціону вуглеводів, особливо солодощів і картоплі. Люди, які страждають на захворювання нирок, повинні обмежувати кількість уживання рідини та солі. Обмеження кількості споживання рідини, солі та жирів передбачає дієта при серцево-судинних захворюваннях.

Раціональна дієта — для здорових людей. Передбачає збалансоване харчування з вмістом усіх поживних речовин, необхідних для повноцінного життя та зміцнення здоров'я. Розробляється за участю лікаря-дієтолога, при цьому індивідуально враховується вік, робота, стать і хронічні хвороби. Дотримуючись такої дієти, організм отримує всі важливі й корисні речовини, у той же час продукти, що містять зайві калорії, до організму не потрапляють.

Вплив на здоров'я різних нетрадиційних систем харчування. Існує багато сучасних нетрадиційних (науково обґрунтованих і необґрунтованих) систем харчування. Їх об'єднує те, що всі вони пропонують малокалорійні дієти, і тому мали б давати позитивний ефект. Але використовувати такі дієти можна обмежений час, не всім і лише під наглядом лікаря.

У багатьох релігіях світу повне або часткове утримання від їжі є важливою частиною релігійних обрядів. Наприклад, православні пости загалом тривають майже півроку й значною мірою пов'язані з особливостями зміни часових періодів сільськогосподарського року. Їх поділяють на кілька категорій:

- найсуворіший піст, під час якого не можна їсти, але можна пити воду;
- піст, під час якого дозволено вживати сиру рослинну їжу та хліб;
- піст, протягом якого дозволено вживати варену рослинну їжу, виготовлену без використання олії;
- піст, протягом якого дозволено вживати рослинну їжу, зварену з олією, а також рибні продукти.

До *пісної їжі* належать: зернові, бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикорослі рослини, горіхи, мед, рослинні олії, риба. До *«скоромної»* — продукти тваринного походження (м'ясо, печінка, жири, яйця, молоко) та продукти, які їх містять.

Мета оздоровчого голодування — звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і мобілізувати захисні сили організму.

Проте пам'ятайте, у молодому організмі, що росте, кількість накопичених шкідливих речовин незначна. А от потреба в енергії та речовинах, з яких бу-

дується організм, набагато більша, що зумовлено інтенсивнішим обміном речовин, високими темпами розвитку організму *(про це дізнаєтеся в додатку 7)*.



Різноманітні дієти

Дієта ***Г. Шелтона*** ґрунтується на принципі вживання кожного продукта окремо від інших. Так, м'ясо не поєднується з молоком; молоко не можна споживати разом із зеленими овочами, а картоплю з хлібом. Утім більшість спеціалістів-дієтологів уважають, що дієта Г. Шелтона не обґрунтована.

Харчування за системою йогів: добре пережовувати харчі; їсти тоді, коли голодний, а не за звичкою; не потрібно їсти в стані афекту, у стані після перегрівання; не менше 50 % раціону мають становити фрукти й овочі; за добу потрібно спожити 3 л води, яку треба пити перед сном або відразу після сну; вилучити з раціону додаткову сіль; уникати смаженого; обмежити споживання цукру, кондитерських виробів, рафінованих продуктів; достатньо споживати молоко й молочні продукти; їсти 2–3 рази на день.

Можна погодитися з таким харчуванням, але споживати воду перед сном недоцільно.

Редуковане харчування передбачає зменшення вживання їжі. Наприклад, дієта ***М. Бірхера-Бенера***, вегетаріанська дієта — споживання сирої рослинної їжі — не рекомендується підліткам, вагітним і літнім людям.



Дієта ***П. Брегга*** рекомендує вегетаріанські страви, разом з якими допускається вживання пісного м'яса в поєднанні з овочами. Але вона теж не рекомендується для тривалого використання. Вегетаріанство, уживання сирої їжі, безсольові дієти доцільні лише при деяких захворюваннях, але неприйнятні загалом. Ці обмеження знижують фізичні та розумові здібності, зменшують життєдіяльність і енергійність. За своєю будовою травний канал людини не пристосований до їжі виключно рослинного або тільки тваринного походження. Лише раціональним поєднанням різних продуктів харчування досягається нормальна життєдіяльність організму.

А. Шмідт рекомендує для вживання пророслу пшеницю. Цей продукт може стати частиною раціону людини.

За системою харчування академіка ***М. Амосова*** рекомендується щодня з'їдати 300 г сирих овочів і фруктів. Треба відмовитися від вершкового масла й сала, обмежити вживання м'яса (50–70 г). Олію треба вживати щодня (1–2 столові ложки). Уранці каву заварювати з 0,5 л молока, цукор за смаком.

Кроки до успіху

Підліткам — юнакам і дівчатам, у яких організм перебуває на стадії формування, — треба пам'ятати, що всі нетрадиційні системи харчування розроблені для дорослих людей. Вони спрямовані на оздоровлення організму або зниження маси тіла. Дітям і підліткам для забезпечення нормальної життєдіяльності, збереження й зміцнення здоров'я потрібне повноцінне надходження всіх поживних речовин до організму. Це можливо за раціонального харчування.

Без правильного харчування будь-яка оздоровча система не буде ефективною. Та навіть якщо людина не користується оздоровчими системами, вона має дба-

ти про належне харчування, яке відповідає потребам саме її організму. Отже, харчування — надзвичайно важливе для людини, особливо в період росту й розвитку. Тільки варто пам'ятати, що потрібно «їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти».



Доведіть, що ви знаєте

1. Які існують нетрадиційні системи харчування?
2. Коли призначають дієтичне харчування?
3. Чи повинні підлітки захоплюватися нетрадиційними системами харчування?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Дізнайтеся про їхнє ставлення до традиційних і нетрадиційних систем харчування.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Візьміть інтерв'ю в медичного працівника на тему, як потрібно діяти при харчових отруєннях. Розпитайте в батьків про рецепти страв національної кухні та підготуйте повідомлення на наступний урок. Обговоріть із батьками та близькими людьми харчові звички у вашій родині та інформацію, уміщену в додатку № 9.



Негативні наслідки незбалансованого харчування. Симптоми харчового отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про наслідки незбалансованого харчування;
- про причини харчових отруєнь;
- про симптоми харчового отруєння.



Пригадайте!

Що таке *раціональне харчування?* Яке значення дієтичного харчування?

Небезпеки неякісного харчування. ***Харчування*** — це провідний чинник у збереженні здоров'я людини, особливо коли йдеться про організм, що росте. У вашому віці найкраще харчуватися раціонально (за винятком випадків, коли стан здоров'я потребує спеціальних дієт, розроблених лікарем-дієтологом). А якщо харчування нераціональне й незбалансоване? До яких наслідків це може призвести? Про це поговоримо на уроці.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили завдяки цьому відновлювалися, а не пригнічувалися» *(Цицерон)*?

Наслідками нераціонального харчування є захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразка шлунка, запори, хвороби печінки), ожирін-

ня, алергічні реакції тощо. Щоб харчування було корисним для здоров'я, не спричинило захворювань, небезпечних для життя, потрібно знати й виконувати подані нижче правила.

- Продукти харчування мають бути свіжими, їжа — якісно приготованою.
- У продуктах харчування не повинно бути шкідливих речовин.
- Краще втриматися від частого вживання напівфабрикатів: продукти харчування мають бути натуральними.
- Потрібно намагатися вживати більше свіжих овочів і фруктів, пити свіжі соки, молоко.
- Не можна часто вживати смажену, печену, гостру, жирну, солону їжу.
- До їжі треба додавати якомога менше соусів, кетчупів, гострих приправ, штучних харчових ароматичних добавок, барвників.
- Не варто переїдати солодощів.



Поміркуйте

Як ви розумієте народну мудрість: «Яка їжа — таке й здоров'я»?

Негативні наслідки незбалансованого харчування. У разі постійних порушень харчування виникають хвороби, які призводять до гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму, до зниження імунного й гуморального захисту і, як наслідок, до збільшення кількості інфекційних і неінфекційних захворювань, передчасного виснаження організму, а іноді й до смертельних випадків.

Дистрофія характеризується відхиленнями в рості й розвитку, зниженням опірності та виснаженням організму. Проявляється зменшенням маси тіла, послабленням тонусу м'язів, кволістю, підвищеною захворюваністю, порушенням фізичного та розумового розвитку, пригніченням роботи нервової системи (апатія, сонливість, погіршення успішності в школі) *(мал. 23, а)*.

Інший тип дистрофії характеризується рівномірним відставанням у рості та масі тіла при задовільній вгодованості. Підліток за своїми показниками фізичного та розумового розвитку нагадує молодшого за віком.

Ожиріння розвивається за надмірного харчування або деяких захворювань. У підлітків із надлишковою масою тіла (на 15 % більше від норми) по-



а



б

Мал. 23. Дистрофія *(а)* та ожиріння *(б)* — дві хворобливі крайності

слаблюється імунітет, часто порушується розвиток скелета та статеве дозрівання *(мал. 23, б)*.

Хронічний гастрит — хронічне захворювання слизової оболонки шлунка. Одне з найпоширеніших захворювань серед дітей і підлітків. Максимум захворюваності припадає на вік 7–14 років. *(Поміркуйте, чому)*. Дівчата хворіють у 1,5 раза частіше за хлопців. Причини виникнення захворювання: порушення режиму харчування, інфекції, харчова алергія, гельмінти. При загостренні з'являється біль у ділянці шлунка або після вживання їжі, або натщесерце, печія, відчуття важкості, переповнення шлунка, нудота, іноді блювання, нестійкі випорожнення, знижений та вибірковий апетит. *Профілактика*: створення оптимальних умов для раціонального харчування, оптимізація режиму дня та рівня фізичних, психологічних та емоційних навантажень.

Дефіцит Феруму — головний біль, запаморочення, змінений апетит (бажання їсти крейду, сире м'ясо, картоплю, землю, лід), зміни шкіри, нігтів, прискорене серцебиття, знижений тиск, кволість.

Велике значення для нормального обміну речовин і життєдіяльності в організмі людини мають вітаміни. Вони є важливим засобом профілактики хвороб, підвищують фізичну й розумову працездатність, сприяють стійкості організму до різних захворювань.

Гіповітамінози, або ***авітамінози*** — це хворобливі стани, за яких у людини порушуються процеси травлення та всмоктування поживних речовин.

- Недостатність вітаміну B_2 — шкіра стає сухою, тріскається по краях губ, погіршується зір.

За нестачі вітаміну B_{12} в організмі можуть виникати тяжкі, навіть смертельні анемії (недокрів'я). Причина — неповноцінне харчування, зокрема відмова від уживання в їжу м'яса та печінки.

- Нестача вітаміну С — неприємний запах із рота, кровоточивість ясен, зіркоподібні крововиливи, блідість, підвищена чутливість до холоду, кволість, млявість.
- Нестача вітаміну А — світлобоязнь, блідість, сухість шкіри, нігтів, очей, схильність до гнійних уражень шкіри.
- Нестача вітаміну Е — слабкість, порушення ходи.

(Про вміст вітамінів у продуктах харчування ви можете дізнатися з додатка 8).

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи та дослідіть ситуації. Проаналізуйте, чи дотримуються правил раціонального харчування ваші однолітки та чи може це призвести до виникнення хвороб.

Ситуація 1. Володимир завжди відмовляється від сніданку, проте дуже полюбляє їсти ввечері перед сном.

Ситуація 2. Оленка потай від батьків ігнорує домашні страви, замінюючи їх цукерками, тістечками, бутербродами й хотдогами тощо.

Ситуація 3. Павло надає перевагу вживанню значної кількості газованих напоїв, які містять суміш води, цукру або замінника цукру, ароматизатора, харчового барвника.

Ситуація 4. Даринка готувалася до шкільної олімпіади й уживала тонізуючі напої в значній кількості протягом дня (кава, міцний чай, напої з горіха, кола тощо).

Найпоширеніші гострі інфекційні захворювання травних шляхів. ***Глисти (гельмінти)*** спричиняють порушення фізичного та розумового розвитку. Людина, яка страждає на глистяну хворобу, утрачає апетит, худне, стає кволою. У неї часто виникає нудота, блювання, запори, головний біль. *Профілактика:* боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Дизентерія — гостре інфекційне захворювання товстого кишечнику. Після зараження (через 2–7 днів) у людини з'являється озноб, підвищення температури, болісні спазми в животі. Частота випорожнень збільшується до 10–25 разів на добу. *Профілактика:* боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Ботулізм — тяжке харчове отруєння, спричинене токсином мікроорганізмів. Найчастіше ботулізм реєструють там, де населення споживає значну кількість консервованих продуктів, особливо виготовлених у домашніх умовах. Характерною особливістю збудника ботулізму є його здатність розвиватися без доступу повітря (у герметичній упаковці). Можливою ознакою наявності хвороботворних бактерій у консервованих продуктах є здуття (бомбаж) консервованих банок унаслідок того, що в процесі своєї життєдіяльності ці бактерії виділяють значну кількість газу. Тому потрібно утримуватися від уживання в їжу консервів, якщо є бодай мінімальна підозра на здуття банки.

Сальмонельоз — харчове отруєння бактеріального походження, спостерігається тоді, коли людина вживала недоброякісні продукти — м'ясний фарш, курячі, а особливо качині яйця, холодець, річкову рибу, тістечка з вершковим кремом, майонез. Уже в першу добу після вживання виникає тяжке блювання, пронос, значно підвищується температура тіла.

Хвороба Боткіна — інфекційне захворювання з ураженням печінки, спричиняє вірус. Джерелом інфекції може бути лише людина. Гепатит А передається через забруднені випорожненнями харчові продукти, воду, домашні речі, брудні руки, мухи також є переносниками вірусу гепатиту. Хвороба проявляється підвищенням температури, кволістю, появою нудоти, блюванням. Сеча темнішає, а кал знебарвлюється, через декілька днів з'являється жовтяниця. *Профілактика:* контроль за харчуванням і водопостачанням, боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Холера — гостре інфекційне захворювання з групи особливо небезпечних інфекційних захворювань. Збудником холери є холерний вібріон, який за сприятливих умов може існувати у воді й на харчових продуктах протягом одного-двох місяців. На холеру хворіє лише людина. Сприйнятливість людини до захворювання дуже велика. Заразитися можна під час уживання забрудненої холерним вібріоном води або харчових продуктів.

Найхарактернішими симптомами холери є сильний пронос, що супроводжується блюванням і судомами. Лікують це захворювання лише в лікарні з дотриманням особливих протиепідемічних санітарних заходів.

Туляремія — гостре інфекційне захворювання, що виникає внаслідок контактів із хворими тваринами — гризунами та зайцеподібними, а також унаслідок уживання води й харчових продуктів, удихання пилу соломи, сіна, зерна й овочів, забруднених виділеннями хворих тварин. Найчастіше захворювання виникає серед сільського населення, мисливців, працівників звіроферм. Захворювання має такі симптоми: лихоманка, висока температура, сильний головний і м'язовий біль, порушення сну. Основною ознакою захворювання є набрякання і біль у лімфатичних вузлах. Лікують його лише в умовах стаціонару протягом двох-трьох тижнів. Заходами профілактики туляремії є знищення гризунів у побутових приміщеннях, зерносховищах, захист від гризунів продуктів харчування, джерел водопостачання тощо.



Запам'ятайте!

У разі виникнення згаданих хвороб потрібно негайно звернутися по допомогу до лікаря. Самолікування неприпустиме! Тяжкими наслідками невчасного звернення до медиків можуть бути хронічні хвороби, інвалідність і смерть.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть, як потрібно діяти, щоб запобігти гострим інфекційним захворюванням травних шляхів:

- мити руки перед уживанням їжі та після відвідування вбиральні;
- промивати великою кількістю води овочі, фрукти та ягоди;
- не допускати контакту харчових продуктів з мухами;
- дотримуватися правильної кулінарної обробки їжі;
- не порушувати правил зберігання харчових продуктів;
- не купатися та не пити воду з невідомих водойм.

Чи дотримуєтеся ви таких правил? Змоделюйте ситуацію та її наслідки за умов недотримання профілактичних заходів.

Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях. Харчові отруєння зазвичай спричиняють неякісні та неправильно приготовлені харчові продукти або коли порушені умови й терміни їхнього зберігання.

Симптоми харчових отруєнь. Перші симптоми можуть виявитися вже через декілька годин після вживання неякісного харчового продукту. Іноді симптоми захворювання з'являтися через декілька діб. Захворювання починається раптово. Виникає загальне нездужання, нудота, блювання, біль у животі, пронос. Сильне отруєння токсинами може призвести до непритомності й навіть до смерті.

Перша допомога хворому. 1. Потрібно покликати на допомогу дорослих, викликати «швидку допомогу» (**103**).

2. Негайно промити шлунок. Для цього рекомендується випити багато теплої води (1,5–2 л), щоб спричинити блювання. Промивати шлунок мож-

на слабким розчином кухонної солі (1 чайна ложка на 1 л води). Промивати шлунок потрібно до «чистої води».

3. Якщо хворий самостійно може блювати, йому також треба давати багато пити для виведення токсинів з організму.

4. Для виведення інфекції з кишечнику хворому необхідно дати декілька таблеток активованого вугілля й проносне.

5. Хворого необхідно зігріти, обклавши грілками.

6. Подальшу спеціалізовану допомогу хворий має отримати в лікарні.

7. Необхідно пам'ятати про те, що всі особи, які вживали підозрілі продукти, мають одну-дві доби перебувати під наглядом спеціалістів. Якщо з'являються симптоми недуги, хворого потрібно відправити до лікарні.

Людина може помилково випити оцтову есенцію, і тоді в неї виникає тяжкий опік стравоходу, шлунка й кишечнику.

Перша допомога при цьому:

- негайно викликати «швидку допомогу»;
- промивати шлунок категорично заборонено;
- дати хворому 1–2 склянки молока або вершків і два сирі яйця.

Потрібно пам'ятати, що причинами харчових отруєнь є:

- недоброякісні продукти харчування;
- неправильно приготовлені продукти харчування;
- порушення умов зберігання продуктів харчування;
- порушення санітарно-гігієнічних норм.

Кроки до успіху

Якщо у вас знизилася працездатність; волосся стало ламким, а шкіра сухою; збільшилася або зменшилася маса тіла; з'явилася схильність до вживання неїстівних продуктів (крейда, земля тощо); погіршилася успішність; виникла дратівливість; почастішали застуди, можливо, причиною цього є неправильне харчування. Якщо це так, не зволікайте, налагодьте режим харчування, допоможіть своєму організмові. Обов'язково порадьтеся з лікарем!

Доведіть, що ви знаєте

1. Як неякісне харчування впливає на організм людини?
2. Назвіть хвороби, які виникають під час порушення харчування.
3. Яка причина інфекційних захворювань травних шляхів? Які бувають захворювання?

Домашнє завдання

Прочитайте надписи на упаковках харчових продуктів. Зверніть увагу на їх склад і харчову цінність. Принесіть упаковки з продуктів харчування, які містять інформацію про наявність у продуктах харчових добавок, барвників, наповнювачів. *(Пригадайте вивчене на попередньому уроці)*.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про лікарські рослини, які людина використовує для поліпшення роботи шлунково-кишкового тракту, про отруйні й небезпечні рослини та гриби.

§ 11 Отруйні рослини та гриби. Профілактика харчових отруєнь

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про обробку та зберігання харчових продуктів;
- про принципи харчування для здоров'я;
- про отруйні рослини та гриби.

Пригадайте!

Про які основні причини захворювань шлунково-кишкового тракту, гострих інфекційних захворювань травних шляхів та отруєнь ви дізналися з попереднього уроку?

Поміркуйте

Висловте судження щодо цих слів. В одному єгипетському папірусі II тис. до н. е. є вислів: «Людина їсть надто багато. Вона живе тільки на чверть того, що з'їла, на решту — живуть лікарі».

Чи завжди наші продукти містять тільки корисні речовини. Нині у високорозвинених країнах населення надає перевагу екологічно чистим продуктам харчування. Однак для отримання високих урожаїв застосовують засоби хімічного захисту сільськогосподарських рослин, мінеральні й органічні добрива, що за певних умов негативно позначається на якості продуктів харчування. Щоб отримати великі прибутки, підприємці намагаються надати своїй продукції привабливого вигляду, своєрідного смаку тощо. Для цього зазвичай вони використовують небезпечні для вживання синтетичні барвники, наповнювачі, харчові добавки. У багатьох продуктах концентрація барвників перевищує допустиму норму.

Так, швидкорозчинні каші, макарони, солодкі газовані напої, продукти фритюрного способу приготування (смажені в киплячій олії пиріжки, картопля, пончики), супові, бульйонні концентрати тощо містять значну кількість вуглеводів, жирів і дуже мало вітамінів, мінеральних солей, інших поживних речовин. Такі продукти варто вилучити з раціону харчування дітей і підлітків *(мал. 24)*.

Підлітки дуже полюбляють солодкі газовані напої. І, мабуть, не знають, що в 100 г таких напоїв міститься 10–15 г цукру, тобто в літрі — 100–150 г. Уявіть собі, що влітку, утамовуючи спрагу, ви можете випити 2–3 л такого



Мал. 24. Популярні, але шкідливі для здоров'я продукти харчування

напою. Швидке надходження такої кількості цукру є шкідливим для організму.

Потрібно пам'ятати, що копченості (м'ясо, риба) можуть містити канцерогени (речовини, які спричиняють рак). Тому лікарі не рекомендують їх вживати часто, особливо людям, які мають проблеми зі шлунком, печінкою, підшлунковою залозою, стравоходом тощо.

Треба також уникати обвуглення продуктів, їхньої обробки на відкритому вогні. Не можна багаторазово використовувати для смаження жири, уживати продукти, що зберігалися тривалий час і зіпсувалися.

Важливе значення мають посуд і пакувальний матеріал, де зберігаються продукти харчування. Не варто користуватись алюмінієвим посудом для приготування їжі, зберігати продукти в пластмасовій тарі, не призначеній для цього *(про це детальніше ви дізнаєтеся в додатку 9)*.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Треба їсти не те, що є, а те, що потрібно їсти» *(А. Шопенгауер)*?



Запам'ятайте!

Якщо ви вживатимете щодня хоча б три з перелічених продуктів, можете вважати своє харчування повноцінним: *часник, родзинки, цибуля, горіхи всіх видів, насіння соняшника, насіння гарбуза, чорниця, хрін, полуниця, лимон та апельсин, мед, аґрус, пилок квітковий, смородина, будь-який трав'яний чай, усі свіжі овочі та фрукти, перга, калина, горобина червона, шипшина (напій), селера, сирий гарбуз, соя, курага, урюк, пророщене зерно злакових, чорнослив, інжир, кунжут, фініки, морська капуста, кукурудзяна й оливкова олії, зелений чай.*

Яку небезпеку становлять гриби. Отруєння грибами щорічно забирає багато людських життів. З 500 видів грибів, що ростуть на території України, понад 25 смертельно небезпечні. Щорічно в Україні грибами отруюються до 2 тис. осіб, з них гине майже 10 %, серед яких і діти.

Легке отруєння можуть спричинити, наприклад, навіть погано висушені білі гриби або недостатньо відварені опеньки. Наслідки отруєння грибами залежать також від віку й стану здоров'я людини, кількості спожитих грибів, від споживання їх натщесерце чи після певної їжі, а також виду отрути, що міститься в них.

Ознаки отруєння з'являються через 8–72 год після вживання грибів, тобто тоді, коли отруйні речовини досягають головного мозку й впливають на нервові центри, які регулюють функції окремих органів.



Я вважаю так. А ти?

Роздивіться малюнок 25, на якому зображено їстівні гриби. Чи відомі вони вам? Чи збирали ви їх? Яких правил ви дотримувалися, коли збирали, зберігали, готували їх? Роздивіться малюнок 26, на якому зображено отруйні гриби. Чи відомі вони вам?



Мал. 25. Їстівні гриби:
а) білий гриб; *б)* лисички; *в)* опеньки; *г)* підосичник; *ґ)* маслюки.



Мал. 26. Отруйні гриби:
а) бліда поганка; *б)* псевдоопеньки; *в)* мухомор червоний.

Ознаки та наслідки отруєння грибами. Після потрапляння отруйних речовин до головного мозку та внаслідок посилення діяльності мускулатури шлунка починають інтенсивно виділятися шлунковий сік і слиз, які спричиняють блювання й розлад шлунка. Організм утрачає велику кількість рідини, тобто зневоднюється, настає «згущення» крові, з'являється невгамовна спрага. Губи й нігті потерпілого набувають синюватого кольору, охолоджуються кінцівки, з'являються судоми. Згодом отрута паралізує нерви, що регулюють діяльність кровоносних судин, знижується кров'яний тиск. Стан здоров'я різко погіршується. Отруєння грибами найчастіше призводить до смерті.

Чи можна отруїтися їстівними грибами. Грибні отруєння виникають у результаті неправильного або невмілого приготування грибів, які потрібно відварювати протягом щонайменше 15–30 хв, а відвар після кип'ятіння вилити. Такі отруєння найчастіше спричиняють хрящі-молочники з їдким, пекучим соком, свинухи, сироїжки з гострим, пекучим, їдким смаком. Ознаки отруєння виникають через півгодини або чотири години після вживання грибів: з'являються нудота, блювання, пронос. Одужання зазвичай настає через добу. За характером отруєння не відрізняються від звичайних шлунково-кишкових розладів і не мають таких специфічних ознак, як отруєння грибами, що вже були наведені.

Отруєння можуть спричинити також їстівні гриби, якщо обробляти їх через значний проміжок часу після збирання. Особливо легко псуються старі й червиві гриби. Уживати їх не рекомендується. Є люди, організм яких повністю не сприймає гриби. Таким людям їх не можна їсти. Гриби не треба їсти й у разі захворювання печінки, нирок, при запальних процесах шлунково-кишкового тракту.

Перша допомога під час отруєння грибами полягає в терміновому виклику лікаря й невідкладній госпіталізації потерпілого. До прибуття лікаря потерпілого треба покласти в ліжко й давати йому пити маленькими ковтками хо-

лодну підсолену воду. Це сприяє послабленню нудоти та блювання. Рекомендується також пити холодний міцний чай або каву, мед і молоко. Категорично забороняється вживати алкогольні напої, оскільки вони сприяють посиленому всмоктуванню грибних отрут. До ніг потерпілого (якщо вони стають холодними) треба прикласти теплу грілку.



Запам'ятайте!

Ефективне лікування хворих, які отруїлися грибами, можливе лише в разі правильного визначення виду грибів, які з'їла людина. Тому залишки грибів, які споживала потерпіла людина, бажано зберегти до приїзду лікаря й передати на дослідження в лабораторію. ***Збирати можна лише ті гриби, які добре відомі як їстівні***.

Запобігання отруєнню грибами. Ніколи не збирайте невідомих грибів. Це особливо стосується пластинчастих грибів.

Незважаючи на те, що їстівні гриби (особливо трубчасті) можна відразу після збирання смажити, тушкувати тощо, бажано їх прокип'ятити 15–20 хв, а відвар вилити. Якщо трубчастих грибів у лісі немає, то не потрібно збирати пластинчасті гриби, що мають на ніжці піхву й кільце. Ці дві ознаки найчастіше властиві мухоморам і блідій поганці — смертельно отруйним грибам.

Гриби не можна збирати в лісосмугах поблизу сільськогосподарських ланів, у лісах і лісосмугах, що прилягають до підприємств.



Працюємо разом

Учні об'єднуються в пари й грають у гру «Міфи та факти».

Існує багато ніби бездоганних рецептів щодо того, як відрізнити під час приготування отруйні гриби від їстівних.

Міф. Занурена у відвар грибів срібна монета або ложка чорніє, якщо там є отруйні гриби.

Факт. Потемніння срібла спричиняють речовини, які містять сірку, утворюючи сірчисте срібло чорного кольору. Такі речовини містяться як в отруйних, так і в їстівних грибах.

Міф. Якщо цибуля або часник під час кип'ятіння з грибами набуває бурого забарвлення, то серед цих грибів є отруйний.

Факт. Побуріння цибулі або часнику спричиняє фермент, який міститься і в їстівних, і в отруйних грибах.

Міф. Личинки комах і слимаки не їдять отруйних грибів.

Факт. Не лише личинки комах і слимаки, а й хребетні тварини поїдають як їстівні, так і отруйні гриби.

Міф. Отруйні гриби спричиняють зсідання молока.

Факт. Зсідання молока зумовлюють ферменти, які можуть міститися і в отруйних, і в їстівних грибах.

Міф. Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні — приємний.

Факт. Запах смертельно отруйної блідої поганки не відрізняється від запаху печериці. Натомість їстівна сироїжка ароматом нагадує старий оселедець, за що й дістала назву «смердюк».



1 2 3 4

Мал. 27. Отруйні рослини:
1 — блекота; *2* — плоди конвалії; *3* — мак снодійний; *4* — рицина

Отруєння рослинами. Такі отруєння часто трапляються в людей, які спожили солодке коріння, листки чи ягоди дикорослих рослин, прийнявши їх за їстівні. Видів отруйних рослин надзвичайно багато. Це вовче лико, дурман звичайний, барбарис (у великій кількості), мак снодійний, блекота, плоди конвалії, вороняче око, цибуля дика, рицина *(мал. 27)*. Спостерігалися отруєння внаслідок споживання великої кількості (100–200 г) зерен гіркого мигдалю, ядер абрикосів, персиків, вишень, недовареної квасолі. Пригадайте, у картоплі, що проросла чи позеленіла на світлі, утворюється отруйна речовина — соланін. Відвар такої картоплі треба обов'язково зливати.

У разі отруєння рослинами потрібно діяти, як при харчовому отруєнні. *(Пригадайте попередній урок)*. Ефективне лікування можливе лише в разі правильного визначення виду рослини, яку спожила людина. Тому залишки рослини, яку споживала потерпіла людина, бажано зберегти до приїзду лікаря.

Випробовуємо себе

Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях

1. Об'єднайтесь у групи та розгляньте запропоновані ситуації, спробуйте визначити, про яке захворювання йдеться в кожній ситуації. Як потрібно діяти, щоб надати першу допомогу потерпілому?

Ситуація 1. Туристи варили кашу, яку їли разом з м'ясом із консервів. Одна бляшанка з м'ясом виявилася здутою. Яку небезпеку становить така необачність?

Ситуація 2. Хлопчик купався в ставку та під час пірнання наковтався води. Через 3 дні він відчув озноб, болісні спазми в животі, підвищення температури. Частота випорожнень досягала 10–25 разів на добу.

Ситуація 3. Дівчинка з'їла торт з вершками, що ніч простояв на столі (не в холодильнику). Через 3 год після вживання виникло тяжке блювання, пронос, значно підвищилася температура тіла.

Ситуація 4. Діти збирали в лісі гриби недалеко від села та зголодніли. Тоді вони розвели багаття та підсмажити гриби.

2. Обговоріть інформацію про наявність у продуктах харчових добавок, барвників, наповнювачів. Які небезпеки вони становлять для людини, якщо не дотримуватися правил споживання?

3. *Рольова гра.* Обговоріть і запишіть причини, які призвели до захворювання в кожній із зазначених ситуацій, і план надання першої допомоги.



Кроки до успіху

Видатний учений *І. Павлов* писав: «Надмірне захоплення їжею — це тваринність, а неувага до їжі — це нерозсудливість». Людину щодня хвилюють питання: скільки, що й коли їсти? На жаль, скласти для всіх людей універсальне меню неможливо, бо мають бути враховані вік людини, її стать, характер праці, рухова активність, індивідуальні особливості, кліматогеографічні умови тощо. Потрібно навчитися вибирати продукти, корисні для свого здоров'я, керуючись принципами здорового харчування.

1. Раціон харчування повинен складатися з різноманітних продуктів, переважно рослинного, а не тваринного походження.

2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю кілька разів на день.

3. Споживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів і фруктів, бажано свіжих і вирощених у місцевих умовах екологічно чистих зон.

4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м^2) за допомогою раціонального харчування й щоденних помірних фізичних навантажень.

5. Контролюйте вживання жирів на рівні не більше 30 % від добової калорійності (перевагу віддавайте рослинним оліям).

6. Замінюйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою або нежирним м'ясом.

7. Уживайте молоко та молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру та солі.

8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте вживання рафінованого цукру, солодких напоїв і солодощів.

9. Віддавайте перевагу продуктам із низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включно із сіллю, що міститься в готових продуктах.

10. Приготування їжі на парі, її варіння, тушкування, випікання допомагає зменшити кількість доданого жиру.



Доведіть, що ви знаєте

1. Чи можна вважати здоровою їжу, приготовлену з бульйонних кубиків, швидкорозчинні макарони, каші, солодкі напої?
2. Назвіть ознаки отруєння грибами.
3. Яку допомогу потрібно надати людині, яка отруїлася грибами?
4. Які отруйні рослини вам відомі?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми способи запобігання отруєнню грибами.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що дружба — це, коли...».

РОЗДІЛ 3

ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

- *Становлення особистості*
- *Краса і здоров'я*
- *Уміння вчитися*



СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

§ 12 Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;
- про біосоціальний характер формування особистості;
- про формування самосвідомості в підлітковому віці.

Пригадайте!

Які особливості психічного розвитку й особливості поведінки властиві підліткам?

Що таке особистість. Уважно придивіться до своїх однокласників. Які вони різні! Хтось навчається в музичній школі, хтось відвідує спортивну секцію або ходить на танці, хтось зачитується фантастикою, хтось майструє, а є такі, що байдикують. У світі немає цілковито однакових людей. Кожен є особистістю *(мал. 28)*.





Мал. 28. Яке цікаве життя!

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть правильність таких тверджень:

- кожна людина — особистість;
- особистість — це те, що відрізняє людину від тварини;
- особистість є продуктом історичного розвитку, тобто виникає на певному ступені еволюції людського суспільства;
- особистість — людина, яка має свідомість, здатна до пізнання, спілкування та праці, до управління своєю поведінкою, діяльністю й психічним розвитком;
- особистість є відмінною характеристикою людини, тобто тим, що відрізняє одну людину від іншої.

Біосоціальний характер особистості. Людина є частиною природи як біологічна істота. Соціальною істотою людина стає вже в дитинстві в процесі формування особистості як майбутнього члена суспільства. Цей процес відбувається паралельно з біологічним розвитком людини. Соціальне існування людини характеризується здатністю до аналізу себе й навколишнього середовища, на відміну від переважно інстинктивної поведінки тварин.



Запам'ятайте!

Людина — біосоціальна істота, невід'ємна частина природи, живий організм, що підкоряється біологічним законам і, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі. Людина органічно поєднує у своїй життєдіяльності фізичний, практичний і духовний способи існування, вона спроможна цілеспрямовано вдосконалювати світ і саму себе.

Якщо людська особа усвідомлює свої якості, свою унікальність, свої вади та переваги, вона стає *особистістю*. Коли ж це усвідомлення сягає розуміння, що внаслідок унікальності та неповторності особистості існує дещо таке, що здатна зробити лише вона й прагне це виконати будь-що, людська особистість набуває рис *індивідуальності.*



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Найсильніший той, хто має владу над собою» *(Сенека)*?

Умови, які визначають формування особистості. Формування особистості триває роками. Головною умовою, яка визначає її формування, є те, що людина має жити в суспільстві, спілкуватися з іншими людьми, навчатися, опановувати правила поведінки, звичаї. Особистість людини також визначається її спадковістю, суспільним буттям, впливом родини тощо. У результаті цього формуються такі психічні особливості, як моральність, характер, воля, інтереси.



Запам'ятайте!

Особистість — це конкретна людина, яка має свідомість, здатна до пізнання, до управління своєю поведінкою, діяльністю та психічним розвитком.



Працюємо разом

Поміркуйте, який із перелічених нижче прикладів відповідає твердженню про особистість.

- Людина з хорошими фізичними даними й відмінним здоров'ям належить до складу злочинного угруповання.
- Людина пише чудові картини, захоплюється мистецтвом, проте вживає наркотики.
- Людина заробляє шахрайством, обдурюючи людей, однак регулярно відвідує церкву, дотримується постів.
- Інвалід з дитинства досягає неабияких успіхів у спорті.
- Людина, яка стала калікою через виробничу травму, допомагає таким, як і вона, з працевлаштуванням, підтримує морально.

Якими словами чи твердженнями ви означили б інші наведені приклади?

Що впливає на розвиток особистості. На розвиток особистості впливають такі чинники.

Біологічний — спадковість, нормальне функціонування всіх систем організму, уміння володіти своїм тілом, фізична витривалість, висока працездатність.

Психологічний — збалансованість психічних процесів і їхніх проявів, здатність керувати собою за умов стресових ситуацій, будувати стосунки з іншими людьми на ґрунті взаєморозуміння й емоційного комфорту, бути в злагоді із самим собою.

Соціальний — розуміння здоров'я, усвідомлення його в житті людини, зацікавленість суспільства в здоров'ї громадян.

Духовний — цілісність особистості людини, її гармонійність як індивідуума.

Екологічний — стан навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини, дбайливе ставлення людини до живої та неживої природи.

Індивідуальний — це індивідуальна спрямованість особистісного розвитку кожного.

На кожну людину названі чинники впливають по-різному. Тому всі ми різні й неповторні.

Формування самосвідомості в підлітковому віці. Підлітковий вік є важливим для розвитку самосвідомості особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях. На основі розвитку самосвідомості, зростання вимог до себе, нового становища серед ровесників і старших у вас з'являється прагнення до самовиховання. Добре, коли ви намагаєтеся розвинути в себе позитивні якості, боротися з негативними рисами. Самосвідомість не є вродженою характеристикою людини, а пізнання людиною самої себе є дуже складним процесом, який триває протягом життя.

На основі сформованих уявлень і знань про свою особистість виникає складне психічне утворення, яке отримало назву «Я-концепції».

Запам'ятайте!

Самосвідомість — це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості й ознаки.

Висловлюємо свою думку

Американський лікар, психолог, філософ *В. Джеймс* писав: «Я є тим, ким визнають конкретну людину оточуючі». Як ви розумієте ці слова?

Спрямованість особистості. Найважливішою характеристикою особистості є її *спрямованість*, що визначає *мету*, яку ставить перед собою людина, властиві їй *прагнення*, *мотиви*, відповідно до яких вона діє, *інтереси*, якими вона керується у своїй діяльності. Людина часто робить не тільки те, у чому відчуває безпосередню потребу, і не тільки те, що її цікавить. Поведінка людини регулюється й визначається ще й моральними мотивами, почуттям обов'язку, ви-

могами суспільства тощо. Моральні мотиви поведінки виражаються в *ідеалах*. *Моральний ідеал* — це взірець, до якого прагне людина у своїй діяльності та поведінці. З ідеалами тісно пов'язане *переконання*. На моральних переконаннях ґрунтуються вчинки та дії людини, її суспільна поведінка. Якщо переконання утворюють певну систему, вони стають *світоглядом людини*.

Розвиток особистості в підлітковому віці. Для вирішення складних проблем підліткового віку визначені три основні ознаки — самопізнання, самовиховання, або самовдосконалення, і самоконтроль. *Самопізнання* дасть вам змогу зрозуміти своє місце у світі, сенс життя, вплине на формування характеру та волі. Визнання своїх слабких рис сприяє тому, що людина починає вдосконалюватися, намагається позбутися негативних звичок. Зростаючи, через певні етапи *самовдосконалення* людина вчиться контролювати та коригувати свої потреби й бажання, усвідомлювати вчинки, керувати тілом і емоціями за допомогою розуму. Самовдосконалення змушує мобілізувати свої здібності, волю, енергію, працелюбність, допомагає повірити в себе. *Самоконтроль* — це здатність людини за допомогою вольових зусиль контролювати власну поведінку, емоції, думки, бажання відповідно до вимог суспільства. У житті є багато ситуацій, коли самоконтроль просто необхідний.

Поміркуйте

Пригадайте ситуації зі свого досвіду, коли вам доводилося застосовувати самоконтроль.

Кроки до успіху

Український просвітитель-гуманіст, філософ, поет, педагог *Г. Сковорода* писав: «Пізнай себе. Пізнай свою природу, аби пізнати істину». У підлітковому віці виникає багато запитань. Як улаштований Усесвіт і що я в ньому? Що таке життя? Яка я людина? А чи така (такий), як усі? Яким (якою) мене бачать інші? Як зарадити самотності? Як жити далі? І на всі ці запитання треба знайти відповідь. Добре, якщо вам трапляться люди, які зрозуміють вас, підтримають у важку хвилину. Отож спробуйте скористатися практичними порадами «Як пізнати себе й людей, які вас оточують».

1. Якщо ви чекаєте від інших розуміння, співчуття, доброти, людяності, чесності, порядності, то подумайте, чи не варто ці якості сформувати насамперед у себе.
2. Якщо ви іншим радите позбутися егоїзму, непорядності, злості, агресивності, то чи не варто позбутися цих якостей самому.
3. Отримуйте інформацію про себе з різних джерел: з розмов і реакцій людей.
4. Оцінюйте себе об'єктивно.
5. Звикайте регулярно аналізувати свої вчинки, успіхи й невдачі в житті.
6. Розуміння цінностей інших людей — найкращий шлях до взаємодії.
7. Пообіцяйте собі, що ваше ставлення до людей буде якнайкращим.
8. Цікавитися спортом, мистецтвом, культурою — означає збагачуватися духовно й емоційно.
9. Ніколи не поспішайте з висновками щодо людини, явища, події.
10. Пам'ятайте, що самотня людина не може бути цілком задоволена життям.
11. Оцінюючи поведінку іншої людини, не забувайте про самокритику й самоаналіз.

12. Розуміння себе сприяє розумінню інших.
13. Не «затуляйте вуха» на критику, не бійтеся поцікавитись якістю своєї праці.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що впливає на формування самосвідомості?
2. Як взаємопов'язані між собою самопізнання та самовдосконалення?
3. Як відбувається розвиток особистості в підлітковому віці?

Домашнє завдання

Виконайте завдання із рубрики «Пізнаємо себе», «Випробовуємо себе».

Пізнаємо себе

Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть і складіть свій особистий план досягнення власної мети. Для цього можете скористатися запропонованим нижче (орієнтовним) алгоритмом постановки й досягнення мети.

Етапи досягнення мети

1 крок. Проаналізуйте свої цілі та конкретизуйте їх.
2 крок. Оцініть свій внутрішній потенціал і зовнішні умови.
3 крок. Створіть яскравий і чіткий образ себе в майбутньому.
4 крок. Визначте час і місце здійснення своєї мети.
5 крок. Проаналізуйте, як бажаний результат вплине на ваше життя й здоров'я та інших людей.
6 крок. Визначте необхідні ресурси для досягнення мети.
7 крок. Визначте перешкоди на шляху досягнення результату.
8 крок. Складіть план дій щодо досягнення мети.
9 крок. Відповідно до плану дій укажіть орієнтовні терміни виконання.
10 крок. Проаналізуйте успіхи або можливі причини перешкод і помилок та шляхи їх вирішення.

Випробовуємо себе

Тест на виявлення вашого ставлення до самовдосконалення

Інструкція. Майже кожній людині хотілося б бачити себе й інших досконаліши-ми. З психологічних якостей найчастіше бракує тих, що містяться в запропонованій таблиці. Уявіть, що у вас з'явилась унікальна можливість розвинути в собі будь-яку з цих якостей, але лише одну. Яку з них ви хотіли б додати? Визначте номер відповідної якості в лівій половині таблиці *(Собі)*.

А тепер уявіть, що стало можливим розвинути будь-яку із зазначених якостей в інших людях, але знову ж таки тільки одну. Що б ви хотіли додати своєму оточенню передусім? Визначте номер цієї якості в правій половині таблиці *(Іншим)*.

Собі		Іншим					
		1	2	3	4	5	6
Звитяга	1	А	Б	Б	А	Б	А
Доброзичливість	2	В	Г	Г	В	Г	В

Щирість	3	В	Г	Г	В	Г	В
Сила волі	4	А	Б	Б	А	Б	А
Співчуття	5	В	Г	Г	В	Г	В
Упевненість	6	А	Б	Б	А	Б	А

Інтерпретація. Є чотири типи психологічного вдосконалення. Для вас найбільш характерним є той, що позначений буквою, яка стоїть на перетині виділених вами рядка та стовпчика:

А — стати більш твердим разом з усіма (зробити світ сильнішим);
Б — ствердитися самому в більш «сприятливому» оточенні;
В — пом'якшити свій норов, допомагаючи утвердитись іншим;
Г — стати більш поступливим разом з усіма (зробити світ добрішим).

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть приклади з курсу історії, коли особистість відігравала велику роль і змінювала життя людей та держави.

§ 13 Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про складові духовного розвитку;
- про фізіологічні, соціальні й духовні потреби людини;
- про значення духовних потреб для людей;
- про необхідність планувати своє майбутнє.

Пригадайте!

Яке значення духовної складової здоров'я в житті людини?

Складові духовного розвитку особистості. Духовний розвиток особистості має велике значення для здоров'я людини в цілому. Він відображає суть нашого життя (те, що дійсно важливо для нас, що ми найбільше цінуємо), його зміст, цілі. Можна сказати, що це своєрідна вершина розвитку людини, яка поєднує все найкраще в ній, завдяки чому вона стає особистістю. Людина прагне до духовного розвитку й самовдосконалення протягом усього життя. Духовний розвиток залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що становлять духовну культуру людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Духовний розвиток особистості — це:

- бачення прекрасного в довкіллі та в самому собі;
- вироблення певних правил поведінки щодо навколишнього світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом;

• розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі й суспільстві, її життєвих цінностей, вибору способу власного життя, відповідальності за здоров'я та життя своє та інших людей;

• набуття унікальної властивості у виборі того, у що віриш.

Духовний розвиток визначає подальший розвиток людини, сприяє психічному та фізичному розвиткові, визначає життєві цілі людини.

Висловлюємо свою думку

«Виховуйте в собі Людину — ось що найголовніше. Інженером можна стати за п'ять років, учитись на Людину треба все життя» *(В. Сухомлинський)*. Як ви розумієте ці слова?

Що таке потреби людини. Давайте пригадаємо вивчене в попередніх класах. ***Потреба*** — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним.

Потреби людей різноманітні: *природні* (їжа, одяг, житло); *духовні* — для формування й розвитку людини як істоти розумної; *емоційно-почуттєві* (пізнання, моральні, естетичні тощо); *соціальні* — у спілкуванні з іншими людьми *(мал. 29)*.

Потреби є в усіх живих істот, незадоволена потреба завжди пов'язана з неприємним почуттям. Голод — це потреба в їжі, спрага — у воді. Це так звані біологічні (фізіологічні) потреби. До потреб більш високого порядку належить, наприклад, потреба в самоствердженні. Характер і кількість потреб залежать від умов життя людини. Потреби людини в процесі її життя зростають, тому що задоволення одних веде до зародження нових. Складається певна ієрархія потреб — від відносно елементарних (матеріальних) до духовних і соціальних, вищим проявом яких є потреба в самореалізації, тобто у творчій діяльності.

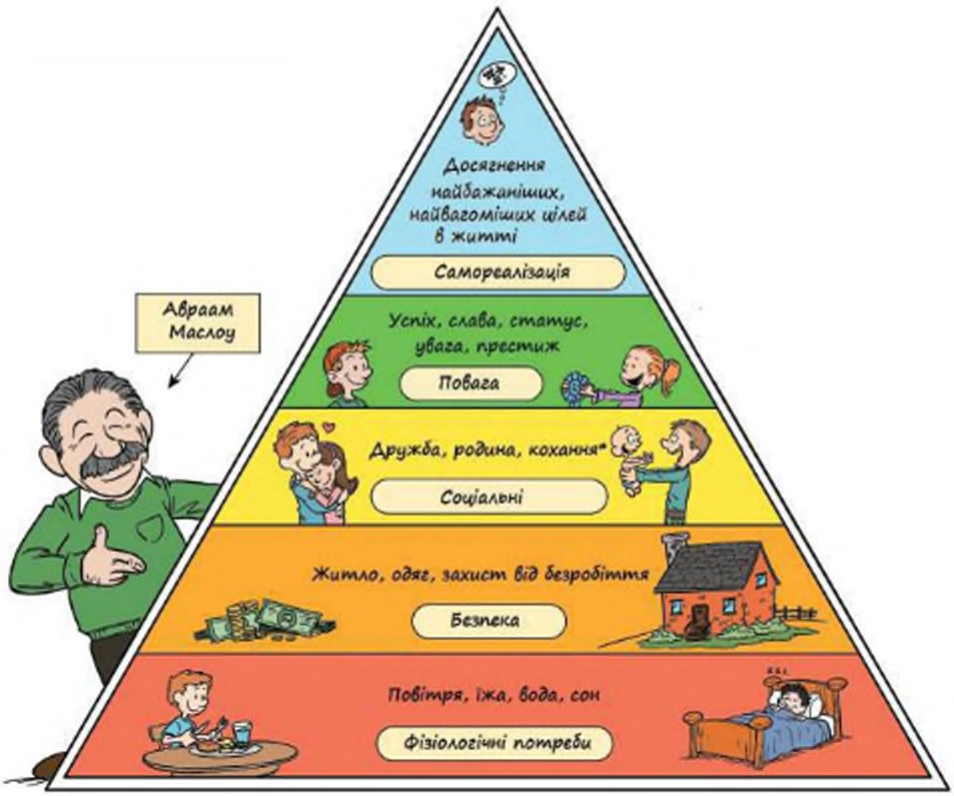


Мал. 29. Життя прекрасне!

Я вважаю так. А ти?

Розгляньте та проаналізуйте зображення на малюнку 30. Чи згодні ви з думкою, що задоволення потреб відбувається знизу вгору? Чому потреби, зазначені ближче до основи «піраміди», вимагають першочергового задоволення? Чи можна сказати, що на вершині піраміди подані потреби, які називають *вищими потребами*? Чому їх так називають?

Ви вже знаєте, що поведінка особистості зумовлюється комплексом чинників — *мотивами*. Мотиви, на відміну від потреб, властиві тільки людині. Наприклад, ви відчуваєте потребу у вихідні піти на дискотеку з приятелями, але ви переконуєте себе в тому, що потрібно піти в бібліотеку готувати реферат. Мотив, що відповідає актуальній потребі, організовує й спрямовує вашу поведінку.



Мал. 30. Піраміда потреб Маслоу

Інтерес — це вищий щабель зв'язку людини з навколишнім світом. Саме інтерес як усвідомлена потреба спонукає людину діяти, ставити мету й прагнути досягти її. Вибір того або іншого варіанта поведінки, мотиви, які спонукають людину зробити який-небудь учинок, визначаються *системою цінностей*.

Життєві цінності. Кожен із вас починає замислюватися про сенс життя та сенс свого існування, про свої життєві цілі тощо. Вас постійно цікавлять запитання: для чого людина живе, що таке щастя, у чому полягає цінність життя?

Ваші уявлення про те, що для вас важливо, розкриваються в поняттях «цінність», «добро», «зло», «щастя». Що таке цінність? ***Цінністю*** називається те, що здатне задовольняти людські потреби. Цінності поділяються на матеріальні й духовні.

Здоров'я, цікава робота, цінності розвитку, пізнання, творчості, любові — це лише невеликий перелік того, що становить життєві цінності для кожної людини. Обираючи ту чи іншу цінність, людина формує план своєї поведінки й діяльності, визначає життєву перспективу, дає відповідь на запитання, для чого людина діє певним чином, заради чого, чому людина присвячує свою діяльність. Спрямованість особистості на ті чи ті цінності становить її ціннісні орієнтації.






Мал. 31. Життєві цінності

Я вважаю так. А ти?

Проранжуйте в порядку значущості життєві цінності: матеріальне благополуччя, щасливе сімейне життя, здоров'я, творчість, вірні друзі, свобода та незалежність у діях, любов, упевненість у собі, цікава робота, краса природи та мистецтва, пізнання нового, активне життя.

Поміркуйте

Творче завдання. Доповніть малюнок 31 своїми прикладами.

Ієрархія життєвих цінностей. Одні цінності для людини мають більше значення, інші — менше. Так утворюється *ієрархія цінностей*. Чи існують вічні цінності? Деякі святині супроводжують історію людського роду від самих джерел. Без них людство не було б тим, чим воно є. Ці цінності зберігають статус уселюдських. *Святість життя, достоїнство волі, велич любові, немеркнуче світло краси, невичерпне джерело добра...* Однак є вічні цінності, які наукова думка людства виявляла за всіх часів своєї історії, і вища серед них — ***життя та здоров'я людини***.

Працюємо разом

Творче завдання. Побудуйте свою ієрархію цінностей *(мал. 32)*.

Потрібно пам'ятати, що для вас потрібно визначити найвищу мету свого життя — так, щоб вона відповідала й суспільним потребам, власним духовним нахилам і прагненням. Іти до цієї мети неухильно, не зупинятися на чомусь одному, мати широке коло інтересів — пізнавальних, естетичних та інших.



Мал. 32. Ієрархія життєвих цінностей

Моральні та етичні засади людини. Совість, чесність, доброта... Поняття, які завжди так багато значили для людини. Без них немислиме уявлення про моральні й етичні засади людини.

Кожне суспільство має певну *систему моральних цінностей* — принципів, норм і правил поведінки, дотримання яких необхідне для його існування та функціонування.

Мораль — це сукупність ідеалів, принципів, норм, які регулюють і спрямовують соціально значущу поведінку людини, тобто поведінку її щодо інших людей, соціальних груп, народу, людства в цілому. *Моральність* — це ще й усвідомлення, прийняття принципів і норм людьми, дотримання їх у своїх учинках і поведінці. Це також і ті стосунки між людьми, які формуються на ґрунті моральних ідей і норм.

Етика — наука про мораль, яка досліджує сутність і походження моралі, її місце та значення в міжлюдських стосунках, у системі суспільного життя.

Моральні (етичні) норми й цінності регулюють поведінку людини в усіх сферах життя; вони поширюються на всіх людей і ґрунтуються на самосвідомості людини. Вираженням моральної свідомості є совість. Якщо людина визнає безперечні цінності людства, уміє ототожнити іншу людину із собою, то її можна вважати ***морально зрілою особистістю***.

Моральний розвиток особистості. Специфічними для морального розвитку особистості є такі оцінні категорії, як добро і зло, моральний обов'язок, совість, честь, моральна гідність, а також щастя та сенс життя, бо й вони мають свої моральні аспекти.

Як же співвідносяться між собою дві одвічні протилежності — добро і зло? *Добро* виявляється в конкретних діях, у відповідальності людини за здійснене, визнанні нею своїх помилок, своєї провини, готовності та вмінні брати на себе відповідальність, відповідати за наслідки здійсненого.

Під моральним *злом* розуміється все те, що перешкоджає єднанню людей, гармонізації суспільних відносин. Це насильство й злочинність, скупість і грубість, егоїзм, агресивність, злість. Зло є одним з основних понять моральної свідомості й категорією етики, у якій відтворюються негативні сенси, сторони суспільного й морального життя людей і стосунків між ними. Добро органічно пов'язане з любов'ю до людини.

Любов — це одна з форм подолання відчуженості між людьми, це вершина гуманного ставлення до людини. Кохати й бути коханим — фундаментальні потреби людини.

Інтереси, потреби й почуття кожного, реалізовуючись у вчинках, іноді не збігаються з інтересами, потребами інших людей, навіть суспільства, створюючи небезпеку виникнення конфліктів. Чому одна поведінка суспільством схвалюється, а інша засуджується? Чому поганий учинок завдає страждань і негативно впливає на здоров'я, а добрий — радує, додає життєвих сил та енергії?



Висловлюємо свою думку

Прочитайте висловлювання. Як ви їх розумієте?

«Викорчовуйте корені зла, вони найчастіше живильні й смачні».

«Не той розумний, хто вміє відрізняти добро від зла, а той, хто з двох зол уміє вибирати менше».

«Доброта — це те, що може почути глухий і побачити сліпий».

«Добро не лежить на дорозі, його випадково не підбереш».

«Добру людина в людини вчиться».

Норми моральності, які потрібно розвивати. Для того щоб урегульовувати суперечності, запобігати конфліктам, берегти здоров'я, установлено норми моральності, що допомагають людям контактувати між собою, робити спільну справу. Розглянемо деякі з них.

Форми поведінки, у яких виявляється повага до людини (доброзичливість, уважність), називають *увічливістю*. Увічливість — це чемність, коректність, шанобливість. Вона передбачає також відповідні традиції, мовні форми — побажання добра, висловлення прохання, звернення до людини тощо.

Загальна вимога ввічливості деталізується в таких правилах:

- вітатися при зустрічі, виявляти інтерес до самопочуття, здоров'я;
- уміти своєчасно запропонувати людині допомогу, якої вона потребує, — поступитися місцем, пропустити вперед тощо;
- виявляти готовність зробити людині послугу на її прохання;
- прагнути не турбувати людину своїми діями, не відвертати її уваги, вибачатися за завдані клопоти, незручності, допущену помилку.

Кожне з цих правил також може бути деталізоване щодо конкретних ситуацій і обставин. Наприклад, увічливість у розмові передбачає вимоги:

- не вдаватися до грубих слів і виразів;
- не звинувачувати співрозмовника, покладаючись на особисті домисли й неперевірену інформацію;
- не допускати образливих характеристик людини й погроз на її адресу.

Ви часто чуєте, як про людину говорять, що вона *тактовна*. Що це означає? Один із літературних героїв говорив, що по-справжньому культурним є не той, хто не розлив соус на скатертину, а той, хто не помітив, як це зробив інший...

Такт — це такий вибір форми вчинку, при якому суперечність, що виникла в процесі спілкування, вирішується оптимально доцільно, із збереженням гідності людини, доброзичливого ставлення до неї, чуйності. *Тактовність* — це не окремі факти поведінки людини, а її стиль, що викликає в оточуючих упевненість у доброзичливості й чуйності, почуття вдячності за це.

Відсутність такту — *нетактовність* — означає дії, які в спілкуванні завдають обра́зи, неприємності, принижують гідність.

Тактовність особливо важлива в ставленні до людей, які зазнали горя, прикрощів. Посиленої уваги потребують також конфліктні ситуації, у яких виникає необхідність критичного ставлення до чиєїсь поведінки.

Чуйність — одна з рис людяності. Вона базується на визнанні потреб та інтересів моральнісного розвитку іншої людини й виявляється в розумінні почуттів і думок іншої людини, співчутливому ставленні до її переживань, здатності ставити себе на її місце й бачити в іншому подібного до себе, у готовності надати моральну підтримку, висловити співчуття. Дієвість співчуття виявляється в активній безкорисливій допомозі, співпереживанні, зменшенні неприємних почуттів іншого.

Уважність до проблем та інтересів іншої людини є формою прояву поваги й турботи про неї. Складовими уважності є інтерес і увага до бажань і почуттів людей у їхніх намаганнях моральнісного самоствердження та розвитку, чуйне ставлення до них, допомога та дружня підтримка.

Справедливість пов'язана з вимогливістю й принциповістю, чесністю, розсудливістю, з умінням відстоювати свою правоту, визнавати правильність інших думок, навіть якщо вони не збігаються з власними.

Ці риси створюють таку характеристику особистості, яку в цілому можна назвати *основою ціннісного ставлення до іншої людини*.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та змоделюйте ситуацію, обговоріть, якими мотивами (поданими нижче), ви керуєтесь, коли допомагаєте людям, і які з них є такими, що, на вашу думку, суперечать нормам моральності:

- побоююсь опинитися в такому самому становищі;
- співчуття;
- милосердя;
- уважаю своїм обов'язком допомагати іншим;
- переконання, що я на правильному шляху;
- я доведу всім своє геройство;
- маю переконання в значущості допомоги для себе й для суспільства;
- це дає мені радість;
- мене представлять до нагороди;
- не можу бачити страждання інших;

- співчуття до іншого;
- це дає мені можливість побачити свою перевагу та силу;
- про мене напишуть у газетах.

Кроки до успіху

«Людина, — за словами французького мислителя *Ж.-П. Сартра*, — спочатку існує, зустрічається, з'являється у світі й тільки після визначається», тобто набуває сутності. Людина має свій неповторний світ, який змінюється протягом усього життя. Усі залежать від власного минулого, від своєї ні на кого не подібної історії, яку створюють своїми вчинками, рішеннями, буденним вибором. Людина також залежна від сьогодення з його метушнею, стресами, утомою, хворобами, невідкладними справами. Не меншою є й залежність від майбутнього, від уявлень про завтрашній день, від надій, бажань, мрій і прогнозів.

Ви знаєте, що правильний спосіб життя є чинником здоров'я, а нездоровий — чинником ризику. І те, що здоров'я сприяє реалізації всіх можливостей, які природа надала людині. Тому ціннісне ставлення до здоров'я має стати нормою життя й поведінки кожного з вас. Морально відповідальна людина розуміє необхідність дотримання норм і правил, заборон і приписів.



Видатний український учений і педагог ***Василь Сухомлинський*** уважав, що почуття власної гідності, поваги до себе відіграє виняткову роль у формуванні чистих, шляхетних, морально-естетичних стосунків, формується тоді, коли людина постійно відкриває в іншій людині щось красиве й морально цінне. Лише за цієї умови вона відчуває бажання бути кращою.

Учений склав кодекс порядності духовної людини: будьте добрими й чуйними до людей; допомагайте слабким і беззахисним; не робіть людям зла; допомагайте в скрутну хвилину товаришеві.

Шануйте матір і батька: вони дали вам життя, вони виховують вас, вони хочуть, щоб ви стали чесним громадянином нашої держави, людиною з чистим серцем, ясним розумом, доброю душею, золотими руками.

Гуманність, чуйність до людини, готовність прийти їй на допомогу — ці елементарні риси людяності, порядності повинні стати надбанням, особистим моральним багатством кожної людини.

Доведіть, що ви знаєте

1. Назвіть складові духовного розвитку особистості.
2. Що таке *потреби людини*?
3. Які норми моральності потрібно розвивати?
4. Що таке *життєві цінності*?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, як би вони проранжували запропоновані життєві цінності (рубрика «Життєві цінності»).

Шукаємо інформацію до наступного уроку

З курсу літератури й історії знайдіть матеріали та підготуйте реферат на тему «Краса і здоров'я».

§ 14 Ідеали краси та здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ідеали краси та здоров'я;
- про ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;
- про можливу небезпеку наслідків пластичної хірургії, пірсингу, татуювання.

Пригадайте!

Які ознаки гармонійного розвитку особистості?

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте такий вислів: «Краса — властивість усього здорового, а здоров'я — завжди красиво»?

Про ідеали краси. Краса привертала увагу людей з найдавніших часів. У ній убачали прояв чогось неземного й божественного. ***Краса*** — це об'єктивна сукупність моральних якостей і фізичних рис людини, здатна викликати позитивні емоції, що виражаються в естетичному замилуванні й щирій симпатії. Існували культури, у яких краса прирівнювалася до вищого блага. Греки, римляни, єгиптяни мріяли про вічну красу й тому наділяли своїх богів прекрасною зовнішністю та безсмертям. А що тоді ідеал краси? ***Ідеалом*** ми називаємо уявлення про найдосконаліші предмети, явища, якості тощо.

Поміркуйте

Чи залишається гарним для сучасної людини те, що було гарним для наших предків? Чи залишилися ідеали краси незмінними?

На кожному континенті переважає та чи інша раса, існує багато національностей із характерними, притаманними саме їм рисами зовнішності *(мал. 33)*. Тому й для кожної національності існує індивідуальний еталон краси. Але навіть у межах однієї країни краса сприймалася в різний час по-різному. Тобто завжди існувало щось подібне до моди на колір шкіри,



Мал. 33. Краса має бути не тільки зовнішньою...

очей, на відтінок волосся, на форму тіла, його розміри. Незважаючи на таке розмаїття смаків, усе ж таки зовнішня краса завжди притягувала багатьох людей. У всі часи художники зображали на картинах вродливих жінок, поети складали вірші, композитори — музику. Але з плином часу змінюються ідеали краси: сьогодні подобається одне, завтра — інше. Дуже важко знайти ідеал краси, який був би актуальним у всі часи. Як немає абсолютної істини, так немає й абсолютної краси. Ми можемо тільки дивуватися, дивлячись на жіночі та чоловічі портрети минулих часів. Отже, поняття краси може мати багато відтінків і різноманітних значень.

Я вважаю так. А ти?

Роздивіться ілюстрації *(мал. 34)* й обговоріть, як змінювалися ідеали жіночої та чоловічої краси протягом усієї історії. Чи можна знайти еталон краси на всі часи? Чи потрібно гнатися за «ідеалом»?



Мал. 34. Ідеали жіночої та чоловічої краси

Про ознаки зовнішньої та внутрішньої краси. Краса та здоров'я — два взаємопов'язані поняття. Краса — це не тільки те, чим нагородила вас природа, це не лише врода. Красивим можна стати, якщо дбати про своє тіло, тримати його в чистоті, розвиватися фізично за допомогою фізичних вправ чи виконання якоїсь роботи, що потребує фізичних зусиль. Це краса зовнішня. Іноді трапляється так, що побачиш людину, і її зовнішній вигляд справляє на тебе таке величезне враження, що неодмінно хочеться поспілкуватися, поділитися з нею своїми думками чи намірами. Та лише вона починає говорити, відчуваєш, що врода її зникає з кожним вимовленим нею словом. Щоб зовнішня краса засяяла, вона має бути поєднана з внутрішньою красою. Сила життєдайної краси міститься в поєднанні зовнішньої та внутрішньої краси людини.

Найбільше багатство людини — це красива душа. Є таке народне прислів'я: «З личка не пити водички». Це значить, що якою б прекрасною зовні не була людина, найважливіша в ній краса внутрішня. Її канони народжувалися й закріплювалися віками, передаючись від покоління до покоління. Душевна щедрість, працелюбність, любов до своєї землі та співвітчизників, повага до літніх людей і піклування про дітей, щире бажання допомагати іншим, лагідність, оптимізм, почуття гумору.

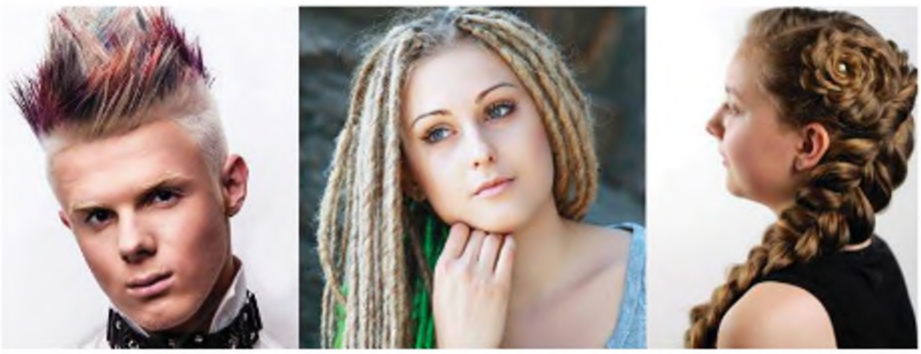
Цей перелік найкращих рис характеру людини можна продовжувати й далі, та головне — щоб ви не тільки усвідомлювали це, а й прагнули, сповнивши свої душі цим багатством, віддавати його людям. Людина, яка хоче стати розвинутою, гармонійною особистістю, завжди прагне до відчуття внутрішньої краси. У вас є всі можливості, щоб навчитися розуміти твори мистецтва, музики й літератури. Естетичне сприйняття навколишнього світу допоможе вам знайти власний, індивідуальний стиль і не залежати від думки оточуючих. Духовно красива й здорова людина розвиває свої моральні, етичні якості в стосунках з іншими людьми, довкіллям. Вона прагне змінити світ і наділити його красою.

Вплив модних тенденцій на здоров'я. Хто ж формує сучасні тенденції краси? Телебачення, мода та засоби масової інформації щосили пропагують свої ідеали краси, головні цінності якої — мати якомога кращий і дорожчий вигляд. Особливо страждає від такого впливу молодь, копіюючи своїх телевізійних кумирів. На жаль, у них формується зовсім інша система цінностей, де поняття «краса» обмежене лише фізичними проявами.

Під цим впливом молоді люди починають аналізувати свою зовнішність і, щоб «добре» виглядати, шукають шляхи усунення «недоліків».

Модні й небезпечні косметичні процедури. *Засмага.* Незважаючи на серйозну небезпеку для здоров'я, пов'язану із засмагою в солярії, молоді люди продовжують боротися за бронзовий колір шкіри.

На відміну від звичайних, сонячних, променів, випромінювання ламп солярію сильніше зневоднює й сушить шкіру, що призводить до утворення вільних радикалів, які прискорюють процеси старіння й навіть можуть викликати різні новоутворення. У природному сонячному світлі переважа-



Мал. 35. А яку зачіску виберете ви?

ють УФ-промені типу «В», які впливають переважно на верхні шари шкіри, а лампи солярію випромінюють промені типу «А» — довгі, що впливають на більш глибокі шари шкіри. *(Пригадайте фізику).*

Коси й дреди. З одного боку, безліч тугих кісок — це цікавий модний тренд, але з іншого — це цілком імовірна причина випадіння волосся та облисіння. Особливо негативно впливають на волосся афроамериканські кіски: за статистикою майже 60 % жінок після цієї процедури страждають від випадіння волосся *(мал. 35)*.

Ботокс — лікарська форма ботулінічного токсину типу А — розслаблює м'язи на кілька місяців. Токсин виробляється бактерією, яка викликає ботулізм — рідкісне, але серйозне захворювання *(пригадайте § 10)*.

Якщо кількість токсину велика або ін'єкція зроблена неякісно, то може бути порушений рух повік або інших частин обличчя. Після ін'єкцій ботокса міміка обличчя стає скутою, а рухи м'язів, необхідні для стимуляції кровообігу й активного обміну рідини, паралізовані — тоді кров застоюється в капілярах, отже, шкіра отримує менше рідини, кисню й поживних речовин.

Контактні лінзи, які збільшують очі. Круглі контактні лінзи, які візуально збільшують очі, можуть стати причиною серйозних проблем із зором. Такі лінзи стали особливо популярними серед дівчаток-підлітків. Іноді вони не задумуються, що ризикують отримати серйозні травми очей і навіть сліпоту — коли користуються контактними лінзами без призначення окуліста або коли контактні лінзи купують лише з метою поліпшити зовнішність.

Креми, що відбілюють шкіру. Деякі косметичні продукти, у тому числі креми, що відбілюють шкіру, містять високу концентрацію ртуті. Її використовують у таких кремах, бо вона має властивість блокувати в шкірі виробництво пігменту меланіну.

Високий рівень ртуті можна також знайти в деяких сортах мила, лосьйонів і в омолоджуючих косметичних продуктах.

Вплив ртуті має серйозні наслідки для здоров'я. Це може призвести до ушкодження шкіри, нирок і нервової системи.

Хімічні пілінги. Під дією агресивних хімічних агентів верхні шари шкіри видаляються, а на їх місці активно діляться молоді пружні клітини. У результаті обличчя помітно молодшає. Глибокий хімічний пілінг необхідно прово-

дити в клініці. Хімічний пілінг — украй травматична процедура, тому довіряти її потрібно тільки грамотному й перевіреному фахівцеві.

Перманентний макіяж. За його допомогою малюють контури губ, візуально збільшують густоту брів, а розріз очей роблять більш спокусливим. Треба пам'ятати, що при татуюванні порушується цілісність шкірного покриву, при цьому можливе зараження інфекціями. Звичайно, працівники салонів зобов'язані дотримуватися правил гігієни й регулярно дезінфікувати інструменти, однак відвідувачі не застраховані від алергії на барвники та небезпеку інфікування ВІЛ, гепатитом С.

Поміркуйте

Багато медичних фахівців уважає, що переважну більшість із перерахованих вище процедур заборонено робити особам, які не досягли 18 років. Чому?

Про можливу небезпеку наслідків пластичної хірургії, пірсингу, татуювання. *Пластична хірургія.* Людина прагне досягти досконалості протягом тисячоліть. Бажання бути привабливою, мати гарне обличчя та фігуру притаманне кожній людині. Але одна справа, коли за допомогою пластичної хірургії людина позбавляється від вроджених дефектів й зовсім інша — коли усуває видимі лише їй уяві недоліки. То чи є сенс у пластичній хірургії?

Користь пластичної хірургії полягає в тому, що за допомогою пластики можна усунути фізичні недоліки та вроджені патології, шрами після травм та аварій, вади шкіри й обличчя. І людина отримує шанс на повноцінне, нормальне життя, зникають психологічні проблеми, підвищується самооцінка. Для старшого покоління це можливість повернути колишню привабливість і ще довго виглядати молодо.

Проте потрібно пам'ятати про небезпеки пластичної хірургії:

- хірургічне втручання — це завжди ризик;
- кожен організм має індивідуальні особливості;
- через кілька років ефект від операції зникає, отже, необхідно проводити пластику повторно;
- операція загрожує ускладненням: ризик відторгнення імплантів, розвиток гнійних запальних процесів, зараження крові, алергічні реакції на медичні препарати.

Пірсинг. Першість серед останніх «модних хітів» на різних частинах тіла займає пірсинг. Молоді люди прагнуть не відстати від моди, виділитися з натовпу незвичайною зовнішністю. Але, може, хто й не знає, що пірсинг становить досить реальну небезпеку.

Поміркуйте

Чому людям, які зробили пірсинг чи тату менше року тому, заборонено ставати донорами?

Серед ускладнень, які найбільш часто трапляються після пірсингу, стають різні інфекції, пухлини й кровотечі. Так, пірсинг язика або губи загрожує за-



Мал. 36. Пірсинг становить реальну небезпеку

несенням інфекції, пошкодженням нервів і навіть зубів, уростанням прикраси в губу. Крім того, люди з оральним пірсингом отримують більше шансів на захворювання ясен або розколювання зубів.

Пірсинг пупка спричиняє найпоширеніше ускладнення — *флебіт* — запалення пупкової вени. Прокол брови може обернутися пошкодженням судин, і тоді не уникнути набряку або гематоми. А масивна прикраса, яка постійно маячить перед очима, може стати причиною косоокості *(мал. 36)*. Якщо пірсинг чи тату зроблені не в спеціалізованих салонах, цілком можна інфікуватися гепатитом С, а також ВІЛом.

Татуювання. Останнім часом молоді хлопці та дівчата у віці до 30 років прикрашають татуюванням свою шкіру. Найчастіше це прагнення до самовираження або просто імпульсивність юнацтва, при цьому більшість людей приймає таке рішення, не здогадуючись про його небезпеки та наслідки. ***Татуювання*** — це незмивний малюнок, що наноситься за допомогою введеного під шкіру пігменту на глибину приблизно 3 мм. Серед ускладнень, які часто трапляються після татуювання, — інфекції. Це може бути незначна інфекція або ж дуже серйозне захворювання. Незважаючи на безліч методів стерилізації, захворювання під час нанесення тату все ж поширюються (ВІЛ, гепатит С, а також існує небезпека зараження «звичайним» стафілококом). Убезпечити себе від ускладнень можна тільки за умов ідеальної стерильності (матеріали, якими проводитиметься нанесення зображення, мають бути одноразовими). Але навіть якщо нанесення тату пройшло в сертифікованому салоні за умов стерильності, ніхто не застрахований, наприклад, від реакції на фарбу (треба пам'ятати й про дуже високу *канцерогенність* деяких барвників для татуажу), розвитку екземи, алергічного дерматиту, алергічних реакцій повільного типу (смертність від яких сягає 25 %).

Тому, перш ніж зважитися на натільний малюнок, задумайтеся про те, що вивести його буде коштувати дорожче. Методи видалення тату — це найчастіше видалення шарів шкіри, пересадка шкіри, пластична операція або лазерна операція. Усі методи залишають на шкірі шрами.



Запам'ятайте!

Ви маєте переконатися, що місце, у якому плануєте робити пірсинг або татуаж, — безпечне;

- майстер повинен мити руки бактерицидним милом і вдягати нові одноразові рукавички;
- у кабінеті (салоні) має бути чисто, є автоклав (спеціальний апарат для стерилізації);
- майстер повинен користуватися одноразовими інструментами або стерилізувати багаторазовий;
- голка для проколювання має бути новою й після закінчення процедури її зберігатимуть у спеціальному контейнері.

Якщо ж ви зупинили свій вибір на варіанті «пістолета», то повинні переконатися, що в ньому використовуються тільки стерильні одноразові касети.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Справжня краса тиха»?



Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи «Підлітки», «Лікарі», «Батьки», «Майстри з тату та пірсингу» та спробуйте назвати якомога більше причин, щоб переконати підлітка не робити пірсингу й татуажу. Пограйте в рольову гру. Для цього можете скористатися поданою інформацією.

Пірсинг і татуаж мають властивість «розростатися», коли шкіра з віком розтягується. Малюнок може деформуватися до невпізнання, і чарівна дівчина на плечі перетвориться на величезний малюнок.

Довго заживають проколи в язиці, у пупі, сосках і на геніталіях.

Тату й пірсинг, особливо зроблені непрофесіоналами, часто гнояться, а шрами залишаються назавжди.

За татуюванням треба постійно стежити: засмагати без крему не можна й дуже небажано травмувати шкіру.

Під час нанесення тату й проколювання можуть занести інфекцію навіть у салоні, а ще буде дуже боляче, адже, як правило, знеболювання при таких процедурах не роблять.

Вивести тату можна, зрізавши шар шкіри, після чого залишиться шрам, а деякі фарби взагалі не видаляються й залишаються назавжди.



Кроки до успіху

Так, мабуть, улаштована природа, що людина передусім сприймає зовнішність, яка часто буває штучною, прикрашеною, особливо в наш час, коли телебачення й увесь медійний світ загалом фіксують увагу лише на зовнішньому аспекті краси, насаджуючи штучні цінності й стандарти. Тому сьогодні, як ніколи, потрібно пам'ятати про прості, але непорушні моральні істини — доброту, щирість, відданість, безкорисливість, здатність прийти на допомогу, уміння пробача́ти та духовність. Лише внутрішня краса є справжньою. Коли ми збагачуємо наш життєвий досвід, коли робимо висновки та виправляємо помилки, коли звикаємо дбайливо ставитися до навколишнього світу й оточуючих нас людей, лише тоді розкриваємо найкращі риси. Завжди приємно спілкуватися із зовнішньо вродливою людиною, але цікавіше — з тією, що має красиву, тонку й чутливу душу. Концентруючись лише на зовнішності, молоді люди в погоні за модою та «ідеалами краси» ризикують розвинути багато комплексів і зупинитися у своєму психічному розвитку. Обов'язково потрібно

пам'ятати, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби.

Саме тому дуже важливо усвідомити той факт, що лише духовна краса вдихає в нас життя, робить душу світлішою, а вчинки правильними та зваженими. Адже з роками фізична врода змарніє, але ніщо не вплине на вроду духовну.



Доведіть, що ви знаєте

1. Які ознаки зовнішньої та внутрішньої краси людини?
2. Хто формує сучасні тенденції краси?
3. Назвіть небезпеку наслідків пірсингу й татуювання.



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Поцікавтесь у них, як вони ставляться до пластичної хірургії, пірсингу й татуажу.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про умови успішного навчання. Для цього скористайтеся порадами лікарів, психологів, науковою літературою.

УМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 15

Складові вміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного й образного мислення

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про те, як раціонально розподіляти час;
- про умови успішного навчання.



Пригадайте!

Які умови допомагають вам досягти успіхів у навчанні, спорті й інших видах вашої діяльності?



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Чого в молодості навчишся — на старість як знайдеш»?

Про розпорядок дня. Як зберегти й зміцнити здоров'я та ще й забезпечити високу працездатність упродовж навчання в школі? Для цього потрібно навчитися раціонально розподіляти час активної діяльності та відпочинку.

Це допоможе встигати вчитися в школі й удома, менше втомлюватися, привчитися до порядку.

Для цього насамперед потрібно пам'ятати про *розпорядок дня* — правильне чергування праці та відпочинку, достатній сон, раціональне харчування, регулярні прогулянки. Як саме розпорядок дня допомагає зберегти здоров'я? Якщо їсти, спати, виконувати гігієнічні процедури, фізичні вправи в один і той самий час, організм рівномірно навантажується, витрачені сили швидше й повніше відновлюються, менше відчувається втома. Основними елементами режиму дня школяра є: навчальні заняття в школі й удома, активний відпочинок із максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне та корисне харчування, повноцінний сон, відвідування гуртків, допомога батькам.

Українська народна мудрість говорить: «Згаяного часу й конем не доженеш». Щоб правильно розподілити свій час, потрібно зрозуміти, де саме ви його втрачаєте. Для цього в спеціальний зошит протягом місяця докладно записуйте свої щоденні справи. Розподіліть їх у чотири колонки: у першу колонку записуйте найважливіші справи, які потребують термінового виконання; у другу — важливі, але які можна зробити пізніше; у третю — не дуже важливі й, нарешті, у четверту — справи, які можуть трохи почекати. Потім проаналізуйте, скільки часу ви витратили на всі ці справи, складіть план і почніть поетапно його здійснювати.

Як правильно виконувати домашні завдання. Повернувшись із школи, ви повинні пообідати й обов'язково відпочити приблизно 1–1,5 год. Краще в цей час не читати книжок і не дивитися телевізора. Можна трохи поспати. Оптимальний час для приготування уроків — період між 15-ю і 17-ю годинами. У цей час інформація засвоюється найкраще. Починати виконувати домашнє завдання бажано з легших предметів, переходячи до складніших *(мал. 37)*. Максимальна тривалість періоду працездатності становить 30–40 хв, після чого потрібно 15 хв відпочити. Можна зробити кілька фізичних вправ під музику. Під час підготовки уроків вас нічого не повинно відволікати: ні телефон, ні телевізор, ні радіо, ні розмови. Візьміть за правило готувати уроки в день отримання завдання. Це значно скорочує час на засвоєння й відновлення отриманих на уроках знань. Задачі з математики краще розв'язувати в той день, коли їх було задано. Домашні завдання в усній формі можна виконати заздалегідь, а ввечері напередодні уроку повторити перед сном. Коли вчите щось напам'ять, промовляйте вголос: це розвиває слухову пам'ять. Час, відведений на виконання домашніх завдань, у 8–9 класах — 3,5 год. Тривалість сну у 13–14 років — 9–10 год на добу. Тривалість перебування на свіжому повітрі — 2–2,5 год. Деякі неважкі форми домашніх завдань можна використо-



Мал. 37. Виконання домашнього завдання?

вувати як відпочинок: розфарбовування контурних карт і різні творчі роботи. Не забувайте: кращий відпочинок — зміна діяльності.

Пам'ятайте про самопочуття та здоров'я. У вашому житті має бути все точно розподілено: тривалість навчальних занять у школі й удома, прогулянки, регулярність харчування, сон, чергування праці та відпочинку. Коли людина дотримується правильного ритму життя, у неї виробляються певні звички й кожна попередня діяльність стає «сигналом» для подальшої. Це допомагає організму легко й швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Наприклад, якщо людина лягає спати в один і той самий час, то вона швидше засинає й добре спить; регулярне харчування сприяє гарному апетиту тощо. Звичний ритм життя може порушити погане самопочуття. Як тоді бути? Чи змінювати звичайний розпорядок, чи продовжувати його дотримуватися? Насамперед повідомте про свій стан близьких людей. Обов'язково відпочиньте. Може, це дається взнаки перевтома (організм утомлюється й не встигає відновити сили). Прислухайтеся до порад батьків і близьких людей і на певний час змініть свій розпорядок.

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Хто встав до дня, той день здоровий»?





Мал. 38. Здібності людини стануть у нагоді

Здібності людини та важливість налаштування на успіх. Ви вже знаєте, що в кожного з вас є свої індивідуальні та психологічні особливості — здібності, які відрізняють вас один від одного. *Здібності* — це особливості людини, що є необхідною умовою її успіху. Кожна людина має здібності до певного виду діяльності *(мал. 38)*. *(Пригадайте вивчене в 7 класі)*. Провідну роль у розвитку здібностей відіграють умови життя, прагнення до навчання, освіта та виховання. Ви, мабуть, також замислювалися над запитанням: «Чи є в мене здібності?» Звичайно, є. Здібності формуються й розвиваються в тій діяльності, у якій люди можуть їх застосувати. Людина, байдужа до будь-якої праці, бездіяльна, зазвичай не виявляє здібностей. Одних лише здібностей не достатньо, щоб досягти успіху. Потрібна щоденна наполеглива праця, рішучість, ініціативність, напруження сил. Багато хто вважає, що успішним людям усе дається легко й просто, без особливого напруження. Однак це не так. Для досягнення своєї мети потрібне тривале, наполегливе навчання й велика копітка праця. Зазвичай запорукою успіху є віра у свої можливості, бажання перемагати в усіх справах, виняткова працездатність і працьовитість.

Успіх — це позитивний наслідок роботи та справи. Якщо ви прагнете досягти бажаної мети в житті, постійно пам'ятайте про те, що успіх — це труд, помножений на терплячість, тобто це безперервна праця.



Я вважаю так. А ти?

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що «успіх — це сума правильних рішень». Обговоріть, що допомагає та перешкоджає вам на шляху до омріяної мети.

Що допоможе подолати бар'єри в навчанні. До основних психічних властивостей людини, що допоможуть подолати перешкоди в навчанні, належать: воля, мотиви, дисциплінованість, самовладання, рішучість, терпіння тощо.

Воля — це здатність людини керувати своїми діями та вчинками. Вона виражається в умінні подолати перешкоди, які виникли на шляху до досягнення мети, здатності підкоряти свої бажання вимогам обов'язку, умінні долати почуття невпевненості, сумнівів і страху.

Волю можна розвивати й виховувати. Щоб виховати волю, потрібно завжди виконувати прийняте рішення навіть у дрібницях, бути послідовним і вимогливим до себе, критично оцінювати свої дії та вчинки, не чинити імпульсивних дій, переборювати такі недоліки, як невпевненість, запальність, недисциплінованість, нерішучість, легковажність, недбалість, боягузтво.

Мотивація — це те, що знаходиться в людини «всередині». Якщо людина вмотивована, її задоволення від роботи може дати якісний результат. Мотив — це відповідь на запитання, чому людина хоче досягти поставленої мети.

Вольовими якостями є дисциплінованість, самовладання, рішучість, наполегливість тощо.

Дисциплінованість. Це якість, яка забезпечує моральну спрямованість поведінки, що виявляється в здатності виконувати всі вимоги моралі й загальнолюдських правил, це готовність докласти всіх зусиль та енергії для своєчасного, точного, бездоганного виконання поставленого завдання.

Самовладання — уміння за будь-яких умов керувати своєю розумовою діяльністю, почуттями та вчинками. Це основа сміливості, подолання страху в критичній ситуації.

Рішучість — здатність швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення й без вагань виконувати їх.

Наполегливість — здатність довго й цілеспрямовано втілювати в життя прийняте рішення.

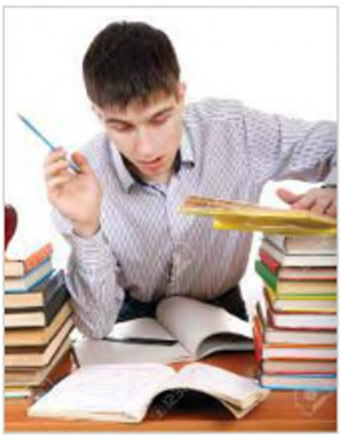
Терпіння — активне й цілеспрямоване подолання труднощів. Від наполегливості потрібно відрізняти впертість.



Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та змоделюйте ситуації, у яких вам потрібно подолати перешкоди та досягти успіхів у навчанні.

Обговоріть, які психічні властивості людини (подані вище) ви вважаєте найголовнішими. Які вольові якості розвинені у вас найкраще, а які потрібно вдосконалювати?



Мал. 39. Освіта — фундамент майбутнього

Умови успішного навчання. Мабуть, кожен із вас мріє мати хорошу професію, стати успішним, досягти чогось у житті. А для цього треба докласти неабияких зусиль. Для вас найголовніше завдання на сьогоднішній день — учитися. Вам потрібні міцні знання, щоб потім завдяки їм отримувати й моральне, і матеріальне задоволення від життя. Адже освіта — це фундамент вашого майбутнього *(мал. 39)*. Що допоможе вам у навчанні? Які умови успішного навчання?

Про роль відчуття та сприйняття. Завдяки відчуттям ми пізнаємо окремі якості та властивості предметів і явищ. Контактуючи з навколишнім світом, людина отримує інформацію про певні властивості та якості, притаманні тим чи іншим об'єктам або явищам. Сприйняття відіграє важливу роль у засвоєнні навчального матеріалу та спілкуванні. Наприклад, за допомогою зору можна визначити колір, форму, величину предмета; за допомогою дотику визначається, з чого він зроблений. Усе це — окремі якості цього предмета, відомості про які нам дають відчуття. Виявляється, що вони також можуть бути головними в процесі навчання. Отже, виокремлюють три типи сприйняття інформації:
• зоровий; • слуховий; • руховий, або кінестетичний.

Дуже важливо кожному з вас знати й уміти застосовувати свій спосіб сприйняття *(про це ви дізнаєтеся в додатку 10)*.

Про значення уваги. ***Увага*** — це зосередженість психічної діяльності на якомусь визначеному об'єкті або дії, спроможність утримувати цей об'єкт у полі зору на певний час і свідомо обробляти інформацію. Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Чи оперує лікар, чи працює водій тролейбуса, чи ви виконуєте фізичні вправи, чи читаєте книжку — неодмінною умовою будь-якої діяльності є увага.

Зосередженість і *спрямованість* свідомості виражається в тому, що з безлічі предметів довкола людини вона вибирає тільки якийсь один, а інших не помічає. Згодом можуть бути вибрані й інші предмети, і вони стануть центром уваги, відображатимуться у свідомості чітко й виразно. У цьому виявляється *вибірковий характер уваги.*



Запам'ятайте!

Щоб досягти чогось у будь-якій галузі, потрібно вчитися керувати своєю увагою. Чим сильніша вона, тим більше людина помічає в житті, у навколишньому світі, тим глибше проникає в суть явищ.

Чи можна навчитися бути уважним? Науковці запевняють, що кожен може бути уважним, але не кожен уміє бути ним. Без цілеспрямованої стійкої уваги неможлива жодна серйозна робота.

Особливості уваги. Розрізняють увагу: мимовільну, довільну й післядовільну.

Увага, яка виникає без будь-якого наміру й без заздалегідь поставленої мети з нашого боку, називається ***мимовільною***, або *ненавмисною*.

Уявіть собі, що серед цілковитої тиші легенький шерех привернув вашу увагу або ви побачили на трасі гарний легковий автомобіль нової марки.

Мимовільна увага виникає залежно від стану людини, пов'язана з її настроєм, переживаннями, очікуванням, потребами, інтересами та ставленням до того, що діє на неї.

Увага, що виникає внаслідок свідомо поставленої мети, називається ***довільною***, або *навмисною*.

Довільна увага розвивається в процесі навчальної діяльності, виховання та самовиховання. Наприклад, усвідомлення обов'язку добре вчитися створює у вас навмисну увагу до навчальних занять у тих випадках, коли щось заважає вам у цьому. Або стійкість інтересів: коли спортсмен захоплений складною вправою, яка в нього не виходить, він уже втомився, але увага не знижується.

Післядовільна увага поєднує деякі ознаки довільної і мимовільної уваги. Так вона називається тому, що виникає на основі довільної уваги й після неї.

Наприклад, вам важко дається математика, а готуватися до контрольної роботи потрібно й ви почали розв'язувати завдання. Спершу ця робота вас зовсім не захоплює. Ви беретеся за неї неохоче, раз у раз кидаєте її, робите велике вольове зусилля, аби примусити себе працювати, і нарешті ви зосереджуєтеся (довільна увага). Поступово захопившись, працюєте вже охоче, зосереджено. І досягаєте успіху. Довільна увага перейшла в післядовільну.

Довільна та мимовільна увага тісно пов'язані між собою, довільна може змінюватися мимовільною, а мимовільна — довільною.

Увага — це вміле поєднання довільної і післядовільної уваги, уміння, коли потрібно, активно включати довільну увагу, необхідну для роботи.

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтеся в пари та виконайте вправи, які дадуть вам змогу перевірити, наскільки ви уважні. Виберіть потрібну фігуру з шести пронумерованих *(рис. 1–6)*.

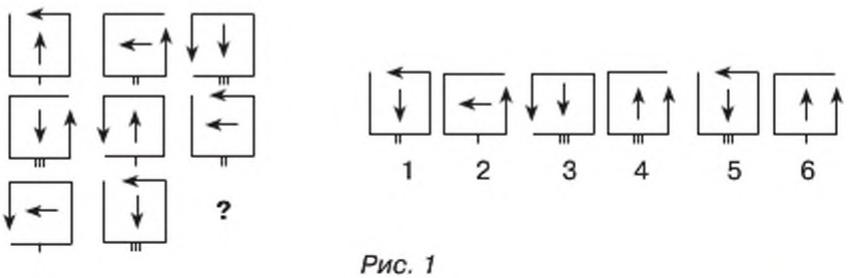


Рис. 1

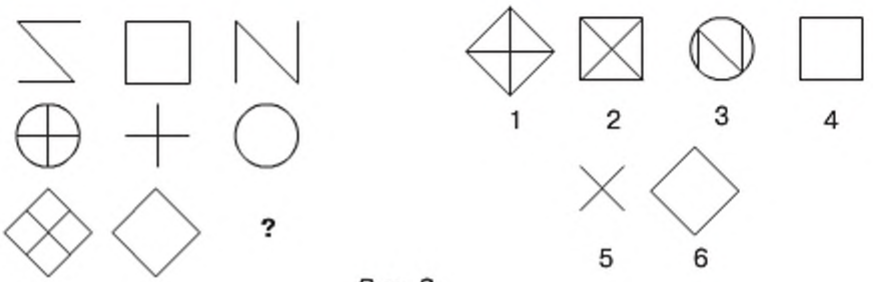


Рис. 2

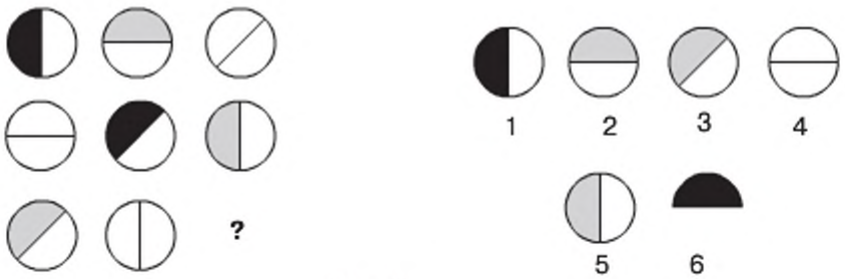


Рис. 3

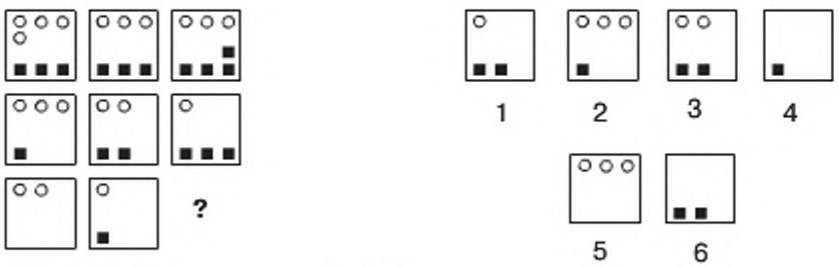


Рис. 4

Про значення мислення та уяви. На основі відчуття та сприймання людина отримує різноманітну інформацію про зовнішні властивості й ознаки предметів, яка фіксується в її свідомості у формі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших проявів. Проте такої інформації людині для пізнання не достатньо.

Вичерпні знання про внутрішні, невідчутні властивості й ознаки предметів дійсності, безпосередньо не відображеної у відчуттях і сприйманні сутності, людина отримує за допомогою *мислення*.

Думати й мислити — це психічна робота мозку. Мислення складається з думок. Коли ви думаєте, це означає, що ви мислите. Думати — не завжди легко. Не раз вам доводилося чути такі слова: «Подумай ще!», «Ви що, не думаєте?», «Як ти думаєш?» Думки можуть бути не лише правильними, але й хибними, неправильними. Тому наше завдання — навчитися правильно мислити. Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає можливість наукового пізнання світу, передбачення й прогнозування розвитку

подій, практичного опанування закономірностей дійсності, підпорядкування їх своїм потребам та інтересам.

А що таке *уява*? Чи потрібна людині уява? Вона необхідна в будь-якій галузі людської діяльності. Уява потрібна всім: скульптор — подумки уявляє свій витвір, який хоче виліпити; архітектор — будинок, який хоче побудувати; співак уявляє виступ, до якого готується.

Усяка творча діяльність забезпечується уявою, яка є самостійною системою створення нових образів.

Пізнаючи, людина не лише сприймає те, що на неї впливає певної миті, а й уявляє те, що на неї не впливало раніше. Уява — це здатність до створення нових образів. Це вміння помічати властивості предметів і переносити їх з одного предмета на інший, по-новому комбінуючи. Життя вимагає від людини створення образів і таких предметів, яких вона ще не сприймала, уявлення подій, свідком яких вона ще не була, передбачення наслідків своїх дій і вчинків, програмування наслідків власної діяльності тощо.

Уява тісно пов'язана з мисленням, вона притаманна кожній людині.

Поміркуйте

Виконайте вправи на логічне мислення.

1. З чотирьох наведених слів визначте три, які є однорідними поняттями. Виконуйте завдання швидко.
   1. Піч, керосинка, свічка, електроплитка.
   2. Годинник, окуляри, термометр, терези.
   3. Літак, шуруп, бджола, вентилятор.
   4. Метелик, циркуль, терези, ножиці.
   5. Дерево, етажерка, віник, виделка.
   6. Іній, пил, дощ, роса.
   7. Хвилина, секунда, година, вечір.
2. У наведених словах букви переставлені місцями. Назвіть ці слова. Виконуйте завдання швидко.
   1. Упке.
   2. Амнррі.
   3. Вктіак.
   4. Скамндри.
   5. Якбуінак.

Працюємо разом

Перевірте, як розвинена ваша уява. Об'єднайтесь у групи та виберіть 6–8 казкових персонажів (із різних казок) і складіть казку, яка має бути логічною й мати закінчений сюжет. Розіграйте в ролях складену вами казку.

Кроки до успіху

Щодня ви дізнаєтеся багато нового, ваші знання збагачуються. Пам'ять зберігає ці знання. Без знань неможливо ні плідно працювати, ні успішно навчатися. Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Тому важливо розвивати пам'ять, мислення й увагу. Прислухайтеся до порад, що допоможуть вам удосконалити себе та досягти успіхів у навчанні.

Як розвинути мислення

1. Розвивати мислення — означає насичувати свій розум знаннями.
2. Знань неможливо набути без зусиль думки, без розумової праці.
3. Мислення починається із запитання. Тому вчіться ставити запитання до кожної події, явища тощо.
4. Властивість помічати в предметі або явищі кілька найбільш явних ознак — спільна властивість розуму. Це вміння бачити можна тренувати в іграх на кмітливість, у вирішенні різного роду логічних завдань і головоломках.
5. Виконуйте різні завдання на порівняння, кмітливість, логіку.
6. Беріть участь у дискусіях, вирішуйте нестандартні завдання.

Доведіть, що ви знаєте

1. Яку роль відіграє сприйняття в житті людини?
2. Чому кажуть, що увага є «єдиними дверима нашої душі»?
3. Яка роль здібностей у житті людини?

Домашнє завдання

Виконайте тест «Як ми сприймаємо інформацію». Читаючи основні положення тесту, відзначайте риси, що є найхарактернішими для вас. Потім підсумуйте результати кожного стовпчика й порівняйте здобуті результати. Як правило, в одному стовпчику має бути найбільша кількість оцінок. Його назва й буде тим способом сприйняття, що переважає та найбільше відповідає особливостям вашої діяльності. Розпитайте в батьків і близьких вам людей, як вони краще засвоювали навчальний матеріал і який вид інформації сприйняття переважав: зоровий, слуховий, кінетичний. Обговоріть із ними результати тесту.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть цікаву інформацію про приклади феноменальної пам'яті людини.

§ 16 Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті й уваги

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про розвиток пам'яті та уваги;
- про принципи ефективного запам'ятовування, концентрації уваги.

Пригадайте!

Що таке *пам'ять* та яке її значення?

Що таке пам'ять. Здавна людство цікавило запитання, що ж таке пам'ять і звідки в деяких людей такі неймовірні успіхи в запам'ятовуванні. Чому одній людині для запам'ятовування потрібно 10 хвилин, а іншій — годину? Чому хтось запам'ятовує все, а хтось тільки уривки?

Історичні факти свідчать, що римський філософ Сенека міг повторити 2000 різних слів у тому ж порядку, у якому їх почув тільки один раз. Фран-

цузький фізик Андре Марі Ампер легко відтворював довгі уривки з енциклопедії навіть через 50 років після їх прочитання. Геніальний Л. ван Бетховен складав музику на ходу й не нотував на папері до того часу, поки п'єса повністю не «записувалася» у нього в голові.

Пам'ять — це процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Запам'ятовування — процес, спрямований на збереження в пам'яті отриманих вражень, це передумова їх зберігання.

Збереження — процес активної переробки, систематизації, узагальнення матеріалу, оволодіння ним.

Відтворення та ***впізнавання*** — це встановлення передусім сприйнятого. Різниця між ними полягає в тому, що впізнавання відбувається при повторній зустрічі з об'єктом, при повторному його сприйнятті, відтворення ж — за відсутності об'єкта. Психологи стверджують, що пам'ять потрібно не поліпшувати, а організовувати й виховувати. Для цього треба мати певне уявлення про природу нашої пам'яті та її види.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте слова українського психолога *С. Рубінштейна*: «Без пам'яті ми були б істотами миті. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Сьогодення незворотньо зникало б у минулому»?

Види пам'яті. З урахуванням часу збереження інформації визначають короткочасну, довготривалу й оперативну пам'ять *(мал. 40)*.

Довготривала пам'ять проявляється тоді, коли новий матеріал запам'ятовується на тривалий проміжок часу й навіть назавжди. Вона допомагає нам на все життя запам'ятати таблицю множення, зберігає спогади дитинства, масу слів, завчених у школі на уроках іноземної мови, і багато чого іншого, про що часом людина й не здогадується.

Короткочасна пам'ять проявляється в тих випадках, коли людина запам'ятовує матеріал, щоб згадати його через короткий час. Подальше його збереження вважається недоцільним. Призначення короткочасної пам'яті — не запам'ятовувати, а фіксувати навколишній світ.

Оперативна пам'ять — це та, що певний час зберігає інформацію, що надійшла в мозок і сприйнята як найцікавіша й значуща. Якщо при подальшому «сортуванні» (відборі) інформація виявиться гідною уваги, вона перейде в довгострокову пам'ять, якщо ні — «випаде». Щоб виробити ті або інші способи запам'ятовування, потрібно встановити, який вид пам'яті у вас переважно розвинений.



Мал. 40. Чи зможу я це запам'ятати?

Запам'ятайте!

Можливості короткочасної пам'яті дуже незначні — вона має невеликий об'єм. За її допомогою запам'ятовується 5–7 одиниць інформації чи предметів, слів, букв або цифр. Правило було сформульоване американським психологом *Дж. Міллером* у 1956 р. Згідно з ним, кількість об'єктів, які середньостатистична людина може тримати в робочій пам'яті, 7+2 одиниці запам'ятовування — «магічне число» Дж. Міллера.

Рухова, емоційна, словесно-логічна й образна пам'ять. З урахуванням того, як засвоюється інформація та який характер сприйняття, на якому базується пам'ять, у ній виокремлюють чотири види — рухову, емоційну, словесно-логічну й образну.

Рухова пам'ять — це рухові навички та звичайні рухи. Усі люди мають рухову пам'ять. Однак проявляється вона в кожної людини по-різному. Кожна людина має свій темп, стиль руху при ходінні, письмі, у праці, грі, спорті тощо.

Емоційна пам'ять — про почуття й переживання (радість, смуток, образа й захоплення). Позитивні або негативні почуття не зникають безслідно, а запам'ятовуються й відтворюються за певних умов. Емоційна пам'ять впливає на формування особистості людини. Вона дає їй змогу регулювати свою поведінку залежно від раніше пережитих почуттів.

Словесно-логічна, або *змістова, пам'ять* — це запам'ятовування й збереження в пам'яті, а потім відтворення прочитаних або почутих думок у словесній формі. Думки не існують поза мовою, поза тими чи іншими словами та виразами.

Образна пам'ять, або *пам'ять на уяву*, допомагає запам'ятовувати й відтворювати у свідомості образи реального світу. Завдяки образній пам'яті ми згадуємо ніжність близької нам людини, запах квітів і шум морського прибою, смак яблука та звучання фортепіано.

Образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою та смаковою.

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтеся в пари й наведіть приклади з власного життя, коли проявлялися різні види пам'яті.

Творче завдання. Наведіть свої приклади рухової, емоційної, словесно-логічної і образної пам'яті *(мал. 41)*.

Механічна, смислова, довільна та мимовільна пам'ять. За характером зв'язків у матеріалі, що запам'ятовується, пам'ять буває: механічна та смислова. *Механічне запам'ятовування* ґрунтується на повторенні матеріалу без його осмислювання. Воно вимагає значних зусиль і багато часу. *Осмислене запам'ятовування* відбувається тоді, коли людина усвідомлює прочитане, намагається зрозуміти, про що йдеться, і запам'ятати зміст навчального матеріалу.






Мал. 41. Види рухової, емоційної, словесно-логічної й образної пам'яті

За характером мети діяльності розрізняють: довільну та мимовільну пам'ять. *Мимовільне запам'ятовування* відбувається тоді, коли людина не ставить собі на меті щось запам'ятати. *Довільна пам'ять* пов'язана із свідомим запам'ятовуванням.

Характеристики пам'яті. *Швидкість* — кількість повторень, необхідних для повного запам'ятовування певного обсягу матеріалу (для заучування ролі мені необхідно прочитати її п'ять разів).

Точність — кількість правильно відтвореної інформації в разі згадування (розв'язуючи задачу, я не зробив жодної помилки).

Обсяг — кількість збереженої інформації (з двох заданих віршів я відразу зможу завчити один).

Міцність — час збереження інформації (я пам'ятаю це правило з молодших класів).

Прийоми раціонального запам'ятовування. Для того щоб краще й надовго щось запам'ятати, треба використовувати не менше п'яти повторень: перше повторення необхідно зробити зразу ж після запам'ятовування, друге — через 20–30 хв, третє — через 8–9 год, четверте — через добу (24 год), п'яте — через 2–3 тижні. Для кращого запам'ятовування можна використовувати спеціальні прийоми, які отримали назву на честь богині пам'яті Мнемозіни — *мнемотехніка*. Це прийоми, засновані на використанні образного мислення, асоціа-

цій, уяви. Користуючись ними, можна запам'ятати в півтора-два рази більше, ніж звичайним способом.

Слово *мнемотехніка* грецького походження. Дві з половиною тисячі років тому грецький учений Симонід описав мнемонічний прийом: якщо треба утримати в пам'яті багато різних відомостей, потрібно подумки уявити місто, поділене на велику кількість вулиць. На кожній вулиці своя кількість будинків, а в кожній квартирі кімнати. І в кожній з них «напоготові» той чи інший спогад.

Головний сенс мнемотехнічних прийомів полягає в тому, що матеріал запам'ятовування глибше аналізується, структурується й більше усвідомлюється. Так, для запам'ятовування історичних дат можна використати порівняння за подібністю й контрастом з відомими подіями, для запам'ятовування іноземних слів — з уже засвоєними словами або зі словами рідної мови тощо.

Наприклад, для запам'ятовування порядку планет Сонячної системи — Меркурія, Венери, Землі, Марса, Юпітера, Сатурна, Урана, Нептуна, Плутона — можна застосувати таке речення: «Маленький Василько З Маленьким Юрком Співали Українські Народні Пісні».

Так, послідовність кольорів спектра веселки можна запам'ятати за допомогою фрази «Чистого Повітря Життя Здорового Бажав Старий Філософ», де початкові букви слів кодують назви кольорів — червоний, помаранчовий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий.

Можна використовувати смислове кодування. Коди часто застосовують для запам'ятовування цифр, коли велике число, наприклад банківський рахунок або номер телефону, розбивають на частини й кожній частині присвоюють своє значення.

Наприклад, 2384110002354 — 23 серпня (8 місяць) 41 року — день народження моєї бабусі, яка подарувала мені 1000 гривень, а 23 травня (5 місяць) виповнилося 4 роки моєму брату.

У наш час вироблено багато мнемонічних прийомів. Це своєрідні хитрощі, що полегшують запам'ятовування за допомогою штучних асоціацій.

Усі ці системи запам'ятовування будуються на асоціаціях — на поєднанні того, що ви намагаєтеся втримати в пам'яті, з тим, що вам уже відомо.

Випробовуємо себе

Вправи на розвиток пам'яті й уваги

Об'єднайтесь у групи та виконайте вправи.

Тренування концентрації уваги

Візьміть текст (газетна стаття, підручник, науковий текст) і виконайте завдання: так учитайтеся в зміст тексту, щоб не сприймати зовнішні подразники (робочий шум у класі).

Тренування розподілу уваги

Читаючи текст, одночасно намагайтесь утримувати в зоні активного сприйняття події, що відбуваються навколо (що роблять учні класу, учитель, що відбувається за вікном тощо).

Тренування переключення уваги

Покладіть перед собою два тексти (можна з різних підручників) і читайте по черзі з кожного по реченню. Перевірте, чи вдається вам сприймати тексти без спотворення змісту.

Тренування уваги

Покладіть на стіл десять різних предметів (ручку, гумку, олівець, зошит, пенал, книжку тощо). По черзі учасник групи відвертається від предметів, а інші за 30 с міняють предмети місцями. Спробуйте визначити, які зміни відбулися.

Дослідження слухової, зорової, моторно-слухової, рухової пам'яті

1. Один з учнів групи зачитує ряд слів. Їх треба запам'ятати. Після команди «записуйте» учні групи записують слова, які запам'ятали.

Літак, лампа, яблуко, олівець, дерево, качка, млин, собака, листок, кімната. Шість правильно відтворених слів свідчать про добре розвинену слухову короткочасну пам'ять.

2. Учитель пропонує всім учням сприймати очима написані на дошці слова, наприклад: *кіт, небо, море, казка, дерево, коса, дзвоник, машина, вікно, сарай*. Учні відтворюють ті слова, які запам'ятали. Шість правильно відтворених слів свідчать про задовільний розвиток зорової пам'яті.

3. Учні групи по черзі кладуть на стіл по одному предмету. Завдання одного з учнів — запам'ятати, хто що поклав, і повернути кожному його предмет.

4. Один з учнів групи показує фізичні вправи в певній послідовності. Інші учні намагаються точно відтворити послідовність рухів.

Підготовка до Державної підсумкової атестації (ДПА)

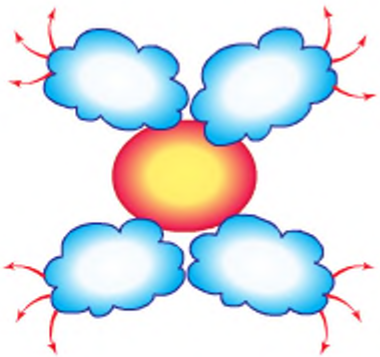
Багато хто з вас на власному прикладі переконався, що в певні моменти життя можливості нашої пам'яті здатні викликати подив і захоплення. Під час контрольних робіт і ДПА спостерігається активізація уваги та пам'яті, збільшується їх продуктивність, що після закінчення цих заходів видається просто неймовірним. Ви знаєте, що всі складові здоров'я людини взаємопов'язані між собою. Тому потрібно пам'ятати, що, постійно перевантажуючи якусь одну систему організму, ми зумовлюємо зниження працездатності та стресостійкості іншої. Так, на фоні психічного перевантаження можуть виникати фізичні розлади та депресія, підвищуватися тривожність, як наслідок перевтоми. Що ж потрібно робити, щоб уникнути всіх вищенаведених проявів?

Для цього необхідно навчатися володіти собою в критичних ситуаціях, розуміти та вміти корегувати свій емоційний стан, який впливає на самопочуття та поведінку, уміти звільнятися від негативних емоцій. *(Пригадайте методи запобігання стресу)*. У попередніх класах ми навчилися використовувати способи саморегуляції, свідомого вольового управління внутрішніми процесами своєї психіки. Ці самі методи саморегуляції дадуть змогу витіснити негативні емоції й почуття та замінити їх позитивними. Під час підготовки до контрольних робіт і ДПА не забувайте про навички раціонального харчування, їжте більше свіжих овочів, фруктів, пийте соки. Не вживайте заспокійливих засобів, але й не стимулюйте себе міцними кавою та чаєм. Не забувайте, що зосередженість на одному виді діяльності не може продовжуватися безперервно. При одноманітних подразниках вона коротша — від 2 до 20 хв. При різноманітних подразниках і значному емоційному

піднесенні вона продовжується до 40 хв. Тому робіть перерви для відпочинку через кожні 35–40 хв. Корисним є 10-хвилинний відпочинок.

Робіть фізичні вправи, переключайтеся на інші види діяльності — це допоможе вам швидше відновити сили для навчання.

Хороший результат ДПА значною мірою залежить від гарного самопочуття. Тому, увечері, напередодні ДПА, припиніть повторювати навчальний матеріал, краще прогуляйтеся перед сном на свіжому повітрі. Нічний сон повинен бути повноцінним (не менше 9 год), а кімната добре провітреною. Ранкова зарядка допоможе вам зняти напруження, а водні процедури (контрастний душ) сприятимуть хорошому настрою. У жодному разі не відмовляйтеся від сніданку. За допомогою способів саморегуляції *(пригадайте вивчене раніше)* мобілізуйтеся на відчуття внутрішньої впевненості у власних силах і знаннях.



Зразок оформлення ментальної карти

Що таке карта пам'яті? На українську мову термін "mind map" перекладають як інтелектуальна карта, чи ментальна карта, карта пам'яті, карта думок. Саме поняття вперше ввів Тоні Б'юзен (Tony Buzan) у 1970 р. Спочатку "mind map" означало: «хороша форма для нотаток». Ще будучи студентом, Тоні запропонував його як альтернативний спосіб ведення конспектів, оскільки простий запис речень на папері не приносив бажаного результату. На сьогодні, інтелектуальні карти вийшли за межі конспектування й значно розширили сфери застосування: вони вважаються хорошим інструментом для організації думок і навіть для покращення інтелекту.

Щоб скласти інтелектуальну карту, потрібно в центрі сторінки написати головне слово (вислів). Навколо нього прописують другорядні за значенням слова чи словосполучення й з'єднують їх із головним, наприклад, стрілками. У результаті має вийти схема, подібна до павутини або дерева. Її можна допов-нювати різноманітними елементами, позначками, геометричними фігурами відповідно до тексту-наповнення. Інтелектуальні карти охоплюють і допомагають записати, запам'ятати, з'єднати й вивести інформацію візуально.

Кроки до успіху

Французький письменник *Ф. де Ларошфуко* в XVI ст. писав: «Кожен скаржиться на свою пам'ять, і ніхто ще не пожалівся на нестачу розуму». Водночас розум і пам'ять органічно пов'язані між собою та взаємозумовлені. Слабка пам'ять не існує сама по собі. Це є не що інше, як слабка увага й розпорошена спостережливість, спрямована одночасно на кілька предметів. Тому треба систематично розвивати вольову увагу й навички концентрації думки спеціальними вправами. Людина тільки

тоді матиме вагомі успіхи, коли буде достатню наполегливо докладати зусиль для запам'ятовування необхідного, загалом і в деталях.

Розвиток пам'яті потребує постійних тренувань. Регулярна й напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренуючи увагу та пам'ять, кожного разу потрібно виявляти наполегливість, волю й упевненість, постійно домагатися поліпшення результатів запам'ятовування. Удосконаленню пам'яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі.

Важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил.

Запам'ятовувати треба тоді, коли ви не втомилися.

Під час запам'ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою та змістом.

Потрібно обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, використовуючи асоціації (смислові й структурні), визначаючи опорні сигнали.

Треба творчо застосовувати мнемотехнічні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.

Для поліпшення умов запам'ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам'ятовування.

Застосування того чи іншого способу запам'ятовування — це довільне асоціювання, пов'язування певних одиниць матеріалу, який треба запам'ятати. Допомагають запам'ятовувати й прийоми аналізу матеріалу: складання плану, порівняння, класифікація, групування, систематизація.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що називається *пам'яттю*?
2. Які ви знаєте прийоми раціонального запам'ятовування?
3. Назвіть правила підготовки до ДПА.

Домашнє завдання

Виконайте завдання з рубрики «Пізнаємо себе» разом з батьками та близькими людьми.

Виконайте тест «Чи уважні ви?» *(додаток 11)*. Результати обговоріть з батьками.

Пізнаємо себе

Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовка до контрольної роботи

Перевірка зорової пам'яті

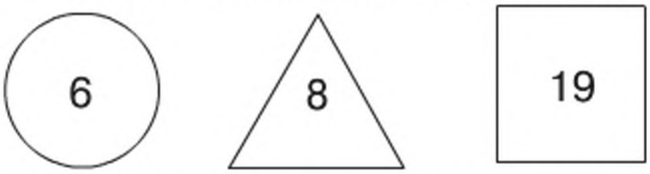
1. Покладіть на стіл 5–9 предметів (зошит, ручку тощо) і споглядайте письмовий стіл 10–15 с, а потім відверніться й запишіть на аркуші, що ви там побачили.
2. Завчасно розкладіть на столі декілька предметів, відвернувшись, замалюйте їх і вкажіть місцезнаходження кожного.

Кількість предметів, їх розташування, які ви запам'ятали з першого разу, — це об'єм вашої зорової пам'яті.

Перевірка слухової пам'яті

Хтось зачитує цифри, а ви прослухайте уважно один раз і спробуйте запам'ятати їх:
64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.

Запишіть ті з них, які ви запам'ятали, по можливості в тому ж порядку. Цифри, які ви запам'ятали, дасть змогу оцінити вашу механічну слухову пам'ять. Порівняйте результати та зробіть висновки, який тип пам'яті у вас переважає.
Хтось протягом 3 с показує подані фігури (їх розташування та зміст можна змінити та намалювати на аркуші паперу). Пропонує роздивитися й запам'ятати, у якому порядку розташовані фігури та в якій фігурі розташована кожна з цифр? Правильна відповідь свідчить про відмінну концентрацію вашої уваги.



Перевірте, чи вмієте ви швидко запам'ятати вже готові комбінації. Нижче — двадцять рядів чисел. Кожний ряд побудований за своєю особливою математичною закономірністю. Ви повинні прочитати ці ряди, визначити закономірність кожного й усно додати 7-е й 8-е числа, які продовжили б ряд, не порушивши його закономірності. От приклад рішення:
24 6 8 10 12(14 16)
2 2 3 3 4 4 (5 5)
На дослід відведено 2 хв.

3	4	5	6	7	8	?	?
10	15	20	25	30	35	?	?
8	7	6	5	4	3	?	?
3	6	9	12	15	18	?	?
5	9	13	17	21	25	?	?
8	1	6	1	4	1	?	?
27	27	23	23	19	19	?	?
1	2	4	8	16	32	?	?
8	9	12	13	16	17	?	?
9	9	7	7	5	5	?	?
19	16	14	11	9	6	?	?
2	3	5	8	12	17	?	?
11	13	12	14	13	15	?	?
29	28	26	23	19	14	?	?
19	14	17	13	16	12	?	?
81	27	9	3	1	13	?	?
20	17	15	14	11	9	?	?
16	17	15	18	14	19	?	?
1	4	9	16	25	36	?	?
3	6	8	16	18	36	?	?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть коротенький твір-роздум на тему «Я вважаю, що дружба — це…».

РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

тема 1 ***Соціальне благополуччя***

тема 2 ***Безпека в побуті й навколишньому середовищі***



СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

§ 17 Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про соціальні аспекти статевого дозрівання;
- про необхідність побудови стосунків між дівчатами та хлопцями на основі дружба й поваги;
- про принципи рівноправного спілкування між статями.

Пригадайте!

Що таке *фізіологічна* та *соціальна зрілість*?

Що таке статеве дозрівання. Пригадаємо, що таке індивідуальний розвиток людини. Це розвиток конкретного індивідуума протягом усього його життя від народження.

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

Після досягнення певного віку (у дівчат — це 11–13 років, у хлопців — 12–15 років) настає період статевого дозрівання, коли організм починає готуватися до продовження роду. Період прискореного статевого розвитку та досягнення статевої зрілості називають *періодом статевого дозрівання*.

Процес статевого дозрівання супроводжується істотними змінами в роботі всіх фізіологічних систем, включно з центральною нервовою системою.

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

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтеся в пари й обговоріть, чи маєте ви такі життєві навички. Чи можна вважати, що досконале володіння цими життєвими навичками є ознакою соціальної зрілості людини?

1. Самостійно прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях.
2. Знаходити необхідну інформацію та аналізувати її, коли потрібно приймати рішення у важливій життєвій ситуації.
3. Мобілізувати себе для виконання власного рішення, від якого хотіли б відмовитися («втомився», «не хочу», «важко»).
4. Самостійно відстежувати результати власних досягнень.
5. Об'єктивно оцінювати свої думки, дії та вчинки.
6. «Отримувати уроки» з власної поведінки в різноманітних ситуаціях.

Взаємозв'язок фізіологічного, психологічного та соціального аспектів дозрівання людини. Ви вже знаєте, що ***фізіологічна зрілість*** — це фізіологічне дозрівання всіх систем організму з індивідуальними термінами розвитку в кожному конкретному випадку, а ***соціальна зрілість*** — це стійкий стан особистості, що характеризується цілісністю, передбачуваністю, соціальною спрямованістю поведінки в усіх сферах їх життєдіяльності.

Поступовий розвиток організму підлітка, фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються в цей період, мають важливе значення для формування зрілої особистості. У хлопців і дівчат формуються моральна стійкість, самоконтроль, відповідальність за свої вчинки — усе це вказує на ознаки психологічної зрілості.

Психологічна зрілість — це такий рівень розвитку психіки людини (інтелекту, волі, моральності) та її культури, за якого вона здатна до розумного, вольового управління своїми почуттями, поведінкою, повністю усвідомлює відповідальність за них.

Фізіологічна та соціальна зрілість не настають одночасно. Соціальна зрілість зазвичай формується пізніше. Досягнення етапу зрілості соціального й психічного розвитку не означає, що людина перестає спілкуватися з іншими людьми. Протягом усього свого життя людина продовжує оцінювати власний досвід, свою поведінку, зіставляючи її з реальними або припустимими оцінками та досвідом інших людей. Близькі люди стають лише її порадниками, арбітрами, опонентами в справах, у яких вона сама приймає життєво важливі рішення, керуючись власною думкою.

Моделюємо ситуацію

Обговоріть запропоновані життєві ситуації з позиції людини, яка є соціально зрілою. Змоделюйте розвиток кожної ситуації, обговоріть її наслідки. Які поради ви можете дати кожному з учасників?

Ситуація 1. 16-річна дівчина зустрічається з чоловіком, якого кохає (він старший за неї на 10 років і має сім'ю). Але він каже, що може повірити в почуття дівчини лише тоді, коли вона погодиться мати з ним статеві стосунки.

Ситуація 2. Хлопцю 16 років. Його однолітки розповідають, що вже мали статеві стосунки з дівчатами й тепер уважають себе дорослими, а з нього насміхаються й говорять, що з ним нецікаво спілкуватися.

Ситуація 3. 16-річна дівчина та 18-річний хлопець кохають одне одного, хочуть створити сім'ю та мати дітей.

Висловлюємо свою думку

Обговоріть, як ви розумієте вислів: «Дорослішати — це означає не тільки мати право робити все, що забажаєш, а й відповідати за свої вчинки».

Про принципи рівноправного спілкування хлопців і дівчат. Молодість — найпрекрасніша пора людського життя. Це час відкриттів. Ви багато спілкуєтеся з однолітками, прагнете краще зрозуміти себе й одне одного. Мабуть, ви часто замислюєтеся над тим, чому стосунки між учнями вашого класу такі

різні: дружні, недружні, ворожі, доброзичливі, довірливі, товариські, егоїстичні тощо. Які мають бути стосунки та спілкування між дівчатами та хлопцями? Насамперед рівноправними. Про це ми й поговоримо.

Приятельське спілкування складається між добре знайомими людьми, на основі якої-небудь спільності інтересів й неодмінно ґрунтується на особистій симпатії; підтримується зустрічами, хоча глибокої зацікавленості долею приятеля немає. Ці взаємини покладають на людей певні обов'язки: доброзичливість, зустрічі, обмін думками, щирість, довірливість, взаємні послуги. Приятелі не ставлять один перед одним яких-небудь серйозних вимог щодо виправлення та вдосконалення особистих якостей, однак не терплять брехні, пліток, зради. Якщо через певні обставини стосунки перериваються, то без особливо болісних переживань: найчастіше одні приятелі замінюються іншими.

Товариське спілкування складається між людьми в процесі спільної діяльності на основі єдності інтересів, життєвих завдань; між однокласниками, тими, хто систематично зустрічається протягом тривалого часу (відвідуючи спортивну секцію), добре знає один одного й у потрібний момент надає взаємну, безкорисливу допомогу. Товаришування потребує принциповості в стосунках, людяності, чуйності, взаємодопомоги та взаємопідтримки. Стосунки будуть повноцінними, згуртовуватимуть колектив, якщо товариші в спілкуванні не виявляють байдужості до недоліків і моральних вад *(мал. 42)*.

Спілкування на засадах дружби передбачає найтісніші взаємини між людьми, які ґрунтуються на єдності поглядів, інтересів і життєвих цілей. Воно виявляється не тільки в спільній діяльності та спілкуванні, яке нерідко зумовлюється зовнішніми обставинами, а й у духовному спілкуванні, взаємній особистій зацікавленості. Початковою формою дружби може бути товаришування, збагачене особистою приязню.

Дружба — це глибока й стійка особиста прихильність, яка витримала перевірку часом і загартована в труднощах, це союз людей, спілкування між якими стає їхньою моральною потребою. Велике значення в дружбі мають індивідуальні моральні якості — прямота, чесність, щирість, відданість, довіра, вірність, безкорисливість, взаємна вимогливість. Пошуки друга (подруги) — одна з важливих моральних проблем підліткового віку. Адже у відвертому, щирому обміні думками, в обговоренні життєвих цілей і планів часто форму-





Мал. 42. Товариське спілкування

ються переконання, відбувається самопізнання, самовизначення особистості, конкретизуються завдання в самовихованні. У дружбі ви випробовуєте себе, пізнаєте внутрішній світ — свій та інших.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та наведіть приклади з життя, літературних джерел, коли такі індивідуальні моральні якості дружби (наведені нижче) випробовували її міцність або за їхньої відсутності дружба виявлялася несправжньою.

Безкорисливість передбачає готовність допомогти своєму другові. Вона надає стосункам благородства й чистоти, а взаємна допомога та підтримка позбавляють будь-якої вигоди.

Щирість, чесність і *прямота* дають можливість друзям ділитися найпотаємнішими думками та мріями. Кожний живе не тільки своїми інтересами, а й друга: радіє успіхам, переживає через його невдачі, радить, допомагає, заспокоює.

Відданість, вірність і *довіра* сприяють зміцненню певності в тому, що в біді друг ніколи не залишить, знайде можливість допомогти, підтримати. Трагедії в житті трапляються тому, що у важку хвилину в людини поруч не було справжнього друга, який міг би взяти на себе частку тягаря, що виявився непосильним для одного.

Взаємна вимогливість перетворює дружбу на велику активну силу — вона не дає змоги миритися з недоліками, вимагає їхнього виправлення. Справжня дружба невіддільна від прагнення бачити друга сильнішим, розумнішим, культурнішим.

Взаємна довіра може допомогти в досягненні великих успіхів, які були б неприйнятні, коли б кожен діяв поодинці.

Невимогливість створює лише видимість благополуччя, послаблює стосунки друзів.

Любов, або *кохання (інтимне спілкування)*, — одне з почуттів, що хвилює кожну людину протягом усього життя, особливо, в юності. Психологічна та соціальна незрілість особистості не перешкоджає виникненню почуття любові. Про перше кохання розповідають численні твори світової художньої літератури, майже кожна доросла людина проносить його через усе життя. З книжок, пісень, кінофільмів і розповідей близьких людей ви вже знаєте, що кохання — величезна цінність, тому люди чекають і прагнуть кохання *(мал. 43)*.



Мал. 43. Перша закоханість

Раннє кохання подібне до дружби. Воно виявляється в прагненні бути разом, у радості спілкування, в усвідомленні духовної близькості, в очікуванні взаємної ніжної уваги. Кохання змушує вимогливіше ставитися до себе, іноді й «перегля-

нути» свою поведінку, породжує велике бажання стати розумнішим, сильнішим, кращим. І в цьому прагненні до самовдосконалення полягає його велика моральна цінність.



Поміркуйте

Раннє кохання породжує нові моральні обов'язки юнака й дівчини, які можна сформулювати в таких вимогах:

- розглядати перше кохання як почуття, що потребує особливого самоконтролю, дисципліни (а не як некеровану стихію, що ламає всі норми й правила поведінки); усвідомлювати відповідальність перед собою, коханою людиною, близькими, перед суспільством;
- усвідомлювати необхідність у стримуванні почуттів і недопустимість фізичної близькості між коханими до настання соціальної зрілості й економічної готовності створити сім'ю, нести відповідальність за всі наслідки своїх взаємин;
- терпляче й доброзичливо ставитися до виявів уваги рідних до змін у вашій поведінці;
- пам'ятати, що посилена увага рідних зумовлена турботою про ваше теперішнє й майбутнє. Самому прагнути знайти форму й нагоду тактовно розповісти про характер ваших взаємин, про їхній благотворний вплив на вас, про відсутність небезпеки, що загрожувала б вам, заспокоїти;
- бережливо ставитися до кохання й до коханої людини, не ставити її в незручну ситуацію, оберігати від образ сторонніх і самому не давати до цього приводу.

Але, на жаль, іноді бувають і такі наслідки раннього кохання, як небажана вагітність, легковажний шлюб, нереалізовані плани, утрачені мрії та здоров'я (про це мова піде на наступному уроці).



Кроки до успіху

Взаємини між хлопцями та дівчатами, жінками й чоловіками — найскладніші в людській природі. Чоловік і жінка як представники чоловічої і жіночої статі створені для продовження біологічного роду. Але в сучасному людському суспільстві в них є ще й багато інших інтересів, тому нинішні стосунки між чоловіком і жінкою стали глибшими, наповненими духовним змістом. Інтимним стосункам передує кохання, взаємна симпатія, вірність, пошана. Іноді перше кохання не завжди вдало «вписується» у ваше життя. У вас з'являються таємниці від батьків і друзів, від учителів і товаришів. Трапляються вчинки, які ви не хочете пояснити, і змушені вдаватися до брехні — постає небезпека відчуження між близькими й дорогими один одному людьми. У цих умовах інтерес і піклування батьків і вчителів сприймаються з недовірою, іноді — навіть вороже як небажане втручання в особисті справи. Однак ви потребуєте допомоги дорослих, які б могли розумно й тактовно допомогти розібратися в нових і складних почуттях, застерегти від небажаних наслідків. Найкраще звернутися до близьких людей, яким ви небайдужі, або до вчителя, шкільного психолога, лікаря. *(Пригадайте, що ви знаєте про клініки, дружні до молоді)*.



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *спілкування на засадах дружби*?
2. Чому в правильних стосунках у коханні зацікавлене все суспільство, адже кохання — справа лише двох?
3. Які вам відомі соціальні аспекти статевого дозрівання?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми таке питання: «Чи можна уникнути помилок у коханні?»

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Напишіть короткий твір-роздум на тему «Я вважаю, що любов — це...».

§ 18 Психологічні та соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про наслідки раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх;
- про причини утримання від ранніх статевих стосунків.

Пригадайте!

Що таке *статеве дозрівання*?

Що таке раннє статеве життя. ***Раннє статеве життя*** — це початок сексуальних стосунків до того моменту, як молода людина стала зрілою: біологічно, психологічно, соціально. Воно може мати небажані наслідки, як-от: інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), небажана вагітність тощо. Мабуть, ви вже вважаєте себе дорослими, незважаючи на те, що думають про вас батьки чи оточення. Але дорослою людина стає не в якомусь певному віці, а тоді, коли навчиться відповідати за свої вчинки й навіть навчиться робити їх усвідомлено. А що робити, коли тіло доросле, а душа ще дитини? Чи можна їй грати в «дорослі ігри»? У багатьох розвинутих країнах пропагується утримання від раннього статевого життя. Часто молоді люди плутають потребу в поцілунках, пестощах з потребою в сексуальній близькості. Хлопець і дівчина можуть зустрічатися, товаришувати, подобатися одне одному, але їм зовсім не обов'язково вступати в статеві зносини.

Раннє статеве життя спричиняє багато проблем, пов'язаних із психологічною, фізіологічною, моральною неготовністю дівчини та юнака до сексуальних стосунків, впливом на здоров'я молодих людей і майбутнє життя. Статева зрілість настає раніше, ніж повне дозрівання організму. Тому ранні статеві стосунки — це надмірні навантаження для молодого організму. Адже в період дозрівання, коли людина ще формується, їй для повноцінного розвитку потрібно значно більше сил, ніж дорослому організмові.

Особливо загрозливою для здоров'я молодих неповнолітніх дівчат є вагітність. Народження дитини — це радість і величезне щастя для жінки. Та якщо її організм ще не готовий до цього, вагітність може стати загрозою для життя й здоров'я молодої матері та її дитини. Окрім фізіологічних проблем,

пов'язаних із вагітністю, постає й проблема *психологічної неготовності* дівчини виховувати свою доньку або сина. Про це має знати не тільки дівчина, а й хлопець, адже відповідальні за народження дитини обоє.

Запам'ятайте!

Дружба й товаришування будуть загальною нормою поведінки і для дівчат, і для хлопців за умов особистої симпатії, спільності інтересів, відкритості, чесності.



Мал. 44. Сім'я

Продовження роду як одне з основних призначень людини. Природа створила людей двох статей і подарувала їм один з основних інстинктів — продовження роду. Загалом обидві статі біологічно рівноцінні. Однак організм жінки має певні пристосування для виношування дитини, нормальних пологів, грудного вигодовування немовляти. Отже, відрізняється відповідним обміном речовин, більшою пристосованістю, умовами середовища (природного й соціального) і тривалістю життя. Жінкам притаманні такі риси, як доброта, ніжність, емоційна чутливість і лагідність. Організм чоловіка пристосований до передачі спадкової інформації нащадкам, а також для захисту своєї родини. Тому чоловікові властиві такі риси: сила, мужність, сміливість тощо.

Передумовою продовження роду є статеві стосунки, тобто інтимна близькість між чоловіком і жінкою. Людство поступово виробило моральні засади цих стосунків, які гармонійно поєднують і біологічну, і соціальну сутність людини. У сучасному суспільстві стосунки між чоловіком і жінкою стали глибшими, наповненими духовним змістом *(мал. 44)*. Завдяки цим почуттям чоловік і жінка можуть створити сім'ю, мати дітей, насолоджуватися взаємним спілкуванням.

Я вважаю так. А ти?

Висловте своє уявлення про щасливу сім'ю.

Запам'ятайте!

Повноцінний розвиток дитини можливий лише в дружній щасливій родині. Реалізувати свої життєві плани, створити родину й мати здорових і бажаних дітей дає змогу лише міцне здоров'я. Однак іноді на заваді щасливому повноцінному шлюбу стає неможливість продовження роду, спричинена порушенням репродуктивного здоров'я.

Що таке репродуктивне здоров'я. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: ***репродуктивне здоров'я*** — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що характеризує здатність людей до зачаття й народження дітей, можливість сексуальних відносин без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом, гарантія безпеки вагітності, пологів, виживання та здоров'я дитини, благополуччя матері, можливість планування наступних вагітностей, попередження небажаної вагітності.

Репродуктивне здоров'я означає можливість безпечного статевого життя, здатність до продовження роду та можливість вирішувати, коли та як часто народжувати дітей.

Найпоширеніші причини порушення репродуктивного здоров'я, які унеможливлюють народження здорової дитини, є: • недотримання правил особистої гігієни; • хронічні інфекції (як-от: карієс, гайморит, тонзиліт тощо); • гострі інфекційні хвороби; • переохолодження; • шкідливі звички; •раннє й безладне статеве життя; • аборти.



Висловлюємо свою думку

З'ясуйте, які з перелічених чинників порушення репродуктивного здоров'я належать до соціальних.

Для більшості людей репродуктивне здоров'я зазвичай асоціюється з жіночими питаннями — вагітністю й народженням дитини, або навпаки, попередженням вагітності, захворюваннями репродуктивної системи, проблемами безпліддя. Насправді всі ці питання тією чи іншою мірою стосуються як жінок, так і чоловіків.



Запам'ятайте!

Охорона репродуктивного здоров'я — це сукупність чинників, методів, процедур і послуг, які надають підтримку репродуктивному здоров'ю та сприяють добробуту сім'ї чи окремої людини за допомогою профілактики й вирішення проблем, пов'язаних із репродуктивним здоров'ям.

Вплив соціальних чинників на репродуктивне здоров'я. Українська культура завжди була зорієнтована на здоровий спосіб життя. Пригадайте звичаї та обряди українського народу, твори письменників, спрямовані на формування вміння зберігати й розвивати здоров'я як особисту та культурну цінність. Українцям властиві традиційні норми збереження здоров'я — статева мораль, вірність, цнотливість. Проте іноді підлітки в гонитві за «підвищенням самооцінки», соціального статусу серед однолітків призвичаюються до тютюнокуріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин, а також починають раннє статеве життя, не підозрюючи, що руйнують цим своє здоров'я, і репродуктивне зокрема. Розплата настає пізніше (пов'язана здебільшого з неможливістю запліднення або з народженням хворої дитини). Це може стати трагедією всього життя.

Що таке культура стосунків. Молодість — це відкриття самого життя з усіма його радощами й турботами. Особливо важливими в цей період є різноманітні контакти з однолітками, завдяки яким ви навчаєтеся розуміти одне одного й самих себе, стосунки з особами протилежної статі. Між юнаком і дівчиною можливі товариські стосунки, справжня дружба. Вони ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, порядності.

Статеве дозрівання в дівчат настає раніше, ніж у хлопців, тому дівчата шукають собі друзів серед юнаків старшого віку. І якщо дружба між юнаком і дівчиною навіть не ґрунтується на усвідомленій закоханості, то часто передує їй. Отже, дружба та кохання як високі людські почуття мають не тільки спільну моральну основу, а й спільний психологічний фундамент.

У людини статевий інстинкт збагачений інтелектом, уявою. Кохання характеризується особливим станом особи, мобілізацією всіх її фізичних і душевних сил. Це красиве, благородне почуття. Соромитись його не треба, а от керувати ним варто. Дотримання вимог порядності у взаєминах між дівчиною та юнаком — результат моральності людини. Чисті, сильні почуття завжди перемагають цинізм і вульгарність.

Хлопці повинні пам'ятати, що мужній чоловік уміє поєднувати фізіологічні потреби з відповідальністю перед жінкою, суспільством, нормами моралі, повагою до людської гідності. А дівчата не повинні забувати про культуру поведінки, дівочу честь і гідність.

Як хлопцям, так і дівчатам варто зрозуміти, що незайманість — це не тільки фізичне поняття, а й моральне, яке передбачає певні життєві настанови: високе почуття обов'язку, самодисципліну, відповідальність за свої вчинки, людську гідність.

Людині іноді буває складно впоратися з тим, що закладено природою, — з інстинктами, особливо таким, як статевий, тобто потягом до протилежної статі. Однак, крім законів природи, у суспільстві діють соціальні закони, норми моралі. Тому критерієм людських учинків має бути розум.



Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Кохання повинне назавжди, на все життя залишитися для людини найсвітлішим, найінтимнішим і найцнотливішим» *(В. Сухомлинський)*?

Шкідливість раннього статевого життя. Пригадаймо, чому раннє статеве життя є серйозним чинником погіршення репродуктивного здоров'я неповнолітніх. Воно є величезним фізичним і емоційним навантаженням на організм підлітка. Фізичне й емоційне перенапруження призводить до зниження працездатності, звуження інтелектуальних інтересів.

З початком статевого життя може настати вагітність. Виношування дитини й пологи в неповнолітніх часто пов'язані з ускладненнями. Крім того, вагітна жінка чи молода мати, зазвичай, не може продовжувати навчання. Це стримує її інтелектуальний розвиток, обмежує прагнення та можливості до самовдосконалення, творчості, пошуків гідного місця в житті. Неповнолітні

вагітні часто опиняються в складному матеріальному становищі, незважаючи вже на ті моральні страждання, які випадають на їхню долю, утрачають віру в добро, самоізолюються від друзів і подруг. Здебільшого молода мама змушена віддати немовля до будинку маляти, поповнюючи ряди сиріт.

Раннє статеве життя загрожує й іншими сумними наслідками. Для того щоб мати статеві стосунки з коханою людиною, потрібен певний життєвий досвід, уміння розібратися в людині, а це приходить з віком *(мал. 45)*.



Мал. 45. Рання вагітність

Запам'ятайте!

Завагітніти можна: • навіть при першому статевому контакті; • у якій би позі не відбувався статевий акт; • навіть якщо статевий акт був перерваний; • якщо статевий акт не був захищений (без презерватива тощо).

Ознаки вагітності: • припинення місячних або їхня нерегулярність; • зміни в молочних залозах (набрякання, біль); • часті зміни настрою; • поява відчуття нудоти, блювання, запаморочення.

Вагітність — це щаслива подія для подружжя, коли вона бажана. Але що робити, коли вона небажана? Тоді вагітність із радісної події перетворюється на проблему, а для декого — і на трагедію. Потрібно зробити вибір: переривати вагітність чи народжувати дитину? Адже дитина — це велика відповідальність і праця. Тому нерідко одним із способів вирішення цієї проблеми для молодих людей є аборт (штучне переривання вагітності).

Деяким необізнаним із цим питанням процедура аборту уявляється досить простою, практично безболісною й без жодних негативних наслідків. Насправді це не так. *Аборт* — хірургічна операція, що часто має такі негативні наслідки: • сильна кровотеча; • інфікування матки з наступними запаленнями; • розлади менструальної функції; • нервозність, роздратованість; • швидка втомлюваність; • безсоння; • депресія; • безпліддя в майбутньому (його ймовірність підвищується з перериванням саме першої вагітності); • ускладнення наступних вагітностей, пологів; • емоційний стрес, адже це позбавлення життя майбутньої дитини.

Особливо небезпечним є аборт під час першої вагітності, а кримінальні аборти (які роблять поза медичними закладами) загрожують самому життю дівчини.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та проаналізуйте причини, які спонукають підлітків до вступу в статеві контакти.

1. Причини вступу в статеві контакти, які найчастіше називають підлітки: кохання; фізіологічна потреба й цікавість; неможливість відмовити партнеру, причина «так усі роблять»; вплив алкоголю, наркотиків; бажання бути схожими на інших; страх утратити кохану людину; ситуації тиску й погроз.

2. ***Рольова гра.*** Один з учасників у ролі людини, яка примушує вступити в статеві стосунки, другий учасник, який відмовляється від цих пропозицій.
Фрази-переконання, які можуть використовувати для примушення вступити в статеві стосунки, і приблизні варіанти відмови від цих пропозицій.

— Доведи мені свою любов!	— Ти ж сам знаєш — ліжко нічого не доводить.
— Якщо ти мене кохаєш, то маєш погодитися!	— А якщо ти мене кохаєш, то не будеш на мене тиснути.
— Чому ти не хочеш? Що тобі не подобається?	— Я боюся наслідків: можливої вагітності, хвороб.
— Я знаю, що ти сама цього хочеш!	— Ні, цього хочеш ти, а не я.
— Ми з тобою вже дорослі й треба скористатися нагодою спробувати це!	— Я не хочу поспішати.
— Ти хочеш мене втратити?	— Знаєш, мені здається, що краще втратити тебе, ніж своє здоров'я.
— У тебе є до мене якісь почуття, чи не так?	— Так, але в мене немає впевненості у твоїх почуттях.
— Не бійся, усе буде добре, тобі сподобається!	— Я не кохаю тебе.



Запам'ятайте!

Ніхто, крім вас, не може керувати вашим особистим життям. Перед тим як розпочати статеве життя, треба врахувати всі можливі наслідки, зокрема небажану вагітність і різні захворювання та інфекції, що передаються статевим шляхом. «Дорослі ігри» можуть завдати шкоди вашому здоров'ю й призвести до великих розчарувань. *(Прочитайте додатки 12, 13)*.



Кроки до успіху

Кожен із вас мріє про велике, справжнє кохання, та не в кожного вистачає терпіння й мужності дочекатися цього почуття, не має сили волі вдосконалювати себе, щоб бути гідним його, не вистачає мудрості розпізнати справжнє кохання.

У сучасному суспільстві стосунки між чоловіком і жінкою наповнені глибоким духовним змістом: взаємною симпатією, пошаною, вірністю й обов'язково коханням. Лише в коханні та через кохання людина стає щасливою. Без кохання вона — неповноцінна істота, позбавлена справжнього життя та глибини, не здатна ані діяти ефективно, ані розуміти інших і себе. Тому потрібно бережливо ставитися до свого кохання, не поспішати зі статевими стосунками — це дасть змогу уникнути багатьох проблем, пов'язаних із психологічною, фізіологічною, моральною неготовністю дівчини та юнака до «дорослого» життя.

Бездумність і легковажність є причиною багатьох сумних наслідків. Фізичні й моральні страждання — ось результат несерйозного ставлення до важливих життєвих питань. *Сенека* писав: «Найсильніший той, хто має владу над собою».

Стриманість, уміння володіти собою, обережність у знайомствах потрібні, щоб уберегти себе від зайвих страждань і прикрощів. Найдавніший і найнадійніший контрацептив — це вчасно сказане «ні».

Доведіть, що ви знаєте

1. Чи вважаєте ви, що продовження роду є одним з основних призначень людини?
2. Чим небезпечне раннє статеве життя та якими наслідками воно загрожує?
3. Що таке *культура стосунків між статями*?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми відомі приклади з літератури, життя, коли в неповнолітніх народжується дитина. Подумайте, яку міру відповідальності несуть молоді батьки, які вони повинні подолати перешкоди на життєвому шляху у зв'язку з появою дитини.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про історію відкриття ВІЛ та ІПСШ.

§ 19 Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ;
- про профілактику ВІЛ та ІПСШ.

Пригадайте!

Які небезпеки приховує раннє статеве життя?

Висловлюємо свою думку

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, непоправної шкоди здоров'ю дітей і підлітків завдають інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), особливо сифіліс. Зокрема, серед дівчат віком до 14 років за останнє десятиріччя поширеність сифілісу збільшилася у 26 разів, серед хлоців — у 35; серед дівчат-підлітків віком 15–17 років — у 10,5, серед юнаків — у 7,4 раза.

Що є причиною такої статистики?

Інфекції, що передаються статевим шляхом. Що таке інфекції, що передаються статевим шляхом? ІПСШ відносять до групи інфекційних хвороб. Більшість ІПСШ передається при вагінальных, анальних і оральноно-генітальних контактах. Проте деякі хвороби, наприклад герпес, можуть передаватися при зіткненні шкірних покривів статевих органів, а ВІЛ, сифіліс і гепатит В, окрім сексуальних контактів, мають і інші шляхи передачі інфекції.

Ці захворювання спричиняють віруси, бактерії, гриби, мікроорганізми, які потрапляють в організм людини під час статевих контактів. Вони ушкоджують слизову оболонку матки, маткові труби та яєчники в жіночому організмі,

яєчка та придатки яєчок — у чоловічому, можуть уражати будь-які внутрішні органи та кров. Нерідко хвороба розвивається приховано.

Інфекцій, що передаються статевим шляхом, досить багато, але вони мають ряд загальних проявів, які нескладно запам'ятати:

- *незвичні виділення зі статевого члена або піхви;*
- *часте болюче сечовипускання, печія під час сечовипускання;*
- *почервоніння, виразки чи бородавки в ділянці статевих органів, заднього проходу;*
- *свербіж у ділянці статевих органів;*
- *запалення лімфовузлів у паху;*
- *біль під час статевих контактів.*

Усі хвороби, що передаються статевим шляхом, можуть тривалий час після зараження нічим не проявлятися. Інфікована людина відчуває себе здоровою, але при цьому може заражати статевого партнера. Тому при виявленні ІПСШ повинні обстежуватися й лікуватися і вона, і її партнер. Необхідно звертатися для обстеження до фахівця і в тих випадках, якщо в людини немає зазначених симптомів, але є підозра, що хворий її партнер.



Поміркуйте

Спростуйте або доведіть правильність твердження: «На відміну від інших захворювань, ІПСШ здебільшого пов'язані з небезпечною поведінкою». Чому?

Якими ІПСШ можна інфікуватися. Збудник ***сифілісу*** — бліда трепонема, яка проникає в організм через пошкоджену шкіру та слизові оболонки.

Основне джерело зараження — людина, хвора на сифіліс, а також різноманітні предмети, якими вона користувалася, — склянки, ложки, зубні щітки, рушники, недопалки, бритви тощо. Можливе також зараження через поцілунки. Від моменту зараження до першого прояву захворювання минає від 3 до 5 тижнів. На місці проникнення збудника (частіше на статевих органах, губах чи шкірі) з'являється виразка. Якщо не звертатися до лікаря й не лікуватися, то через 3–4 тижні виразка загоюється, а ще через місяць починається другий період розвитку хвороби. Він характеризується періодичними густими висипаннями на шкірі протягом 2–3 місяців. У разі самолікування або за відсутності лікування настає третій період розвитку хвороби, який характеризується тяжкими ураженнями внутрішніх органів і нервової системи, що може закінчитися смертю хворого. *Небезпечним є те, що всі прояви сифілісу (навіть виразка) не спричиняють у людини неприємних відчуттів (наприклад, свербіння, болю), а висипання зазвичай малопомітні.* За своєчасно розпочатого лікування сифіліс повністю виліковується.

Гонорея — це бактеріальна інфекція, збудник — гонокок. Ознаки захворювання в чоловіків: різь і свербіж у ділянці сечовивідного каналу й біль під час сечовипускання, слизові, гнійні виділення із зовнішнього отвору статевого члена. За відсутності лікування хвороба призводить до безпліддя. Гонорея в жінок перебігає не так гостро, як у чоловіків, і супроводжується незначними

болем і виділеннями. Якщо жінка ретельно дотримується особистої гігієни, вона може й не помітити ознак хвороби. Але за відсутності лікування уражається матка та її придатки, можливе запалення прямої кишки.

Збудником ***трихомоніазу*** є найпростіші жгутикові мікроорганізми. Перші ознаки хвороби з'являються через 3–11 діб після зараження. Розвиток хвороби супроводжується запальними процесами сечостатевої системи. У чоловіків можуть бути виділення із сечовивідного каналу, свербіж, різь, неприємні відчуття в ділянці сечівника. У жінок виникає відчуття печії в ділянці піхви, зовнішніх статевих органів, з'являються рідкі, пінисті виділення з піхви. Несвоєчасне звернення до лікаря сприяє переходу гострого трихомоніазу в хронічну форму.

Хламідіоз спричинюють бактерії — хламідії. Можна заразитись і побутовим шляхом через предмети особистої гігієни — білизну, рушник тощо. Захворювання проявляється через 1–4 тижні після інфікування. Чоловіки відчувають дискомфорт під час сечовипускання, біль унизу живота та в поперек, можуть бути незначні виділення із сечовивідного отвору. У жінок хламідії вражають шийку матки й уретру, що може супроводжуватися появою незвичних виділень із піхви, свербінням, дискомфортом. За відсутності лікування хвороба в жінок вражає яєчники й спричинює безпліддя. У чоловіків може виникнути запалення яєчок. Зауважимо, що лікуватися від захворювань, які передаються статевим шляхом, мають обидва партнери одночасно, щоб уникнути повторних заражень.



Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте такі слова: «Неправильна поведінка людей є частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини» *(М. Амосов)*?

Генітальний герпес — це виразкове ураження статевих органів, збудником якого є вірус простого герпесу. Він передається під час статевих контактів з інфікованим партнером, у якого є герпетичні виразки. На будь-якій ділянці шкіри можуть виникати болючі пухирці, які лопаються, а натомість з'являються виразки, свербіж. Зараження відбувається під час статевих контактів, ураження зумовлює запалення у внутрішніх статевих органах, безпліддя або загибель плоду, вади майбутньої дитини.

У більшості випадків симптоми генітального герпесу зникають самі, хоча вірус в організмі зберігається довічно.

Захворювання ***гострокінцеві кондиломи*** має ще декілька назв, які застосовуються як лікарями, так і пацієнтами: *генітальні бородавки, генітальні папіломи*. Збудник — вірус папіломи людини, який передається статевим шляхом.

Симптоми звичайно з'являються через декілька тижнів і навіть місяців після інфікування. На слизовій оболонці статевих органів і прилеглих ділянках шкіри, у ділянці заднього проходу утворюються одна або декілька безболісних, м'яких бородавок (кондилом), які можуть збільшуватися й зливатися

в більші утворення, що нагадують цвітну капусту. Вони не завжди добре помітні, особливо якщо знаходяться усередині піхви або в складках слизової оболонки в ділянці заднього проходу.

Учені виявили, що більшість ракових уражень шийки матки в жінок і майже третина ракових захворювань у чоловіків пов'язані безпосередньо з вірусом папіломи людини. *Лікування:* кондиломи потрібно обов'язково видалити в медичній установі.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть ситуацію: молоді люди познайомилися на дискотеці. Як з'ясувалося, обоє навчалися в одному коледжі, але в різних групах. Вони сподобались одне одному й почали зустрічатися: разом ходили в бібліотеку, на дискотеки, у басейн, до кафе. Хлопець розповів дівчині, що він нині «вільний», але нещодавно мав статеві стосунки зі своєю однокласницею. Дівчина ж стверджувала, що ще ніколи нікого не кохала й не зустрічалася з жодним хлопцем. Через деякий час хлопець запросив дівчину на свій день народження, познайомив її зі своїми друзями. З часом вони зрозуміли, що закохалися один в одного, і вирішили мати інтимні стосунки.

Яким, на вашу думку, є ризик для молодих людей бути інфікованими під час статевого контакту?
Чи були підстави в хлопця вірити, що дівчина незаймана?
Чи права була дівчина, коли повірила, що в хлопця був лише один статевий контакт?



Запам'ятайте!

Уступаючи в статеві стосунки з людиною, потрібно пам'ятати, що ви маєте стосунки з усіма сексуальними партнерами цієї людини.

Що відбувається, коли ВІЛ потрапляє в організм людини. Ви вже знаєте, що ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) — це особливий вірус: потрапляючи в організм людини, він уражає клітини, які захищають його від інфекцій. Людей — носіїв цього вірусу називають ВІЛ-позитивними, або такими, що живуть із ВІЛ. Ці люди можуть почуватися цілком здоровими протягом багатьох років. Інфікований навіть не підозрює, що в його організм потрапив вірус.

Після потрапляння вірусу через 1–2 доби в організмі інфікованої людини утворюється до 1 млрд вірусних частинок. Інкубаційний період триває 2–3 тижні, рідше до 3–8 місяців. У 30–50 % інфікованих розвиваються симптоми гострої ВІЛ-інфекції: лихоманка; збільшення лімфатичних вузлів; висипання на шкірі; але часто цих симптомів немає.

Період від моменту зараження ВІЛ до його виявлення в крові називають періодом «вікна», тобто в цей період вірус у крові не виявляється, але людина вже може заражати інших. Через 3–4 місяці після інфікування настає стадія хвороби, яка триває 8–10 років і більше, коли людина почувається здоровою. У цей період багато людей спостерігають збільшення лімфовузлів, пітливість, утрату маси тіла, дехто страждає від безсоння й проносу. Звісно, ці симпто-

ми характерні й для багатьох інших захворювань. Тому, не знаючи результатів тесту на ВІЛ, неможливо визначити, чи є вони ознакою ВІЛ-інфекції. Організм утрачає здатність опиратися різним інфекціям — бактеріальній, вірусній, грибковій. Поступово розвивається СНІД.

Тестування на наявність в організмі ВІЛ можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безкоштовним *(мал. 46)*.



Мал. 46. Ваше здоров'я залежить від кожного з вас

Запам'ятайте!

- Усі мають право на безкоштовну й анонімну діагностику на наявність ВІЛ.
- Заборонено вимагати здавати аналіз на наявність ВІЛ.
- Донори зобов'язані здавати аналіз на 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 без винятку права громадянина на навчання, отримання медичної допомоги тощо.

Як можна інфікуватися ВІЛ. Учені довели три основні шляхи, якими вірус може потрапити в організм здорової людини: *1) під час статевого контакту* без використання якісного презерватива; *2) через кров*. Ідеться про використання нестерильних інструментів і матеріалів під час медичних маніпуляцій (наприклад, спільне використання шприців, голок та інших інструментів для ін'єкцій; переливання неперевіреної крові), пересадку донорських органів від ВІЛ-інфікованої людини, використання нестерильних (спільних) інструментів для татуювання та пірсингу; уживання чужого приладдя для гоління, манікюрних ножиць, зубних щіток із залишками свіжої крові; *3) від інфікованої матері до дитини* під час пологів і годування груддю.

ВІЛ проникає в організм здорової людини тільки з біологічними рідинами інфікованої людини. До біологічних рідин, які можуть містити достатню для інфікування концентрацію ВІЛ, належать сперма, кров, виділення з піхви чи менструальна кров, грудне молоко. Натомість у такі біологічні рідини, як слина, піт, сльози, сеча, фекалії, вірус може потрапити лише в невеликій кількості, не достатній для інфікування. Щоб спричинити зараження, біологічні речовини інфікованої людини мають потрапити в кров здорової людини або на травмовану слизову оболонку. ВІЛ не проникає через неушкоджену шкіру та здорові слизові оболонки людини.

Як не можна інфікуватися ВІЛ. ВІЛ не передається через побутові контакти: • у разі перебування в одному приміщенні; • під час поїздки в громадському транспорті; • від рукостискання та обіймів; • через піт чи сльози; • від чхання та кашлю; • у разі використання спільного посуду чи білизни для спання; • у разі використання спільної ванни та унітазу; • під час спільних

занять спортом; • під час поцілунку через слину; • ВІЛ також не передається через контакти з тваринами й укуси комах.

Методи захисту від ВІЛ. • Утримання від сексуальних контактів до шлюбу. • Відмова від уживання наркотиків. • Будь-які медичні маніпуляції здійснювати одноразовими інструментами. • Будь-які статеві контакти мають бути захищеними. • У разі потрапляння чужої крові на неушкоджену шкіру потрібно промити це місце водою з милом. Якщо на шкірі є невеликі ушкодження, їх треба обробити йодом. • Мати індивідуальні прилади для манікюру та гоління.

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи відповідно до ризиків інфікування ВІЛ з умовними назвами: «Високий», «Низький», «Ризик відсутній». Розгляньте подані ситуації та обґрунтуйте, чому саме ця ситуація становить (або не становить) певний ризик.

Разом із ВІЛ-позитивною людиною: обідати в одній їдальні; користуватися душовою кабінкою, ванною; лікувати зуби в стоматолога; користуватися спільними лезами для гоління; уступати в захищені (з презервативом) статеві стосунки; обійматися, цілуватися, відвідувати лазню; користуватися туалетом; перев'язувати рану без латексних рукавичок; читати один підручник; користуватися спільними голками для ін'єкцій; користуватися спільними інструментами для татуювання та пірсингу; уступати в незахищені статеві стосунки; зупиняти кровотечу в латексних рукавичках; проколювати вуха стерильними (не спільними) голками, нестерильними голками.

Чи є діагноз ВІЛ-інфікування перекресленням життя людини? На щастя, ні. Учені розробили ліки, які дають змогу звести концентрацію вірусу імунодефіциту в організмі людини до безпечних значень. Завдяки цим лікам людина може прожити повноцінне довге життя, народити й виховати здорових дітей. Так, ВІЛ-інфікована мати може народити здорову дитину у 85 % випадків. Сучасна медицина здатна запобігти зараженню плоду. Для цього, наприклад, інфікованій матері під час вагітності призначають спеціальні антиретровірусні ліки, а під час пологів роблять «сухий» кесарів розтин. Новонароджену дитину вигодовують штучними молочними сумішами.



Мал. 47. Мобільні амбулаторії з профілактики ВІЛ-інфекції

Поміркуйте

Пригадайте, які заходи, присвячені проблемам ВІЛ/СНІДу, відбувалися останнім часом в Україні на державному рівні *(мал. 47)*.

Запам'ятайте!

Під час статевого контакту потрібно правильно використовувати якісний презерватив. Будь-які маніпуляції, що порушують цілісність слизової оболонки, мають відбуватися лише за допомогою разових або стерильних інструментів.

Кроки до успіху

У багатьох ІПСШ ранні прояви малопомітні, і більшість людей не зважає на них, доки не з'являться серйозні симптоми, а отже, тяжкі ураження. Тому за найменшої підозри на захворювання краще чесно розповісти все батькам і разом звернутися до лікаря.

Кожне захворювання має свої особливості, ознаки, до кожного лікар добирає конкретні методи лікування. Тільки після спеціального медичного обстеження можна встановити, чи дійсно людина захворіла, і якщо це так, призначити ефективне лікування. Але багато людей легковажно ставляться до лікування, часто звертаються не до лікаря, а до друзів або сумнівних спеціалістів. Це призводить до того, що кількість хворих, зокрема на ІПСШ, зростає. На відміну від інших захворювань, ІПСШ здебільшого пов'язані з небезпечною поведінкою. Легковажність, нестриманість, безвідповідальність, небажання чи нездатність передбачити та врахувати наслідки своєї поведінки часто призводять до захворювання на ІПСШ.

ІПСШ не виліковуються самостійно, а самолікування шкідливе для здоров'я, тому в разі підозри на захворювання не відкладайте похід до лікаря.

Зважаючи на те, що шляхи інфікування ВІЛ є обмеженими, профілактика ВІЛ дуже проста та доступна кожній людині.

Безпечний секс. Ідеться про такі статеві стосунки, під час яких в організм не може потрапити чужа біологічна рідина (кров, сперма, вагінальні виділення).

Стерильні медичні інструменти. Якщо ви потрапили в медичну установу чи косметичний салон, передусім розпитайте, які процедури вам призначать. Ви маєте право вимагати дотримання правил гігієни, зокрема використання разових чи стерильних інструментів. Так само варто поводитися в манікюрних і педікюрних кабінетах і салонах з пірсингу й нанесення татуювань.

Треба пам'ятати, що нині проблема запобігання поширенню ВІЛ-інфекції залежить від кожного з нас. Здоровий спосіб життя, критичне ставлення до себе й оточуючих в інтимних статевих стосунках, добросовісне виконання своїх обов'язків тими, чия трудова діяльність пов'язана з ризиком передачі інфекції (медики, перукарі та інші) допоможе створити надійний захист від хвороби. А в поведінці людини повинні переважати здоровий глузд і сумління.

Доведіть, що ви знаєте

1. Як убезпечити себе від ВІЛ?
2. Чому лікуватися від захворювань, які передаються статевим шляхом, мають обидва партнери одночасно?
3. Які заходи профілактики ІПСШ?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та підготуйте реферат про шкідливий вплив наркотичних речовин на організм людини та повідомлення про використання наркотиків у медицині.

§ 20 Особливості дії тютюнового диму, алкоголю та наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків.

Пригадайте!

Як впливають алкоголь, тютюновий дим і наркотичні речовини на організм людини?

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Хто друг поганим звичкам, той ворог собі»?

Особливості дії тютюнового диму на розвиток репродуктивної системи. У 7 класі ви дізналися, що куріння є одним із соціальних чинників ризику «хвороб цивілізації» і наслідками його є онкологічні хвороби, інфаркти, інсульти тощо. А як впливає тютюнокуріння на організм підлітків?

Для організму, який ще не сформований та інтенсивно розвивається, тютюновий дим особливо шкідливий. Діти й підлітки, які часто перебувають у приміщенні, де курять («пасивне куріння»), відстають у фізичному та розумовому розвитку, стають млявими, дратівливими, утрачають апетит, у них розвивається кисневе голодування організму й порушується обмін речовин. У школярів, які курять, погіршується пам'ять, послаблюється увага, кмітливість, виникає загальна розслабленість і, як наслідок, знижується успішність. Тютюновий дим спричиняє часті респіраторні захворювання, алергічні висипи.

З давніх-давен відомий негативний вплив куріння на статеве дозрівання. Так, у підлітків обох статей хронічне отруєння нікотином та іншими складовими тютюнового диму негативно діє на функцію статевих залоз, що призводить до затримки статевого дозрівання. У дівчаток-підлітків, які почали курити, слабше розвиваються груди, порушується менструальний цикл. До того ж яйцеклітини, які закладаються в організмі дівчини ще до її народження, накопичують протягом років токсичні речовини. З часом це позначається на дітородній функції (передчасні пологи, загибель плоду та новонародженої



Мал. 48. Тютюновий дим небезпечний наслідками, коли змінити вже нічого не можна!

дитини), зумовлює запалювальні та переднухлинні процеси. У чоловіків куріння може порушувати здатність до зачаття. Отже, куріння зменшує можливість мати дітей і в чоловіків, і в жінок, скорочує тривалість репродуктивного віку — кількість років, коли людина може мати дітей. На жаль, у більшості випадків батьки, які курили до народження дитини, продовжують курити й далі. Тютюновий дим, впливаючи на дитину, спричиняє бронхіт, бронхіальну астму, пневмонії, потенційно смертельні інфекції нижніх дихальних шляхів, хвороби очей і вух тощо *(мал. 48)*.

Я вважаю так. А ти?

Робота в парах. Обговоріть міфи та факти про куріння.

Міф 1. Деякі люди вірять, що, якщо курити, не затягуючись, щоб дим не потрапляв у легені, можна уникнути негативних наслідків куріння.
Факт. Навіть якщо просто тримаєш у руці запалену сигарету, то вже вдихаєш тютюновий дим. Тому неважливо — затягуєшся ти чи ні тютюновий дим однаково потрапляє в легені.

Міф 2. Деякі вірять, що сигарети з фільтром безпечні для здоров'я.
Факт. Куріння будь-яких тютюнових виробів (сигарет із фільтром і без фільтра, цигарок, трубок), уживання жувального тютюну шкідливі для здоров'я. Будь-які тютюнові вироби містять як високотоксичні речовини, так і канцерогени.

Міф 3. Деякі вірять, що помірковано курити для здоров'я не шкідливо.
Факт. Курити багато або мало однаково шкідливо. Нікотин, смоли й чадний газ потрапляють в організм із димом і однієї сигарети. Потрібно також пам'ятати, що нікотин викликає звикання, що може розвинутися й після декількох викурених сигарет.

Міф 4. Деякі дівчата вірять, що куріння — це кращий засіб для схуднення. І ті з них, хто вже курять і хочуть кинути, бояться, що, кинувши курити, вони наберуть вагу.
Факт. Нікотин знижує апетит, але куріння не вирішує проблему ваги. Багато з тих, хто курять, мають надлишкову вагу.
Проблема ваги може бути вирішена тільки за допомогою правильного харчування. Можна, наприклад, перейти на низькокалорійну їжу: їсти більше овочів і фруктів. Яблука, морква — це кращий засіб для підтримки нормальної ваги.

Міф 5. Деякі хлопці вважають, що, якщо вони курять, то подобаються дівчатам. А деякі дівчата вважають, що, якщо вони курять, то виглядають елегантно.
Факт. Щоб справити враження на дівчину, не обов'язково починати курити. Багатьом дівчатам-підліткам не подобаються хлопці, які курять. Багато дівчат-підлітків уважають, що від таких хлопців погано пахне.

Міф 6. Ті дівчата-підлітки, які вважають, що, якщо вони курять, то виглядають елегантно, часто думають так через рекламу або кіно, де вони бачать, як гарні жінки курять.
Факт. Гарні жінки «роблять» сигарети привабливими. Тютюнові кампанії виділяють величезні гроші на рекламу й кіно, щоб залучити якнайбільше покупців сигарет і заробити на цьому ще більше грошей.

Міф 7. Деякі підлітки вірять, що немає нічого простішого, ніж кинути курити. Вони міркують так: от зараз трохи позабавляємось, сьогодні покуримо, завтра на дискотеці покуримо, післязавтра на дні народження покуримо, а потім і кинемо.
Факт. Коли людина курить, у неї змінюється баланс речовин у головному мозку, у результаті розвивається залежність від куріння. Людина починає відчувати постійний потяг до куріння. Після цього кинути курити стає зовсім не легко.

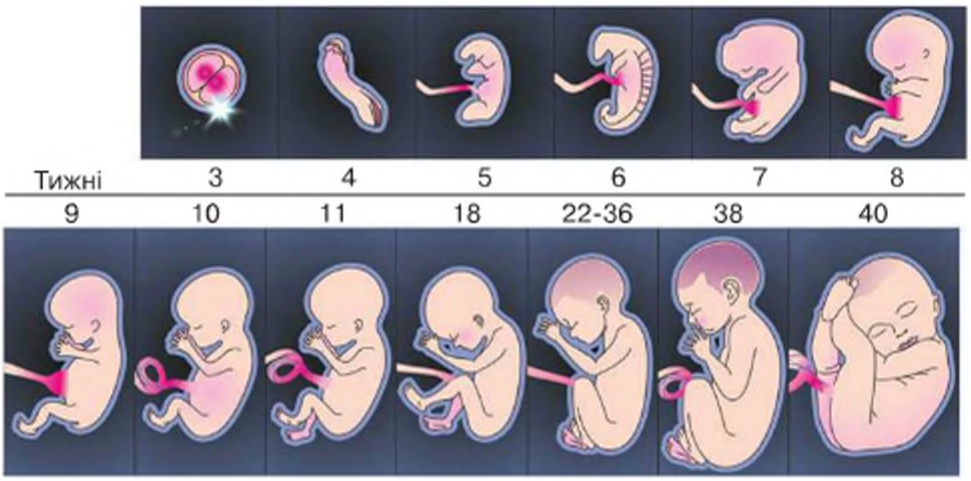
Особливості дії алкоголю на розвиток репродуктивної системи. Алкоголь особливо отруйно діє на дитячий і підлітковий організм. У підлітків, які вживають спиртні напої, може розвинутися цукровий діабет, спостерігатися порушення фізичного розвитку та статевого дозрівання. Під час систематичного надходження алкоголю в організм потерпає нервова система, органи травлення, зір, серце. Сильну токсичну дію має алкоголь на жіночі й чоловічі статеві клітини, що зумовлює в подальшому народження розумово відсталих або дітей із фізичними вадами. Алкоголізм є також причиною бездітних шлюбів. Під впливом алкоголю часто знижується здатність до запліднення. У всіх дітей, які народилися після 6–8 років пияцтва батьків, виявляється відставання в розвитку, а іноді й розумова неповноцінність. Тут алкоголь не лишає жодних надій. Величезної шкоди завдають своїм дітям жінки, які п'ють під час вагітності й у період годування дитини. У молодому організмі алкоголь швидко розноситься кров'ю й концентрується в мозку. До сумних наслідків може призвести уживання спиртного тільки одним із батьків. Алкоголь легко проникає через плаценту й потрапляє в кровоносну систему плоду, тому кожне вживання майбутньою матір'ю алкогольних напоїв на будь-якому етапі вагітності — це отруєння життя, що розвивається, уповільнення й вади розвитку немовляти.

Працюємо разом

Розгляньте календар ембріона *(мал. 49)* і висловте припущення, які вади в його розвитку можливі на кожному етапі розвитку. Наведіть приклади із засобів масової інформації.

Мільйони клітин виникають у перші тижні життя. Згідно з чітким планом, вони збираються разом і будують людський організм:

4–6 тижнів: утворюється хребет, серце подає кров у печінку й основну кровоносну артерію, мозок, що розвивається, починає уловлювати перші сигнали;



Мал. 49. Календар ембріона

7–8 тижнів: наявні всі органи, які частково виконують свої функції, плід рухає ручками й ніжками, починають формуватися нервові закінчення, щохвилини виникає майже 100 000 нових нервових клітин;

9–11 тижнів: печінка, селезінка й кістковий мозок починають частково виконувати свої функції, розвивається вестибулярний аппарат;

16–17 тижнів: тіло дитини повністю сформоване, вона реагує на звуки, здатна відчувати дотик;

18–28 тижнів: стрімко зростає маса тіла дитини, розвиваються легені.

Висловлюємо свою думку

Висловте судження про те, чи варте сумнівне задоволення від викуреної сигарети та випитої чарки втрати здоров'я власної дитини.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Пияцтво — це вправляння в безумстві» *(Піфагор)*?

Небезпека наркотиків для здоров'я людини. Пригадаємо, що наркотики мають наркотичну й токсичну дії. Наркотична дія виявляється в тому, що вони роблять людину психічно, а потім ще й фізично залежною. Токсична дія зумовлена отруйними властивостями речовин, що входять до складу наркотиків.

Наркоманія — це важка хвороба психіки й усього організму, яка без лікування призводить до деградації особистості, інвалідності в молодому віці та передчасної смерті. Однак це захворювання, на відміну від багатьох інших, людина спричиняє сама, стаючи заручником власної слабкості й необережності. У попередніх класах ви вивчали, що навіть одноразове застосування якої-небудь речовини з наркотичною метою небезпечне для здоров'я.

Ви вже знаєте, що наркотик залучається до обмінних процесів організму. Немає жодного органа, жодної системи органів, жодної сфери біологічної і



Мал. 50. Зумійте вчасно сказати «ні»

соціальної життєдіяльності людини, які не зазнавали б його згубної дії, не страждали б від нього, руйнуючись певною мірою.

Під дією наркотичних отрут гинуть мільярди клітин, порушується взаємодія всіх систем організму. Якщо отруєння починається з юності, то патологічні процеси, що відбуваються в організмі, стають незворотними. Це можна пояснити інтенсивнішим обміном речовин у молодому організмі, прискореним кровообігом, високою проникністю тканин та іншими властивостями, що полегшують наркотичним речовинам шлях до клітин, призводять до розладу здоров'я, до ранніх й важких ускладнень.

Кожна токсична речовина вибірково діє на той чи інший орган, має різну міру вираженості руйнівної дії на весь організм. Але серед наркотиків немає жодного нешкідливого — вони всі отруйні.

Негативний вплив наркотичних речовин на репродуктивне здоров'я. Уживання наркотиків особливо небезпечне в підлітковому та юнацькому віці (період росту та формування організму) *(мал. 50)*. Що раніше залучається людина до наркотиків, то згубніше вони впливають на її природну здатність бути чоловіком, батьком, дружиною, матір'ю. Потрапляючи з кров'ю до статевих залоз, наркотики й токсичні речовини порушують їх функцію. Деякі сильнодіючі наркотики впливають на внутрішньоклітинні структури, що відповідають в організмі за спадковість.

Так, у чоловіків розвивається статеве безсилля, у жінок — розлади менструального циклу, ви́кидні, передчасні пологи.

У дитини, народженої від матері, яка вживає наркотики, з перших годин життя виявляють ознаки наркоманії. Її організм потребує тих наркотиків, які вона отримувала з кров'ю від матері. Позбавляючись наркотику після народження, дитина відчуває неймовірні страждання, бо перебуває в стані абстиненції, або «ломки». Часто ці діти народжуються з фізичними вадами або психічними відхиленнями, у них спостерігають затримку психічного розвитку, аж до вираженого недоумства.

Запам'ятайте!

Наркоманія — дуже важке захворювання, яке руйнує весь організм і призводить до різкого скорочення тривалості життя. За даними ВООЗ, наркотичні за-

соби вийшли на перше місце у світі серед винуватців передчасної смерті людей, дефектів розвитку новонароджених, хромосомних аномалій.



Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтеся в пари, прочитайте інформацію, подану нижче, і дайте відповідь на запитання: «Чи є куріння одним з варіантів наркоманії?»

Характеристика дії нікотину в організмі людини:

- потреба в постійному чи періодичному поновлюваному вживанні нікотину для полегшення фізичного або психічного стану;
- виникнення підвищеної стійкості до дії нікотину внаслідок звикання до нього організму, тому для одержання такого ефекту доводиться збільшувати кількість викурених сигарет;
- розвиток фізичних і психічних розладів у разі припинення надходження в організм нікотину.



Кроки до успіху

Відомий давньогрецький учений *Гіппократ* писав, що пияцтво — це причина хворобливості та слабкості дітей. Здоров'я майбутньої дитини закладається ще під час формування статевих клітин її батьків. У наш час, коли небезпека алкоголізму, куріння, наркоманії доведена та детально вивчена, виявлено безліч негативних наслідків, які проявляються в потомства. Навіть нетривале застосування наркотичних засобів обома батьками або одним із них незмінно позначиться на здоров'ї їхніх майбутніх дітей. Згубний вплив шкідливих звичок на молодий організм складно недооцінити. Фактично, алкоголізм, куріння, наркоманія здатні зруйнувати все життя людини та її потомство. «*Початок шляху* — одна чарка, затяжка тютюновим димом, один укол; *середина* — компанія пиятиків, легка затяжка сигаретою; *кінець* — у тюрмі за вбивство в стані сп'яніння, наркотичної ейфорії, психіатрична лікарня, могила від випадкової легкої хвороби». Так застерігав людство від уживання тютюну, алкоголю та наркотиків видатний американський письменник *Джек Лондон*. Шкода, якщо супутниками вашого життя будуть куріння, алкоголь і наркотики. Тому перед тим, як зробити свій вибір, замисліться над словами *Демокріта*: «Найбільша перемога — над собою, а найганебніше — це бути переможеним своїми пристрастями».



Доведіть, що ви знаєте

1. Як впливає тютюнокуріння на статеве дозрівання підлітків?
2. Дайте характеристику «дії» нікотину в організмі людини?
3. Як впливають на потомство: а) алкоголь; б) нікотин; в) наркотики?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми, хто з найближчого вашого оточення може запропонувати вам закурити сигарету, ужити алкоголь, наркотик. Порадьтеся, що потрібно зробити, щоб цього не сталося.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Обговоріть із батьками та близькими людьми поведінку, яка може спровокувати злочинця на вчинення певних дій. Підготуйте повідомлення про віктимну поведінку.

§ 21 Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про віктимну поведінку;
- про кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру;
- про алгоритм відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.

Пригадайте!

Відповідно до ст. 3 Конституції України, людина, її життя та здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Як ви розумієте значення вислову *найвища соціальна цінність*?

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Поведінка — це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя» *(Й. В. Ґете)*?

Що таке віктимна поведінка. ***Віктимність*** (від латин. *victima* — жертва) — схильність стати жертвою злочину.

Віктимна поведінка, або ***«поведінка жертви»***, — це вчинки, дії або бездіяльність людини, які так чи інакше провокують заподіяти їй шкоду.

Іноді ви задумуєтеся над тим, чому за одних і тих же обставин одні ваші однолітки так легко стають жертвами неприємних ситуацій (а іноді й злочинів), а інші благополучно уникають небезпеки.

Яку поведінку ви можете спостерігати в повсякденному житті? Учені вирізняють провокуючу, легковажну, неправомірну віктимну поведінку в конкретній життєвій ситуації.

Провокуючою називають таку негативну поведінку жертви, за якої адекватна людина втрачає емоційну рівновагу та вдається до раптових агресивних дій.

У народі таку поведінку характеризують як «дістало!!!». Наприклад, член сім'ї постійно п'ячить, продає домашнє майно, перебуває в безпорадному стані в громадських місцях, чим ганьбить членів своєї родини, створює привід для конфліктів. Накопичені через це негативні почуття в оточуючих викликають несподіваний емоційний вибух і насильство під час чергової витівки п'яниці. Розвиток таких подій може бути непередбачуваним.

Іноді ви можете стати свідком активної провокації, коли жертва свідомо наражається на небезпеку, при цьому легковажно розраховує уникнути тяжких наслідків. Це й тяжкі образи незнайомих людей, і хизування багатством, і приниження людської гідності, показове нехтування елементарними правилами особистої безпеки.

Легковажна поведінка полягає в надмірній довірливості стороннім людям, наївності неповнолітніх, нехтуванні правилами безпечної поведінки.

Неправомірна поведінка виражається в порушенні жертвою вимог кримінально-правового законодавства (шахрайські дії, крадіжка, заподіяння тілесних ушкоджень), що призвели до вчинення проти нього злочину.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть ситуації. Змоделюйте їх розвиток і наслідки. Про яку віктимну поведінку йдеться в кожній із ситуацій? Програйте рольову гру.

Ситуація 1. Таксист, прагнучи великого заробітку, погоджується серед ночі перевезти наркозалежних у віддалений криміногенний район за дозою наркотичних засобів.

Ситуація 2. Людина в стані алкогольного сп'яніння провокує конфлікт і бійку із незнайомими людьми на вулиці.

Ситуація 3. Молода жінка охоче знайомиться з випадковими чоловіками в розважальних закладах і їде до них додому для продовження неформального спілкування.

Ситуація 4. Хлопці поверталися із сусіднього села в пізній час доби, коли зупинилася машина й незнайомі люди запропонували підвезти їх. Хлопці із радістю погодилися.

Ситуація 5. Дівчата вдягли відвертий одяг, зробили яскравий макіяж і пішли на дискотеку.

Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканності. Це суспільно небезпечні діяння, що порушують установлені в суспільстві основні принципи статевої моральності, які виражаються в посяганні на статеву свободу та статеву недоторканність особи. До злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканності особи належать: • зґвалтування (ст. 152 КК України); • насильницьке задоволення статевої пристрасті неприродним способом (ст. 153 КК України); • примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154 КК України); • статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості (ст. 155 КК України); • розбещення неповнолітніх (ст. 156 КК України).



Мал. 51.

Більше інформації про злочини проти статевої свободи та статевої недоторканності ви можете знайти в Кримінальному кодексі України *(мал. 51)* або за посиланням: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2341-14

Висловлюємо свою думку

Обговоріть інформацію. Спростуйте або доведіть правильність думки.

- У більшості випадків насильниками стають знайомі люди.
- Злочинці рідко застосовують силу, найчастіше зваблюють або заманюють жертву за допомогою обману.
- Сексуальні зловживання зазвичай відбуваються в умовах тривалого спілкування між злочинцем і жертвою.

- Причини, за яких потерпілі не розповідають про насильство: сором, страх бути покараним; побоювання, що їм не повірять; почуття власної провини; погрози насильника заподіяти шкоду, убити дитину або когось з її близьких.

Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. Злочини проти статевої свободи та статевої недоторканності особи становлять велику суспільну небезпеку, характеризуються виключною аморальністю та цинічністю дій винних. Вони грубо принижують гідність потерпілої від злочину особи, заподіюють їй глибоку психічну травму, можуть завдати серйозної шкоди її здоров'ю.

Суспільна небезпека таких злочинів визначається не лише посяганням на статеву свободу або статеву недоторканність особи, а й заподіянням шкоди іншим суспільним відносинам і соціальним цінностям — нормальному фізичному й психічному розвитку дітей і підлітків, здоров'ю, честі та гідності особи тощо. Ці злочини є надзвичайно небезпечними й відносяться до тяжких, за їх вчинення кримінальним законодавством передбачено досить суворе покарання.



Запам'ятайте!

Жодних поблажок людям, які здійснили насильницькі сексуальні дії, немає й бути не може. Поширюється це й на підлітків. Отже, якщо підліток, який досяг 14-річного віку, скоїв насильницькі сексуальні дії, його можуть притягнути до кримінальної відповідальності.



Працюємо разом

Обговоріть подану інформацію та змоделюйте, як розвивалася ситуація в кожному з цих випадків.

Так, за даними наукових досліджень: майже 50 % жертв зґвалтувань були раніше знайомі із злочинцями; 20 % жертв зґвалтувань перебували в стані алкогольного сп'яніння; 11 % жертв зґвалтувань були в безпорадному стані; 53 % жертв зґвалтовані у власних квартирах, де перед цим спільно проводили дозвілля із злочинцями.

Зробіть висновок щодо причин, що спровокували зґвалтування.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах подані рекомендації щодо уникнення зґвалтування та обговоріть, якими будуть наслідки за умов їх ігнорування.

- Попереджайте родичів чи друзів про своє місцезнаходження й домовтеся, щоб вас зустріли у вечірній час.
- Виходячи пізно з дому, не вдягайтеся занадто відверто, якщо у вас довге волосся зробіть таку зачіску, щоб волосся не можна було намотати на руку.
- Остерігайтеся ходити в пізній час темними безлюдними вулицями, поруч із заростями кущів і алеями.
- Чемно відмовляйтеся на запрошення незнайомої людини відвідати розважальні заклади.
- Відмовте незнайомцю або випадковому знайомому підвезти вас до будинку на автомашині.

- Опинившись у незнайомому місті, не користуйтеся запрошеннями сумнівних осіб переночувати в них. Краще вже залишитися ночувати в будинку вокзалу чи аеропорту.
- Якщо ви помітили, що за вами виїжджає автомашина, перейдіть на інший бік вулиці або змініть напрямок руху.
- Не розпивайте спиртних напоїв у сумнівних компаніях малознайомих людей як у них у квартирі, так і в парках, скверах, на пляжах, у потягах, на екскурсіях тощо.

Випробовуємо себе

Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску

Прочитайте міфи, наведені нижче, які можуть використовувати для тиску на вас. Придумайте до кожного міфу факти й аргументи, які його спростують.

- Алкоголь корисний, оскільки підвищує апетит.
- Алкоголь небезпечний для підлітків лише у великих дозах.
- Незначна доза алкоголю не може спричинити зміни в органах і системах організму.
- Алкоголь уживають усі, не вживають алкоголь тільки хворі та слабаки.
- У підлітковому віці алкогольна залежність не розвивається.
- Алкоголь допомагає розслабитися, коли людина нервує.
- Якщо ти зі мною не п'єш, ти мене не поважаєш.
- Токсикоманія — це модно.
- Наркотики додають сил і поліпшують фізичний розвиток людини.
- Наркотики — це високоякісні ліки від неприємностей і проблем.
- Наркотики вкрай рідко бувають причинами смерті людей, які їх уживають.
- Одна спроба вживання наркотику не призведе до залежності.
- Немає нічого страшного, що підлітки «бавляться» наркотиками до того, як виникне залежність.
- Хто не вживає ін'єкційних наркотиків — той не наркозалежний.
- Хворіють і той, хто постійно курить, і хто не курить.
- Куріння допомагає краще переживати неприємності.
- Про шкоду куріння говорять більше, ніж вона є насправді.
- Звички курити легко позбутися, було б бажання.
- Чоловіки, які курять, зазвичай живуть стільки ж, скільки й ті, які не курять.
- Фізичні вправи нейтралізують шкоду, яку завдає куріння.
- Курити — це модно.

Працюємо разом

1. *Рольова гра.* Як відповісти «ні» на пропозиції, прохання та вимоги погодитися на сексуальні стосунки?

— Якщо ти любиш мене, то погодишся на секс.	— Я тебе люблю, але не готовий (а) до сексу.
	— А якщо і ти мене любиш, то почекаєш.
— Усі це роблять.	— Чудово. Тобі не важко буде знайти когось іншого.

— Якщо ти не погодишся — ми розлучимося.	— І в цьому вся твоя любов? Дуже шкода. Мені буде сумно без тебе, але, напевно, так буде краще для нас обох.
— Нам уже можна — ми ж дорослі.	— Мати секс — не означає стати дорослим.
— Ти не хочеш спробувати, дізнатися як це?	— Ні, дякую. Я не хочу.
— Але я не можу більше чекати!	— Якщо я можу почекати, то й ти теж можеш.
— Якщо ти хочеш бути популярною (популярним) серед наших однокласників (друзів), ти це зробиш.	— Моя популярність не залежить від цього, а така популярність мені не потрібна.
— Якщо ти не погодишся, то це зробить хтось інший.	— Якщо тобі все одно, з ким мати секс, то буде краще, якщо ми розлучимося.
— Ти просто не знаєш, що втрачаєш.	— У нас усе ще попереду. Поки я не готовий (а).
— Доведи, що ти справжній чоловік (справжня жінка).	— Секс — це не спосіб довести, що ти чоловік (жінка).
— Ти кажеш, що досі не мала стосунків?	— Так, бо я розумна.

2. Як потрібно діяти, коли є небезпека сексуального насильства, сексуальних домагань, сексуальної експлуатації? *(Див. додаток 14)*.

Кроки до успіху

Кожного дня ви йдете до школи, відпочиваєте, відвідуєте різні гуртки, спортивні секції, зустрічаєтеся з друзями та рідними, але не замислюєтеся над тим, чи є у ваших діях ознаки віктимності. Напевно, кожного дня батьки та близькі вам люди говорять, щоб ви не розмовляли з незнайомцями, щоб рідні знали про ваше місцезнаходження, щоб ви не спілкувалися із сумнівними компаніями. Іноді ви прислухаєтеся до порад близьких людей і навіть не здогадуєтеся, що кожного дня можете провокувати своєю поведінкою злочинців. Чи замислювалися ви колись, що саме зовнішній вигляд чи коштовні аксесуари можуть бути зовсім не на вашу користь і є ознакою віктимної поведінки. А чи можна назвати такі дії *віктимними,* коли ви в громадському транспорті, дістаючи гаманець, перераховуєте гроші в усіх на очах, а потім кладете його на помітне місце сумки чи в кишеню. Безумовно, можна, оскільки вони спонукають злодіїв до кишенькових крадіжок або інших протиправних дій щодо вас. Залишаючи ключ в потаємному (на вашу думку) місці, відчинені двері на балконі або кватирку, особистий транспорт на подвір'ї без догляду, ви створюєте умови для посягання на ваше майно. Найнебезпечніший фактор, що спонукає до віктимної поведінки, — це алкоголь, оскільки саме в стані алкогольного сп'яніння людина безпорадна, чим може скористатися потенційний злочинець, ґвалтівник, який чекає на жертву. Уже зрозуміло, що віктимна поведінка може бути притаманна кожному з вас. Отже, лише від вас залежить, чи проявиться віктимна поведінка у ваших діях. Тільки вам вирішувати, як, де і з ким проводити час, але ви повинні завжди думати наперед про наслідки та намагатися не дати жодного шансу тим, хто шукає собі жертву.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *віктимна поведінка*?
2. Чому злочини сексуального характеру належать до тяжких?
3. Як впливає віктимна поведінка на життя людини?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Порадьтеся, як потрібно діяти, щоб не стати жертвою злочинців.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про Правила дорожнього руху.

БЕЗПЕКА В ПОБУТІ Й НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

§ 22

Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про модель безпечного дорожнього середовища;
- про правила дорожньої безпеки;
- про основні групи факторів ризику, що викликають аварійність на дорозі.

Пригадайте!

Що таке *ДТП*?

Запам'ятайте!

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія, пов'язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди. Безпека — стан захищеності життєво-важливих інтересів особистості, суспільства, організації, підприємства від потенційно й реально існуючих загроз або відсутність таких загроз.

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Перемагай труднощі розумом, а небезпеку — досвідом»?

Правила дорожнього руху — перелік правил, що регулюють обов'язки водіїв транспортних засобів і пішоходів, а також технічні вимоги щодо транспортних засобів для забезпечення безпеки дорожнього руху. Відповідно до

Закону України «Про дорожній рух», установлюють єдиний порядок дорожнього руху на всій території України. Інші нормативні акти, що стосуються особливостей дорожнього руху (перевезення спеціальних вантажів, експлуатація транспортних засобів окремих видів, рух на закритій території тощо), повинні ґрунтуватися на вимогах цих Правил.

В Україні установлено правосторонній рух транспортних засобів. Учасники дорожнього руху зобов'язані знати й неухильно виконувати вимоги цих Правил, а також бути взаємно ввічливими. Кожний учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці Правила. Водії, пішоходи та пасажири зобов'язані бути особливо уважними до таких категорій учасників дорожнього руху, як діти, люди похилого віку та люди з особливими потребами. Особи, які порушують Правила дорожнього руху, несуть відповідальність згідно із законодавством.

Висловлюємо свою думку

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

Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Майже всі фактори ризику, що викликають дорожню аварійність, можна об'єднати в три основні групи: «дорога», «транспортний засіб» і «людина як учасник дорожнього руху». Як можна уникнути всіх факторів ризику дорожньої аварійності? Основою безпеки на дорозі має стати розуміння всіма учасниками дорожнього руху тріади: «ЛЮДИНА–ДОРОГА–ТРАНСПОРТНИЙ ЗАСІБ» *(мал. 52)*.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у чотири групи з умовними назвами «Людина», «Транспортний засіб», «Дорога», «Безпека» та назвіть якомога більше порад, що дають змогу знизити фактори ризику дорожньої аварійності. Проведіть рольову гру (потрібно зазначити, що група «Безпека» виступає в ролі арбітра).



Мал. 52. Модель безпечного дорожнього середовища «Трикутник безпеки»

Організація дорожнього руху, регулювання дорожнього руху. Кожного разу, виходячи з дому у своїх справах, ви стаєте учасником дорожнього руху. Ваше здоров'я та життя значною мірою залежать від власної поведінки на дорозі й поведінки інших учасників дорожнього руху, зокрема інших пішоходів, водіїв, велосипедистів і пасажирів. ***Учасники дорожнього руху*** — особи, які беруть участь у дорожньому русі як пішоходи, водії, пасажири, погоничі тварин. ***Організація дорожнього руху*** — це створення умов за допомогою інженерно-технічних і організаційних заходів для досить швидкого, безпечного та зручного руху транспортних засобів і пішоходів.

Регулювання дорожнього руху здійснюється за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, дорожнього обладнання, світлофорів, а також регулювальниками.

Дорожні знаки — це засоби організації дорожнього руху, які є стандартизованими графічними малюнками, що передають певні повідомлення учасникам дорожнього руху *(мал. 53)*.

Дорожні знаки можна розділити на:

- *попереджувальні знаки*, які інформують водіїв про наближення до небезпечної ділянки дороги й характер небезпеки. Під час руху по цій ділянці необхідно вжити заходів для безпечного проїзду;
- *знаки пріоритету*, що встановлюють черговість проїзду перехресть, перехрещень проїзних частин або вузьких ділянок дороги;
- *заборонні знаки*, що запроваджують або скасовують певні обмеження в русі;
- *наказові знаки*, що показують обов'язкові напрямки руху або дозволяють деяким категоріям учасників рухатися по проїзній частині чи окремих її ділянках, а також запроваджують або скасовують деякі обмеження;
- *інформаційно-вказівні знаки*, що запроваджують або скасовують певний режим руху, а також інформують учасників дорожнього руху про розташування населених пунктів, різних об'єктів, територій, де діють спеціальні правила;
- *знаки сервісу*, що інформують учасників дорожнього руху про розташування об'єктів обслуговування.

Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари, роздивіться малюнок 53 й обговоріть, які з цих знаків ви бачите щодня, що вони означають. Чи є такі знаки, яких ви не знаєте?



Мал. 53. Дорожні знаки

Дорожні знаки мають розміщуватися так, щоб їх було добре видно учасникам дорожнього руху як у світлу, так і в темну пору доби. При цьому вони не повинні бути закриті повністю або частково від учасників дорожнього руху будь-якими перешкодами.

Дорожні знаки повинні бути видимими на відстані не менш як 100 м за напрямком руху та розміщеними не вище 6 м над рівнем проїзної частини.

Їх установлюють біля дороги на тому боці, що відповідає напрямку руху. Для поліпшення сприйняття дорожніх знаків вони можуть бути розміщені над проїзною частиною. Якщо дорога має більше, ніж одну смугу для руху в одному напрямку, установлений на узбіччі дороги відповідного напрямку дорожний знак дублюється на розділювальній смузі, над проїзною частиною або на протилежному боці дороги (у разі, коли для руху в зустрічному напрямку є не більше, ніж дві смуги).

Дорожні знаки розміщують так, щоб інформацію, яку вони передають, могли сприймати саме ті учасники руху, для яких вона призначена.

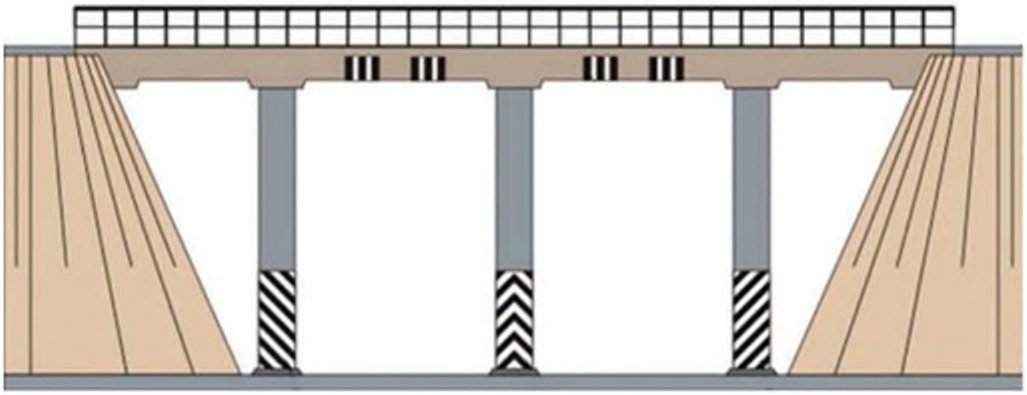
Якою буває дорожня розмітка. Кожна дорога складається з проїжджої частини, по якій рухаються тільки транспортні засоби, і тротуару (узбіччя), по якому ходять пішоходи. Дороги бувають *головні* й *другорядні*. Для зменшення можливості дорожньо-транспортних пригод на дороги наносять дорожню розмітку. Це знаки, які вказують напрямок руху, порядок дорожнього руху, габарити дорожніх споруд: мостів, тунелів тощо. Розмітка є горизонтальна й вертикальна *(мал. 54 а)*.

Вертикальна розмітка у вигляді поєднання чорних і білих смуг на дорожніх спорудах та елементах обладнання доріг показує їх габарити й слугує засобом зорового орієнтування *(мал. 54 б)*.

Горизонтальна розмітка на проїжджій частині — це лінії білого або жовтого кольору. Наприклад: широка суцільна лінія позначає край проїжджої частини на автомагістралях, поділ транспортних потоків протилежних напрямків. Якщо така лінія посередині — це осьова лінія. Вона поділяє дорогу на дві частини — праву та ліву. Перетинати автомобілям її заборонено.



Мал. 54 а. Горизонтальна та вертикальна розмітка



Мал. 54 б. Вертикальна розмітка

Якщо ви не встигли перейти на другий бік дороги, то можна зупинитися на осьовій лінії.

Дорожня розмітка є найпростішим та ефективним засобом організації дорожнього руху. ***Розмітка*** — це лінії, написи й інші позначення, що наносяться на проїзну частину, бордюри й елементи дорожніх споруд.

Дорожня розмітка допомагає водію орієнтуватися в дорожніх умовах, особливо під час руху в темну пору доби, коли водієві дуже складно залишатися на полосі руху під час зустрічного роз'їзду.

На широких вулицях, де транспорт рухається в одному напрямку в декілька рядів, на переходах білою фарбою наносять «острівець». Це безпечне місце для пішоходів. Стоп-лінія означає, що водій повинен зупинитися. Широкі поперечні лінії на проїжджій частині означають перехід для пішоходів. Таку розмітку називають «зеброю».

Дорожня розмітка повинна бути видимою учасникам дорожнього руху як у світлу, так і в темну пору доби на відстані, що забезпечує безпеку руху. На ділянках доріг, на яких виникають труднощі для видимості учасниками дорожнього руху дорожньої розмітки (сніг, бруд тощо) або дорожня розмітка не може бути відновленою, установлюються відповідні за змістом дорожні знаки.

Які бувають види пішохідних переходів. ***Пішохідний перехід*** — ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначені для руху пішоходів через дорогу *(мал. 55)*. Пішохідні переходи позначають дорожніми знаками, дорожньою розміткою, світлофорами. За відсутності дорожньої розмітки межі пішохідного переходу визначаються відстанню між дорожніми знаками, а на перехресті — шириною тротуарів.



Мал. 55. Розмітка «зебра»



Мал. 56. Перехрестя

Вам уже відомо, що місця, де пересікаються дороги, називають *перехрестями (мал. 56)*. Це найнебезпечніші ділянки дороги, на яких треба бути дуже уважними, щоб не трапилася дорожньо-транспортна пригода.

Перехрестя можуть бути регульованими й нерегульованими. На *регульованому перехресті* рух транспорту впорядковується за допомогою регулювальника або світлофора.

Пішоходи повинні переходити проїжджу частину вулиці по пішохідних переходах. Переходи бувають наземні, підземні, надземні.

Наземний перехід — це ділянка проїжджої частини з відповідною розміткою *(мал. 55)*.

Надземний перехід — це перехід над проїжджою частиною *(мал. 57, а)*.

Підземний — перехід під проїжджою частиною *(мал. 57, б)*.

Якщо переходу немає, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом у місцях, де її добре видно в обидва боки. Якщо є світлофор, треба керуватися його сигналами. Переходячи вулицю, потрібно подивитися ліворуч, а потім, дійшовши до середини, — праворуч.



а



б

Мал. 57. Надземний *(а)* і підземний переходи *(б)*



Поміркуйте

Обговоріть, чому потрібно виконувати правила для пішоходів.

- Пішоходи повинні ходити по тротуарах або пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, а за їх відсутності — по велосипедних доріжках або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч рухові транспортних засобів.
- На дорогах, що мають розмежувальну смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч рухові транспортних засобів.
- Переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом за наявності роздільної смуги на дорозі забороняється.
- Рух пішоходів по швидкісних дорогах заборонено.

Змоделюйте ситуації та наслідки їх ігнорування.

Дорожнє обладнання як допоміжний засіб регулювання дорожнього руху. Іноді вам у дорозі трапляється ділянка дороги, на якій проводять ремонт, тоді ви можете побачити огородження та світлове сигнальне обладнання в місцях будівництва, реконструкції і ремонту доріг. ***Дорожнє обладнання*** — це й попереджувальні світлові круглі тумби, що встановлюються на розділювальних смугах або острівцях безпеки, і дорожні огородження на мостах, шляхопроводах, естакадах, насипах та інших небезпечних ділянках доріг, і вставки розмічувальні дорожні для поліпшення зорового орієнтування водіїв на проїзній частині. А іноді, наприклад біля школи, поліклініки, це пішохідні огородження в небезпечних для переходу проїзної частини місцях і пристрої примусового зниження швидкості транспортних засобів («лежачі поліцейські»). Дорожнє обладнання застосовується як допоміжний засіб регулювання дорожнього руху.

Ви вже знаєте, що регулювання дорожнього руху здійснюється за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, дорожнього обладнання, світлофорів, а також регулювальниками.

Про значення світлофорів. Світлофори призначені для регулювання руху транспортних засобів і пішоходів, мають світлові сигнали зеленого, жовтого, червоного та білого кольорів, які розташовані вертикально чи горизонтально. Сигнали світлофора можуть бути з нанесеною суцільною чи контурною стрілкою (стрілками), із силуетом пішохода, Х-подібні.

На рівні червоного сигналу світлофора з вертикальним розташуванням сигналів може встановлюватися табличка білого кольору з нанесеною на ній стрілкою зеленого кольору.

У світлофорах із вертикальним розташуванням сигналів сигнал червоного кольору — зверху, зеленого — знизу, а з горизонтальним: червоного — ліворуч, зеленого — праворуч.

Світлофори з вертикальним розташуванням сигналів можуть мати одну або дві додаткові секції із сигналами у вигляді зеленої стрілки (стрілок), що розташовані на рівні сигналу зеленого кольору.

Сигнали світлофора мають такі значення:

- *зелений* дозволяє рух;

• *зелений миготливий* дозволяє рух, але інформує про те, що незабаром буде ввімкнено сигнал, який забороняє рух;

• *жовтий* забороняє рух і попереджає про наступну зміну сигналів;

• *жовтий миготливий* сигнал або два жовтих миготливих сигнали дозволяють рух та інформують про наявність небезпечного нерегульованого перехрестя або пішохідного переходу;

• *червоний* сигнал, у тому числі *миготливий*, або *два червоних миготливих* сигнали забороняють рух;

• поєднання *червоного* й *жовтого* сигналів забороняє рух та інформує про наступне вмикання зеленого сигналу.

Якщо сигнал світлофора має вигляд силуету пішохода, його дія поширюється лише на пішоходів, при цьому зелений сигнал дозволяє рух, червоний — забороняє. Для пішоходів із порушеннями зору може бути ввімкнено звуковий сигнал, який дозволяє рух пішоходів.

Для регулювання руху трамваїв можуть застосовуватися світлофори з чотирма сигналами біло-місячного кольору, розташованими у вигляді літери «Т». Рух дозволяється лише в разі ввімкнення одночасно нижнього сигналу й одного або кількох верхніх, з яких лівий дозволяє рух ліворуч, середній — прямо, правий — праворуч. Якщо ввімкнено лише три верхні сигнали — рух заборонено. У разі вимкнення чи несправності трамвайних світлофорів водії трамваїв повинні керуватися вимогами світлофорів із світловими сигналами червоного, жовтого та зеленого кольорів.

Про значення сигналів регулювальника. ***Регулювальник*** — працівник поліції (до регулювальника прирівнюються працівники військової інспекції безпеки дорожнього руху), що виконує регулювання дорожнього руху у форменому одязі. Сигнали регулювальника мають перевагу перед сигналами світлофорів і вимогами дорожніх знаків, є обов'язковими для виконання. Сигнали світлофорів, крім жовтого миготливого, мають перевагу перед дорожніми знаками. Водії та пішоходи повинні виконувати додаткові вимоги регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофорів, вимогам дорожніх знаків і розмітки.

Пріоритети в дорожньому русі. Правила дорожнього руху надають право на перевагу в русі одних учасників дорожнього руху перед іншими. ***Пріоритети в дорожньому русі*** — це встановлена система відносин між учасниками дорожнього руху, згідно з Правилами дорожнього руху, на підставі якої визначається порядок користування дорогою.

У дорожньому русі при перехрещенні (злитті) траєкторій руху транспортних засобів, пішоходів та інших учасників руху виникає запитання, хто має право на рух першим. Щоб уникнути можливих конфліктів, у Правилах спеціально обумовлюється порядок черговості руху учасників дорожнього руху.

Наприклад, на нерегульованих пішохідних переходах пішоходи мають перевагу в русі перед транспортними засобами з того моменту, коли вони стали на перехід. У будь-якому місці, навіть поза пішохідним переходом, водій повинен пропустити пішоходів із вадами зору, які подають сигнал тростиною білого кольору, спрямованою вперед. Водій повинен зупинитися перед пішо-

хідним переходом, якщо така вимога надійшла від осіб, що супроводжують групи дітей. Водій транспортного засобу повинен зупинитися, щоб дати дорогу пішоходам, які йдуть з боку відчинених дверей до (або від) трамвая, що стоїть на вулиці, якщо посадка чи висадка проводиться з проїзної частини чи посадкового майданчика, розміщеного на ній. Пішоходи мають перевагу перед транспортним засобом у цьому випадку тільки тоді, коли на позначеній трамвайній зупинці зупинився трамвай.

Отже, питання переваги, або пріоритету, сприяє виявленню ознаки першочерговості в русі для його учасників, що дає змогу запобігти конфліктній ситуації, яка може призвести до ДТП.

Випробовуємо себе

Прочитайте інформацію про визначення пріоритетів у дорожньому русі.

Сигнали регулювальника — положення його корпуса, а також жести руками, у тому числі з жезлом або диском із червоним світлоповертачем, які мають такі значення. *Руки витягнуті в сторони, опущені або права рука зігнута перед грудьми:*

з лівого й правого боків — дозволено рух трамвая прямо, нерейковим транспортним засобам — прямо й праворуч; пішоходам дозволено переходити проїзну частину за спиною та перед грудьми регулювальника;

з боку грудей і спини — рух усіх транспортних засобів і пішоходів заборонено.

Права рука витягнута вперед:

з лівого боку — дозволено рух трамвая ліворуч, нерейковим транспортним засобам — у всіх напрямках; пішоходам дозволено переходити проїзну частину за спиною регулювальника;

з боку грудей — усім транспортним засобам дозволено рух лише праворуч;

з правого боку та спини — рух усіх транспортних засобів заборонено; пішоходам дозволено переходити проїзну частину за спиною регулювальника.

Рука піднята вгору: *рух усіх транспортних засобів і пішоходів заборонено в усіх напрямках.*

Жезл використовується тільки працівниками підрозділів Державтоінспекції та військової інспекції безпеки дорожнього руху.

Для привертання уваги учасників дорожнього руху використовується сигнал, поданий свистком. Також регулювальник може подавати інші сигнали, зрозумілі водіям і пішоходам.

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи та потренуйтеся розрізняти команди регулювальника.

Рольова гра. Розгляньте запропоновані ситуації з позиції пріоритетів у дорожньому русі.

Ситуація 1. Водій продовжував рух автомобіля, незважаючи на знак зупинки трамвая та початок посадки–висадки пасажирів.

Ситуація 2. Пішохід уже ступив на «зебру», а водій автомобіля на великій швидкості промчав повз нього.

Ситуація 3. Пішоходи чекали на дозволений сигнал для переходу вулиці, коли він загорівся, люди почули сирену та побачили пожежну машину з увімкненим проблисковим маячком, що наближалася дуже швидко.

Ситуація 4. Трамвай ще не зупинився, а люди вже вийшли на проїзну частину для посадки в транспортний засіб.

Кроки до успіху

Ви вже знаєте, що, вийшовши за поріг домівки, ви стаєте учасниками дорожнього руху й заради своєї безпеки повинні орієнтуватись у складній ситуації на дорозі, самостійно приймати рішення. Допоможе вам у цьому знання відповідних правил поведінки. Ми з вами пригадали Правила дорожнього руху, які саме й визначають правила поведінки учасників дорожнього руху на дорозі. Усі правила руху рівноцінні, і недотримання будь-яких з них може призвести до трагічних наслідків.

У кожній країні багато роблять для того, щоб на дорогах було безпечно, бо рівень оснащення доріг, надійність транспорту й толерантна поведінка учасників руху — визначний показник досягнень кожної країни, культури, нації.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *«трикутник безпеки»*?
2. Хто має пріоритет на дорозі?
3. Що таке *Правила дорожнього руху*?

Домашнє завдання

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть маршрути, якими ви ходите щодня. Чи є вони безпечними?

§ 23 Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;
- про правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;
- про небезпеку керування транспортним засобом у нетверезому стані.

Пригадайте!

Хто є учасником дорожнього руху?

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте українську народну мудрість: «Хочеш бути здоровим — будь розсудливим»?

Мотоцикл — транспортний засіб. ***Мотоцикл*** — двоколісний механічний транспортний засіб із бічним причепом або без нього, має двигун з робочим об'ємом від 50 $см^3$ *(мал. 58, а)*. До мотоциклів прирівнюються мотороллери,



а *б*

Мал. 58. Мотоцикл *(а)*, мопед *(б)*

мотоколяски й механічні транспортні засоби, дозволена маса яких не перевищує 400 кг. Решта двоколісних механічних транспортних засобів із робочим об'ємом двигуна меншим за 50 см^3 належать до ***мопедів*** *(мал. 58, б)*.

За своїм призначенням мотоцикли можуть бути:

- для перевезення людей;
- для перегонів — спеціального призначення, різних марок і модифікацій;
- вантажні мотоцикли (важкі), які використовують підприємства й організації, торговельні точки для перевезення невеликих вантажів на маленькі відстані.

Безпека мотоцикла. ***Активна безпека*** — сукупність пристроїв і якостей, що полегшують керування й допомагають запобігати дорожньо-транспортним пригодам. Цей вид безпеки включає: оглядовість, сигналізацію, умови робочого місця водія, маневреність, керованість, стійкість, швидкісні й гальмівні властивості мотоцикла, а також дотримання водієм Правил дорожнього руху. Це закладено в конструкції мотоцикла й проявляється постійно під час руху та в аварійній ситуації.

З метою дотримання цього виду безпеки категорично забороняється змінювати, переробляти, модернізувати системи керма та гальм.

Пасивна безпека — це здатність транспортного засобу забезпечувати захист людини від травмування або важких наслідків під час ДТП. Засоби пасивної безпеки спрацьовують, коли водій в аварійній ситуації втрачає здатність впливати на неї.

Внутрішня пасивна безпека означає, що мотоцикл оснащено пристроями, які дають змогу зменшити травмування водія та пасажирів, забезпечити неушкодженість вантажу (це травмобезпечне кермове управління, захисні щитки для рук і ніг водія, захисні дуги безпеки для нижніх кінцівок водія, шоломи безпеки для водія й пасажирів мотоцикла, міцні сидіння та їх кріплення, коляски із захисними властивостями, спеціальні підніжки для стоп, поперечні ручки для пасажира).

Зовнішня пасивна безпека спрямована на зменшення травмування людей, які перебувають поза мотоциклом, у разі дорожньо-транспортної пригоди.

Хто може керувати мотоциклом. Мотоциклом можуть керувати люди, яким виповнилося 16 років, котрі пройшли медичний огляд і курс теоретичного та практичного навчання з підготовки водіїв. Після цього вони здають іспит у Державтоінспекції та отримують посвідчення на право керування транспортним засобом відповідної категорії: водія категорії «А1» (мопеди, мотороллери з об'ємом двигуна до 50 см^3), «А» (мотоцикли, об'єм двигуна яких — від 50 см^3), «В1» (квадро- й трициклі, мотоцикли з боковим причепом).

Правила для пасажирів мотоцикла

- Посадку й висадку здійснювати після зупинки транспортного засобу й тільки з майданчика для посадки, а за відсутності такої площадки — з боку тротуару або узбіччя, якщо це неможливо, то з боку проїзної частини, за умови, що це буде безпечно й не створить перешкод іншим учасникам руху.
- Пасажири мотоцикла повинні сидіти на задньому сидінні в застебнутому мотошоломі, тримаючись за поперечну ручку для пасажира, під час руху не можна виставляти руки, відкривати тент, підніматися в колясці.
- Забороняється відволікати увагу водія й заважати йому керувати мотоциклом.
- Не дозволяється вставати під час руху на підніжки для стоп.
- Захисним одягом для мотоцикліста є захисні щитки на руки й ноги, мотошолом, а для пасажира — тільки мотошолом.



Запам'ятайте!

Перевезення пасажирів на мотоциклі дозволяється тільки на задньому сидінні (крім дітей, нижчих зростом 145 см, або яким не виповнилося 12 років) або в колясці (дітей перевозять тільки в колясці). Перед посадкою в коляску дітей необхідно вдягнути на них мотошолом і застебнути його.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть необхідність дотримання зазначених вище правил для пасажирів мотоцикла.

Правила дорожнього руху для водіїв мотоциклів

- Дозволяється рухатися по проїзній частині на мотоциклі особам, яким виповнилося 16 років, із собою потрібно мати посвідчення водія та техпаспорт.
- Під час руху в темний період доби та в умовах недостатньої видимості на мотоциклі необхідно ввімкнути фару.
- Перевозити тільки такі вантажі, які не заважають керувати мотоциклом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.
- Забороняється рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, перевозити дітей до 12 років і нижчих зростом 145 см на задньому сидінні.
- Забороняється перевозити людей у кузові вантажного мотоцикла.
- Швидкість руху мотоцикла в населених пунктах не повинна перевищувати 60 км/год, у житловій і пішохідній зоні — 20 км/год, а поза населеними

пунктами на всіх шляхах рух мотоцикла дозволяється з швидкістю не більше 80 км/год.



Поміркуйте

Які переваги та недоліки мотоцикла як транспортного засобу?

Що забороняється водієві мотоцикла

- Керувати транспортним засобом у стані алкогольного сп'яніння, перебуваючи під впливом наркотичних чи токсичних речовин.
- Керувати транспортним засобом у хворобливому стані, у стані стомлення, а також перебуваючи під впливом лікарських препаратів, що знижують швидкість реакції та увагу.
- Керувати транспортним засобом, не зареєстрованим у Державтоінспекції, без номерного знака або талона про проходження державного технічного огляду.
- Передавати керування транспортним засобом особам, які перебувають у стані алкогольного сп'яніння, під впливом наркотичних чи токсичних речовин, у хворобливому стані, у стані стомлення або під впливом лікарських препаратів, що знижують швидкість реакції та увагу.
- Передавати керування транспортним засобом особам, які не мають при собі посвідчення на право керування ним.
- Під час руху транспортного засобу користуватися засобами зв'язку, тримаючи їх у руці.



Удосконалюємо себе

Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із мотоциклами

Використовуючи рубрику «Що забороняється водієві мотоцикла», змоделюйте ситуацію (по кожному пункту), коли ви можете дати достойну відсіч небезпечним пропозиціям.

Рольова гра. Обговоріть, як розвиватимуться події, якщо людина не зможе відмовитися від небезпечної пропозиції.

Мотоцикл — найнебезпечніший вид транспорту. Статистика ДАІ свідчить, що серед усіх видів транспорту мотоцикли посідають перше місце в дорожньо-транспортних пригодах. Для цього існують об'єктивні та суб'єктивні причини. Мотоцикл потребує роками відточеної майстерності керування ним, бо дорога не прощає навіть дрібних помилок. Іноді до ДТП може призвести дрібненький камінець, дорога, притрушена піском, асфальт після дощу.

У транспортному потоці великих міст діє принцип — чим більше й дорожче авто, тим легше на ньому пересуватися. Водії автівок із зневагою ставляться до мотоциклів: їх часто не пропускають, «підрізають» тощо.

Ураховуючи, що мотоцикл має велику потужність, а вік тих, хто сідає за кермо, — 16–17 років, то, не маючи навичок керування транспортним засобом, такі горе-водії часто можуть спричинити ДТП. *(Пригадайте види ДТП).*

Дехто з водіїв за короткий час розвиває велику швидкість (хочеться привернути увагу дівчат). А це може призвести до відриву переднього колеса від дороги, заносу й перекидання мотоцикла. До заносу може призвести й різке гальмування, особливо

на мокрій або вкритій гравієм чи піском дорозі. Найчастіше мотоциклісти отримують черепно-мозкові травми через те, що не використовують захисні шоломи. Мотоцикл з коляскою також має свої особливості в експлуатації. Ним легше керувати, а от гальмувати важче, бо гальма має сам мотоцикл, а причіп, рухаючись за інерцією, може спричинити занос і перекидання на різкому повороті.

Працюємо разом

1. Обговоріть у парах, які переваги та недоліки мотоцикла як транспортного засобу.
2. Об'єднайтесь у групи та розгляньте ситуації. Визначте, яке із зазначених правил порушив водій. Змоделюйте їхні наслідки.

Ситуація 1. Хлопці поїхали на день народження на мотоциклі в сусіднє село. Водій мотоцикла випив алкоголь і попросив свого молодшого брата (якому виповнилося 14 років) завезти його додому.

Ситуація 2. Мотоцикліст їхав по дорозі, коли помітив, що в нього відмовила фара. Тоді він вирішив їхати тротуаром.

Ситуація 3. Друзі дуже поспішали на побачення, тому по місту їхали на мотоциклі з швидкістю 80 км/год.

Вимоги до водіїв мопедів і велосипедів. Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється особам, які досягли 16-річного віку, на велосипедах — 14-річного.

Мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом і світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, ззаду — червоного.

Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді потрібно ввімкнути освітлення, на велосипеді — ліхтар (фару).

Водії мопедів і велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

Водії мопедів і велосипедів можуть перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водії мопедів і велосипедів зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

а) керувати мопедом або велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби й в умовах недостатньої видимості — з неувімкненою фарою та заднім ліхтарем на мопеді чи без світлоповертачів на велосипеді;

б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд є велосипедна доріжка;

в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;

ґ) їздити, не тримаючись за руль, і знімати ноги з педалей (підніжок);

д) перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей віком до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;

е) буксирування мопедів і велосипедів;

є) буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

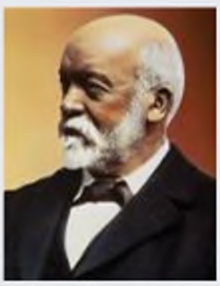
Висловлюємо свою думку

Обґрунтуйте, чому потрібно виконувати ці вимоги.

Кроки до успіху

Відповідно до Правил дорожнього руху, сідати за кермо мотоцикла, мопеда чи скутера дозволено лише з 16-річного віку й тільки після отримання посвідчення водія відповідної категорії. Для мотоциклістів це категорія «А». Перед тим, як сідати за кермо, необхідно потурбуватися про заходи безпеки — одягнути мотошолом, а за можливості ще й інше захисне екіпірування — спеціальні рукавиці, куртку та наколінники. Якщо ви мандруєте вдвох, обов'язково подбайте, аби пасажир також одягнув мотошолом.

Завжди й усюди сумлінно дотримуйтеся Правил дорожнього руху, не перевищуйте швидкість, уникайте ризикованих маневрувань. Перед поїздкою обов'язково перевіряйте технічний стан свого транспортного засобу. ***Пам'ятайте:*** причинами аварій є порушення Правил дорожнього руху, перевищення швидкості, керування мотоциклом у нетверезому стані, поганий стан доріг, несправність мотоцикла!



Винахідником мотоцикла вважають німецького інженера ***Готліба Даймлера***, який у 1885 р. вперше встановив на дерев'яному велосипеді двигун внутрішнього згоряння.

Про вибір шолома. Шолом моделі «інтеграл», який повністю захищає голову, уважають безпечнішим за моделі, що залишають відкритими обличчя й підборіддя. Звичайно, стиль деяких мотоциклів вимагає саме відкритих шоломів, однак самі подумайте, що важливіше: імідж або життя. Заради нього можна відступити від стилю. Далі — вирішувати вам.

Про захист спини. Хребет — одна з найважливіших і найуразливіших частин тіла. Він має бути обов'язково прикритим. Так, багато мотокурток і комбінезонів споконвічно комплектуються елементами для захисту хребта. На жаль, за рідкісними винятками, це слабенька пластикова вставка. Тому масивну «спину» краще придбати окремо й завжди одягати її під одяг. Дилери пропонують безліч варіантів цього захисту, починаючи від простих пластикових і закінчуючи складними моделями з імплантованими повітряними капсулами, здатними пом'якшити дуже серйозний удар.

Не викручуйте «газ» повністю! Цей заклик нині лунає по всій Європі. Адже, на жаль, саме на початок сезону припадає пік ДТП за участю мотоциклістів. Тож навесні краще їздити повільніше й обережніше, ніж улітку або восени. Цьому є декілька причин. По-перше, навіть якщо ви професійний мотогонщик, за зиму навички керування двоколісною технікою втрачають автоматизм. Водій не обробляє дорожню інформацію в скаженому ритмі. Тому дайте собі час для адаптації. По-друге, навесні наші дороги вкриті

шаром бруду й піску. Посковзнутися можна при гальмуванні або на повороті. Нехай пройде кілька травневих злив, що змиють залишки піску та бруду, якими посипали-поливали дороги всю зиму. *Інформація для новачків:* особливо багато піску накопичується в жолобах, утворених подвійними суцільними смугами розмітки, їзда між цими смугами дуже небезпечна.

Небезпека в різниці швидкостей. Різниця у швидкостях між автомобілями й мотоциклами, особливо спортбайками, настільки значна, що ви й водії машин живете немов у різних вимірах. Автомобіліст, дивлячись у дзеркало, бачить палаючу фару й, уважаючи, що мотоцикл наблизиться секунд через 20, починає фатальний маневр. А ви з'являєтеся поруч через 2 секунди... Хто винен в аварійній ситуації? Зрозуміло — ви. Інший водій тут ні при чому. Щоб безпечно їздити в місті, швидкість вашого мотоцикла не повинна перевищувати темп автомобільного потоку більше ніж на 20 %.

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *активна безпека мотоцикла*?
2. Яких правил повинен дотримуватися мотоцикліст?
3. Що забороняється водієві мотоцикла?

Домашнє завдання

Підготуйте невелику лекцію для школярів молодших класів на тему «Безпека пасажира мотоцикла».

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію в ЗМІ про вплив екологічних чинників на умови проживання та здоров'я людини.

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

§ 24

Забруднення навколишнього середовища та вплив техногенних чинників на здоров'я. Питна вода й здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про забруднення навколишнього середовища;
- про чинники техногенного впливу на довкілля;
- про способи очищення та доочищення питної води;
- про безпечні джерела питної води.

Пригадайте!

Що таке *безпека*? Від яких чинників і наскільки залежить здоров'я людини?

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Жити щасливо й жити в злагоді з природою — одне й те саме» *(Сенека)*?

Людина та її безпека. Найбільша цінність суспільства — людина, її життя, здоров'я. Проте з кожним роком збільшується кількість чинників, що негативно впливають на її життя та здоров'я. Здебільшого їх спричиняє сама людина: її діяльність, небезпечна поведінка, науково-технічний прогрес. Як складова частина біосфери людина постійно взаємодіє з довкіллям, змінює його, пристосовуючи до власних потреб, і водночас безпосередньо залежить від нього.

Кожен із нас для забезпечення життєдіяльності повинен дихати чистим повітрям, харчуватися нешкідливими продуктами, жити в безпечних умовах. Що ж таке безпека?

Безпека — це стан певних умов життєдіяльності людини, за яких у її оточенні відсутні (або зведені до мінімуму) зовнішні чинники, що загрожують її життю та здоров'ю.

Чи можлива абсолютна безпека? Ні, будь-яка діяльність є потенційно небезпечною. Тому важливо вміти запобігати ризикам, які можуть призвести до того чи іншого виду небезпеки.

Екологічна безпека людини. ***Екологічна безпека*** — це компонент національної безпеки, що забезпечує захищеність життєво важливих інтересів людини, суспільства, довкілля та держави від реальних або потенційних загроз, що створюються антропогенними чи природними чинниками щодо навколишнього середовища.

Об'єктами екологічної безпеки є природні ресурси та довкілля як матеріальна основа державного та суспільного розвитку.

У наш час через неухильне насичення середовища технікою людина дедалі більше прагне спілкуватися з природою — джерелом відновлення її фізичних і духовних сил. У дні відпочинку багато людей виїжджає з міст на природу — у ліси, на береги річок і озер *(мал. 59)*. Чому ж деякі люди по-хижацькому ставляться до природи, знищують її?





Мал. 59. Час відпочивати й час прибирати!

Це відбувається тому, що таку моральну норму, як любов до природи, дехто розуміє як споживацьку. Моральна норма — бережливе ставлення до природи — повинна змінити традиційне ставлення до неї як до невичерпного джерела ресурсів, які можна витрачати, не дбаючи про збереження. Важливо, щоб людина не ставила особисті інтереси над інтересами суспільства.

Відповідно до статті 16 Конституції України, забезпечення екологічної безпеки й підтримання екологічної рівноваги на території України, подолання наслідків Чорнобильської катастрофи — катастрофи планетарного масштабу, збереження генофонду українського народу є обов'язком держави. Тож першочерговими проблемами екологічної безпеки є збереження генофонду людства, виживання, забезпечення права на життя й сприятливе природне середовище.

Здоров'я людини та довкілля. ***Екологія*** (від грецьк. *ойкос* — житло, місцеперебування та *логос* — наука) — одна з головних фундаментальних наук про відносини живої і неживої природи. Це наука про середовище нашого проживання, узгодження стратегії ПРИРОДИ й стратегії ЛЮДИНИ. Проблемою здоров'я людини й екологічною безпекою опікується одна з нових галузей екології — ***медична екологія***.

Людина пристосовується до умов довкілля завдяки численним захисним і пристосувальним реакціям організму. Вони забезпечують нормальну життєдіяльність, але в разі втручання якогось несприятливого чинника середовища в організмі починаються патологічні зміни, що свідчить про певне захворювання.

Про вплив техногенних чинників. ***Отруєння (токсикози)*** розвиваються внаслідок потрапляння в організм у небезпечних концентраціях тих чи інших речовин — *токсикантів*. Це отрутохімікати, нітрати, важкі метали, численні промислові й побутові хімічні речовини.

Алергічні реакції (алергії) стали «візитною карткою» людського суспільства XX ст. ***Алергія*** — це стан підвищеної чутливості організму до певних речовин — *алергенів*. Унаслідок контакту з алергеном знижується імунітет організму й можуть розвинутися різні захворювання, насамперед запалення шкіри, бронхіальна астма, сінна пропасниця, набряки, ураження слизових оболонок внутрішніх органів. Припинення контактів з алергенами сприяє одужанню. Алергенами можуть бути: шерсть тварин, пір'я, лікарські засоби, продукти харчування, численні речовини природного й штучного походження, побутова хімія.

Злоякісні пухлини — це велика група захворювань, одне з яких — рак. Речовини, що стимулюють розвиток злоякісних пухлин, називають *канцерогенами*. Найпоширеніший канцероген — бензопірен, що виділяється з тютюну під час куріння, переробки нафтопродуктів, потрапляє в атмосферу з автомобільними вихлопами, — спричиняє рак легенів. Нині відомо майже 60 хімічних канцерогенів і 2 фізичні — ультрафіолетове випромінювання та іонізуюча радіація. До канцерогенів належать також деякі віруси.



а



б

Мал. 60. Переносники хвороб: кліщ *(а)*, комар *(б)*

Спадкові хвороби пов'язані з ушкодженнями ДНК чи хромосом. Вони спричинюють безпліддя, призводять до народження мертвих дітей, дітей із фізичними чи розумовими вадами. Людина є частиною природи, і чинники середовища впливають на неї так само, як і на інші живі організми.

Ендемічні хвороби — це хвороби, властиві певним регіонам, наприклад дефіцит йоду у воді й продуктах харчування спричиняє захворювання щитоподібної залози; нестача кальцію — ламкість кісток; нестача кобальту чи заліза — недокрів'я. Надлишок тих чи інших елементів також небезпечний. Так, надлишок бору спричиняє захворювання органів травлення та пневмонію. Через нестачу фтору зазвичай виникає карієс, але його надлишок призводить до ураження зубів — флюорозу; при ще більших концентраціях починається закостеніння зв'язок, порушується робота печінки й шлунка.

Збудники багатьох хвороб зберігаються в довкіллі через їх розвиток у диких тваринах-хазяїнах. Такий характер мають природні осередки чуми, туляремії, жовтої гарячки, малярії, вірусного гепатиту, кліщового енцефаліту. Переносниками багатьох таких хвороб є комахи-кровососи — москіти, комарі, блохи, кліщі *(мал. 60)*.

Тютюновий дим — поширений і вкрай небезпечний чинник, що впливає на здоров'я людини. Курець удихає повітря, рівень забруднення якого в 384 тис. разів (!) перевищує всі допустимі норми. Куріння в абсолютно чистій атмосфері завдає такої самої шкоди, як перебування в місцях, де забруднення в тисячі разів перевищує допустиме. За оцінками медиків, удихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж гази безпосередньо з вихлопної труби автомобіля. Варто врахувати також, що протягом останніх десятиліть тютюн став набагато токсичнішим, аніж був, наприклад, у XIX ст. Це зумовлено високою гігроскопічністю тютюнового листка, що активно поглинає з повітря шкідливі домішки, кількість яких постійно зростає.



Запам'ятайте!

Багато із зазначених хімічних речовин не розкладаються протягом тривалого часу й здатні нагромаджуватися в навколишньому середовищі. Деякі речовини довго не виводяться з організму, накопичуються в тканинах та органах; через таке збільшення концентрації їхній негативний вплив на організм постійно зростає й посилюється.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Вода, у тебе немає ні смаку, ні кольору, ні запаху, тебе неможливо описати, тобою насолоджуються, не відаючи, що ти таке. Не можна сказати, що ти необхідна для життя: ти — саме життя. Ти наповнюєш нас радістю, яку не пояснити нашими почуттями» *(А. де Сент-Екзюпері)*?



Мал. 61. Вода — це джерело життя!

Питна вода та здоров'я. ***Вода*** — незамінне джерело життєвих процесів організму людей, тварин і рослин *(мал. 61)*. Вода є розчинником різних речовин. Усі біохімічні реакції, що пов'язані з процесами травлення та засвоєння поживних речовин, протікають у водному середовищі. Завдяки воді з організму виводяться шкідливі продукти обміну речовин.

Людина надзвичайно гостро відчуває зміни вмісту води в організмі й може прожити без неї всього кілька діб. При втраті води до 2 % ваги тіла (1–1,5 л) — з'являється спрага, при втраті 6–8 % — наступає напівнепритомний стан, при нестачі 10 % — з'являються галюцинації. Утрата понад 20 % води для організму — смертельна. Якщо в організм потрапляє недостатня кількість води, то зменшується вага тіла, збільшується в'язкість крові, частішає пульс і дихання, виникає спрага, нудота, знижується працездатність. При надмірному вживанні рідини відбувається перевантаження серцево-судинної системи, порушується травлення, збільшується навантаження на нирки, з'являється виснажливе потовиділення, послаблюється організм. З потом і сечею інтенсивно виводяться мікроелементи, це порушує сольовий баланс. Тому, на думку лікарів, потрібно споживати 1,5–2 л рідини на добу. У нормі у воді розчинені десятки речовин, які зумовлюють її смак і є джерелом мікроелементів для організму. Недостатня кількість мікроелементів, так само як і їх надлишок, можуть бути причиною хвороб *(ендемічні хвороби)*. Тому вживання води з малою мінералізацією (вмістом мікроелементів) повинне компенсуватися додатковим отриманням мікроелементів із продуктами харчування.

Звідки добувають питну воду та як її очищують. Уживання якісної та безпечної води для пиття є однією з найважливіших запорук збереження здоров'я людини та її довголіття.

Поверхневі й ґрунтові води — основні джерела водопостачання. Обидва водні ресурси взаємопов'язані й мають як переваги, так і недоліки при використанні їх як джерела питної води.

Для поверхневих вод характерна відносна м'якість, високий вміст органічних сполук і наявність мікроорганізмів. Для ґрунтових вод характерні досить високий рівень мінералізації, висока жорсткість, низький вміст органічних речовин і практично повна відсутність мікроорганізмів.



Мал. 62. Очищення води

Централізовані джерела водопостачання. Процес очищення води та потрапляння в наші домівки (за умов централізованого водопостачання) починається з водозабірних споруд, де вода, проходячи через сітки, очищається від грубих забруднень: водоростей, риби, гілок, листя. Після цього на водоприйомних спорудах воду обробляють реагентами. Це знезаражувальні речовини, які знищують усі віруси *(мал. 62)*.

Далі воду очищують на напорних високошвидкісних фільтрах. Після попереднього очищення та первинного знезараження воду очищують удруге від дрібних частинок і бактерій. Далі її очищують на швидких фільтрах, завантажених сучасним фільтруючим матеріалом, який поглинає всі шкідливі речовини, що можуть бути у воді, — радіонукліди, важкі метали, марганець, хлорні сполуки тощо. Відфільтрована вода, яка відповідає всім нормативним вимогам, іде в резервуар-накопичувач і насосами під певним тиском подається в розподільчу мережу водогону, щоб потім надійти до споживача. Контроль за якістю питної води здійснюється цілодобово.

Однак не всі жителі України користуються водою з централізованих джерел водопостачання, частина населення вживає воду з децентралізованих джерел водопостачання.

Децентралізовані джерела водопостачання. У сільських населених пунктах, у приватних секторах міст найпоширенішим джерелом питного водопостачання є підземні ґрунтові води, які потрапляють до населення найчастіше через артезіанські свердловини та шахтні колодязі. Ця вода не проходить очищення, тому існує небезпека інфікування ґрунтової води. Вона може відбутися як у ґрунтовому потоці, так і в шахтних колодязях при потраплянні до них виділень хворих і бактеріоносіїв різними шляхами, а саме: при просочуванні в ґрунтову воду господарсько-фекальних стічних вод, побутових і промислових вод, при потраплянні в колодязі трупів гризунів. Дезінфекцію колодязів проводять при встановленні бактеріального забруднення води, при виникненні надзвичайних ситуацій (повеней, затопленні територій, у результаті танення снігів, сильних злив), а також обов'язково з профілактичною метою після очищення (ремонту) колодязя, яке бажано проводити 2 рази на рік, але не рідше 1 разу на рік.

Знезараження води в колодязях проводиться передбаченими для цих цілей дезінфекційними засобами, дозволеними для застосування Міністерством охорони здоров'я України.

Я вважаю так. А ти?

Обговоріть правила щодо облаштування та утримання колодязів. На яку небезпеку наражається людина, якщо не буде їх дотримуватися?

- Не рекомендується облаштовувати колодязь у заболочених місцях і на ділянках, що затоплюються паводковими водами.
- Індивідуальний колодязь треба розміщувати на відстані не менше 20 м, а колодязь громадського користування на відстані не менше 50 м від джерел можливого забруднення (вбиралень, вигрібних ям, мережі каналізації, тваринницьких ферм).
- Стінки колодязів мають бути без щілин, такими, що добре ізолюють колодязь від проникнення поверхневих стоків (дощові й талі води) — зазвичай використовують для цього монолітний залізобетон, бетонні або залізобетонні кільця, а за їх відсутності — кераміку, цеглу, камінь або дерево.
- Підводну частину стінок колодязя потрібно заглиблювати не більше ніж на 1 м.
- Дно колодязя треба покривати фільтруючим шаром щебеню товщиною 20–30 см.
- Наземна частина колодязя повинна бути не менше 0,8 м вищою від поверхні землі.
- Для підйому води з колодязя застосовують насоси, а в інших випадках обладнують корбу або міцно прикріплений «журавель» з відром для загального користування.
- Навколо колодязя потрібно добре утрамбувати глину, глибиною 2 м і шириною 2 м, з ухилом від колодязя (висота ухилу — 0,1 м).
- Колодязь повинен бути огороджений, мати кришку, навіс, корбу з відром для загального користування, лавку для відер.
- Не дозволяється набирати воду з громадського колодязя відрами, які населення приносить з дому.

Про способи доочищення питної води. Ви вже знаєте, як відбувається процес очищення води та потрапляння в наші домівки. Але поки вода дійде у квартиру з місця, звідки йде її постачання, вона пройде через сотні кілометрів труб (старих, іржавих). У ній розчиняється безліч домішок, оскільки вода є універсальним розчинником. Недоочищена вода призводить до виникнення багатьох хвороб.

Тому перед тим, як споживати воду для пиття, її потрібно очистити. Для цього розглянемо способи очищення та доочищення питної води в побуті.

Відстоювання води. Це один із способів очищення води, що триває не менше 6–7 год. У процесі відстоювання на дні посуду осідатимуть хімічні сполуки, шкідливі для організму, важкі елементи, хлорка, солі тощо. Тому рекомендується з посудини, у якій вона відстоюється, виливати її, коли залишається приблизно 1/3 об'єму.

Використання побутових фільтрів. Для жителів великих міст рекомендується проводити очищення питної води також за допомогою побутових фільтрів. Завдяки їм вода очищається від залишкового хлору, органічних забруднень і навіть від важких металів *(мал. 63)*.



Мал. 63.
Пийте чисту воду!

Фільтри для очищення води від механічних частинок. Спочатку на трубопровід у квартиру (будинок) установлюють фільтри, що здійснюють механічне очищення води. Вони призначені для того, щоб затримувати великі домішки (частинки піску, окалини тощо), що виносяться із свердловини або надходять з водопроводу.

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте вислів: «Ми пізнаємо цінність води лише тоді, коли джерело пересихає» *(Б. Франклін)*?

Про безпечні джерела питної води та культуру її використання. Якщо ви користуєтеся централізованими джерелами водопостачання, то можна не турбуватися, бо лабораторії водоканалів цілодобово контролюють якість питної води в розподільчій мережі, крім того, паралельні дослідження здійснює санепідемслужба. Щоб дізнатися, що ж за воду ми п'ємо з криниць, природних джерел, артезіанських свердловин, бюветів, її потрібно перевірити. Тільки проведення аналізу води дасть вам упевненість, що вода безпечна для здоров'я. Де ж можна провести аналіз води? У санітарно-епідеміологічній станції, у спеціалізованих лабораторіях (наприклад, на водоканалі).

Запам'ятайте!

Якісна питна вода має бути:

- безпечною в епідемічному плані. Вона не повинна містити патогенних мікробів, вірусів та інших біологічних домішок, небезпечних для здоров'я споживачів;
- придатною за хімічним складом (бажано, щоб він був найсприятливіший із фізіологічної точки зору). Шкідливі речовини не повинні наносити шкоду споживачеві, обмежувати використання води в побуті;
- безпечною в радіаційному плані.
- з добрими органолептичними властивостями (бути прозорою, без кольору, не мати будь-якого присмаку або запаху).

Безпека вживання питної води великою мірою залежить від культури її використання. Необхідно пам'ятати, що гарячу воду з крана (що поступає з бойлерних) не можна використовувати для пиття. Адже в гарячу воду додають речовини, що не дають їй змоги швидко охолоджуватися. Ці сполуки можуть викликати алергію, захворювання печінки, нирок. Отже, після миття посуду гарячою водою обов'язково сполоскуйте його холодною. ***Не зливайте в каналізацію отруйні речовини*** (отруту для шкідників, залишки розчинників і фарб) — ця отрута повернеться до вас з водою та продуктами харчування. Пестициди, що потрапляють у воду з полів, не можна знищити кип'ятінням. Тому використовуйте для пиття воду, що очищена водоканалом. Якщо ви викопали колодязь — зверніться до СЕС для аналізу води. Зберігати воду для пиття краще в скляному або емальованому посуді. Бажано, щоб перед приготуванням їжі вода відстоялася хоча б 1,5–2 год. Забруднена патогенними мікроорганізмами та вірусами питна вода становить значну небезпеку для здоров'я людей як джерело шлунково-кишкових інфекційних захворювань.

Небезпека купання в забруднених водоймах. Часто люди забувають про заходи безпеки та купаються в непризначених для цього місцях. Місце для купання та відпочинку повинне мати санітарний паспорт, а купатися на неорганізованих місцях відпочинку небезпечно для здоров'я *(мал. 64)*. Так, чистий на перший погляд кар'єр, ставок чи озеро може виявитися розсадником серйозних захворювань. Особливу небезпеку становлять водойми з непроточною (стоячою) водою. У них розмножуються різноманітні живі організми, які здатні призвести до багатьох захворювань. Так, якщо в людини є порізи або подряпини, то підвищується ризик захворіти *лептоспірозом*. До його перших симптомів належать: блювота, пронос, сильний головний біль,



Мал. 64. Звертайте увагу на об'яви!



Мал. 65. Церкаріоз

м'язовий біль, утома. При їх появі треба негайно звернутися до лікарні. Через забруднену воду можуть передаватися *ентеровірусні інфекції, гельмінтні захворювання, гепатит А*. У літній період найпоширеніша небезпека, що підстерігає охочих покупатися в заборонених водоймах, — «сверблячка купальника» *(церкаріоз, мал. 65)*. До проявів захворювання належать свербіж і червоні пухирі на шкірі (через кілька годин після купання). При появі подібних симптомів необхідно звернутися до лікаря. Збудниками цього захворювання є личинки качиних глистів, що знаходяться у воді. Тому від купання у водоймі, де плавають качки, краще утриматися. Купальникам також може загрожувати стрептококова й стафілококова інфекції, запальні захворювання статевих органів.

Кроки до успіху

Кожна жива клітина організму людини містить цілющий водний розчин різних живильних речовин. Достатнє надходження якісної води в організм є однією з основних умов здорового способу життя.

Ми будуємо міста й села біля річок, відпочиваємо біля води, використовуємо її у виробництві. Наша економіка побудована на використанні води, і продукція, яку ми купуємо або продаємо, так чи інакше складається з води. Повсякденне життя людей залежить від води. Без води, що оточує нас, — вологості повітря, бурхливої течії річок, струменю води в крані на кухні, — наше життя було б неможливим.

Тому кожен із нас повинен зробити якусь добру справу для збереження, охорони та відтворення водних ресурсів. Хтось із вас учасно закриє кран на кухні чи у ванній кімнаті й збереже декілька літрів чистої води, інший — викине пляшку не в річку, а в спеціальний сміттєвий контейнер, а дехто навіть очистить джерело, що повністю замулене й може просто пересохнути спекотним літом. А що саме зробити, хай вам підкаже серце. Не відмовляйтеся від добрих справ, адже все, що ви зробите, повернеться вам сторицею. Не будьте байдужими, не будьте осторонь!

Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *екологічна безпека*?
2. Як техногенні чинники впливають на довкілля?
3. Як здоров'я людини залежить від якості питної води?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку й ту небезпеку, на яку ви можете наразитися, не дотримуючись правил використання та споживання води. Який внесок ви особисто можете зробити для збереження природи та водних ресурсів?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Підготуйте повідомлення про забруднення навколишнього середовища (атмосферні, транспортні, забруднення ґрунтів) і їх вплив на здоров'я людини.

§ 25 Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про вплив природних чинників на здоров'я;
- про атмосферні забруднення та забруднення ґрунтів, їх вплив на здоров'я;
- про вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я.

Пригадайте!

Пригадайте чинники техногенного впливу на довкілля. Як взаємопов'язані здоров'я людини та якість питної води?

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Природа не знає жодних прав, їй відомі тільки закони» *(Д. Адамса)*?

Вплив природних чинників на здоров'я людини. *Вплив сонячного випромінювання* на здоров'я людини було помічено ще в глибоку давнину. У роки підвищеної сонячної активності або під час магнітних бурь частішають випадки порушення діяльності серцево-судинної та нервової систем, психіки й поведінки. Підвищення сонячної активності призводить, з одного боку, до ослаблення імунітету, з іншого — до збільшення інфекційних захворювань, які можуть набувати характеру епідемій: грипу, холери, дизентерії.

Рівень ультрафіолетового випромінювання для людини в невеликих дозах корисний: він запобігає запальним процесам, пригнічує розвиток хвороботворних грибів, що спричиняють захворювання шкіри. Проте надмірне опромінення підвищує ймовірність розвитку злоякісних утворень — раку, саркоми, лейкозу *(мал. 66)*.





Мал. 66. Не зловживайте сонячним випромінюванням!

Кліматичні й метеорологічні чинники. З них на людину найбільшою мірою впливають: температура, відносна вологість повітря й атмосферний тиск. *Висока температура* пригнічує фізичну активність людей, призводить до збільшення захворювань серцево-судинної системи й нирок. *Низька температура* спричиняє розвиток запалення органів дихання та ревматизму. Уважають, що низька температура й відносна вологість повітря, менша за 50 %, впливають на виживання й поширення вірусу грипу. *Раптові коливання температури* призводять до порушення діяльності серцево-судинної системи, психічних розладів. *Зміни атмосферного тиску* позначаються на стані здоров'я насамперед людей, хворих на артрити (захворювання, що супроводжуються болем у суглобах і зміною їхньої форми).

Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Пригадайте з курсу географії, що атмосфера — це газова оболонка, яка оточує Землю. Наявність атмосфери — одна з найголовніших умов життя на планеті.

З розвитком промисловості, міст і транспорту з'явилося нове джерело потрапляння речовин в атмосферу — техногенне забруднення, яке за потужністю викидів таке саме, як сучасна вулканічна діяльність. ***Атмосферне забруднення*** — потрапляння в повітря різних газів, частинок рідких або твердих речовин, парів, що перевищує нормальну концентрацію речовин і негативно впливає на організм людини, погіршує її життєві умови *(мал. 67)*.

Постійні атмосферні забруднення несприятливо впливають на здоров'я людини.

Смог — фотохімічний туман, що утворюється в повітрі міст, спричинює сльозотечу, різь в очах, сухий кашель, нудоту, головний біль, стискання в грудях, задишку, загальну слабкість. Він є причиною розладів функцій органів дихання, що призводить до утворення злоякісних пухлин. Забруднення атмосферного повітря *діоксидом сірки* найчастіше призводить до виникнення таких захворювань, як хронічний і астматичний бронхіт, бронхіальна астма, емфізема легенів.

Дуже несприятливо діє на організм *оксид вуглецю (чадний газ)*. Він міститься в атмосферному повітрі, погіршує стан тканинного дихання, негативно впливає на функцію центральної нервової і серцево-судинної систем. Забруднення повітря *свинцем* призводить до накопичення його в печінці, селе-





Мал. 67. Забруднення повітря — загроза життю людей

зінці, нирках та інших органах. Свинець, що міститься у відпрацьованих газах автомобільного транспорту, прискорюючи розпад еритроцитів, діє як отрута. Свинцеве отруєння зумовлює також функціональні зміни вищої нервової діяльності. Унаслідок свинцевого отруєння з'являються головний біль, запаморочення, підвищена роздратованість, швидка втомлюваність, порушення сну. Дуже небезпечними для людини є сполуки нітрогену — *нітрити* й *нітрати*, що потрапляють у повітря з відпрацьованими газами автомобілів і під час використання мінеральних добрив. Деякі з них є вихідними продуктами для синтезу канцерогенних речовин. Удихання оксидів нітрогену є причиною розвитку емфіземи легенів, звуження дихальних шляхів, набряку легенів.

В Україні негативного впливу атмосферних забруднень зазнає майже 17 млн осіб, або 34 % від загальної кількості. Фізичні вади розвитку дітей у містах із забрудненням навколишнього середовища бувають у 3–4 рази частіше, ніж у відносно чистих містах, хвороби органів дихання реєструють удвічі частіше, вищий загальний рівень захворюваності населення (на 25–40 %), а також рівень алергійних, онкологічних, серцево-судинних та інших захворювань. Генетичні наслідки забруднення проявлятимуться ще багато десятиліть.

Про вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Автомобілі, літаки, тепловози, судна, сільгоспмашини й дорожня техніка — основні забруднювачі атмосфери *(мал. 68)*. При цьому забруднення довкілля автомобілями становить майже 70 %, залізничним транспортом — 25, дорожньо-будівельними машинами — 1,4, авіацією — 2 і суднами — 1 %.

Я вважаю так. А ти?

Обговоріть подану інформацію та дайте відповідь на запитання: «Автомобіль — це благо чи зло?»

В основі процесів, які приводять автомобіль у рух, — горіння палива, що неможливе без кисню. У середньому сучасний автомобіль для спалювання 1 л бензину (приблизно 10–15-кілометровий пробіг машини) використовує майже 15 кг повітря, або майже 2,5 тис. л кисню, — більше за обсяг, який людина вдихає протягом доби. Легковий автомобіль за 1–1,5 тис. км пробігу використовує річну норму кисню однієї людини. Якщо врахувати, що середній річний пробіг автомобіля становить 10 тис. км, то він щороку поглинає з ат-



Мал. 68. Як захистити довкілля від забруднення?

мосфери 2,5 млн л, або майже 4 т кисню. Вплив автомобільного транспорту на навколишнє середовище супроводжується не лише споживанням природних ресурсів, але і його забрудненням шкідливими домішками. Найбільше атмосферне повітря забруднюється викидами відпрацьованих газів автотранспортних засобів. Складовими викидів є майже 280 різних шкідливих речовин. Забруднення довкілля автомобільними викидами відбувається не лише вихлопними газами, а й випарами пального з паливної системи автомобіля, витіканням пального через негерметичність тощо. У результаті неповного згоряння вуглецю в пальному утворюється оксид вуглецю (чадний газ). При вдиханні він сполучається з гемоглобіном крові, витісняючи з неї кисень, у результаті чого настає кисневе голодування. Отруєння оксидом вуглецю відбувається непомітно, тому що він зовсім не пахне й не подразнює очі. Його невеликі дози викликають запаморочення, головний біль, послаблення пам'яті, уваги, порушення сну, відчуття втоми й уповільнення реакції у водія.

Токсичними є й вуглеводні — недогорілі хімічні складники рідкого палива. Викиди цих речовин на перехрестях і біля світлофорів у декілька разів більші, ніж під час руху на магістралі. Це є причиною багатьох хронічних захворювань. Найнебезпечнішим уважається бензопірен, у якого вкрай активні канцерогенні властивості. Характерно, що при низькій швидкості пересування та частому гальмуванні (такі умови руху характерні для міст) обсяг викидів автомобіля в 3–5 разів більший, ніж під час руху на великій швидкості. Небезпечними для організму є оксиди нітрогену, які викликають подразнення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів і в тяжких випадках можуть призвести до смерті внаслідок набряку легень (наприклад, у закритих приміщеннях — гаражах). Автотранспорт, що використовує етильований бензин, — основне джерело свинцевого забруднення атмосфери. До цього часу в Україні використовується переважно дуже шкідливий етильований бензин, який забруднює повітря свинцем. Небезпека отруєння сполуками свинцю ускладнюється тим, що вони, як і канцерогенні речовини, не видаляються з організму, а затримуються в ньому, накопичуються до небезпечних концентрацій. Поблизу автомагістралей свинець нагромаджується в ґрунті й рослинах.

Дуже шкідливими є вуглеводні (парафіни, нафтени тощо), які спричиняють утворення фотохімічного смогу в містах-гігантах. Реальну небезпеку для здоров'я людини становлять викиди в атмосферу транспортного пороху, особливо попелу, який містить значну кількість токсичних речовин. Дрібні частинки проникають у дихальні шляхи й подразнюють слизові оболонки. Крім хімічного забруднення навколишнього середовища, автомобілі створюють шумове та вібраційне забруднення.



Висловлюємо свою думку

Прочитайте вислів бельгійського вченого *Г. Тазієва*: «Природа, у якій вам, молодим, доведеться жити, забруднюється, піддається знищенню, руйнується. Чи багатьом із вас пощастило бачити прозору річкову воду, чистий пісок, насолоджуватися тишею без ревіння моторів, дихати чистим повітрям без домішок

бензину, мазуту, пестицидів? Ваше майбутнє може стати жахливим, якщо негайно не почати лікувати цю проказу. Настав ваш час діяти».

Які почуття викликали у вас ці слова? Що, на вашу думку, означають слова вченого: «Настав ваш час діяти»?

Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. Основними джерелами забруднення ґрунтів є промисловість і транспорт, від яких у ґрунти через атмосферу потрапляють пил, сажа й величезна кількість шкідливих речовин. Ґрунт накопичує майже всі шкідливі речовини, які згадувалися в рубриках про забруднення повітря транспортом. Які ще чинники діяльності людини впливають на її здоров'я?

Отрутохімікати, або ***пестициди***. За призначенням отрутохімікати поділяють на: *інсектициди* (застосовують для боротьби із шкідливими комахами); *бактерициди* (спрямовані проти збудників бактеріальних хвороб); *фунгіциди* (протигрибкові препарати); *зооциди* (застосовують для винищення гризунів); *нематоциди* (спрямовані проти круглих червів, зокрема нематод); *гербіциди* (застосовують для боротьби з бур'янами) та ін. Основними характеристиками отрутохімікатів є їхні леткість, здатність проникати крізь шкіру, нагромаджуватися, розкладатися й виводитися з організму.

Мінеральні добрива належать до основних забруднювачів довкілля. Щороку в ґрунти вносять десятки мільйонів тонн добрив. Питна вода, забруднена мінеральними добривами, стала звичним явищем у багатьох регіонах світу. Крім того, через надмірні концентрації добрив у ґрунті вони також у надмірних кількостях нагромаджуються в рослинах і потрапляють у наш раціон.

Важкі метали. Отруєння ними посідають третє місце після отруєнь пестицидами й нітратами. Важкі метали — ртуть, свинець, цинк, хром, нікель — людина використовує з давніх часів. Наприклад, свинець потрапляє в атмосферу під час згоряння бензину в двигунах автомобілів. Тому в стометровій смузі вглиб від шосе вміст свинцю набагато перевищує допустимі норми. Він потрапляє в довкілля і під час видобування свинцевих руд. В Україні велика кількість свинцю забруднила ґрунт і водойми.

Будівельні матеріали й побутова хімія. Джерело постійного шкідливого впливу на здоров'я людини — це речі, які її оточують у побуті *(мал. 69)*. Будівельні матеріали, лаки, фарби, органічні розчинники, синтетичні мийні





Мал. 69. Як прожити без використання побутової хімії?!

засоби, дезодоранти, зволожувачі повітря, аерозолі, численні полімери — усе це впливає на здоров'я людини. Так, навіть із хлорованої гарячої води в невеликій кількості виділяється канцероген хлороформ, а з пластмасових виробів і штучних килимових покриттів — речовини, шкідливі для внутрішніх органів.

Радіація. Протягом усієї історії людина зазнавала впливу радіоактивного випромінювання, що надходило з космосу. Воно становило природний радіаційний фон. Із середини XX ст. людина почала інтенсивно освоювати атомну енергію. З'явились атомна зброя, атомні електростанції (АЕС), дослідні й лікувальні радіоактивні препарати й пристрої. У результаті випробувань і застосування ядерної зброї, аварій на АЕС зростає рівень радіаційного забруднення планети. Іонізуюче випромінювання має високу біологічну активність. Воно негативно впливає на живу речовину й на людину зокрема. Іонізуюче випромінювання здатне вражати клітини й тканини та спричиняти опіки, знижувати імунітет, негативно впливати на перебіг вагітності, розвиток злоякісних пухлин різних органів, а в разі великих доз призводить до смерті.

Працюємо разом

Дайте оцінку твердженням про розв'язання суперечностей між науково-технічним прогресом і завданням збереження природи. Обґрунтуйте кожне з них.

- Людина, якщо вона хоче зберегти природу, не повинна чіпати її, зменшити свій вплив на неї.
- Треба раціоналізувати природокористування — розробити замкнуті виробничі процеси, щоб відходи виробництва знову ним використовувалися.
- Людина повинна прагнути виправляти те, що зруйнувала в природі, очистити те, що забруднила, і цього буде досить.
- Проблема вирішиться сама. Адже змінюється не тільки природа, а й людина. Вона пристосується до радіації, навчиться дихати забрудненим повітрям, носити протигаз стане модним.
- Якщо погано буде на Землі, людина почне освоювати космос або інші планети.
- Технічно розвинене суспільство мимоволі згубно впливає на природу. Понівечена природа — плата за комфорт, за технічний прогрес. У цьому розумінні діяльність людини ворожа природі.

Хто в Україні здійснює контроль за станом довкілля? В Україні контроль за станом довкілля здійснюють численні служби Держкомгідрометру, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство екології та природних ресурсів, громадські організації. Основний метод контролю рівня чистоти середовища — це оцінка вмісту в ньому певних шкідливих речовин щодо гранично допустимих концентрацій і доз. В Україні спеціалізовані науково-дослідні організації контролюють вміст у довкіллі 800 речовин. Утім такий контроль не охоплює навіть третини відомих речовин, небезпечних для людини.

Висловлюємо свою думку

Відомий німецький філософ та еколог *Е. Калленбах* запропонував етичні правила поводження людини на Землі. Чи погоджуєтеся ви з ними? Чи зможуть

вони допомогти людині у вирішенні тих проблем, які ми розглянули на сьогоднішньому уроці?

- Люби й шануй Землю, яка благословляє життя та керує ним.
- Кожний твій день на Землі є священним. Не вважай себе вищим за інші живі істоти й не поводься так, щоб вони зникали.
- Будь вдячним тваринам і рослинам за їжу, яку вони тобі дають.
- Не занапащуй і не забруднюй багатств Землі зброєю.
- Не ганяйся за прибутками від багатств Землі, а намагайся відновлювати її виснажені сили.
- Не приховуй від себе й від інших наслідків твоєї діяльності на Землі.
- Не обкрадай майбутні покоління, виснажуючи й забруднюючи Землю. Споживай дари Землі в міру, бо всі люди мають однакове право на її багатства.



Поміркуйте

Папа Римський Іоанн Павло II казав: «Найглибше й найсерйозніше свідчення моральних наслідків, пов'язаних з екологічною проблемою, — *неповага до життя*, яка проявляється в поведінці людей, що забруднюють довкілля». Як ви розумієте його слова?



Кроки до успіху

Різноманітність засобів, шкідливих для здоров'я, не може не вражати: отрутохімікати й побутова хімія, важкі метали й пластмаси, наркотики й тютюн, шум та електромагнітні поля, радіація й кислотні дощі, біологічна й хімічна зброя, промислові відходи, нафта й багато іншого. За умов життя, що змінюються й ускладнюються, людині потрібно підтримувати здоров'я, навчитися пристосовуватися до тих змін, які вона сама провокує. На 50 % здоров'я людини залежить від способу життя, який вона веде. Тож замисліться над вашим способом життя. Чи можна його назвати *здоровим*? Що треба зробити, щоб він був таким?

Давньогрецький філософ *Демокріт* писав: «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя». Тому потрібно пам'ятати, що вирішення проблеми здоров'я людини закладено в ній самій, у знанні та розумінні нею низки проблем *(пригадайте навички формування, збереження, зміцнення та відновлення свого здоров'я)*, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.



Доведіть, що ви знаєте

1. Як впливає атмосферне забруднення на здоров'я людини?
2. Чи позначається вплив забруднення ґрунтів на здоров'ї людини?
3. Яких правил поводження людини на Землі повинен дотримуватися кожен з її мешканців?



Домашнє завдання

Використовуючи матеріал уроку, складіть перелік небезпек, які можуть очікувати на людину внаслідок її господарської діяльності. Складіть план, який дасть змогу звести їх до мінімуму.



Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про органи охорони правопорядку. Підготуйте реферат про їхню діяльність.

§ 26 Правова відповідальність і закони України

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про правову відповідальність і закони України;
- про функції правоохоронних органів України щодо збереження життя та здоров'я громадян.

Пригадайте!

Пригадайте норми моралі, які ви вивчали на попередніх уроках.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Загальний закон — це свобода, яка закінчується там, де починається свобода іншого» *(В. Гюго)*?

Про правила, за якими живуть люди в суспільстві. Важливим принципом життя в сучасному суспільстві є дотримання хороших стосунків між людьми й уникнення конфліктів. У наш час заслужити повагу від інших людей можна лише за умов дотримання правил і норм поведінки. *(Пригадайте вивчене раніше)*. Загальні правила поведінки, що склалися в суспільстві, називають *соціальними нормами*. Соціальне існування людини характеризується здатністю до аналізу себе й навколишнього середовища, на відміну від переважно інстинктивної поведінки тварин. Тому кожна людина повинна дотримуватися ***соціальних норм*** — правил поведінки загального характеру, які регулюють різні сфери суспільних відносин. Повага до *моралі, звичаїв, правил поведінки*, установлені різними віросповіданнями *(релігійні норми)*, — це види соціальних норм. А ще — це ***норми права***, які встановлюються державою та охороняються нею, ***корпоративні норми*** — правила, які встановлюються й забезпечуються об'єднаннями громадян.

Я вважаю так. А ти?

Який вид соціальних норм відображений у наведених прикладах?

- На *Різдво Христове*, від хати до хати із вертепом діти йдуть колядувати...
- Уважається, що на Водохреща, з опівночі до опівночі, вода набуває цілющих властивостей і зберігає їх протягом року, лікуючи тілесні й духовні хвороби.
- *Стаття 3.* Людина, її життя та здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права та свободи людини, їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження та забезпечення прав і свобод людини є головним обов'язком держави.

- Багатий і знатний удівець із дочкою від першого шлюбу, чарівною й доброю дівчиною, одружився на злій і чванливій пані з двома дочками, які були схожі на матір. Батько в усьому слухався своєї нової дружини. Мачуха змушувала пасербицю жити на горищі, спати на солом'яній підстилці й виконувати найважчу та найбруднішу роботу. Після роботи дівчина зазвичай відпочивала, сидячи на ящику з попелом біля комина, тому сестри прозвали її Попелюшкою. Зведені сестри Попелюшки купаються в розкоші, а вона покірливо зносить їхні знущання *(Уривок з казки Ш. Перро)*.
- Асоціація рибалок України є Всеукраїнською громадською організацією, яка утворена з метою задоволення та захисту законних інтересів своїх членів шляхом сприяння аматорському рибальству, активному розвитку рибальського спорту, охороні, відтворенню, збереженню, раціональному використанню природних багатств річок і водойм та їх рекреаційного потенціалу, вихованню громадян України як цивілізованих природокористувачів *(мал. 70) (Із статуту Асоціації рибалок України)*.



Мал. 70. Емблема Асоціації рибалок України

Висловлюємо свою думку

У кожній державі складається своя правова система. Що, на вашу думку, можна назвати *правовою системою* та які чинники її формують?

Що таке право. Іноді в житті складаються ситуації, у яких ми зіштовхуємося з порушенням правил поведінки, соціальних норм і прав між людьми в суспільстві. Що ж таке *право*? ***Правом*** називають систему загальнообов'язкових, формально визначених норм, правил поведінки, що встановлюються й підтримуються державою та регулюють важливі суспільні відносини. Ви знаєте про те, що маєте право звертатися до державних органів для захисту своїх інтересів, безкоштовно отримувати лікарську допомогу, навчатися в школі. Ваші близькі та рідні мають право на своєчасне отримання заробітної плати, пенсії, щорічної відпустки тощо.

Запам'ятайте!

Право регулює найзагальніші, найважливіші стосунки між людьми, установами, організаціями, державою в ситуаціях, які неодноразово повторюються й стосуються багатьох учасників суспільного життя.

Серед багатьох правил, які існують у суспільстві, є особливі, які встановлює держава. Такі правила отримали назву *норми права*. ***Це загальнообов'язкове правило поведінки, установлене державою.*** На відміну від багатьох інших правил, норми права є загальнообов'язковими для всіх, хто перебуває на території держави, яка їх прийняла, незалежно від бажання, ставлення до права й держави. Це означає, що норми права закріплюють у чітких нормах і правилах поведінки, поданих здебільшого в спеціальних документах.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Рівність прав не в тому, що всі ними користуються, а в тому, що всім вони надані» *(Сенека)*?

Про галузі права. Норми права регулюють відносини майже в усіх сферах суспільного життя *(мал. 71)*. Щодня люди звільняються чи влаштовуються на роботу, реєструють шлюби, укладають угоди, відкривають власний бізнес, отримують землю в аренду, як покупці мають відносини з продавцями на ринку, у магазині. Зрозуміло, що такі правові норми, які регулюють надзвичайно різні відносини, теж суттєво відрізняються між собою й становлять окремі галузі права. В Україні розрізняють такі галузі права: конституційне право; цивільне право; трудове право; сімейне право; земельне право; адміністративне право; кримінальне право.



Мал. 71. Правові норми регулюють відносини між людьми

Поміркуйте

Як ви розумієте народну мудрість: «Закон любити — у мирі жити»?

Що таке закони та підзаконні нормативні акти. У повсякденному житті з екранів телевізорів ви майже кожного дня чуєте слово *закон*. Що таке *закон*? ***Закон*** — це нормативно-правовий акт, прийнятий в особливому порядку органом законодавчої влади або на референдумі, володіє вищою юридичною силою та регулює найбільш важливі суспільні відносини. Законів України повинні дотримуватися як громадяни нашої держави, так і іноземці й особи без громадянства, які перебувають на території нашої країни. Якщо ж особа порушує закон, її чекає притягнення до юридичної відповідальності. *(Про це ви дізнаєтеся на наступному уроці)*.

До законів належать: Конституція — Основний Закон держави, що має найвищу юридичну силу, кодекси, нормативні акти, які регулюють велику кількість відносин у певній сфері (в Україні, наприклад, діють кримінальний, цивільний, сімейний, земельний і чимало інших кодексів).

У будь-якій країні існують питання, які вимагають правового врегулювання, але в той же час не потребують прийняття законів. Для їх урегулювання існують підзаконні нормативні акти. ***Підзаконний нормативний акт*** — це письмовий документ уповноваженого суб'єкта, прийнятий на підставі та на виконання закону, у якому закріплені правила поведінки загального характеру, що забезпечуються державою. Підзаконні нормативні акти приймають державні органи, вони обов'язково повинні відповідати законам і забезпечувати їх виконання. В Україні до них відносять: укази та розпорядження Президента України, постанови Кабінету Міністрів України, накази міністерств, рішення органів місцевого самоврядування тощо.

Як Конституція регулює життя громадян. Конституція України та національне законодавство гарантують нам багато прав і свобод. Як зазначається в Конституції, права та свободи людини й громадянина, закріплені в ній, не є



Мал. 72

вичерпними. Ніхто не може бути обмежений у своїх правах на підставі раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного й соціального походження, майнового стану та за іншими ознаками. Ніхто не може бути обмеженим у своїх правах на основі віку, хоча щодо деяких прав існує віковий ценз, як, наприклад, участь у виборах, політичних партіях тощо. Усі ми маємо знати свої права, гарантовані Конституцією України й іншими законодавчими актами, а держава повинна довести їх до нашого відома, тобто опублікувати закони й інші нормативно-правові документи, що визначають права й обов'язки громадян.

Деякі права гарантовані Конституцією та законами України *(мал. 72)*. Це насамперед невід'ємне ***право на життя*** (ст. 27). Україна, використовуючи європейську практику, скасувала смертну кару як міру покарання навіть за найтяжчі злочини. Очевидно, що гарантіями права на життя є: здійснення державою миролюбної політики, яка виключає війни та конфлікти; ефективна боротьба зі злочинністю, особливо з терористичними акціями; відповідний рівень системи охорони здоров'я, зокрема запобігання дитячій смертності тощо.

Конституція України закріплює ***право кожного на повагу до його гідності*** та встановлює норму, за якою катування й інші жорстокі, нелюдські або такі, що принижують гідність, види поведінки й покарання є грубим порушенням прав людини (ст. 28).

Конституція України передбачає ***право кожної людини на свободу й особисту недоторканність*** (ст. 29). Це право як одне з найважливіших прав людини передбачає: презумпцію невинуватості, процесуальні права людини під час попереднього слідства, судочинства, у випадках позбавлення волі, а також право на компенсацію в разі, коли людина стала жертвою незаконного затримання або арешту.

Конституція України гарантує кожному ***недоторканність житла, таємницю листування, телефонних розмов, телеграфної та іншої кореспонденції*** (ст. 30). Ніхто ***не може зазнавати втручання в його особисте й сімейне життя*** (ст. 32).

Друга група прав — процесуальні права, які передбачають доступ індивіда до системи справедливого судочинства. Насамперед — це ***захист прав і свобод людини судом, право на оскарження в суді рішень, дій чи бездіяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, посадових і службових осіб*** (ст. 55). Якщо ж ці органи вчинили незаконні дії чи допустили бездіяльність, вони несуть майнову відповідальність.

Кожна особа має ***право на правову допомогу***, яка реалізується в наданні консультацій і роз'яснень з юридичних питань, усних і письмових довідок щодо законодавства, посвідченні копій відповідних документів, здійсненні представництва в суді, інших державних органах, у правовому забезпеченні підприємницької та зовнішньоекономічної діяльності громадян тощо.

У Конституції України вперше закріплений принцип — одна дія двічі не карається, відомий до цього тільки з норм міжнародного права, тобто ніхто не може бути вдруге засуджений чи покараний за злочин, за який він уже був остаточно засуджений або виправданий відповідно до закону *(мал. 73)*.



Мал. 73. Дотримання Конституції — ваше головне завдання

Третю групу прав становлять громадянські та політичні права. Це ***право на свободу пересування, вільний вибір місця проживання, право вільно залишати територію України*** як громадянам України, так і всім іншим особам, що на законних підставах перебувають на її території (ст. 33); ***право на свободу думки й слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань***. Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати й поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб — на свій вибір. Здійснення цих прав може бути обмежене законом в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку, для охорони здоров'я населення, захисту репутації або прав інших людей та ін. (ст. 34). Конституція України також гарантує кожному ***право на свободу світогляду і віросповідання*** (ст. 35). Невід'ємним правом громадян України є ***право на свободу об'єднання в політичні партії та громадські організації*** (ст. 36). Конституція України гарантує: ***право брати участь в управлінні державними справами, всеукраїнському та місцевих референдумах, вільно обирати й бути обраним*** (ст. 38); ***право на мирні збори, мітинги, походи та демонстрації*** (ст. 39).

Важливу групу прав становлять економічні права, серед яких ***право володіти, користуватися й розпоряджатися своєю власністю та результатами своєї інтелектуальної праці*** (ст. 41), ***право на підприємницьку діяльність***, яка не заборонена законом (ст. 42). Відповідно до Конституції України, систему соціальних прав становлять ***права на працю*** (ст. 43), ***страйк*** (ст. 44), ***соціальний захист*** (ст. 46), ***житло*** (ст. 47), ***достатній життєвий рівень*** (ст. 48), а також на ***охорону здоров'я***, ***медичну допомогу й медичне страхування*** (ст. 49). Самостійною групою конституційних прав є ***право на освіту*** (ст. 53); ***свободу літературної, художньої, наукової і технічної творчості; право на результати своєї інтелектуальної, творчої діяльності*** (ст. 54) тощо.

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Обговоріть, використовуючи статті Конституції України, права, які вам гарантовані. Наведіть приклади з особистого життя про значущість Основного Закону.

До кого можна звернутися по допомогу, щоб захистити свої права. *Поліція* захищає особисту безпеку громадян, їхні законні інтереси, права та свободи, забезпечує громадський порядок, захищає державну й приватну влас-

ність від незаконних посягань, забезпечує безпеку дорожнього руху, запобігає та припиняє правопорушення, виявляє й розкриває злочини, розшукує осіб, які їх учинили, тощо.

Суд вирішує правові суперечності, визначає відповідність правових актів Конституції України, захищає гарантовані Конституцією права та свободи громадян, визначає осіб, винних у правопорушеннях, і призначає покарання за них, захищає права громадян, організацій чи держави шляхом визнання за ними права на спадок, житлову площу, поновлення на роботі тощо.

Прокуратура підтримує державне обвинувачення в суді, у визначених законом випадках представляє інтереси громадян або держави, наглядає за дотриманням законів під час досудового слідства, оперативно-розшукової діяльності, дізнання, наглядає за дотриманням законів під час виконання судових рішень і заходів, пов'язаних з обмеженням особистої свободи громадян.

Кроки до успіху

Право у формі правових звичаїв з'явилося задовго до виникнення держави. З часу виникнення держава почала пристосовувати правові звичаї до нових економічних і політичних відносин, видавати законодавчі акти для регулювання нових суспільних відносин. Право відіграє дуже важливу роль у суспільному житті для особи, держави та суспільства. Якби не існувало права, то в суспільстві була б анархія, безладдя або стосунки між людьми вирішувалися б з позиції сили. Мораль та інші соціальні норми поки що не можуть замінити нормативно-правові акти, які видаються державою. За допомогою права держава та суспільство юридично закріплюють рівність і рівноправність громадян. Право регламентує свободу діяльності та поведінку особи й інших суб'єктів суспільних відносин. За допомогою права закріплюють форму державного устрою, політичний режим і форму правління певної держави. Право визначає компетенцію державних органів і компетенцію посадових осіб, що представляють державні органи. Сучасне суспільство вимагає від громадянина високої правової культури. Тому кожному потрібно знати свої права й обов'язки.

Доведіть, що ви знаєте

1. Назвіть відомі вам соціальні норми.
2. Що таке *право*?
3. Як Конституція регулює життя громадян?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал, який ви вивчали на уроці. Поцікавтесь, які соціальні норми вони вважають найголовнішими.

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію про органи та види правопорушень. Підготуйте реферат про них.

§ 27 Права, обов'язки та правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про права, обов'язки й правову відповідальність неповнолітніх;
- про види правопорушень.

Пригадайте!

Що таке *право*, *закони* та *підзаконні нормативні акти*?

Хто є неповнолітніми. ***Неповнолітні*** — це особлива категорія людей, які мають здатність рости й дорослішати. При цьому вони повинні мати умови для повного та всебічного розвитку особистості. Неповнолітньою вважається дитина у віці від 14–18 років, тобто це дитина, яка не досягла віку, з яким закон пов'язує її повну цивільну дієздатність — можливість реалізовувати в повному обсязі передбачені Конституцією України й іншими законами права, свободи та юридичні обов'язки.

Іноді ви можете почути синоніми до цього терміна: дитина, підліток, частково дієздатний тощо. У Конвенції про права дитини, прийнятій ООН 20 листопада 1989 р., проголошено, що «людство зобов'язане дати дітям усе найкраще, надійно забезпечити дитинство, що гарантує в майбутньому розвиток повноцінних громадян».

Запам'ятайте!

Дитина — це маленька людина, яка має певні потреби, але не має достатніх сил, розуму й досвіду, щоб захистити себе. ***Неповнолітні*** — це особи, які не досягли віку, установленого законом, для досягнення повної дієздатності.

Пригадайте!

На попередньому уроці ми розглядали з вами деякі права, гарантовані Конституцією та законами України. Ці права стосуються як повнолітніх, так і неповнолітніх осіб. Пригадайте їх.

Права неповнолітніх. Система прав дитини є складовою прав людини. Численні права дитини подібні до прав людини (право на життя, ім'я, отримання громадянства, вільне висловлювання думки тощо). Зокрема, Конвенція про права дитини формулює громадянські, політичні, економічні, соціальні, культурні права неповнолітніх *(мал. 74)*.

Конвенція містить серед поданих категорій прав такі основні права дитини:

- право на життя, виживання та вільний розвиток;
- право на ім'я та набуття громадянства;
- право знати своїх батьків і користуватися батьківською турботою;
- право не розлучатися з батьками всупереч їхньому бажанню; право підтримувати контакти з обома батьками;



Мал. 74. Кожен з вас має права

• право на об'єднання із сім'єю, яка перебуває в іншій державі;

• право залишати будь-яку країну й повертатися у свою країну;

• право на захист у випадку незаконного переміщення й повернення з-за кордону;

• право вільно висловлювати свої думки з усіх питань;

• свобода думки, совісті, релігії;

• свобода асоціацій і мирного зібрання;

• право на повну інформацію, яка сприяє благополуччю дитини;

• право на користування послугами системи охорони здоров'я;

• право користуватися благами соціального забезпечення;

• право на освіту;

• право на відпочинок і розваги;

• право на захист від економічної експлуатації;

• право на захист від незаконного зловживання наркотичними засобами й психотропними речовинами, від усіх форм сексуальної експлуатації і сексуальних розбещень;

• право на гуманне ставлення, на захист від незаконного та свавільного позбавлення волі.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Ми повинні бути рабами законів, щоб стати вільними» *(Цицерон)*?

Які бувають обов'язки неповнолітніх. ***Обов'язок особи*** — це юридично визначена та юридично гарантована вимога до поведінки людини. Обов'язки, як і права, є необхідним засобом, за допомогою якого здійснюється правовий вплив на суспільні відносини.

Сьогодні ми розглянемо основні (конституційні) обов'язки громадян України, які стосуються й неповнолітніх осіб.

• *Обов'язок дотримуватися Конституції України та законів України.* Це один із найважливіших обов'язків людини і громадянина, передбачений ст. 68 Конституції України.

• *Обов'язок захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів.* Цей обов'язок передбачений ст. 65 Конституції України.

Отже, військовий обов'язок неповнолітніх осіб полягає у виконанні таких дій:

• своєчасна приписка неповнолітніх до призовних дільниць (яким у рік прописки виповнилося 17 років);

- відвідування лікувально-профілактичних і лікувальних закладів, згідно з рішенням комісії з приписки для допризовників;
- дотримання правил військового обліку;
- дотримання порядку проходження підготовки до військової служби.

• *Обов'язок охорони культурної спадщини, відшкодовувати завдані збитки* передбачений ст. 66 Конституції України. Він спрямований насамперед на збереження матеріальних і духовних цінностей українського народу, його культурний розвиток.

• *Обов'язок не заподіювати шкоди природі* передбачається ст. 66 Конституції України. Необхідність забезпечити охорону довкілля є одним із найголовніших завдань як держави, так і кожної людини. Обов'язок дотримання вимог екологічної безпеки, раціонального природокористування й охорони екологічного середовища став загальнонаціональним завданням.

• *Обов'язок поважати честь і гідність інших людей, не посягати на їхні права та свободи.* Цей конституційний обов'язок є найголовнішою умовою дотримання законності й правопорядку в суспільстві та державі, він закріплений у ст. 68 Конституції України.

• *Обов'язок набуття повної загальної середньої освіти.* Нарівні з визначенням права кожної особи в Україні на освіту, ст. 53 Конституції України передбачає обов'язок кожного мати повну загальну середню освіту. Цей обов'язок забезпечується насамперед державою та батьками неповнолітніх дітей *(мал. 75)*.

• *Обов'язок піклування про дітей* передбачено ст. 51 Конституції України.

Так, неповнолітня особа, будучи дитиною та потребуючи захисту й допомоги з боку своїх батьків, народивши дитину, уже зобов'язана виховувати й утримувати власну дитину, за невиконання цього обов'язку може наступити передбачена законодавством відповідальність. Цей обов'язок передбачає виконання таких дій:

- забрати дитину з пологового будинку або іншого закладу охорони здоров'я;
- зареєструвати народження дитини;
- надати дитині прізвище, ім'я та по батькові;
- виховувати дитину;
- утримувати дитину.

• *Обов'язок сплати податків і зборів* (ст. 67 Конституції України).

Неповнолітні особи, нарівні з іншими суб'єктами права, можуть виконувати обов'язок сплати податків і зборів у таких випадках:

- працевлаштування;
- зайняття підприємницькою діяльністю;
- отримання у власність майна (шляхом дарування чи спадкування).



Мал. 75. Освіта — понад усе!

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Обговоріть обов'язки неповнолітніх. Наведіть приклади з особистого життя, літературних джерел або змоделюйте ситуацію, коли вам доводилося виконувати обов'язки.

Поміркуйте

Як ви розумієте вислів: «Роби так, щоб вільний прояв твого свавілля був сумісним із свободою кожного, відповідно до спільного закону» *(І. Кант)*?



Мал. 76. Нестандартна поведінка — не привід для правопорушення!

Правомірна поведінка та правопорушення. Кожного дня ми спостерігаємо за поведінкою багатьох людей *(мал. 76)*. Вона має різні форми прояву, мотиви, цілі, наслідки, може регулюватися нормами права або бути поза сферою правового регулювання (наприклад, дружба, захоплення музикою, спортивними іграми). Поведінка людини завжди спрямована на безпосереднє задоволення її потреб та досягнення певних особистих інтересів, а також зайняття відповідальної позиції у сфері суспільних відносин. Ви вже знаєте, що та поведінка людей, яка регулюється нормами права, є ***правомірною поведінкою***. Вона має багато ознак — це й дотримання правил дорожнього руху, виконання трудових обов'язків, здобуття освіти, оплата проїзду в громадському транспорті, участь у виборах.

Поведінка людей не завжди є правомірною, адже вони іноді порушують установлені норми права, тобто діють протиправно. Протиправну поведінку називають *правопорушенням*.

Пригадаємо, що правила, які регулюють поведінку людей, колективів, організацій, у своїй сукупності становлять соціальні норми. ***Соціальна норма*** — це правило поводження членів суспільства. Людина може або дотримуватися цих норм, або відступати від них. Правопорушення є видом антисоціальної поведінки. Правопорушення є порушенням права, його норм, закону. Здійснити правопорушення — означає «переступити» право.

Запам'ятайте!

Правопорушення — це винна, протиправна, шкідлива поведінка особи, що спричиняє юридичну відповідальність.

Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи. Розгляньте запропоновані життєві ситуації, обговоріть їх. Що демонструють наведені ситуації — правомірну поведінку чи правопорушення?

Ситуація 1. Туристи після відпочинку біля багаття пішли додому, залишивши пляшки, сміття та непогашений вогонь.

Ситуація 2. Діти перейшли дорогу в призначеному місці та на зелене світло світлофора для пішоходів.

Ситуація 3. Після футбольного матчу фанати команд суперників учинили бійку, у результаті постраждали випадкові перехожі.

Ситуація 4. Учні під час навчальних занять курили за школою.

Ситуація 5. Водій автомобіля не пропустив пішоходів на «зебрі».

Ситуація 6. Діти пішли в парк підгодувати птахів і розвісити саморобні годівнички.

Про види правопорушень. За ступенем тяжкості та характером наслідків розрізняють такі види правопорушень:

Цивільні проступки — невиконання (неналежне виконання) зобов'язань, заподіяння шкоди майну (наприклад, пошкодження автомобіля під час дорожньо-транспортної пригоди) або заподіяння моральної шкоди (наприклад, потурання честі та гідності людини, її ділової репутації).

Адміністративні проступки — посягання на встановлений законом суспільний порядок: громадський спокій, правоохоронні норми, правила дорожнього руху, правила виконавчої та управлінської діяльності (наприклад, безквитковий проїзд у тролейбусі, перевищення швидкості водієм, невиконання посадових обов'язків державним службовцем).

Дисциплінарні проступки — порушення трудових чи службових обов'язків (наприклад, запізнення працівника на роботу, прогули уроків).

Кримінальні злочини — передбачені кримінальним законом суспільно небезпечні діяння — дія або бездіяльність (наприклад, грабіж, шахрайство, умисне вбивство). Правопорушення завжди тягне за собою *юридичну відповідальність* і одна прикра помилка — правопорушення — здатна значною мірою негативно вплинути на все майбутнє життя людини.

Що таке юридична відповідальність. Жити в суспільстві й бути вільним від нього неможливо: у будь-яких життєвих ситуаціях людина повинна погоджувати свої вчинки з існуючими в суспільстві нормами та цінностями, з інтересами інших людей. Діючи згідно з ними, вона діє відповідально. Суспільство постійно контролює діяльність людини, адекватно реагуючи на різні варіанти поведінки — заохочуючи людину, караючи порушника. Тому відповідальність можна охарактеризувати як суспільні стосунки між людиною й контролюючою її поведінку інстанцією, наприклад державою, суспільством. Завдяки їй у суспільстві й забезпечуються організованість і порядок.

Для того щоб забезпечити дотримання правомірної поведінки та боротися з правопорушеннями, існує юридична відповідальність.



Запам'ятайте!

Юридична відповідальність — це вид соціальної відповідальності, що полягає в обов'язку відповідати за порушення норм права й застосування державою до правопорушника певних заходів примусу, передбачених законодавством.

Юридична відповідальність залежить від віку правопорушника, незнання законів не позбавляє його відповідальності.

За різні види правопорушень передбачено різні види юридичної відповідальності:

дисциплінарна (порушення навчальної та трудової дисципліни) — не обмежена віком;

адміністративна (несплата за проїзд, уживання спиртних напоїв у невстановлених місцях, голосна музика в нічний час та інші порушення громадського порядку) — настає з 16 років, коли правопорушники мають 14–16 — відповідають батьки;

цивільна (завдання матеріальної шкоди підприємствам та організаціям) — настає з 15 років, якщо правопорушник має власні кошти; якщо коштів правопорушник не має або не досяг 15 років, за вчинення правопорушення відповідають батьки;

кримінальна (за кримінальне правопорушення) — настає в 16 років, в особливо тяжких випадках — з 14.

Правова відповідальність неповнолітніх і види покарань. Іноді неповнолітні у віці від 14 до 16 років учиняють злочини, за скоєння яких підлягають кримінальній відповідальності. Серед них: умисне вбивство, умисне тяжке тілесне ушкодження, диверсія, бандитизм, терористичний акт, зґвалтування, хуліганство тощо. За вчинення цих злочинів неповнолітні відбувають покарання.

Я вважаю так. А ти?

Обговоріть види покарань, подані в таблиці, які можуть бути застосовані до неповнолітніх. Як можна їх уникнути? Чи можна визначити, яке з цих покарань є найтяжчим?

Види покарань неповнолітніх

Вид покарання	Строк покарання (розмір штрафу)	Особливості накладання покарання
Штраф	До 500 неоподаткованих мінімумів доходів громадян	Застосовується лише до неповнолітніх, що мають самостійний дохід, власні кошти або майно, на яке може бути звернене стягнення.
Громадські роботи	30–120 год, не більше 2 год на день	Можуть бути призначені неповнолітньому у віці від 16 до 18 років.
Виправні роботи	2 місяці — 1 рік	Можуть бути призначені неповнолітньому у віці від 16 до 18 років, відрахування в дохід держави в розмірі 5–10 % із заробітку.
Арешт	15 — 45 діб	Для неповнолітнього, який на момент винесення вироку досяг 16 років.
Позбавлення волі	До 10 років (можливе до 15 років)	Неповнолітні відбувають покарання в спеціальних виховних установах.

Кроки до успіху

Україна, як і будь-яка інша демократична держава, дбає про інтереси неповнолітніх. Задля цього виявляються певні чинники, які створюють загрозу життю й нормальному розвиткові неповнолітніх у сучасних умовах, визначаються шляхи їх подолання. Неповнолітні становлять таку вікову групу, якій притаманне пізнання навколишнього світу, нові знайомства, прагнення до незалежності від опіки дорослих. Здебільшого неповнолітні сумлінно виконують відомі їм правила поведінки. Але є чимало фактів, коли, добре розуміючи ці правила, вони порушують їх. Так буває, коли підліток утрачає самоконтроль, дає волю негативним емоціям. На жаль, через відсутність життєвого досвіду, підліток не спроможний правильно оцінити ситуацію, що склалася, і, як наслідок, уступає в конфлікт, що може призвести до порушення закону. Найчастіше причиною правопорушень є несформовані вольові якості — самовладання, терплячість, самостійність, наполегливість, рішучість, витримка тощо. Людина від народження наділена правами, а з часом набуває обов'язків перед суспільством і правової відповідальності за свої дії. Реалізовувати свої права, не порушуючи при цьому прав та інтересів інших, — це ваш обов'язок. Досягти такого балансу можна не тільки завдяки високій правовій свідомості, грамотності чи через страх перед відповідальністю, а передусім тоді, коли ви у своїх діях керуєтеся *совістю, порядністю, людяністю, добрими намірами, чесністю, повагою до інших.*

Доведіть, що ви знаєте

1. Хто є *неповнолітніми*?
2. Яка поведінка є *правомірною*, а яка *неправомірною*?
3. Що таке *юридична відповідальність*?
4. Назвіть види правопорушень.

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал, який ви вивчали на уроці. Як повинен поводитися підліток у разі затримання його поліцією?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Візьміть інтерв'ю у працівників правоохоронних органів на тему «Що таке допустима самооборона та які її межі».

§ 28

Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Поняття та межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Захист від кримінальних небезпек

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про поведінку підлітків у разі затримання поліцією;
- про дії, учинені в межах допустимої самооборони;
- про правила поведінки у випадку кримінальної небезпеки.

Пригадайте!

Правопорушення — це вчинки людей, що порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти. Назвіть відомі вам види правопорушень?

Поміркуйте

Як ви розумієте народну мудрість: «Хто нічим не ризикує — ризикує всім»?

Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Якщо так трапилося, що ви зіткнулися з поліцією, пам'ятайте: їй для виконання покладених на неї обов'язків надається право затримувати осіб і тримати їх у спеціально відведених для цього приміщеннях *(мал. 77)*:

• неповнолітніх віком до *16 років*, які залишилися без опіки, — на строк до передачі законним представникам або до належного влаштування у встановленому порядку;

• неповнолітніх, які вчинили суспільно небезпечне діяння й не досягли віку, з якого настає кримінальна відповідальність, — до передачі їх законним представникам або утримання в спеціально відведених приміщеннях, *але не більше ніж на 8 годин;*

• осіб, які виявили непокору законній вимозі працівника поліції, до розгляду справи суддею;

• осіб, які перебували в громадських місцях у стані сп'яніння, якщо їхній вигляд ображав людську гідність і громадську мораль, якщо вони втратили здатність самостійно пересуватися чи могли завдати шкоди оточуючим або собі, — до відвезення їх у медичні заклади або до місця проживання.

Адміністративній відповідальності підлягають особи, які досягли на момент учинення адміністративного правопорушення *шістнадцятирічного віку*.



Мал. 77. Винятковий захід — арешт неповнолітнього

Затримання та арешт неповнолітніх застосовують як винятковий захід і тільки у випадках і порядку, установлених законом. Про затримання дитини відповідні органи негайно повідомляють батьків чи осіб, які їх замінюють, а також органи прокуратури. Забороняється утримувати дитину в одному приміщенні з дорослими затриманими, заарештованими чи засудженими особами. Не допускається застосовувати до дитини насильство, погрози, інші незаконні дії з метою примусити її дати свідчення або визнати свою вину.

Запам'ятайте!

Якщо ви зіткнулися з працівниками правоохоронних органів, не забудьте попросити їх пред'явити свої посвідчення та документи. Запишіть чи запам'ятайте їхні прізвища, звання або посади.

Якщо вас затримали, адміністративне затримання не може тривати понад 3 години. Осіб, які вчинили дрібне хуліганство, злісну непокору законному роз-

порядженню або вимозі працівників поліції, чи образили їх, допустили публічні заклики до невиконання вимог працівника поліції, може бути затримано до розгляду справи суддею. На прохання затриманого про факт і місце затримання повідомляють родичів, адміністрацію за місцем роботи або навчання.

Що таке особистий огляд? При затриманні може бути проведено особистий огляд особи. Про особистий огляд, огляд речей складають протокол або про це роблять відповідний запис у протоколі про адміністративне правопорушення або в протоколі про адміністративне затримання. Особистий огляд є засобом забезпечення провадження в справах про адміністративні правопорушення й може провадитись уповноваженою на те ***особою однієї статі і в присутності двох понятих тієї ж статі, що й особа***.

У разі затримання за підозрою в скоєнні злочину вам мають роз'яснити ваші права, зокрема право не свідчити проти себе чи своїх рідних, а також право мати захисника й зустріч із ним до першого допиту. Має бути складено відповідний протокол про ваше затримання як особи, яку підозрюють у скоєнні злочину, із зазначенням підстав, мотивів, дня, години, року, місця затримання, пояснень затриманого, а також часу складання протоколу про роз'яснення затриманому своїх прав. Орган досудового слідства, що виконав затримання, має негайно повідомити прокуророві, а також на вимогу прокурора подати матеріали, що стали підставою для затримання. Протокол про роз'яснення прав затриманого, а також протокол затримання підписує особа, яка його склала, і затриманий.



Поміркуйте

Чому в рубриці «Запам'ятайте!» виділені слова щодо особистого огляду?

Захист від деструктивних соціальних угруповань. В Україні, як і в багатьох країнах світу, щороку виникає велика кількість нових громад віруючих, з'являються новітні релігійні рухи. Людина сама має обирати, як їй ставитися до релігійних обрядів і вчень. Це справа її совісті, і ніхто не повинен втручатись у відносини людини з релігією. Свобода думки, совісті та релігії гарантує право людини вільно залишати релігійну громаду, звертатися до нової віри чи бути атеїстом. Але свобода сповідувати релігію або мати інші переконання може обмежуватись, якщо законом буде визнано, що якісь релігійні громади мають антигуманний, шкідливий для здоров'я, моральності, громадської безпеки вплив. Наприклад, забороняється діяльність релігійних громад, обряди яких передбачають знущання над людиною, катування, утручання в людську психіку, статеві збочення тощо. Незважаючи на заборону, деякі з них поширюють свій вплив серед населення, звертаючи особливу увагу на молодих людей. У багатьох таких громадах дорослих змушують оформляти заповіти на користь організації, за якими відходить майно та житло. Часом організовують фізичну розправу над тими, хто хоче вийти з такої організації, терор проти батьків, які намагаються врятувати власних дітей. Масований вплив на особистість людей сумнівної інформації розладнує психіку, призводить до руйнування фізичного та морального стану: з'являються слухняні, бездумні фанатики, які забувають про родинні зв'язки, готові на будь-який вчинок за



Мал. 78. Маніпуляція свідомістю

сигналом своїх лідерів. Чинити опір діяльності релігійної організації за законом можна тільки в тому разі, якщо вона загрожує громадській безпеці та порядку, життю, здоров'ю, моралі, правам і свободам інших громадян.

Захист від кримінальних небезпек. Життя людини є вищою цінністю, яка належить їй від народження, на яку вона має повне право, невід'ємне, незалежне й природне. Ці права закріплені різними міжнародними правовими актами, майже всіма конституціями країн світу, а також іншими законами, що охороняють права людини. У Кримінальному кодексі України передбачено відповідальність за хуліганство, пограбування, напади, шантаж, викрадення людей та інші види злочинів, які загрожують життю та здоров'ю громадян нашої країни.

Пізнаємо себе

Відпрацювання вміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань.

Працюємо разом

Рольова гра. Об'єднайтесь у групи й опрацюйте поради, наведені нижче. Доведіть або спростуйте думку про те, що це дасть змогу, з одного боку, зменшити ймовірність потрапити в неприємну ситуацію, а з іншого — збільшить міру вашої внутрішньої готовності протистояти випробуванням.

Якщо ви на концерті:

- найбільша тиснява буває перед сценою;
- намагайтеся не ставати між динаміками, оскільки максимальний рівень звуку робить сприйняття музики неможливим і притуплює почуття;
- не обирайте місць у кутах залу, близько до стіни, поперечних перегородок (між секторами) — звідти важко втекти, якщо виникне небезпека, і є можливість бути роздавленим;
- стоячи біля входу в театр чи на стадіон, не наближайтеся до скляних дверей чи огороджень, до яких вас можуть притиснути;

• якщо юрба побігла, намагайтеся уникнути головної небезпеки — падіння, адже підвестися буде майже неможливо;

• коли натовп потягнув вас у певному напрямку, дайте «людському морю» нести вас: глибоко вдихнувши повітря, виставте руки ліктями вперед і намагайтеся тримати лікті на рівні підборіддя.

Якщо ви на мітингу:

• не стійте біля урн для сміття, дитячих візків, валіз, залишених без нагляду, — часто саме там закладають вибухівку;

• не перебувайте поруч із сценою чи місцем, звідки виступають оратори, — у разі виникнення тисняви, метушні відступати з цих позицій важко;

• перебувати поруч із працівниками поліції дуже небезпечно, тому що на них, зазвичай, спрямоване невдоволення юрби;

• якщо поліція розпочала операцію з розсіювання натовпу, не втрачайте спокою. Коли почнете рятуватися втечею, вас можуть прийняти за одного зі зловмисників. У загальній метушні ви нікому нічого не доведете;

• тому стійте спокійно, не галасуйте, не робіть різких рухів, які можуть бути сприйняті як агресивні;

• усім своїм виглядом виражайте миролюбність — це буде найкращою гарантією того, що працівники поліції вас не чіпатимуть;

• корисно мати при собі посвідчення особи — це може врятувати вас від затримання поліцією;

• якщо ж ви впали в юрбі, що рухається, то необхідно негайно підвестися, використовуючи всі можливі засоби. Це можна зробити так: виставте якнайдалі вперед опорну ногу та, не згинаючи її, різко встаньте. Чи спробуйте згорнутися клубком, захищаючи голову передпліччями рук, закриваючи при цьому потилицю;

• при застосуванні сльозогінного газу, щоб захиститися, потрібно: закрити рот і ніс хустинкою, змоченою в будь-якій рідині; якщо уражені очі, потрібно швидко й часто кліпати, щоб сльози вимили хімічний засіб. У будь-якому разі краще залишити місце застосування газу.

Якщо ви на пляжі, в аквапарку, басейні:

• будьте уважними до своїх речей, не залишайте їх без нагляду ні на хвилину;

• нічого не залишайте в кабінках-роздягальнях;

• не носіть із собою коштовні речі, велику суму грошей.

Щоб запобігти зґвалтуванню:

• намагайтеся не виходити пізно ввечері на вулицю;

• не довіряйте незнайомцям, не розпочинайте з ними розмови;

• проявіть пильність і, відповідаючи на запитання, залишайтеся на достатній відстані від незнайомої людини;

• пам'ятайте, що легковажна поведінка (розпивання спиртних напоїв, поїздки з малознайомими людьми в безлюдні місця, на квартиру, дачу) провокують скоєння цього злочину;

• намагайтеся, щоб ваші близькі завжди знали про ваше місцеперебування.

Якщо на вас напали:

• оцініть правильно ситуацію й власні можливості дати опір;

• вам може допомогти голосний крик, посилання на венеричну хворобу, імітація нудоти й, нарешті, активний фізичний опір;

• намагайтеся привернути увагу людей, якщо це можливо. Якщо ж ні — зробіть спробу вступити зі злочинцем у переговори, приспавши його пильність для того, щоб утекти;

• обов'язково зверніться за допомогою до друзів, рідних, сусідів. Ні в якому разі не залишайтеся на самоті, особливо в перші години після злочинного нападу.

Уникнення пограбування, шантажу:

• добре вивчіть місцевість, де ви живете, щоб учасно помітити якінебудь зміни, що відбуваються навколо вас;

• зверніть увагу, якщо за вами спостерігають;

• якнайчастіше змінюйте графік і маршрут пересування, якщо навіть треба їздити в одне й те саме місце;

• пересуваючись пішки, дотримуйтеся таких правил: вибирайте людні й добре освітлені вулиці; уникайте найкоротших шляхів, якщо вони перетинають парки, порожні автостоянки, спортивні майданчики; тримайте певну дистанцію з людьми, проходячи повз під'їзди та підворіття; завжди будьте готовими змінити напрямок руху, якщо ви відчуєте незвичайну ситуацію або помітите підозрілу особу;

• якщо на вас напали з метою викрадення, необхідно вчинити якнайбільше галасу, відбиваючись чим-небудь від нападників *(мал. 79)*;

• уникайте довгого очікування транспорту;

• у безлюдних чи погано освітлених місцях ходіть, якщо є можливість, з компанією;

• не зупиняйте без нагальної потреби машини автостопом і не погоджуйтеся на те, щоб вас підвозили незнайомі люди;

• не показуйте гроші, коштовності; їх потрібно тримати у внутрішній кишені або в іншому надійному місці;

• уникайте місць великого скупчення людей (ринки, юрби, черги тощо): саме в натовпі діють крадії сумок і гаманців.

Якщо вас зупинила підозріла особа:

• намагайтеся не реагувати на це насильницькими діями, особливо якщо вона озброєна та якщо ви не впевнені, що зможете себе захистити;



Мал. 79. Пограбування й шантаж — поширені злочини

• найкращий спосіб зменшити фізичне насильство стосовно себе — не чинити опору. Подібна покірність не для багатьох є природною рисою, але перш ніж чинити який-небудь спротив, варто зважити можливі наслідки;

• якщо до вас грубо звертаються з приводу нібито допущеної помилки або роблять з вас об'єкт глузувань, не відповідайте й не піддавайтеся на провокації.

Як уникнути маніпулювання:

• необхідно зрозуміти й прийняти правила гри, яку вам пропонують;

• якщо ви відчуваєте, що вас використовують у корисливих цілях, поставте свої умови;

• нічого не обіцяйте, добре подумайте;

• обдумавши ситуацію, говоріть про свої бажання прямо й чесно. Упевненість у собі й незалежність знижують можливість маніпулювати вами.

Відмовляти завжди важко: на цьому багато в чому й будують свої розрахунки мисливці за людськими душами. А ви й не відмовляйте. Не говоріть «ні». Існує одна фраза, яка нейтралізує будь-які домагання: «Боюся, ви переоцінюєте мої можливості й грошові ресурси». Маніпулятор, напевно, кинеться доводити, що це не так, він стовідсотково упевнений у вашій щедрості й уважності, і проникливості, і великодушності... Тепер можете, не поспішаючи, переходити до так званого «пасивного захисту»: не реагуйте на домагання зовсім. Можливо, ви недостатньо зрозуміли або навіть недочули. Змініть тему розмови.

Основи самозахисту, межі допустимої самооборони. Страх перед злочинністю може стати звичним фактором психологічного стану людини у звичайному житті. У сучасному світі кожен з нас може опинитися в ситуації, коли потрібно буде захистити себе, а також близьких чи оточуючих людей *(мал. 80)*.



Мал. 80. У будь-якій ситуації — не панікуйте!

Реалізуючи своє право на необхідну оборону, ви можете скористатися будь-яким предметом, щоб завдати нападникові ударів. Однак варто врахувати: якщо ви не майстер з бойових мистецтв, то будь-який опір озброєному нападнику може підвищити ризик одержання тілесних ушкоджень, аж до смертельного наслідку.

Необхідна самооборона — це дії, учинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо при цьому не перевищено межі допустимої самооборони.

Перевищенням меж необхідної самооборони є умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що не відповідає небезпеці посягання. Людина не підлягає відповідальності, якщо вона вчинила це не навмисно, а через те, що не змогла оцінити рівень небезпеки.

Засоби самозахисту, для яких не потрібний спеціальний дозвіл: газові балончики, кишенькова сирена, електрошокер; для яких необхідно отримати дозвіл у правоохоронних органах: холодна або вогнепальна зброя. Кожний засіб захисту має вимоги до зберігання та використання.



Запам'ятайте!

Незалежно від наслідків зіткнення зі зловмисником, намагайтеся запам'ятати зовнішність злочинця, що нападав на вас (його прикмети, вік, ходу), напрямок, у якому він утік, номерний знак автомашини, у яку він сів, і відразу ж повідомте поліцію про те, що сталося.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть, чим можуть загрожувати такі ситуації та як діяти в кожній із них з позиції самозахисту та самооборони.

Ситуація 1. Дівчина зайшла в ліфт і хотіла натиснути кнопку, коли почула кроки та голос чоловіка: «Зачекайте сусіда!»

Ситуація 2. Хлопець відчинив двері незнайомій молодій мамі, яка тримала на руках немовля. Жінка попросила впустити її до оселі, щоб переповити та погодувати дитину. У квартирі жінка попросила склянку води.

Ситуація 3. Дівчина йшла по вулиці, коли біля неї зупинився автомобіль і незнайомі люди запропонували її підвезти. Дівчина відмовилась і зрозуміла, що її можуть силоміць заштовхати в авто.

Ситуація 4. Хлопець їхав у тролейбусі, не сплативши за проїзд. До нього підійшли контролер і співробітник поліції (так вони назвалися) і запропонували зійти з тролейбуса, щоб розібратись у ситуації.

Ситуація 5. У дівчини грабіжник вихопив із рук сумочку, дівчина побігла за ним у темний провулок.



Кроки до успіху

Упродовж життя людина навчається ставленню до свого здоров'я та життя, розуміє його цінність. Іноді їй буває дуже складно передбачити всі ризики свого життя й прожити його в здоров'ї та радості. А для цього потрібно вчасно виявити чинники ризику, нейтралізувати їх, усувати з найменшими негативними наслідками або вміти протидіяти їм. А для цього треба багато знати. Можуть у цьому допомогти ваші рідні. Тому прислухайтесь і виконуйте всі поради, які дають вам батьки, бабусі, дідусі, близькі люди, які мають багатий життєвий досвід. І ще пам'ятайте слова, які сказав колись *Авіценна*: «Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях ... Головним скарбом життя є здоров'я, щоб його зберегти, потрібно багато що знати».



Доведіть, що ви знаєте

1. Назвіть основні способи уникнення небезпеки в кримінальних ситуаціях.
2. Як поводитися в разі затримання поліцією?
3. Що потрібно враховувати при необхідній самообороні?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми матеріал уроку. Запитайте, чи не доводилось їм у житті бути свідками кримінальних ситуацій. Як, на їхню думку, потрібно діяти, щоб цього не сталося?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

Знайдіть інформацію та підготуйте повідомлення на тему «Що таке тероризм?» або «Викрадення та торгівля дітьми».

§ 29 Дитяча безпритульність і бездоглядність. Протидія торгівлі людьми. Загроза тероризму

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про небезпечні ситуації, пов'язані з торгівлею людьми;
- про вияви тероризму;
- про правила поведінки у випадку захоплення в заручники.

Пригадайте!

Дитина — це людина до досягнення 18-річного віку.

Висловлюємо свою думку

Як ви думаєте, чи є в Україні таке негативне явище, як викрадення дітей і торгівля ними?

Що таке торгівля людьми? ***Торгівля людьми*** — це грубе порушення прав людини. Це злочин, метою якого є придбання та продаж людей для їх сексуальної або економічної експлуатації. За різними даними, щороку від 600 до 800 тис. чоловіків, жінок і дітей стають жертвами торгівлі людьми, мігруючи за кордон. Набагато більше стає жертвами торгівлі в межах їхніх власних країн. Щорічно злочинці від торгівлі людьми по всьому світу мають мільярдні прибутки. Жертв торгівлі часто роблять рабами, яких насильством чи погрозами примушують працювати за малу платню чи зовсім безплатно.

Хто стає жертвами. Жертвами є люди з різним життєвим досвідом, різних рас і соціальних категорій *(мал. 81)*. Злочинці примушують їх силою чи обманом, утягують у ситуації, у яких жертви стають безпорадними. Так, часто злочинці використовують надії честолюбних молодих людей, які шукають кращих економічних можливостей, пригод, мріють про подорожі чи здобуття освіти за кордоном. Є багато свідчень про використання вербувальниками примусу чи погроз. Молодих людей доводили до несвідомого стану за допомогою спиртних напоїв, наркотиків, токсичних речовин і вивозили транспортом.



Мал. 81. Кожен може стати жертвою торгівців людьми

Як торгують людьми. Щоб знайти своїх жертв, торгівці людьми користуються послугами вербувальників. Часто це люди, яким, ви

вважаєте, можна довіряти: знайомі, друзі й навіть рідні люди. Вони пропонують працевлаштування, подорожі за кордон з метою роботи або навчання та інші привабливі можливості. Вербувальники часто розміщують фальшиві оголошення в місцевій пресі, створюють фіктивні агенції та інтернет-сайти, у яких ідеться про працевлаштування за кордоном. Вони пропонують гарно оплачувану роботу для доглядальниць, офіціанток, секретарів, нянь, моделей, танцівниць, помічниць по дому, медсестер тощо; пропонують фінансову допомогу в оформленні документів. Їхні пропозиції можуть здаватися дуже правдивими й привабливими.

Торгівля дітьми та пов'язані з нею злочини. З року в рік усе більше дітей у всьому світі вивозять в інші країни або регіони з метою використання у важкій нелегальній праці, для роботи у сфері секс-послуг, створення дитячої порнографії або з метою випрошування милостині. ***Торгівля дітьми*** — це купівля-продаж або інша оплатна передача неповнолітньої особи з метою незаконного використання. Основний спосіб утягнення дітей у ці злочини — це пропонування привабливих умов.

Запам'ятайте!

Залучення до небезпечних видів бізнесу й найгірших видів праці може мати такі форми:

- комерційна сексуальна експлуатація дітей;
- примушування дітей до заняття проституцією;
- дитяча порнографія;
- експлуатація дитячої праці;
- залучення неповнолітніх осіб до злочинної діяльності;
- усиновлення (удочеріння) в комерційних цілях;
- насильницьке донорство внутрішніх органів неповнолітніх осіб;
- утягнення неповнолітніх у збройні конфлікти;
- примус до жебрацтва.



Мал. 82. Використання дитячої найманої праці карається законом

Кримінальні структури втягують молодь у комерційну сексуальну експлуатацію. Це серйозне порушення прав дитини, яку розглядають як предмет сексу й торгівлі, прирівнюється до примусової праці й інших сучасних форм рабства.

Експлуатація дитячої праці — використання найманої праці неповнолітніх осіб без дотримання вимог чинного законодавства щодо нормування її оплати та забезпечення нормативних вимог її безпеки для здоров'я, надання соціальних та інших гарантій. Нерідко можна бачити, коли діти миють машини, працюють на базарах або жебракують замість того, щоб навчатись у школі *(мал. 82)*.

Найчастіше дітей вербують, пропонуючи їм такі види робіт, як торгівля на вулиці, хатня робота, робота в сільському господарстві, надання

секс-послуг, танці, робота офіціантами, продавцями, прибиральниками. Часто їм доводиться працювати по 12 годин на добу. Вони ізольовані від сім'ї та знайомих. Як правило, діти не отримують винагороди за свою працю, а якщо це трапляється, то оплата здійснюється тютюном, наркотиками чи алкогольними напоями, з метою викликати в них залежність.



Мал. 83. Безпритульність — серйозна проблема суспільства

Дитяча безпритульність і бездоглядність. За визначенням Дитячого фонду Об'єднаних Націй, до «дітей вулиці» належать:

безпритульні діти — діти, які не мають постійного місця проживання через утрату батьків, асоціальну поведінку дорослих у сім'ї; діти, котрих вигнали з дому батьки;

бездоглядні діти — діти, які мають визначене місце проживання, але вимушені перебувати на вулиці більшу частину дня, а іноді й ночі, у результаті неспроможності батьків або опікунів (родичів, бабусь, дідусів) матеріально забезпечувати їх; наявності психічних захворювань у батьків, їхнього байдужого ставлення до виховання дітей.

Хто такі діти-втікачі? Це діти, які втікають з навчально-виховних закладів (інтернатного типу або притулків), коли їх не влаштовують умови життя й виховання або вони зазнають психологічного, фізичного, сексуального насилля. Іноді бувають діти-втікачі із зовні благополучних сімей. Як правило, це діти з високим рівнем конфліктності, відхиленнями у психічному й особистісному розвитку. На жаль, є діти, які, за своїми психологічними ознаками схильні до постійного перебування на вулиці та безцільного проведення часу *(мал. 83)*. Такі діти здебільшого позбавлені систематичної батьківської турботи, іноді трапляються аутсайдери шкільних колективів.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть, на які небезпеки наражаються «діти вулиці».

Загроза тероризму. ***Терор*** *(тероризм)* (латин. *страх, жах*) — насильницькі дії (переслідування, захоплення заручників, убивства та ін.) з метою залякування, нав'язування людям певної поведінки *(мал. 84)*. Розрізняють такі види терору: індивідуальний, груповий терор (дії екстремістських політичних угруповань), державний терор (репресії диктаторських і тоталітарних режимів), міжнародний тероризм.



Мал. 84. Загроза тероризму завжди існує

Останніми десятиріччями набув особливого поширення міжнародний тероризм: убивства або викрадення людей, торгівля людьми, вибухи в місцях масового відпочинку людей, в аеро-

портах, на вокзалах, викрадення літаків та ін. Усе частіше його жертвами стають звичайні люди, мирні мешканці, серед яких і діти.

Основи самозахисту під час терористичних актів. ***Терористи можуть закласти вибухівку***, тому:

• про виявлення підозрілого предмета негайно сповістіть правоохоронні органи;

• дочекайтеся правоохоронців і укажіть їм на підозрілий предмет;

• не підходьте до підозрілого предмета, не чіпайте його, не підпускайте до нього інших.

Якщо ви почули постріли:

• на вулиці, а перебуваєте в приміщенні, негайно відійдіть від вікна й лягайте на підлогу, попередньо вимкнувши світло; пересувайтеся по квартирі пригнувшись;

• на вулиці, негайно лягайте на землю або сховайтеся за найближчим укриттям (стовпом, деревом тощо), притискайтеся до стіни будинку;

• намагайтеся не залишатися на середині вулиці й пересувайтеся, пригнувшись, щоб не стати жертвою випадкової кулі.

Терористи можуть захопити заручників. Щоб зберегти своє життя та життя людей у непередбаченій ситуації, треба заспокоїтися (наскільки це можливо), прорахувати всі можливі варіанти порятунку, не виказувати свого страху терористам, не вступати з ними в суперечки, виконувати їхні вимоги, боротися за своє життя, не відмовлятися від їжі й води, намагайтеся визначити місце свого перебування та шукати можливості повідомити про себе. Урівноваженість, упевненість, хитрість, солідарність заручників, підтримка один одного — якості, які можуть допомогти під час утримання в заручниках. Паніка, страх, відчай, розгубленість призводять до загибелі. Спокій, позитивний настрій, елементарні засоби порятунку здатні підтримати вас, допоможуть вижити.

Кроки до успіху

Часто торгівля людьми та захоплення в заручники супроводжується фізичним і психічним насильством (ґвалтування, викрадення, позбавлення волі через рабство тощо).

Молоді люди перебувають у найбільшій небезпеці. Їм, можливо, потрібні гроші, щоб поліпшити своє життя та життя своїх родин. Замість цього злочинці руйнують усі їхні надії та мрії. Уявіть собі, це може статися з вами, з будь-яким вашим знайомим чи з близькою вам людиною. Кожен має однакове право на реалізацію власних надій і мрій, на пошук кращого життя для себе та своїх рідних, на свободу пересування, навчання та пошук кращої роботи. Для цього є багато законних шляхів і можливостей.

Для того щоб зробити правильний життєвий вибір, зберіть повну інформацію про тих людей, фірми, які вам пропонують послуги. Зверніться за порадою до якомога більшої кількості юристів, правозахисників і дослідіть усі джерела інформації. Беріть участь у прийнятті рішень вашими родичами, друзями й однокласниками. Бережіть своє майбутнє! Не дозволяйте торгівцям людьми вкрасти його у вас *(скористайтеся інформацією в додатках 14–15)*.

Доведіть, що ви знаєте

1. Чи існують в Україні такі негативні явища, як торгівля людьми?
2. Які мають бути правила поведінки у випадку захоплення в заручники?
3. Які причини безпритульності?

Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та близькими людьми вивчене на уроці. Запитайте, які причини, на їхню думку, дитячої бездоглядності у вашому селищі, місті?

Шукаємо інформацію до наступного уроку

З курсу історії, зарубіжної літератури та географії пригадайте, як обмінювалися інформацією люди в різні епохи існування людської цивілізації. Знайдіть у ЗМІ та принесіть на наступний урок статті на різну тематику (про здоров'я, надзвичайні події, новини тощо).

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

§ 30 Вплив засобів масової інформації на здоров'я й поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про вплив чинників інформаційної небезпеки на здоров'я;
- про те, як критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації;
- про правила безпеки під час користування комп'ютером, Інтернетом.

Пригадайте!

Критичне мислення — це наукове мислення (мистецтво аналізувати судження), суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих і незалежних рішень.

Висловлюємо свою думку

Як ви розумієте народну мудрість: «Бути здоровим і мудрим — два блага в житті»?

Про засоби масової інформації. Майже щодня ви можете почути: «засоби масової інформації», «засоби масової комунікації», «преса», «друковані засоби масової інформації». Що їх об'єднує? До засобів масової інформації належать: кіно, радіо, телебачення, періодичні друковані видання, реклама, мода, дизайн та ін. ***Преса*** — загальна назва періодичного друку, тобто газет і журналів. ***Масова комунікація*** (англ. *mass media*) — систематичне поширення інформації за допомогою технічних засобів (через пресу, радіо, телебачення, кіно-, звуко- й відеозапис) з метою утвердження духовних цінностей певного суспільства й здійснення ідеологічних, політичних, економічних та організаційних впливів на позицію, думки й поведінку людей.

Засоби масової інформації — технічні засоби (друковані видання, радіо, телебачення, кіно, комп'ютерні мережі тощо), за допомогою яких поширюються різні види інформації про знання, духовні цінності, моральні та правові норми для людей різного віку та соціального стану.

Що таке інформаційна безпека. З раннього дитинства людина опиняється в інформаційному полі, вона не може жити без інформації, сприймаючи її, і на основі її обробки формує свою поведінку. ЗМІ створюють своєрідний інформаційний світ, у якому людина виробляє певний світогляд щодо способу та стилю життя, типів поведінки тощо.

Запам'ятайте!

Інформаційна безпека людини — це стан захищеності психіки та здоров'я людини від деструктивного інформаційного впливу, який призводить до неправильного сприйняття нею дійсності та погіршення її фізичного стану.

Висловлюємо свою думку

Спростуйте або доведіть правильність думки про те, що користування соціальними ЗМІ може надати переваги, які підвищать вашу самооцінку, сформують позитивну думку про себе, суспільство та світ.

Вплив засобів масової інформації на поведінку підлітків. ЗМІ настільки міцно вкорінилися в нашій повсякденності, що ми навіть уявити собі не можемо свого існування без них. Їх вплив починається в ранньому віці й продовжується протягом життя людини. Найбільше під цей вплив підпадає найвразливіша категорія — діти та підлітки. У пошуках науково-популярної інформації вони частіше за дорослих звертаються до всесвітньої мережі, більше часу, ніж дорослі, проводять біля телевізорів. Молодь, яка бере приклад з поведінки людей у рекламах або у фільмах, де головні герої ведуть антисоціальний спосіб життя, але представлені як позитивні, негативно впливають на їхні стереотипи та поведінку. Демонструючи сцени насильства, як легітимного способу розв'язання конфліктів, підлітків спонукають до копіювання насильницьких шаблонів поведінки. Переглядаючи телепередачі та серіали, підлітки ототожнюють себе з екранними героями — моделями, дружинами багатих людей, які ведуть веселе та безтурботне життя, або владними чоловіками з поганими звичками, котрі звикли всього добиватися силою *(мал. 85)*. Таке ставлення до життя та оточуючих, а також розбіжність ідеалів з тим *красивим* життям і *буденністю* нерідко призводять до серйозних наслідків — агресії, наркоманії, алкоголізму, частих депресій, нервових зривів, розладів психіки.



Мал. 85. Починаємо перегляд телепередач!

Інтенсивне спілкування з мережею Інтернет призводить до формування так званих

«віртуальних» інтересів, потреб, способу життя. Небезпеку становлять відверто сексуальні матеріали в ЗМІ, легка доступність порнографічної продукції для дітей та підлітків, засилля на телевізійних екранах еротично-порнографічних фільмів. Нині в Україні є дозволеною реклама алкогольних виробів, що подається як замінник духовного, і формує в підлітків думку про те, що споживання алкоголю є кінцевою метою людського життя. Такий вплив ЗМІ, їх моральні цінності, етичні й поведінкові норми можуть зруйнувати структуру суспільних цінностей. *(Пригадайте вивчене раніше).*

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть проблему «Як критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації?». Для цього скористайтеся інформаційними матеріалами, який ви підготували, коли виконували завдання рубрики «Шукаємо інформацію до наступного уроку».

Для аналізування можете скористатися планом.
У чому полягає означена в статті проблема? До яких висновків дійшов автор щодо цієї проблеми. У чому полягають причини, що призвели його до такого висновку (необхідно бути пильними щодо невідповідної аргументації, в оману може ввести недостовірна інформація). Автор спирається на факти чи на погляди (факти можна перевірити, погляди перевірити неможливо). Автор виражає свої думки нейтрально й емоційно (за манерою викладу інколи можна побачити підґрунтя, за емоціями можуть бути приховані недостовірні дані).

Комп'ютер і здоров'я. Як впливає робота за комп'ютером на здоров'я? Перегляд телебачення чи сидіння за комп'ютером забирає час, який можна було б провести активно, спілкуючись або займаючись творчою діяльністю.

Гіподинамія. Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі *(мал. 86)*, замість, занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі, призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, псується постава, виникає дратівливість, швидка стомлюваність.

Порушення зору. Постійне напруження зору призводить до стомлення м'язів очей, а також негативно впливає на внутрішньоочні судини й сітківку ока.

Концентрація уваги. Під час тривалих сеансів використання комп'ютера концентрація уваги втрачається.

Навантаження на руки. Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напруженні: вони здійснюють однотипні рухи, тривалий час не змінюють позицію, у результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що призводить до болю в суглобах *(тунельний синдром)*.



Мал. 86. Надмірне сидіння за комп'ютером

Навантаження на шию. Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійному напруженні, особли-

во якщо ви сидите нерівно. У результаті погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що призводить до головного болю.

Вплив на центральну нервову систему. Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності й навіть запаморочень, але й викликати інші судинні порушення — денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність, слабкість.

Психологічні проблеми. Підлітки, захоплені інтернет-спілкуванням, утрачають здатність до живої комунікації — їм складніше знаходити спільну мову з однолітками.

Проблеми з харчуванням. Захоплена комп'ютером людина часто забуває про їжу або й зовсім утрачає апетит. Інші, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано — перекушувати прямо перед монітором і не особливо дбати про якість їжі.

Стрес та ожиріння. Люди, які проводять багато часу біля екрана, мають більш високий рівень стресу, що призводить не тільки до появи ожиріння, а й до розвитку деяких захворювань, пов'язаних із стресом (наприклад, розладів настрою, токсикоманії, цукрового діабету, серцево-судинних хвороб, бронхіальної астми).



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть, чому потрібно неухильно дотримуватися таких правил. Які наслідки їх ігнорування?

- Час роботи за комп'ютером має відповідати віковим і гігієнічним нормам: діти до 6 років — не більше 20 хв на день, 7–8 років — до 40 хв на день, 9–11 років — 1–1,5 год.
- Потрібно чергувати роботу та відпочинок, робити перерви на 15 хв після кожної години роботи за комп'ютером.
- Забезпечити правильне робоче місце: комп'ютерне крісло повинне відповідати росту людини, мати високу спинку та підлокітники. Установлювати крісло потрібно на таку висоту, щоб погляд сидячої в ньому людини був спрямований у центральну частину монітора.
- Для монітора виберіть оптимальну яскравість і контрастність. Прослідкуйте, щоб за умовчанням стояв великий шрифт. Зверніть увагу, яка стоїть частота оновлення екрана — вона має бути максимально можливою (100 герц і більше).
- Не забувайте робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи ваше обличчя знаходилося на відстані 60–70 см від монітора.



Удосконалюємо себе

Вправи для очей

1. На рахунок 1–4 закрити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1–6 широко розкрити очі й подивитися вдалечінь. Повторити 4–5 разів.

2. Подивитися на кінчик носа на рахунок 1–4, а потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

3. Не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вгору–вправо–вниз–уліво й у зворотний бік: угору–вліво–вниз–управо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

4. Тримаючи голову нерухомо, перевести погляд, зафіксувавши його, на рахунок 1–4 вгору, на рахунок 1–6 прямо; потім аналогічно вниз–прямо, управо–прямо, уліво–прямо. Виконати рух по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1–6. Повторити 3–4 рази.

5. Не повертаючи голови, закритими очима «подивитися» праворуч на рахунок 1–4 і прямо на рахунок 1–6. Підняти очі вгору на рахунок 1–4, опустити вниз на рахунок 1–4 й перевести погляд прямо на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

6. Подивитися на вказівний палець, віддалений від очей на відстані 25–30 см, і на рахунок 1–4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.

Про значення комп'ютера й Інтернету. Комп'ютер — це, безсумнівно, корисний винахід людства, а доступ до Інтернету відкриває перед людиною величезні можливості для саморозвитку.

Інтернет — система об'єднаних комп'ютерних мереж глобального загальнолюдського суспільства, яка в наш час покриває практично всю поверхню земної кулі.

Активність людей в Інтернеті підпорядкована задоволенню трьох основних видів потреб:

- комунікативної (електронна пошта, чати, розсилки, форуми);
- пізнавальної (навігація в мережі, читання електронної преси й новин, пошук конкретної інформації, дистанційна освіта);
- ігрової (розваги).

Сучасне інформаційне суспільство найбільше асоціюється з Інтернетом як основою найновіших інформаційних відносин. Саме молоді люди є активними користувачами цієї мережі. Вони звертаються до Інтернету задля пошуку інформації (для навчання), віртуального спілкування, для розваг.

Сайти соціальних ЗМІ дають змогу підліткам виконувати в режимі онлайн багато важливих у реальному житті завдань: залишатися на зв'язку з рідними та друзями, знаходити нових друзів, обмінюватися фотографіями й ідеями.

Підлітки активно користуються Інтернетом як за допомогою домашнього комп'ютера, так і в навчальному закладі, в інтернет-кафе.

Підлітки можуть легко й анонімно отримати доступ до онлайн-інформації щодо своїх проблем зі здоров'ям. Усе більш доступними для молоді стають якісні ресурси з різних тем охорони здоров'я, цікавих для цієї групи населення (наприклад, захворювання, що передаються статевим шляхом; зменшення стресу; ознаки депресії).

Але Інтернет і комп'ютер не можуть замінити сучасним школярам інших радощів життя: спілкування з однолітками, спортивні секції, творчі гуртки, туристичні поїздки, подорожі.

Глобальні комп'ютерні мережі універсальні — передбачають усі форми самовираження й соціальної взаємодії.



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть у парах, що може стати, на вашу думку, причиною такої поведінки, яку ви можете помітити в людей, що вас оточують.

- Емоційна неврівноваженість, напруженість, агресивність, тривожність, відсутність зосередженості на будь-якому виді діяльності.
- Людини замкнена, неговірка, виглядає пригніченою й стурбованою.
- Поганий сон, часті жахливі сни.
- Не приділяє належної уваги спорту й різним фізичним навантаженням, постійно шукає час, щоб пограти, витрачає всі кишенькові гроші на нові ігри, прогулює школу.

Про чинники інформаційної небезпеки. Спілкування в Інтернеті приховує безліч психологічних небезпек, а неконтрольоване користування Інтернетом може призвести до таких небажаних наслідків, як інтернет-залежність. Більше до комп'ютерної та інтернет-залежності схильні ті користувачі, у яких занижена або завищена самооцінка. Іноді підлітки самі можуть створювати загрозу, починаючи погрожувати людям через Інтернет і порушуючи закон.

Потрібно пам'ятати, що небезпеку становлять сайти, присвячені порнографії, піротехніці, суїциду, обговоренню дії тих чи інших наркотичних речовин, тому краще ніколи їх не відвідувати. Небезпеку становить також спілкування з незнайомими людьми в чатах, утягнення в азартні ігри.

(Більше інформації про комп'ютерну безпеку та безпеку в мережі Інтернет — у додатках 16–17).



Поміркуйте

Інтернет-залежність це:

- залежність від комп'ютера, нав'язлива пристрасть роботи з комп'ютером (ігри, програмування);
- інформаційне перенавантаження — безкінечні подорожі мережею, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах;
- патологічна схильність до азартних ігор, онлайнових аукціонів, електронних покупок;
- залежність від соціального застосування Інтернету: спілкування в чатах, групові ігри, форуми, що може призвести до заміни реальної сім'ї і друзів віртуальними;
- патологічна пристрасть підлітків до Інтернету може призвести до тяжких депресій.



Висловлюємо свою думку

Що потрібно робити, щоб уникнути (попередити) інтернет-залежності?



Я вважаю так. А ти?

Обговоріть можливості спілкування, що надає нам Інтернет, змоделюйте ситуації та можливий розвиток у кожній з них.

Легкість і безпека створення нових контактів. Для створення та підтримання стосунків у реальному житті потрібно затратити багато енергії і сил. Інтернет-стосунки майже не вимагають емоційних переживань. Якщо щось пішло не так, можна видалили цей контакт із свого списку.

Інтернет дає можливість бути не собою. Стосунки в мережі часто призводять до втрати «самоідентичності», вони дають можливість пограти в когось іншого.

Особливістю спілкування в мережі є те, що образ іншої людини абсолютно позбавлений реальності.

Ми наповнюємо його власними фантазіями, прихованими бажаннями, незадоволеними потребами, з готовністю віримо, що людина по той бік монітора дійсно така. Жити у фантазійному світі деякий час надзвичайно приємно, однак продовжувати ілюзію нескінченно неможливо... Чому?

Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи й обговоріть правила безпеки під час користування Інтернетом. Наведіть приклади з життя або змоделюйте ситуацію, що заперечить кожне з цих правил.

- Нікому без дозволу членів вашої родини не давайте особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу рідних і близьких, їхній номер телефону, назву й адресу школи.
- Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно повідомте про це рідних і близьких людей.
- Ніколи не погоджуйтеся на зустріч із людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно повідомити рідних і близьких людей. Зустріч повинна відбутися в людному місці у світлий час доби й у присутності дорослих.
- Не надсилайте свої фотографії чи іншу інформацію без попереднього обговорення в колі рідних і близьких людей.
- Не відповідайте на листи образливого та провокаційного змісту.
- Не заходьте на сайти, які суперечать загальнолюдським цінностям.
- Не давайте нікому, крім рідних і близьких людей, свої паролі, навіть найближчим друзям.
- Не робіть протизаконних учинків і речей в Інтернеті.

Про залежність від комп'ютерних ігор. Це одна із серйозних проблем сучасного суспільства — поряд з алкоголізмом і наркоманією. По суті, усі три недуги підпорядковують собі людей, відволікаючи їх від реального світу й дуже швидко викликають хворобливе звикання. Ця комп'ютерна хвороба розвивається поступово, але якщо вчасно їй не перешкодити, то ігрова залежність проявиться у вкрай важкій формі. Залежність від комп'ютерних ігор можна умовно поділити на дві групи: потяг до звичайних комп'ютерних ігор і залежність від ігор у мережі. Симптоми, при появі яких варто задуматися про необхідність лікування, виражаються в зміні поведінки людини.

Висловлюємо свою думку

Про що можуть свідчити такі ознаки та що вони нагадують вам з вивченого раніше?

- Нав'язливе прагнення перевіряти оновлення гри;
- постійне збільшення часу, проведеного за комп'ютером;
- постійне збільшення грошових витрат на платні ігри й доповнення до них;
- прояв агресії стосовно відволікаючих факторів;
- нехтування всіма важливими справами на користь ігор;
- нездатність як-небудь планувати свій час;

- повна відмова від спілкування з реальними друзями, заміна їх віртуальними супутниками;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною та іншими особистими факторами на користь розваг.

На що вказують два останні пункти?



Кроки до успіху

У сучасному житті обсяг інформації постійно зростає, а ресурси Інтернету стали доступними майже кожній людині.

Отже, вплив ЗМІ на людину має суперечливий характер: як позитивні, так і негативні сторони. Узагалі інформацію в ЗМІ підбирають, обробляють і оприлюднюють звичайні люди. І невідомо, наскільки ця інформація є достовірною й чи можна їй довіряти. Щоб відрізнити істину від брехні, потрібно набувати навичок критичного мислення *(пригадайте вивчене)* та вміло їх використовувати. Це допоможе вам убезпечити себе від інформаційних небезпек — пов'язаних з Інтернетом, комп'ютером, іншими засобами масової інформації.

Пропонуємо вам ознаки людини, яка критично мислить.

Відкритість до інших думок, тобто здатність уважно прислухатися до інших поглядів, оцінювати різні шляхи вирішення проблеми.

Компетентність — прагнення обґрунтувати свою думку за допомогою реальних фактів і знання справи.

Допитливість — уміння проникнути в сутність джерел інформації.

Незалежність мислення — власні погляди, переконання, вольовий характер.

Уміння дискутувати.

Проникливість — здатність до проникнення в сутність питання, явища, інформації.

Самокритичність.



Висловлюємо свою думку

Чи пізнаєте ви в перерахованих ознаках себе, своє оточення? Яких життєвих навичок потрібно набувати, щоб мати критичне мислення?



Доведіть, що ви знаєте

1. Що таке *інформаційна безпека*?
2. Що таке *інтернет-залежність*?
3. Як впливають засоби масової інформації на поведінку підлітків?



Домашнє завдання

Обговоріть із батьками та членами вашої родини інформацію, подану в додатку 16 «Кіберпереслідування» та «онлайн-домагання».

Поцікавтеся, як можна уникнути їх або як діяти, якщо ви потрапили в таку ситуацію.

ДОДАТКИ

РОЗДІЛ 1. Здоров'я людини

Додаток 1

Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя

Таблиця

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	Дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб і користі; уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів.
	Навички рухової активності	Виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею.
	Режим праці та відпочинку	Уміння поєднувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку.
	Санітарно-гігієнічні навички	Навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо).
Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	Уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння виражати свої почуття; уміння просити про послугу або допомогу; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику.
	Навички співчуття	Уміння розуміти почуття, потреби й проблеми інших людей; уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати.
	Навички розв'язування конфліктів	Уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.
	Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	Уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин;

Продовження табл.

Навички	Різноманітність навичок	Результати навчальної діяльності
		уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; навички впевненої поведінки, зокрема застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу.
	Навички спільної діяльності та співробітництва	Уміння працювати в «команді»; уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу.
Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю	Самоусвідомлення та самооцінка	Позитивне ставлення до себе й інших людей, до життєвих перспектив; уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; адекватна самооцінка; уміння адекватно сприймати оцінки інших людей.
	Навички самоконтролю	Уміння правильно висловлювати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час.
	Мотивація успіху та тренування волі	Уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості; установка на успіх і віра в себе.
	Аналіз проблем і прийняття рішень	Уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе й інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, ураховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність обирати оптимальні рішення.
	Визначення життєвих цілей і програм	Уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; уміння планувати свою діяльність, ураховуючи аналіз можливостей і обставин.

Дії під час землетрусу:

• у приміщенні — зберігати спокій, заховатися під стіл чи ліжко, стати в просвіт внутрішніх дверей, у внутрішній куток кімнати, триматися подалі від вікон, речей і важких предметів;

• не вибігати з багатоповерхових будівель, дочекатися закінчення поштовху;

• не користуватися ліфтами в багатоповерхових будинках;

• якомога швидше вийти з одноповерхового будинку на відкрите місце;

• не стрибати з вікон;

• не виходити з автомобіля, який рухається;

• бути готовими до повторних поштовхів.

Дії в разі потрапляння в завал:

• оцінити ситуацію, надати собі першу допомогу;

• надати допомогу іншим, заспокоїти людей, установити зв'язок із людьми поза завалом;

• економити сили;

• установити зв'язок із потерпілими, які перебувають у завалах поблизу, періодичним перестукуванням, перегукуванням, морально підтримувати людей, за можливості забезпечувати їх водою, продуктами харчування, ліками.

Дії під час урагану:

• бути уважними до штормових попереджень по радіо, телебаченню тощо;

• виконувати рекомендації служби цивільної оборони (перехід у міцніші споруди, підвали, заклеювання вікон, укріплення предметів тощо).

Дії під час повені:

• вийти із зони повені на підвищені місця;

• перед виходом з будинку перекрити газ, воду, вимкнути електрику;

• остерігатися порваних дротів, поламаних дерев, мостів тощо;

• долати броди, остерігаючись глибини, бажано за допомогою транспортних засобів.

Дії в разі несподіваного потрапляння у воду:

• не втрачати самовладання;

• зняти одяг, швидко пливти до найближчого незатопленого місця;

• при пересуванні у воді потрібно остерігатися предметів, які є в ній;

• використовувати підручні засоби для рятування;

• не робити різких рухів, краще лягти на спину й пливти, працюючи ногами;

• підпливши до берега, спокійно відшукати зручне місце для виходу на суходіл;

• у разі судоми треба розім'яти ногу, випрямивши й потягнувши великий палець або підтягнувши п'яту до сідниць, а в разі судоми м'язів живота — підтягнути до нього ноги.

Правила поведінки під час пожежі:

• дихати через мокру щільну тканину;

• пересуватися поповзом, тому що внизу менше диму;

• зачинити щільно двері після виходу з кімнати, щоб обмежити доступ кисню до вогню;

• залишити приміщення через основні або запасні виходи;

• якщо це можливо, намагатися гасити пожежу за допомогою вогнегасників, піску, ковдр, лопат, сокир тощо.

Правила поведінки в разі виявлення вибухонебезпечних предметів:

• при виявленні підозрілого предмета (застарілих боєприпасів) негайно повідомте дорослих;

• не підходьте до нього та не дозволяйте робити це іншим;

• не розводьте багаття, не користуйтеся сірниками та запальничками;

• не користуйтеся мобільним телефоном, це може спричинити детонацію знайденого предмета.

Додаток 3

Транспортування та евакуація постраждалих

Найважливішим завданням першої допомоги є організація швидкого, безпечного, обережного транспортування хворого або потерпілого до лікувальної установи. Заподіяння болю під час перевезення сприяє погіршенню стану потерпілого, розвитку шоку. Вибір способу транспортування залежить від стану потерпілого, характеру травми або захворювання й можливостей, якими володіє той, хто надає першу допомогу.

У містах транспортування здійснюють через станцію «Швидкої допомоги». У тих випадках, коли неможливо викликати машину «швидкої допомоги», транспортування здійснюють за допомогою будь-яких інших транспортних засобів.

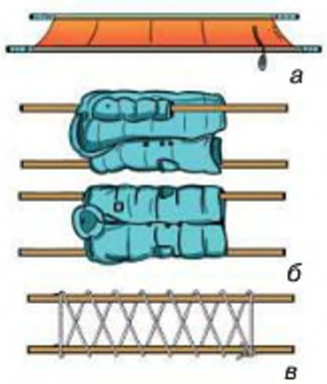


Рис. 1. Ноші медичні *(а)* та імпровізовані *(б, в)*

Якщо транспорт відсутній, потрібно перенести потерпілого до лікувальної установи на ношах (імпровізованих) *(рис. 1)*. Першу допомогу надають і в таких умовах, коли немає ніяких підручних засобів чи часу для виготовлення імпровізованих нош. У цих випадках хворого необхідно перенести на руках. Одна людина може нести хворого на спині, на руках, на плечі *(рис. 2, а)*. Перенесення способом «на руках попереду» і «на плечі» *(рис. 2, б, в)* застосовують у випадках, якщо потерпілий дуже слабкий або без свідомості. Якщо хворий може триматися, то зручніше переносити його способом

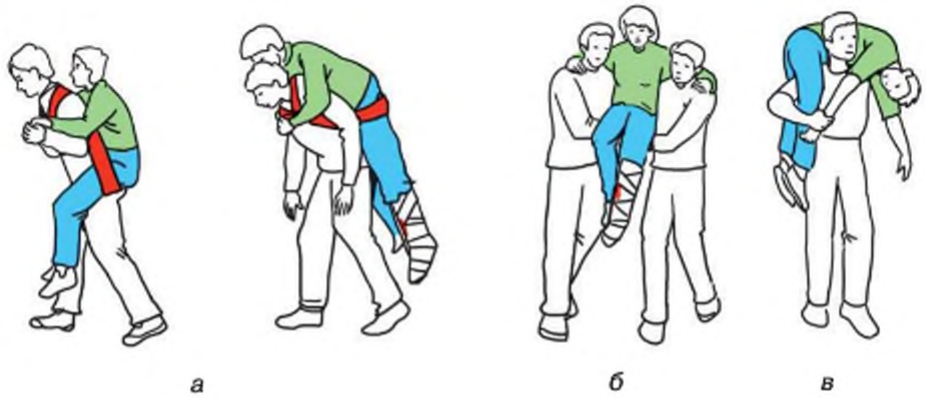


Рис. 2. Способи транспортування потерпілих

«на спині» *(рис. 2, а)*. Ці способи вимагають великої фізичної сили й застосовуються при перенесенні на невеликі відстані. На руках значно легше переносити вдвох *(рис. 4)*.

Під час перенесення на руках або ношах використовують лямку *(рис. 3, б)*. При неможливості самостійного пересування потерпілого й відсутності помічників можливе транспортування волоком на імпровізованій волокуші — на брезенті, плащ-накидці *(рис. 3, г)*.

У деяких випадках хворий може подолати коротку відстань самостійно з допомогою супроводжуючого, який закидає собі на шию руку потерпілого й утримує її однією рукою, а іншою обхоплює хворого за талію або груди *(рис. 3, в)*. Постраждалий вільною рукою може спиратися на палицю.

Потерпілого, який знаходиться в несвідомому стані, найбільш зручно переносити способом «один за одним» *(рис. 4, а)*. Якщо хворий у свідомості й може самостійно пересуватися, то легше переносити його на «замку» з 4 рук *(рис. 4, в)*. Якщо постраждалого потрібно додатково підтримати, використовують «замок» з трьох рук, а однією вільною рукою один із рятівників може підтримувати потерпілого *(рис. 4, б)*.



Рис. 3



Рис. 4

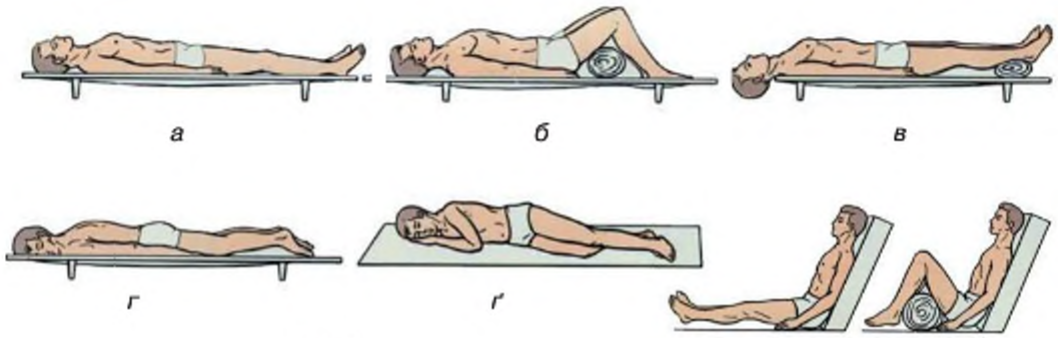


Рис. 5

Отже, у найрізноманітніших умовах можна організувати транспортування потерпілого певним способом. Провідну роль при виборі засобів транспортування та положення, у якому хворого будуть перевозити або переносити, відіграють вид і локалізація травми або характер захворювання. Для запобігання ускладнень під час транспортування постраждалого треба перевозити в певному положенні відповідно до виду травми. Дуже часто правильно створене положення рятує життя пораненого і, як правило, сприяє якнайшвидшому його одужанню.

Потерпілих транспортують у положенні лежачи на спині, на спині із зігнутими колінами, на спині з опущеною головою й підведеними нижніми кінцівками, на животі, на боку *(рис. 5, а–ґ)*. У положенні лежачи на спині транспортують потерпілих із пораненнями голови, ушкодженнями черепа й головного мозку, хребта та спинного мозку, переломами кісток тазу та нижніх кінцівок. У цьому ж положенні необхідно транспортувати всіх хворих, у яких травма супроводжується розвитком шоку, значною крововтратою або несвідомим станом, навіть короткочасним, хворих із гострими хірургічними захворюваннями (апендицит, защемлена грижа, проривна виразка тощо) і пошкодженнями органів черевної порожнини.

Якщо потерпілий перебуває без свідомості, але самостійно дихає й у нього наявний пульс, його краще покласти в стійку позицію на боку (якщо не підозрюється травма хребта й переломи кінцівок) *(рис. 6)*.

Постраждалих і хворих, які знаходяться в несвідомому стані, транспортують у положенні лежачи на животі, з підкладеними під лоб і груди валиками. Таке положення необхідне для запобігання асфіксії. Значну частину хворих можна транспортувати в положенні сидячи або напівсидячи *(мал. 5, д)*. Необхідно також стежити за правильним положенням нош при підйомі (головою вперед) і спуску по сходах (ногами вперед). При транспортуванні в холодну пору року треба вжити заходів для попередження переохолодження постраждалого, тому що охолодження майже при всіх видах



Рис. 6.
Стійка позиція на боку

травм, нещасних випадках і раптових захворюваннях різко погіршує стан і сприяє розвитку ускладнень. Особливої уваги щодо цього вимагають поранені з накладеними кровоспинними джгутами, постраждалі, які перебувають у несвідомому стані й у стані шоку, з відмороженням.

Під час транспортування необхідно постійно спостерігати за хворим, стежити за диханням, пульсом, зробити все, щоб при блювання не відбулася аспірація блювотних мас у дихальні шляхи.

Допомагаючи постраждалому, рятівник своєю поведінкою, діями та розмовами повинен максимально підтримувати його, зміцнювати в ньому впевненість в успішному результаті допомоги.

РОЗДІЛ 2. Фізична складова здоров'я

Додаток 4

Ізометричні вправи — фізичні вправи, при яких м'язи напружуються, залишаючись однаковими за довжиною, але руху в суглобах немає. Ці вправи сприяють збільшенню розмірів і сили м'язів, але не мають позитивного впливу на серцево-судинну систему. Прикладом таких вправ є: а) напруження м'язів протягом 10–20 с із наступним їхнім розслабленням; б) упирання в нерухомий предмет.

Ізокінетичні вправи — фізичні вправи, які включають піднімання спортивних снарядів з однаковою швидкістю. Ці вправи сприяють як зміцненню м'язів, так і розвитку витривалості. До цієї категорії вправ відносяться біг, плавання, піднімання й опускання штанги.

Анаеробні вправи — вправи «без кисню», під час виконання яких утома настає за 2–3 хв. Яскравий приклад такого типу вправ — спринтерський біг.

Аеробні вправи — вправи, які потребують великої кількості кисню протягом тривалого часу. Під час їхнього виконання вдосконалюються системи організму, які відповідають за транспортування кисню. Ці вправи сприяють збільшенню об'єму крові, який виштовхує серцевий м'яз, збільшенню об'єму легенів, зміцненню серцевого м'яза. Як правило, вони пов'язані з подоланням довгих дистанцій у повільному темпі, а не з виконанням у швидкому темпі, але не тривалих у часі вправ. Наприклад, марафон, як і спортивна ходьба, на відміну від спринту — на 99 % аеробний. Аеробними є й різні системи оздоровчого бігу, що використовуються з метою зміцнення здоров'я.

Додаток 5

Вам уже відомо, що прояв кожної фізичної якості пов'язаний із певними фізіологічними особливостями функціонування організму, особливостями будови опорно-рухового апарату, ступеня фізичного розвитку людини.

Інтенсивні фізичні навантаження можуть спричинити порушення серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем. Щоб уникнути

цих порушень, важливо вміти правильно оцінювати свій фізичний розвиток. Для цього є безліч методів і показників. Основними показниками є довжина тіла, маса та ємність легенів, динамометрія. Орієнтовне уявлення про гармонійність розвитку та пропорційність можна отримати за допомогою розрахунків деяких індексів *(пригадайте, як ви визначали індекс маси тіла в 7 класі)*.

Індекс Ерісмана — від обхвату грудної клітки відняти половину зросту. Характеризує гармонійність і вгодованість. У підлітків обхват грудної клітки на декілька сантиметрів менший за половину зросту, а після завершення статевого дозрівання — навпаки.

Визначення співвідношення зросту сидячи та стоячи — зріст сидячи *(у см)* помножити на 100 % і поділити на зріст стоячи *(у см)*. Норма в дівчат віком 11–13 років і хлопців 14–16 років — 52 %.

Індекс Вервека — довжину тіла поділити на масу тіла, помножену на 2, додати обхват грудної клітки *(у см)*, поділити на 100. Норма 0,85–1,25 і з віком не змінюється.

Розрахунок приблизного зросту з урахуванням зросту батьків — до зросту батька додати зріст матері, поділити на 2. Для хлопців додати 5 см, для дівчат відняти 5 см.

Для оцінки стану серцево-судинної та дихальної систем використовують динамометрію, спірометрію, проби з дозованим фізичним навантаженням.

Додаток 6

Правила вживання їжі

Їжа перед телевізором. На жаль, люди, які поєднують перегляд телевізора й уживання їжі, не усвідомлюють усіх негативних наслідків, що пов'язані з цією звичкою. Установлено, що перед екраном почуття насичення людини гальмується, і в середньому вона з'їдає на 300–350 калорій більше. До того ж погано пережовує їжу, а це призводить до порушення роботи шлунково-кишкового тракту.

Пропуск прийомів їжі. Для нормальної роботи органів травлення та притлумлення почуття голоду необхідно 5–6 прийомів їжі протягом дня: сніданок, обід, вечеря та другий сніданок і полуденок. Якщо цього не дотримуватися, виникають порушення обміну речовин, що призводять до застійних явищ і накопичення жиру.

Уживання холодних або погано розігрітих продуктів. Низька температура зупиняє всі біохімічні процеси, постійне вживання холодної їжі вповільнює роботу шлунку, процес травлення від цього погіршується.

Звичка їсти під час сильних емоцій. Ця звичка пов'язана з дитинством, коли дитині, яка плаче, дають щось смачне або хвалять і підсилюють похвалу «заслуженими» солодощами. З віком формується дуже стійка звичка: коли

погано, потрібно поїсти. Проблема в тому, що коли людина емоційно збуджена, вона практично завжди переїдає.

Фастфут і напівфабрикати. Супи та каші швидкого приготування, консерви, заморожені продукти й суміші містять багато штучних консервантів. Але головний недолік напівфабрикатів — це надлишок у них вуглеводів, а, значить, і зайвих калорій. Звертайте увагу на поживну цінність продукту, що вказана на упаковці. Потрібно обов'язково дивитися, скільки даний продукт має вуглеводів — у «швидкій» їжі вуглеводів часто більше, ніж потрібно.

На упаковці продукту обов'язково повинні бути вказані всі інгредієнти, що використовуються в рецептурі. Вони пишуться в порядку зменшення їх кількості. Харчові добавки вказуються у графі «склад продукту»: обов'язково повинен бути присутнім індекс Е або його розшифровка (наприклад, кармін).

Заборонені в Україні добавки, які можуть входити до складу несертифікованої імпортованої продукції:

Е 121 — барвник «цитрус червоний»;

Е 123 — барвник «амарант»;

Е 239 — консервант «гексаметилентетрамін»;

Е 240 — консервант «формальдегід».

Деякі дозволені в Україну харчові добавки, яких треба уникати:

Е 102 — барвник «тартразин», алерген (особливо шкідливий для дитячого організму), може спровокувати напад астми в людей, які хворіють на цю недугу.

Е 110 — барвник «сонячний захід» — алерген, який може спровокувати шкірні висипання й розлад травлення.

Е 120 — барвник «кармінова кислота», може викликати нудоту та блювання. Заборонений у ряді країн.

Е 210 — консервант «бензойна кислота», може провокувати алергічні реакції.

Е 213–217 — консерванти, мають канцерогенні властивості, стимулюють розвиток пухлин.

Е 220 — консервант, виводить з організму кальцій і руйнує вітамін B_1. Може провокувати захворювання нирок та алергію.

Е 320, 321 — антиокислювачі, шкідливі при бронхіальній астмі. Підвищують рівень холестерину в крові.

Е 320 руйнує вітамін Д.

Е 407, 450 — стабілізатори та загусники, можуть провокувати захворювання нирок і печінки.

Е 510, 513, 527 — емульгатори, провокують розлади шлунково-кишкового тракту, а також ниркові та печінкові коліки.

Е 636, 637 — підсилювачі смаку й аромату, негативно впливають на нервову систему.

Про небезпеку анорексії

В останні роки анорексія отримала велике поширення в усьому світі. На це захворювання страждають як знаменитості, так і звичайні люди. Термін «анорексія» означає відсутність апетиту. Це психічне захворювання, пов'язане з порушенням харчування. Хворі буквально одержимі бажанням схуднути. При цьому вони страшенно бояться ожиріння. Своє тіло та свою вагу хворі сприймають викривлено. Вони вважають себе дуже повними, сильно переживають із цього приводу, будь-якими способами прагнуть скинути вагу. Найчастіше люди, хворі на анорексію, худнуть двома шляхами. По-перше, жорстко обмежують уживання їжі, при цьому ще виснажують себе спортивними тренуваннями. Другий шлях полягає в очищенні. Це передбачає процедуру промивання шлунка, клізми, а також штучно викликають у себе блювоту після прийняття їжі.

Хто хворіє на анорексію. Найбільш схильні до анорексії молоді дівчата. Це пов'язане з їхнім прагненням наслідувати своїх кумирів — моделей і кінозірок. У розвинених країнах, згідно з даними медицини, нині на анорексію страждають 2 дівчини із 100. Вони належать до вікової групи від 12 до 24 років. Можна сказати, що на них припадає майже 90 % від усіх випадків захворювання на анорексію. До інших 10 % належать жінки старшого віку, а також чоловіки. На це захворювання можуть страждати навіть маленькі діти. У них анорексія розвивається через насильницьке голодування або порушення правил прикорму.

Причини анорексії. Серед причин цього захворювання фахівці виокремлюють три основні чинники: біологічний, психологічний і соціальний. *Біологічний фактор* найчастіше означає генетичну схильність. Сильне зниження апетиту може виникати також у людей, які мають проблеми з шлунково-кишковим трактом або ендокринною системою. Воно з'являється при хронічних болях, унаслідок прийому деяких ліків або зловживання ними. *Психологічний фактор* — це вплив сім'ї та внутрішні конфлікти. Сюди можна віднести занижену самооцінку й постійне занепокоєння. *Соціальний фактор* включає в себе вплив навколишнього середовища, а також прагнення до наслідування. Усі ці фактори тісно пов'язані один з одним, і це необхідно враховувати для досягнення позитивних результатів у лікуванні.

Ознаки анорексії: прогресуюча втрата ваги в пацієнта; панічний страх перед появою зайвої ваги; небажання підтримувати ваговий мінімум; постійне почуття провини під час прийому їжі; спотворене сприйняття власної ваги та зовнішнього вигляду; проблеми зі сном; депресії та прагнення ізолюватися від суспільства.

Наслідком анорексії можуть також стати: порушення менструального циклу, аритмія, хронічна втома, зниження тиску, м'язові спазми. Шкіра стає блідою, хворі постійно мерзнуть. Пацієнти зазвичай також стають дуже дратівливими, злими, на всіх ображаються.

Як вилікувати анорексію. Анорексія досить важко піддається лікуванню. *Тому потрібно негайно звернутися по допомогу до лікарів.* Першим кроком до лікування має стати переконання хворого в його необхідності. Зробити це не просто, тому що хворі не можуть об'єктивно оцінити всю серйозність становища. Іноді на повне одужання можуть знадобитися роки.

Найчастіше людину, яка страждає на анорексію, доводиться госпіталізувати в спеціалізований стаціонар. У лікарні розпочинаються заходи з відновлення ваги. Необхідно добитися нормальної ваги хворого, і щоб ця вага протималася хоча б півроку.

Додаток 8

Забезпеченість організму деякими вітамінами можна визначити за допомогою нескладних тестів.

Тест на забезпеченість організму вітаміном С

Дайте відповідь «так» або «ні» на запитання.

1. Чи хворієте ви понад чотири рази на рік на застуди?
2. Чи часто ви вживаєте жарознижувальні й знеболювальні препарати?
3. Ви вживаєте свіжих фруктів менше, ніж 200 г на день?
4. Ви споживаєте мало сирих овочевих салатів?
5. Чи часто вживаєте їжу, яку розігрівали повторно? Ви варите овочі (і картоплю також) у великій кількості води?
6. Ви варите овочі в каструлі з відкритою кришкою?

Якщо на 5 запитань ви відповіли «ні», то ваш організм забезпечений вітаміном С в достатній кількості.

Тест на забезпеченість вітамінами групи В

Дайте відповідь «так» або «ні» на запитання.

1. Ви часто відчуваєте себе нездатними до діяльності та позбавленими енергії?
2. Останнім часом ви втратили апетит?
3. Вас легко роздратувати?
4. Ви часто опиняєтесь у стресових ситуаціях?
5. Чи є у вас проблеми зі шкірою, наприклад: суха шкіра, лущення шкіри, тріщини в кутках рота («заїди»)?
6. Чи є у вас лупа, ламкість і сухість волосся?
7. Ви віддаєте перевагу продуктам із борошна вищого ґатунку (білого борошна)?
8. Ви взагалі не вживаєте м'яса?

Якщо на 4 й більше запитань ви відповіли «ні», то ваш організм достатньо забезпечений вітамінами групи В.

Тест на забезпеченість вітаміном А та бета-каротином

Дайте відповідь «так» або «ні» на запитання.

1. Ви в сутінках бачите набагато гірше, ніж за нормального освітлення?
2. Ви за комп'ютером працюєте більше 4 год на день?
3. Ваша шкіра суха й лущиться?
4. Ви хворієте на застуди частіше, ніж 4 рази на рік, у вас підвищена чутливість до інфекцій?
5. Ви курите?
6. Ви рідко споживаєте темно-зелені овочі, як-от: листовий салат, зелена цибуля, капуста, шпинат? Ви рідко вживаєте солодкий перець, моркву й помідори?
7. Ви споживаєте менше 150 г яловичої печінки на місяць?

Якщо на 4 й більше запитань ви відповіли «ні», то ваш організм достатньо забезпечений вітаміном А.

Додаток 9

Зберігання харчових продуктів

Правильне зберігання дає змогу зберегти харчову й біологічну цінність харчових продуктів, охороняє їх від псування, має велике значення для профілактики харчових отруєнь бактеріальної природи.

Зберігання готових страв. Багато готових страв (бульйони й перші страви, другі страви з м'яса, птиці, риби, тушковані овочі, страви з грибів, холодні страви — холодці, заливні м'ясо та риба, вінегрети, салати, а також кондитерські вироби з кремом) належать до продуктів, що швидко псуються. Через 4–6 год зберігання цих страв при кімнатній температурі вживати їх у їжу небезпечно. Тому перераховані страви тримають у холодильнику при температурі + 4–6 °С не більше 72 год. Заливні страви й холодці зберігають у холодильнику не більше 12 год, тістечка та торти з білково-збитим кремом або фруктовою начинкою — не більше 72 год, з вершковим кремом — 36 год, із заварним кремом — 6 год. При зберіганні готової їжі необхідно суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог: підтримувати чистоту місця зберігання, посуду й упаковки, не зберігати поряд готові страви та продукти, що вживаються в їжу без додаткової обробки (ковбаси, сиру тощо), і сирі продукти, напівфабрикати, а також забруднені продукти (овочі тощо).

Зберігання молока, молочних продуктів і яєць. Усі молочні продукти краще зберігати в холодильнику. Свіже молоко в будь-якій тарі — не більше 36 год, кип'ячене молоко — до 3 діб, молочнокислі продукти (кефір, кисле молоко, ацидофілін) — 24–36 год, сметану — до 3 діб, сир — 36 год, солодкі вершкові сири в полімерній упаковці — до 48 год. Вершкове масло в холодильнику при температурі вище 0 °С зберігається до 10 діб, у морозильній камері — більш тривалий час, сири — до 15 діб, яйце куряче — до 20 діб.

Зберігання сухих продуктів. Сухі сипучі продукти тримають у сухих, добре провітрюваних приміщеннях. Зберігати сухі продукти можна в папе-

рових пакетах, полотняних мішках, а також у банках з кришками. Сухі продукти легко сприймають і довго утримують сторонні запахи, що також треба враховувати при їх зберіганні.

Зберігання хліба та хлібобулочних виробів. Краще всього використовувати спеціальні хлібниці або емальований посуд з кришкою. Житній і пшеничний хліб зберігають окремо. Хліб у поліетиленових пакетах висихає менше, але при цьому з'являються сторонні запахи, відбувається його зволоження. Тому зберігати хліб і хлібобулочні вироби в поліетиленових пакетах рекомендується тільки протягом нетривалого часу.

РОЗДІЛ 3. Психічна й духовна складові здоров'я

Додаток 10

Виконайте тести та заповніть таблицю.

	Зоровий			Слуховий			Кінестетичний		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

1. *Улюблені ігри і заняття. Коли я граюся, то...*

Зоровий

А подобаються головоломки й настільні ігри

Б насолоджуюся роботою з комп'ютерами й калькуляторами

В спостерігаючи, навчаюся дій із новими речами

Слуховий

А люблю слухати музику

Б люблю книжки та гру фантазії

В читаючи інструкції, навчаюся дій із новими речами

Кінестетичний

А люблю гратися на свіжому повітрі

Б насолоджуюся грою у водоймі, на ковзанці, на гірці

В майже кожній іграшці знаходжу повноцінне застосування

2. Складні рухові навички. Коли я застосовую руки, то...

Зоровий

А пишу старанно
Б легко вирізую, розфарбовую, склеюю
В створюю охайні та гарні художні вироби

Слуховий

А пишу досить непогано
Б під час роботи розмовляю сам (сама) із собою
В мої художні вироби досить привабливі

Кінестетичний

А писати мені дуже важко
Б нерідко букви й цифри в мене виходять спотвореними
В мої художні вироби є дуже неохайними

3. Прості рухові навички. Коли я починаю рухатися, то...

Зоровий

А віддаю перевагу настільним іграм, ніж іграм на свіжому повітрі
Б полюбляю бадмінтон, оскільки ця гра потребує хорошої координації
В полюбляю ігри з установленими правилами

Слуховий

А більше розмовляю, ніж граюся
Б віддаю перевагу іграм на зразок «Камінь, ножиці» або «Садівник», що потребують спілкування
В під час будь-якої діяльності розмовляю сам (сама) із собою

Кінестетичний

А віддаю перевагу іграм на свіжому повітрі, ніж настільним іграм
Б маю дуже добру координацію
В не ходжу кроком, а бігаю

4. Суспільні навички. Коли я перебуваю в оточенні інших дітей, то...

Зоровий

А навіть у натовпі почуваюся самотнім
Б перед тим, як узяти участь у грі, спостерігаю за тим, що на мене чекає
В повільно звикаю до нових людей

Слуховий

А «розквітаю» у колі друзів
Б можу викликати занепокоєння, оскільки занадто багато базікаю під час занять у класній кімнаті
В часто відповідаю за інших і займаю позицію лідера

Кінестетичний

А комунікабельний(на), але дуже говіркий(ка)

Б можу викликати занепокоєння, оскільки під час занять у класі зачіпаю своїх сусідів

В полюбляю бешкетувати

5. Емоції. Коли я щось відчуваю, то...

Зоровий

А дуже емоційний(на)

Б починаю непокоїтися, відчуваючи тривожність інших

Слуховий

А вільно розповідаю про свої почуття

Б можу піти на конфронтацію з іншими з приводу своїх почуттів

Кінестетичний

А емоційно залежний(на) і легко вразливий(ва)

Б коли мене закликають до порядку, я вибухаю гнівом, не соромлячись або жалкуючи про зроблене

6. Пам'ять. Коли я вчуся, то...

Зоровий

А можу відтворювати букви, цифри з пам'яті

Б пам'ятаю про те, що мені показували

Слуховий

А найкраще навчаюся, заучуючи напам'ять

Б знаю звуки, що відповідають буквам алфавіту

Кінестетичний

А погано запам'ятовую

Б легко відволікаюся

7. Шкільні навички. Коли я знаходжуся в навчальній кімнаті, то...

Зоровий

А стежу за чистотою свого одягу, свого місця

Б у вільний час віддаю перевагу конструкторам, головоломкам, мистецтву

В повільно звикаю до нової ситуації

Слуховий

А мій зовнішній вигляд не брудний, але й не дуже охайний

Б уважна(ий) та слухняна(ий)

В лідирую в більшості дискусій і часто повідомляю вчителя про чиюсь неправильну поведінку

Кінестетичний

А абсолютно не турбуюся про свій зовнішній вигляд і нерідко з'являюся в брудному одязі, на робочому місці — безлад

Б виявляю значну активність під час ігор

В довго не можу сидіти на одному місці

Чи уважні ви?

Є люди, які завжди готові до випробувань — майже ніщо не може їх здивувати, приголомшити, загнати в глухий кут. Їхня повна протилежність — люди неуважні, які розгублюються в найпростіших ситуаціях.

Дайте відповіді «так» або «ні» на запитання.

1. Чи часто ви програєте через неуважність?
2. Чи розігрують вас друзі й знайомі?
3. Чи вмієте ви робити якусь справу й одночасно слухати те, про що говорять навколо вас?
4. Чи знаходили ви коли-небудь на вулиці гроші або ключі?
5. Чи дивитеся ви уважно, коли переходите вулицю?
6. Чи здатні згадати в деталях фільм, що подивилися два дні тому?
7. Чи дратуєтеся, коли хтось відволікає вас від читання книжки, газети, перегляду телевізора або якого-небудь іншого заняття?
8. Чи перевіряєте ви здачу в магазині відразу біля каси?
9. Чи швидко знаходите у квартирі потрібну річ?
10. Чи здригаєтеся, якщо вас раптово хтось гукне на вулиці?
11. Чи буває так, що ви одну людину приймаєте за іншу?
12. Захопившись бесідою, чи можете пропустити потрібну вам зупинку?
13. Чи можете ви, не гаючись, назвати дати народження ваших близьких?
14. Чи легко пробуджуєтеся від сну?
15. Чи знайдете у великому місті без сторонньої допомоги те місце (музей, кінотеатр, магазин, установу), де побували один раз торік?

По одному балу оцініть відповіді «так» на запитання: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 і за відповіді «ні» на запитання: 1, 7, 10, 11, 12. Підсумуйте отримані бали.

11 балів і більше. Ви на диво уважні й проникливі. Такій пам'яті й такій уважності залишається тільки позаздрити — це дано не кожному.

Від 5 до 10 балів. Ви досить уважні, не забуваєте нічого важливого. Однак дещо можете забути, іноді проявляєте неуважність, що обертається прикрими непорозуміннями. І все-таки ви здатні у відповідальний момент зосередитися й не допускати якої-небудь помилки.

4 бали й менше. Ви дуже неуважні, і це є причиною багатьох неприємностей у вашому житті. Коли вам у цьому дорікають, ви, буває, відповідаєте з усмішкою, що ви просто мрійливі й не надаєте значення всіляким «дрібницям». Чи дрібницям? Адже через вашу неуважність потерпають оточуючі — що ж такого, наприклад, забути закрити водопровідний кран або загубити взяту в когось рідкісну книжку? Буває, що люди навіть хизуються своєю неуважністю, хоча, якщо розібратися, ця якість негативна. Отож намагайтеся перебороти неуважність, виховати зібраність і постійно тренувати пам'ять.

Додаток 12

Аборт є чи не найпершим ворогом репродуктивного здоров'я жінки. Особливо це стосується переривань першої вагітності. На жаль, аборт в Україні був і залишається основним регулятором народжуваності, своєрідним засобом контрацепції. Це означає, що чоловіки й жінки насправді не усвідомлюють, чим насправді є аборт.

Незапланована, небажана дитина... Які страшні слова... Таке ставлення до дитини *(хочу — не хочу)* відводить їй, уже живій людині, роль речі, яку можна хотіти або не хотіти. Вона має право на життя лише тоді, коли хтось хоче її більше, ніж, наприклад, квартиру чи автомобіль.

Згідно з даними статистики, за рік у світі роблять 55 млн абортів (за деякими даними — 100 млн). Це офіційна статистика. А справжню цифру з урахуванням нелегальних абортів, мабуть, не знає ніхто. Проте навіть цифра 55 млн є вражаючою. Вона означає, що кожного року на Землі зникає країна з населенням, більшим за населення України. Є над чим замислитися. Лікарі мають розповісти жінці, яка збирається робити аборт, про саму операцію й про можливі її наслідки. Адже це роблять перед будь-якою іншою операцією (наприклад, при видаленні запаленого апендиксу). Але ж лікарі здебільшого цього не роблять. Хоча жінка має знати правду, якою є ця операція, які наслідки можуть її спіткати (інфекції, кровотечі, перфорація матки тощо).

Ця операція (аборт) робиться «наосліп», тому ризик небажаних наслідків і непередбачуваних ускладнень є дуже великим. Скажіть, чи лягли б ви на операцію видалення апендиксу, якби у вашого хірурга були зав'язані очі?

Коли вичищають стінки матки, вони пошкоджуються, унаслідок чого з'являються рубці. І це може бути однією з причин безпліддя, а в більш пізньому віці — фіброміоми, ендометріозу чи інших неблагополучних станів. Проте, крім тіла, людина має душу. Що відчуває жінка, яка зробила аборт? Які почуття нею оволодівають? Виходить так, ніби жінка хотіла позбутися проблеми, а замість полегшення має спустошеність, відчуття провини та втрати.

Додаток 13

Посткоїтальна (невідкладна) контрацепція

Посткоїтальна (невідкладна, «пожежна») контрацепція застосовується, коли відбувся статевий контакт без застосування протизаплідних засобів, мало місце зґвалтування або при використанні того або іншого методу контрацепції спіткала «невдача» (наприклад, розірвався презерватив).

З цією метою застосовують гормональні протизаплідні таблетки різних складів і дозувань строго за схемою, призначеною лікарем.

Отже, у ризикованій ситуації необхідно:

• терміново звернутися до лікаря, який призначить гормональні протизаплідні таблетки й розкаже про порядок прийому та дозування;

• прийняти таблетки *не пізніше ніж через 72 год* після незахищеного статевого акту, у цьому випадку їх ефективність становитиме 96–98 %;

• звернутися до лікаря за додатковою дозою, якщо протягом 3 год після прийому таблеток була блювота;

• через 3–4 тижні після прийому таблеток обов'язково пройти огляд у фахівця.

Треба знати: при одномоментному прийомі великих доз гормональних протизаплідних таблеток можуть виникнути зміни в ендокринній системі жінки. У зв'язку з цим посткоїтальну контрацепцію потрібно застосовувати тільки в екстренних випадках. Цей метод абсолютно неприйнятний для регулярного використання.

Додаток 14

Що таке сексуальне насильство. Із засобів масової інформації ви часто можете почути про сексуальне насильство. Сексуальне насильство може відбуватися щодо людини в образливих сексуальних коментарях, натяках, поглядах, телефонних дзвінках такого ж типу. В інших випадках сексуальне насильство — це демонстрація статевих органів, небажані дотики до різних частин тіла, обман, шантаж, залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості або оголення. На жаль, трапляються випадки, коли підлітків примушують до участі в дорослих «сексуальних іграх», порнографії. В Україні закон забороняє демонстрацію та поширення серед неповнолітніх матеріалів, що містять порнографічні зображення, акти насильства та пропаганду жорстокого поводження. Заборонена також дитяча порнографія, тобто зображення дітей до 18 років або їхніх статевих органів винятково із сексуальною метою. Виробництво, реалізація, поширення, продаж або володіння такими матеріалами заборонені.

Що таке сексуальні домагання. ***Сексуальні домагання*** — будь-який прояв сексуальної уваги, яка людині неприємна і якої він або вона не бажає (наприклад, вигуки незнайомців на вулиці: «Красуне, може, підеш зі мною розважатися?»). Дотики й притискання в громадському транспорті, на дискотеці, у черзі. Нав'язлива увага з боку незнайомих людей у ліфті, попутників у купе поїзда, сумнівні жарти, вульгарні зауваження, непристойні жести. Якщо знаки сексуальної уваги, які надає вам інша людина, викликають неприємні почуття, ніяковість, дискомфорт і не припиняються, незважаючи на ваше негативне до них ставлення, не варто робити вигляд, що нічого не відбувається. Іноді буває досить, якщо чітко й виразно висловити словами своє ставлення до дій. Прямо й без будь-яких утисків сказати: «Ні! Припиніть це робити!» Якщо це не допомагає, то варто звернутися по допомогу до когось із дорослих, кому ви довіряєте. А в ситуаціях, коли допомогти вам ніхто не може (скажімо, коли хтось притискається до вас у тролейбусі), сміливо, без жалю й

зайвої скромності застосовуйте заходи самозахисту, наприклад, штовхайтеся ліктями й привертайте увагу інших пасажирів або водія.

Що таке сексуальна експлуатація. Коли хтось використовує фізичні можливості однієї людини, щоб задовольнити сексуальні потреби іншої, отримує з цього фінансову чи будь-яку іншу винагороду, це називається ***сексуальною експлуатацією***. Часто таке відбувається в результаті обману, фізичного або психічного примусу, використання залежного становища людини. До сексуальної експлуатації належать насамперед примушування до заняття проституцією, а також систематичне використання однією людиною іншої для задоволення сексуальних потреб (іншими словами — для надання сексуальних послуг).

Додаток 15

Збираєтеся відпочити або попрацювати за кордоном?

Перед поїздкою потрібно виконати такі дії.

Зверніться до посольства країни, до якої ви збираєтеся виїхати, і перевірте, яку візу ви можете отримати для проживання, роботи чи навчання.

Обов'язково майте при собі всі необхідні для подорожі документи. Не довіряйте нікому повністю всі дії з організації своєї подорожі, такі дії не повинні виконуватися без вашої участі.

Під час пошуку роботи або можливості навчання за кордоном користуйтеся послугами тільки офіційного агентства.

За виникнення будь-яких сумнівів, перш ніж їхати, зверніться до організації з боротьби проти торгівлі людьми — її співробітники можуть надати додаткову інформацію про безпечну поїздку за кордон.

Правила подорожі

Зробіть ксерокопію свого паспорта й усіх документів і віддайте їх на зберігання родичам або людині, якій ви довіряєте. Обов'язково повідомте своїх рідних про те, де ви збираєтеся зупинитися.

Не віддавайте свій паспорт нікому, окрім офіційних представників митниці або поліції. Переконайтеся, що ви маєте адресу та номер телефону посольства чи консульства своєї держави в тій країні, до якої збираєтеся їхати.

Обов'язково майте при собі номер телефону організації, що протидіє торгівлі людьми. Попіклуйтеся про безпеку та насолодіться подорожжю.

Договір про роботу

Не підписуйте ніякого договору про роботу доти, доки такий договір не буде перевірений спеціалістом або тією людиною, якій ви довіряєте.

Не погоджуйтеся на усний договір про роботу.

Не підписуйте договір, якщо маєте сумніви щодо його точності й легальності або якщо ви незадоволені його умовами. Наприклад, такі положення, як «та інші види робіт на вимогу працедавця» є підозрілими.

Зверніться до місцевої організації, яка протидіє торгівлі людьми, і попросіть, щоб її співробітники перевірили договір.

«Кіберпереслідування» та «онлайн-домагання». ***Кіберпереслідування*** — зумисне використання цифрових ЗМІ для передачі хибної, непристойної чи несприятливої інформації про іншу людину. Це найбільш поширений онлайн-ризик типу «від рівного рівному» для всіх підлітків.

Хоча «онлайн-домагання» часто використовується разом із терміном «кіберпереслідування», це насправді різні речі. Є дані про те, що «онлайн-домагання» трапляється не так часто, як переслідування в реальності, й участь у соціальних мережах не пов'язана для більшості дітей із ризиком «онлайн-домагань». З іншого боку, кіберпереслідування трапляється досить часто, може загрожувати будь-якій молодій особі онлайн і призвести до глибоких психосоціальних наслідків — депресії, неспокою, тяжкої ізоляції і, на жаль, самогубства.

Секстинг можна визначити як «передачу, прийом і пересилання сексуальних повідомлень, фотографій або інших зображень за допомогою мобільного телефона, комп'ютера чи інших цифрових пристроїв. Безліч цих зображень швидко поширюються через мобільні телефони або Інтернет. Це явище поширене серед підлітків, і багато хто з них, демонструючи своє оголене тіло, не знають, що у фотографіях, які робить мобільник, серед іншого є й географічні координати місця зйомки. Тому визначити місце зйомки будь-якому злочинцю не важко.

«Facebook-депресія» — визначається як депресія, що розвивається, коли діти й підлітки витрачають багато часу на відвідування сайтів соціальних ЗМІ, таких як Facebook, а потім починають проявляти класичні симптоми депресії. Можливість бути прийнятими такими ж підлітками, як вони самі, і контактувати з ними є важливим елементом підліткового життя. Надмірна активність в онлайновому світі вважається чинником, який може викликати депресію в деяких підлітків. Як і під час депресії, викликаній умовами реального світу, діти й підлітки, котрі страждають від «Facebook-депресії», піддаються ризику соціальної ізоляції, а іноді звертаються до ризикованих інтернет-сайтів і блогів за «допомогою», що може призвести до зловживання психоактивними речовинами, небезпечного сексу, агресивної або саморуйнівної поведінки.

Питання конфіденційності. Ризикованою для дітей і підлітків у мережі є поведінка, що створює небезпеку для їхнього приватного життя.

Діти й підлітки часто надсилають недоречні повідомлення, фото й відео, не розуміючи, що «те, що потрапляє в Інтернет, залишається в Інтернеті». Безладна інтернет-активність також може зробити дітей і підлітків більш легкою мішенню для торговців і шахраїв.

Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет

Хакер — людина, яка без дозволу проникає до чужої комп'ютерної системи з наміром викрасти або зруйнувати дані. Найпоширеніші шляхи, якими хакери потрапляють до чужих систем:

Троянські коні. Це шкідливі програми, які поширюються шляхом обману. Так, вам може надійти електронною поштою лист, де буде сказано, що програма, яка знаходиться у вкладенні, виконує якусь корисну функцію. Якщо ви запустите її на виконання, ваш комп'ютер буде заражений. «Троянські коні» відкривають хакерам доступ до системи, можуть спричинити руйнування інших програм.

Перевантаження сайту або мережі. Генеруючи багато запитів довільного змісту до сайту або мережі, хакер збільшує їхнє робоче навантаження, унаслідок чого цей сайт або мережа не можуть нормально функціонувати.

Підміна адрес. Хакер підмінює адреси сайтів у такий спосіб, що коли користувач уводить у браузері адресу якогось сайту, його спрямовують до зовсім іншого сайту. Іноді на такому альтернативному сайті міститься негативна інформація про власника того сайту, який збирався відвідати користувач.

Аналіз пакетів. За допомогою спеціальної програми хакер читає певну інформацію, що міститься в пакетах, які передаються мережею. Загалом програми — аналізатори пакетів — призначені для контролю за мережею, проте вони ж використовуються хакерами для несанкціонованого збирання інформації.

Соціотехніка. Цей термін використовується для позначення шахрайських дій, спрямованих на отримання інформації, яка дає змогу проникнути до певної системи й даних, що в ній знаходяться. Соціотехніка зазвичай є грою хакера на довірі людини. Для цього використовуються сфальсифіковані сайти й фіктивні електронні повідомлення від імені реальних компаній із проханням надати особисту інформацію.

Підміна веб-сторінки. Хакер дістається сайту та змінює на ньому певну веб-сторінку, після чого на ній відображається інша інформація.

Віруси та хробаки. Існують програми, що мандрують Інтернетом і, потрапивши на комп'ютер чи до локальної мережі, завдають тієї чи іншої шкоди. Особливо небезпечними є два види таких програм — віруси та хробаки.

Віруси. Ці програми, названі ім'ям біологічних організмів, досить малі, поширюються, роблячи копії із себе, але не можуть існувати без носія. Такий вірус потрапляє до комп'ютерної системи, власник якої про це й гадки не має. До того ж іноді вірус якийсь час залишається прихованим, не проявляючи себе, і лише після настання певної дати чи події активізується та завдає шкоди комп'ютерній системі.

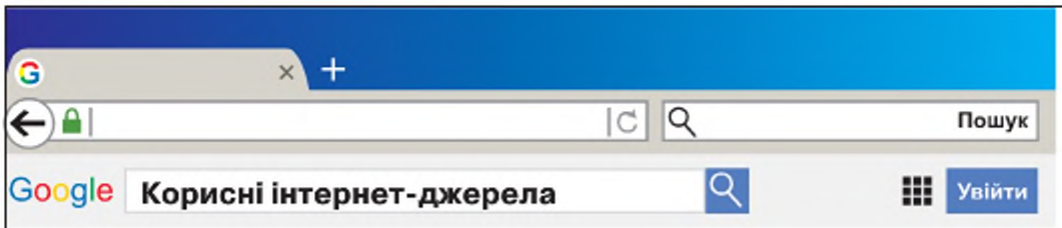
Хробаки. Хробак подібний до вірусу тим, що розмножується, роблячи власні копії, але на відміну від останнього не потребує носія й існує сам по собі. Часто хробаки передаються через електронну пошту. Хоча спершу хробаки не були шкідливими, нинішні їхні різновиди спричиняють значні перенавантаження мереж і можуть руйнувати файли.

Спам. Це небажана електронна пошта, тобто пошта, що надходить без вашої згоди. Повністю припинити надходження спаму досить важко, існують методи, що дають змогу істотно зменшити його кількість.

Люди отримують спам із різних причин. Проте часто вони самі є винуватцями того, що їхня електронна адреса потрапляє до спамерів. Щоб з вами та-

кого не сталося, треба знати, як відбувається полювання за адресами. Зазвичай спамери використовують спеціальні програми-павуки, які обстежують Веб і відшукують всі адреси електронної пошти, що там з'являються. Тому пам'ятайте: як тільки ви вкажете де-небудь адресу своєї електронної пошти, чекайте надходження спаму. Далі наведений перелік типових дій, які можуть призвести до того, що ваша адреса стане надбанням спамерів:

- запис до гостьової книги на якомусь із сайтів із зазначенням своєї електронної адреси;
- підписка на безкоштовне отримання електронною поштою прайс-листів, новин та іншої подібної інформації;
- відповідь на спам, що надійшов на вашу адресу (цим ви підтверджуєте, що адреса дійсно комусь належить);
- публікування свого імені й електронної адреси в онлайновому довіднику типу «жовтих сторінок»;
- надання згоди на участь у групі новин;
- реєстрація свого доменного імені, яка вимагає надання персональної інформації;
- заповнення онлайнових форм;
- участь у чаті.



- Про дорослішання, статевий розвиток і виховання ви можете дізнатися на сайті Благодійного фонду «Здоров'я жінки і планування сім'ї» для підлітків «Дорослішаємо разом!»:
  sexualeducation.org.ua

- Про медичні й соціальні аспекти на сайті «Що потрібно знати про репродуктивне здоров'я?»:
  reprohealth.info

- Про те, які питання турбують юнаків і дівчат, поради психологів і відповіді лікарів на делікатні запитання, секрети спілкування та багато іншого на сайті сучасного формату для молоді:
  teenslive.info

- Про роботу та послуги мережі «Клінік, дружніх до молоді»:
  www.kdm-ldd.org.ua

СЛОВНИК

Адаптація — пристосування організму до певних умов життя.

Алергія — це стан підвищеної чутливості організму до певних речовин — *алергенів* біологічного походження.

Антитіла — речовини крові, які знищують бактерії, віруси та їхні отрути.

Ботулізм — тяжке харчове отруєння, спричинене токсином мікроорганізмів.

Вивих — це стан, при якому в результаті зовнішнього впливу порушується нормальне розміщення кісток у суглобі.

Відтворення та ***впізнавання*** — це встановлення передусім сприйнятого. Різниця між ними полягає в тому, що впізнавання відбувається при повторній зустрічі з об'єктом, при повторному його сприйнятті, відтворення ж — за відсутності об'єкта.

Віктимна поведінка, або ***«поведінка жертви»***, — це вчинки, дії або бездіяльність людини, які так чи інакше провокують заподіяти їй шкоду.

Вітаміни (від латин. *vita* — життя) — речовини, які виконують важливі функції в організмі, зокрема регулюють обмін речовин.

Гігієна (від грецьк. *гігієнос* — здоровий) — наука про методи запобігання захворюванням.

Гіповітаміноз, або ***авітаміноз***, — це стан, коли в людини порушуються процеси травлення та всмоктування поживних речовин; виникає за нестачі якого-небудь вітаміну або вітамінів.

Гормони — біологічно активні речовини, які виробляються в певних залозах організму людини й регулюють обмін речовин.

Дизентерія — гостре інфекційне захворювання товстого кишечнику.

Дитина — це маленька людина, яка має певні потреби, але не має достатніх сил, розуму й досвіду, щоб захистити себе.

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія, пов'язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди. Безпека — це стан, при якому нікому або нічому не загрожує.

Екологія (від грецьк. *ойкос* — житло, місцеперебування та *логос* — наука) — одна з головних фундаментальних наук про відносини живої та неживої природи.

Евакуація — це організоване виведення мешканців населеного пункту в заздалегідь підготовлені безпечні місця.

Закон — це нормативно-правовий акт, прийнятий в особливому порядку органом законодавчої влади або на референдумі, володіє вищою юридичною силою та регулює найбільш важливі суспільні відносини.

Запам'ятовування — процес, спрямований на збереження в пам'яті отриманих вражень, це передумова їх зберігання.

Збереження — процес активної переробки, систематизації, узагальнення матеріалу, оволодіння ним.

Злоякісні пухлини — це велика група захворювань, одне з яких — рак.

Імунітет — здатність організму протистояти збудникам хвороб.

Інтернет — система об'єднаних комп'ютерних мереж глобального загальнолюдського суспільства, яка в наш час покриває практично всю поверхню земної кулі.

Інформаційна безпека людини — це стан захищеності психіки та здоров'я людини від деструктивного інформаційного впливу, який призводить до неправильного сприйняття нею дійсності та погіршення її фізичного стану.

Капілярна кровотеча виникає внаслідок пошкодження дрібних судин шкіри, підшкірної клітковини та м'язів.

Кіберпереслідування — зумисне використання цифрових ЗМІ для передачі хибної, непристойної чи несприятливої інформації про іншу людину. Це найбільш поширений онлайн-ризик типу «від рівного рівному» для всіх підлітків.

Критичне мислення — це наукове мислення (мистецтво аналізувати судження), суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих і незалежних рішень.

Людина — біосоціальна істота, невід'ємна частина природи, живий організм, що підкоряється біологічним законам і, з огляду на особливості свідомості та психіки, пристосований до суспільного способу буття разом із подібними собі.

Наркоманія — дуже важке захворювання, яке руйнує весь організм і призводить до різкого скорочення тривалості життя.

Неповнолітні — це особи, які не досягли віку, установленого законом, для досягнення повної дієздатності.

Оздоровчі системи — це комплекс усвідомлених доцільних дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.

Оптимальна норма — це індивідуальна величина рухової активності, що сприятливо впливає на весь організм.

Особистість — це конкретна людина, яка має свої особливі психічні властивості, пізнає світ і прагне знайти в ньому своє місце.

Отруєння (токсикози) розвиваються внаслідок потрапляння в організм у небезпечних концентраціях тих чи інших речовин — *токсикантів*. Це отрутохімікати, нітрати, важкі метали, численні промислові й побутові хімічні речовини.

Охорона репродуктивного здоров'я — це сукупність чинників, методів, процедур і послуг, які надають підтримку репродуктивному здоров'ю та сприяють добробуту сім'ї чи окремої людини за допомогою профілактики й вирішення проблем, пов'язаних із репродуктивним здоров'ям.

Пам'ять — це процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Паренхіматозна кровотеча виникає при пошкодженні внутрішніх органів (печінки, селезінки, нирок, легень).

Перелом — це стан, при якому порушена цілісність кістки в результаті раптового падіння, удару.

Перша долікарська невідкладна допомога — це комплекс найпростіших заходів, спрямованих на порятунок життя й збереження здоров'я людини, які проводять до прибуття медичних працівників.

Підзаконний нормативний акт — це письмовий документ уповноваженого суб'єкта, прийнятий на підставі та на виконання закону, у якому закріплені правила поведінки загального характеру, що забезпечуються державою.

Потреба — це прояв необхідності певних речей, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо це бажання залишається незадоволеним.

Правом називають систему загальнообов'язкових, формально визначених норм, правил поведінки, що встановлюються й підтримуються державою та регулюють важливі суспільні відносини.

Правопорушення — це вчинки людей, що порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

Пріоритети в дорожньому русі — це встановлена система відносин між учасниками дорожнього руху, згідно з Правилами дорожнього руху, на підставі якої визначається порядок користування дорогою.

Профілактика — система заходів, спрямованих на запобігання хворобам.

Раннє статеве життя — це початок сексуальних стосунків до того моменту, як молода людина стала зрілою: біологічно, психологічно, соціально.

Раціональне харчування — це харчування, яке забезпечує повноцінний розвиток і зростання організму людини, сприяє збереженню та зміцненню її здоров'я.

Реанімація — термінові заходи, спрямовані на відновлення серцевої та дихальної діяльності.

Сальмонельоз — харчове отруєння бактеріального походження.

Самосвідомість — це здатність людської психіки усвідомлювати власні якості, властивості й ознаки.

Соціальна зрілість передбачає можливість не тільки створення сім'ї та народження дітей, а й забезпечення найкращих умов для життя й усебічного розвитку всіх членів родини.

Стрес — стан дуже сильного напруження захисних сил організму. Виникає в надзвичайних для людини ситуаціях.

Соціальна роль — суспільно необхідний вид соціальної діяльності й спосіб поведінки особистості в тій чи іншій ситуації.

Терор *(тероризм)* (латин. *страх, жах*) — насильницькі дії (переслідування, захоплення заручників, убивства та ін.) з метою залякування, нав'язування людям певної поведінки.

Туляремія — гостре інфекційне захворювання, що виникає внаслідок контактів із хворими тваринами — гризунами та зайцеподібними, а також унаслідок уживання води й харчових продуктів, удихання пилу соломи, сіна, зерна й овочів, забруднених виділеннями хворих тварин.

Фізичний розвиток — це динамічні зміни в організмі людини, зумовлені спадковими чинниками та певними умовами навколишнього середовища.

Фізичні якості — це сукупність властивостей організму людини, що забезпечують можливість здійснювати активну рухову діяльність.

Фізіологічна зрілість — це фізіологічне дозрівання всіх систем організму.

Хакер — людина, яка без дозволу проникає до чужої комп'ютерної системи з наміром викрасти або зруйнувати дані.

Харчові добавки — це речовини природного й штучного походження, які спеціально додають у харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів.

Холера — гостре інфекційне захворювання з групи особливо небезпечних інфекційних захворювань.

Хронічний гастрит — захворювання слизової оболонки шлунка.

Шок — загальна реакція організму на вплив сильних травмуючих подразників, що є серйозною небезпекою для життя.

Юридична відповідальність — це вид соціальної відповідальності, що полягає в обов'язку відповідати за порушення норм права й застосуванні державою до правопорушника певних заходів примусу, передбачених законодавством.

ЗМІСТ

Від автора 3

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

На порозі дорослого життя

§1. Фізіологічна та соціальна зрілість 6

§2. Психологічна зрілість. Соціальні ролі й життєві навички в сучасному світі 10

Надзвичайні ситуації

§3. Класифікація надзвичайних ситуацій 13

§4. Основні принципи порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях 17

§5. Визначення стану потерпілого. Перша допомога в надзвичайних ситуаціях..... 22

§6. Алгоритм рятування людей під час пожежі..... 29

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Оздоровчі системи

§7. Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем 36

§8. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я ... 41

§9. Вибір харчових продуктів. Харчові добавки. Традиційні й сучасні системи харчування. Дієтичне харчування 46

§10. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Симптоми харчового отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях..... 51

§11. Отруйні рослини та гриби. Профілактика харчових отруєнь 57

РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Становлення особистості

§12. Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці 64

§13. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього..... 69

§14. Ідеали краси та здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я 77

Уміння вчитися

§15. Складові вміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного й образного мислення. 84

§16. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті й уваги 92

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Соціальне благополуччя

§17. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування 102

§18. Психологічні та соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. 107

§19. Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом 113

§20. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю та наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків 120

§21. Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру 126

Безпека в побуті й навколишньому середовищі.

Безпека на дорозі

§22. Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі ... 131

§23. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. 140

Екологічна безпека

§24. Забруднення навколишнього середовища та вплив технологічних чинників на здоров'я. Питна вода й здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах 146

§25. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я 156

Соціальна безпека

§26. Правова відповідальність і закони України. 163

§27. Права, обов'язки та правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень 169
§28. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Поняття та межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Захист від кримінальних небезпек 175
§29. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Протидія торгівлі людьми. Загроза тероризму 183

Інформаційна безпека

§30. Вплив засобів масової інформації на здоров'я й поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет 187

Додатки

Розділ 1. Здоров'я людини

Додаток 1 195
Додаток 2 197
Додаток 3 198

Розділ 2. Фізична складова здоров'я

Додаток 4 201
Додаток 5 201
Додаток 6 202
Додаток 7 204
Додаток 8 205
Додаток 9 206

Розділ 3. Психічна йдуховна складові здоров'я

Додаток 10 207
Додаток 11 210

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

Додаток 12 211
Додаток 13 211
Додаток 14 212
Додаток 15 213
Додаток 16 214
Додаток 17 214

Словник 217

Навчальне видання

ПОЛІЩУК *Наталія Миколаївна*

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

У підручнику з навчальною метою використано ілюстративні матеріали,
що перебувають у вільному доступі в мережі Інтернет.