

О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8



УДК 371.71
ББК 51.204я721
Т13

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ № 205 від 19.03.08)

Видано за державні кошти
Продаж заборонено

Працівники Міністерства освіти і науки України та Інституту інноваційних технологій і змісту освіти, які є відповідальними за підготовку до видання підручника:
С. С. Фіцайло, головний спеціаліст МОН України;
В. В. Дерев'янка, зав. сектору Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

Рецензенти:

В. А. Бондаренко, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізіології людини і тварин Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна;
Н. М. Перепеліцина, учитель вищої категорії, учитель біології
НВК «Авторська школа Бойка» м. Харкова

Тагліна, О. В.

Т13 Основи здоров'я: Підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна. — Х.: Веста, 2008. — 160 с.: іл.

ISBN 978-966-08-3650-1.

Підручник призначено для учнів 8 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Його розділено на п'ять тем, які містять 16 параграфів. Параграфи починаються із життєвої ситуації, яка дає вчителю можливість провести мотивацію та актуалізацію ключових знань учнів. Наприкінці кожної теми є блок завдань для самоперевірки — він допоможе підбити підсумок вивчення матеріалу.

Наприкінці підручника розташовано блок практичних робіт, а також додатки — у них подано довідкові матеріали, які значно полегшать учням засвоєння принципів і правил безпечної поведінки.

Підручник є складовою частиною навчально-методичного комплексу, що включає методичні рекомендації для учителя, робочий зошит та комплексний заліковий зошит для тематичного оцінювання.

УДК 371.71
ББК 51.204я721

ISBN 978-966-08-3650-1

© О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна.
Текст, 2008
© Т. І. Водолазька, О. В. Зеркалій.
Ілюстрації, 2008
© ТОВ «Веста», 2008

ЗМІСТ

Любі друзі 4

Вступ. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

§ 1. Поняття про фізіологічну й соціальну зрілість 6

Підготовка до тематичної атестації.
На порозі дорослого життя 15

Тема I. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 2. Надзвичайні ситуації.
Викрадення дітей і торгівля ними. Безпритульність 18

§ 3. Основні принципи порятунку й захисту людей 25

§ 4. Рятувальні служби. Права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій.
Приклади поведінки в надзвичайних ситуаціях 33

Підготовка до тематичної атестації.
Життя й здоров'я людини 39

Тема II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 5. Оздоровчі системи.
Оздоровче харчування 46

§ 6. Основи безпечного харчування 55

Підготовка до тематичної атестації.
Фізична складова здоров'я 64

Тема III. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 7. Соціальні аспекти статевого дозрівання 68

§ 8. Фактори ризику статевого дозрівання 73

§ 9. Безпека на шляхах.
Екологічна безпека 81

§ 10. Основи самозахисту в кримінальних ситуаціях. Правова відповідальність неповнолітніх 88

§ 11. Основи самозахисту під час терористичних актів 98

§ 12. Соціальна безпека в місцях проживання.
Соціальні конфлікти 105

Підготовка до тематичної атестації.
Соціальна складова здоров'я 112

Тема IV. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

§ 13. Всебічний розвиток особистості 118

§ 14. Фактори формування духовної складової здоров'я 123

§ 15. Естетичні й моральні основи здоров'я 127

§ 16. Здоров'я як важлива життєва цінність 132

Підготовка до тематичної атестації.
Психічна й духовна складові здоров'я 136

ПРАКТИЧНІ РОБОТИ

№ 1. Моделювання ситуації надання першої допомоги під час надзвичайної ситуації 139

№ 2. Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку 140

№ 3. Моделювання ситуації й виконання алгоритму надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях 140

№ 4. Виконання проекту «Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску й погрози насильством» 141

№ 5. Моделювання ситуації уникнення нападу й пограбування 142

№ 6. Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті й уваги 143

ДОДАТКИ

Додаток 1. Вікові співвідношення маси та зросту тіла в підлітків 145

Додаток 2. Класифікація харчових добавок у системі Codex Alimentarius 145

Додаток 3. Ступінь небезпеки харчових добавок 146

Додаток 4. Калорійність їжі та вміст у ній білків, жирів і вуглеводів 147

Додаток 5. Ознаки екстремальних ситуацій 149

Додаток 6. Дії в екстремальних ситуаціях 149

Додаток 7. Правила надання долікарської допомоги 153

Додаток 8. Правила надання першої медичної допомоги 155

Додаток 9. Найбільш розповсюджені джерела стресу 158

Додаток 10. Деякі статті Загальної декларації ООН «Про права людини» 159

ЛЮБІ ДРУЗІ!

Цей підручник написано для того, щоб ви навчилися берегти своє здоров'я, адже здоров'я — це основне багатство кожної людини. Дуже часто трапляються ситуації, які можуть становити реальну небезпеку для нашого життя та здоров'я. Для того, щоб бути готовим до будь-яких сюрпризів, нам слід заздалегідь знати про всі можливі небезпеки, які чатують на нас у повсякденному житті. Тоді ми зможемо запобігти їм та вжити всіх необхідних заходів, аби постраждати якомога менше або й узагалі уникнути небезпечної ситуації.

Підручник «Основи здоров'я» розкаже вам про те, як берегти своє фізичне й психічне здоров'я та яких правил необхідно для цього дотримуватись. Прочитавши відповідні теми підручника, ви дізнаєтесь про те, як слід поводитись у різних ситуаціях, небезпечних для здоров'я та життя. Також наш підручник допоможе вам зрозуміти, як впливають на здоров'я особливості спілкування між людьми та яких правил слід дотримуватися під час спілкування.

Цей підручник побудовано таким чином, аби вам було якомога легше з ним працювати. Він поділяється на теми, а теми — на параграфи. Кожний параграф складається з основного тексту, контрольних питань та словничка. Малюнки й фотографії подаються для того, аби ви краще засвоїли навчальну інформацію.

Наприкінці нашого підручника ви знайдете блок практичних і лабораторних робіт, а також додатки, в яких подано потрібні довідкові матеріали.

Підручник являє собою єдиний навчальний комплекс із робочим зошитом «Основи здоров'я», в якому передбачено місце для виконання практичних робіт і тематичних завдань різного рівня складності.

Ми щиро сподіваємось, що цей підручник допоможе вам зрозуміти, як важливо берегти власне здоров'я, і додасть багато інформації, яка потрібна для цього.



Вступ

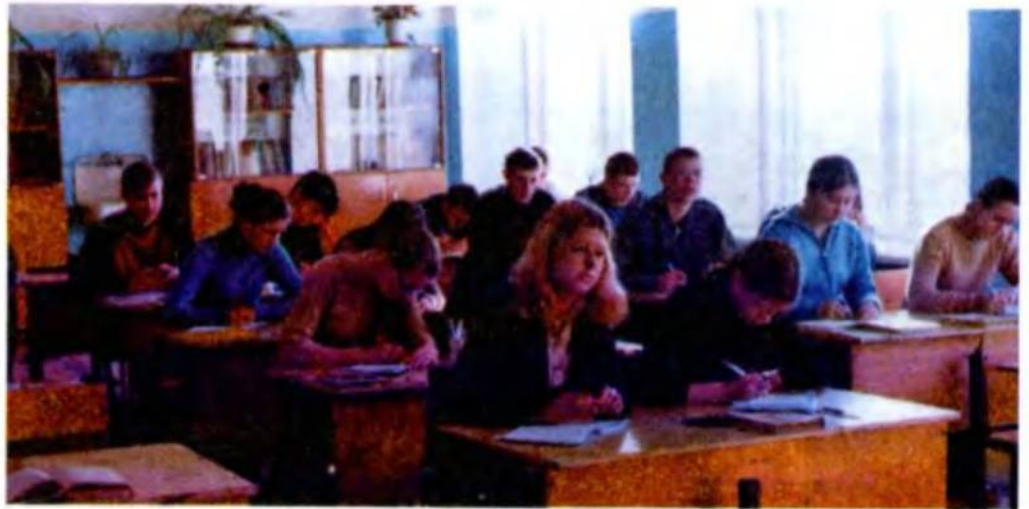
НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:

- про фізіологічну й соціальну зрілість;
- про ознаки фізіологічної й соціальної зрілості;

навчитеся:

- розуміти, яка поведінка відповідає вашому віку;
- розпізнавати ознаки фізіологічної та соціальної зрілості.



ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗІОЛОГІЧНУ Й СОЦІАЛЬНУ ЗРІЛІСТЬ



Обміркуйте ситуацію. Під час першого привалу в поході, коли потрібно було поставити намети, назбирати хмизу й розпалити багаття, восьмикласник Микола обрав останнє. Щоправда, хлопчак ще ніколи цього не робив, але узявся до справи. Він провозився цілу годину, проте так і не зміг розпалити багаття. Як ви гадаєте, чому все вийшло саме так, а не інакше? І в чому полягає проблема Миколи?

Фізіологічна й соціальна зрілість

У процесі розвитку людина проходить певні етапи: немовля, грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість. Вік, на порозі якого стоїте ви, восьмикласники, називають підлітковим. Учені характеризують його як перехідний, як період гормонального вибуху, тобто пубертат (що в перекладі з латини означає «статева зрілість»).

Це дуже складний і цікавий період, коли індивід, який ще вчора був дитиною, стає дорослою людиною. Такий перехід відбувається в усіх сферах — фізичній, психологічній, моральній, соціальній.

Для того щоб стати дорослою, людині треба *сформуватись фізіологічно*. Тобто в неї повинні остаточно сформуватися всі системи організму: опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статева й інші. Тільки тоді організм людини зможе виконувати нові для нього функції, пов'язані зі створенням родини, народженням і вихованням дітей. Цей стан учені називають *фізіологічною зрілістю*.

Підліток, як правило, росте швидше, ніж збільшується маса його тіла, тому іноді виникає явище «підліткової незграбності», тобто фігура

підлітка, порівняно з фігурою дорослої людини, починає виглядати непропорційно: довгі руки й ноги, великі ступні. Проте головним є те, що відбувається всередині твого тіла. Йдеться про остаточне формування всіх фізіологічних систем організму — поступове розкриття його фізичних ознак, що відповідають зрілості.

Організм підлітка ще далекий від повної фізичної зрілості, тому що деякі процеси, пов'язані з фізіологічним розвитком, можуть відбуватися, тільки коли тіло досягне певних розмірів. У підлітковому віці відбуваються значні зміни в скелеті, м'язах, мозку, легенях, серці та інших органах. Ріст і дозрівання стають основою для подальшого гармонійного розвитку. Підліток перетворюється в дорослу людину.

Приблизно півстоліття тому вчені вперше помітили певні зрушення у фізіологічному розвитку й статевому дозріванні підлітків — *акселерацію* (прискорення). Якщо раніше таке дозрівання починалося у дівчаток у віці 11 — 13 років, а в хлопчиків у віці 13—15, то зараз це стається на три роки раніше: у віці 8—10 років у дівчаток і у віці



- **Фізичне дозрівання.** Тіла дітей та підлітків відрізняються від тіл дорослих, фізіологічно зрілих людей.

10—12 років у хлопчиків. При тому були зафіксовані й випадки сповільнення фізіологічного розвитку приблизно на два-три роки. Тож у вас цей етап може проходити як швидше, так і повільніше, ніж в однолітків. Зрештою, і перше, і друге — нормальні явища. Просто процеси росту й розвитку є дуже індивідуальними.

Розвиток людського організму — процес багатосторонній. Він охоплює увесь ваш організм, змінюючи різні сфери його життєдіяльності. Проте вчені розрізняють *фізичний*, *статевий* і *розумовий* розвиток.



Нормальний фізичний розвиток — це зміна розмірів і форми тіла згідно з віковою нормою. Низький рівень фізичного розвитку може бути наслідком неправильного харчування, надмірного або недостатнього фізичного навантаження, а також — низки хронічних захворювань.

Нормальний статевий розвиток передбачає своєчасне дозрівання статевої системи й інших фізіологічних систем, що відповідають за народження потомства. Слід наголосити на тому, що процес статевого дозрівання супроводжується істотними змінами в роботі всіх фізіологічних систем, включно із центральною нервовою системою.

Нормальний розумовий розвиток виявляється у відповідному віковій становленні структури й функцій головного мозку. Ознаками розумового розвитку є членороздільна мова й розумові процеси: сприйняття, увага, емоції, пам'ять, аналіз і синтез інформації.

У підлітковому віці відбувається не тільки фізичне, але й соціальне дорослішання. Унаслідок життя в суспільстві, соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми людина стає *соціально зрілою*. У неї формується вміння розуміти інших людей, будувати з ними певні стосунки й брати на себе відповідальність за свої вчинки. Людина вчиться якнайкраще організовувати свою поведінку в соціальному середовищі. Дуже важливим є те, аби самооцінка й сподівання людини узгоджувались із можливостями та навколишньою реальністю. Для того аби навчитися цього, ви маєте вміти аналізувати свій внутрішній досвід.

Є таке поняття — *рефлексія* (у перекладі з латини — «вигин, відображення»), тобто осмислення, здатність аналізувати свій психологічний

стан. Ця здатність залежить від ступеня складності внутрішнього світу людини й від рівня її освіти. Осмислюючи, ти можеш зосередитись на суті своїх думок, можеш подумати про те, що інші люди сприймають тебе не так, як ти сприймаєш себе сам. Дуже важливим є розуміння того, як саме інші люди сприймають твої якості й здібності. Це значною мірою сприяє розвитку самосвідомості.

Будь-який підліток вчиться адекватно (відповідно, правильно) сприймати себе й людей. Він здобуває досвід «самостояння» в житті, без підтримки з боку інших людей, які б допомагали йому впоратися з труднощами. Саме про таку людину ми говоримо, що вона самостійна. Проте слід узяти до уваги, що досягнення етапу соціальної зрілості не означає того, що людина більше не має потреби в інших людях. Протягом усього життя ми продовжуємо оцінювати свій досвід, свої прогнози, свою поведінку, порівнюючи їх із реальними або прогнозованими оцінками й досвідом інших людей.

Соціально зріла людина вміє самостійно:

- прогнозувати свою поведінку за будь-яких життєвих ситуацій;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
- мобілізувати себе на виконання власного рішення всупереч різним обставинам;
- відслідковувати хід виконання власних дій та їхні результати;
- робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях;
- емоційно правильно реагувати на різні життєві ситуації.

Людину вважають соціально незрілою, якщо вона не навчилася прогнозувати й планувати власну поведінку, приймати осмислені рішення, зіставляти їх зі своїми можливостями й бути відповідальною перед собою та іншими людьми. Звичайним результатом непродуманих і безвідповідальних рішень є те, що вони не втілюються



- **Розвиток підлітка.** Підліток змінюється фізично, щоб згодом стати зрілою людиною.



- **Здоровий спосіб життя** — важлива частина гармонійного фізіологічного розвитку.



■ **Соціальний розвиток.** Учися налагоджувати дружні стосунки з однокласниками.



■ **Фізіологічний розвиток є суто індивідуальним.**

В одному класі можуть навчатися підлітки з різним рівнем фізіологічної зрілості.

в життя. Це стає причиною різних невдач і отримання не тих результатів, які передбачалися. Підліткові дуже кортить звинуватити в усіх своїх невдачах інших людей, але перш ніж це робити, слід оцінити свою власну поведінку й ступінь осмисленості своїх рішень.

Процеси досягнення фізіологічної й соціальної зрілості не є швидкоплинними. Для цього потрібен час, який і називають *підлітковим періодом*.

Ознаки фізіологічної й соціальної зрілості

Ознакою фізичної зрілості людини є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їх готовність до виконання функцій зрілого віку (створення родини й народження потомства).

Ознаками соціальної зрілості є:

- вміння знайти своє місце в соціумі;
- відповідати за свої вчинки;
- прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями;
- самостійність.

Для того аби досягти фізіологічної й соціальної зрілості, підлітку слід діяти, зважаючи на свої фізіологічні й соціальні можливості.

Початок підліткового віку характеризується зміною темпів росту й пропорцій тіла. У першу чергу збільшується довжина рук, потім ніг. Відставання тулуба в темпах росту, що спостерігається на початку підліткового періоду, впливає на особливості розвитку всіх внутрішніх органів. Наприклад, у цей час уповільнюється ріст серця, і його можливості можуть тимчасово відставати від потреб зростаючого тіла. Гальмується збільшення об'єму легенів.

Шкідливі звички, наприклад паління або вживання алкоголю, сильно ускладнюють роботу й так

перевантажених легенів та серця підлітка. До м'язів і мозку надходить набагато менше кисню, звідси — зменшення витривалості й працездатності.

У цей період важливо правильно розподіляти час навчання, роботи й відпочинку. Якомога частіше бувати на свіжому повітрі, вести здоровий спосіб життя.

Після збільшення кінцівок їхній ріст уповільнюється, а ріст тулуба прискорюється. Саме в цей час дуже швидко збільшуються маса тіла й довжина тулуба. Через відставання росту м'язів і жирової тканини складається враження, що підліток худне. У період таких змін організм наражається на ризик багатьох захворювань. З-поміж них можуть, наприклад, бути підвищення кров'яного тиску, порушення обміну речовин, погіршення уваги й пам'яті. Це призводить до надмірної нервовості, стомлюваності, емоційності, рухового розгальмування, агресивності. Саме тому дуже багато підлітків не можуть зосередитись на предметі, який вивчають, відволікаються, розмовляють із сусідами й займаються всілякими іншими справами.

З огляду на це важливо дотримуватись режиму дня, раціонально харчуватися та, звичайно, дотримуватись здорового способу життя.

До кінця підліткового періоду відбувається збільшення розмірів тулуба за шириною. У хлопчиків переважно збільшуються розміри плечового пояса, а в дівчаток — тазового. Розвивається система гортанних хрящів та голосових зв'язок. У хлопчиків ці зміни виявлені значно сильніше, ніж у дівчаток, бо найважливішим регулятором процесів росту в гортані є чоловічий статевий гормон — тестостерон. Унаслідок цих змін голос починає «ламатися». Розміри серця збільшуються пропорційно до маси тіла. Підвищується надійність роботи скелетних м'язів, значно збільшується працездатність. Зникає незграбність рухів.

Не засмучуйтеся, якщо ви відрізняєтеся від своїх однокласників за якимись параметрами. Розвиток кожної людини є суто індивідуальним. Тож в одному класі можуть навчатися підлітки з різним рівнем фізіологічної зрілості.

Паралельно з фізіологічною зрілістю формується й *соціальна зрілість*. Соціально зрілі особи відзначаються в першу чергу своєю відповідальністю. Така людина сама відповідає за все, що з нею відбувається в житті. Соціально незріла особа схильна вважати, що за все, що відбувається з нею в житті, відповідальні або інші люди, або зовнішні обставини, або ж сліпий випадок. У підлітковому віці такі особи перекладають відповідальність за власні невдачі на батьків, учителів, а в майбутньому, подорослішавши, — на колег, начальство, знайомих.



■ Противагою терпимості є агресія.

Агресивні люди запальні й швидко втрачають самовладання.



■ Саморозвиток — характерна риса соціально зрілої людини.

Така людина сама збагачує свій інтелект, здобуває знання, займається творчістю.

Учені встановили, що відповідальні люди більш упевнені в собі, доброзичливі, популярні. А безвідповідальні люди, навпаки, відзначаються підвищеною стурбованістю, вони зазвичай менш терпимі до інших людей, часто агресивні й менш популярні в суспільстві.

Відповідальність — це обов'язкова складова будь-якого зрілого вчинку. Зріла людина робить вчинки свідомо. Відповідальність, повага до людей і знання — характерні риси зрілої людини.

Терпимість — іще одна важлива складова соціальної зрілості. Терпима особа розуміє людей, що її оточують, вона здатна співпереживати й співчувати.

Противагою терпимості є *агресія*. Виявом агресії можуть бути як відкриті агресивні дії, так і підсвідома радість, яку особа відчуває, спостерігаючи за труднощами, з якими зіштовхуються інші люди.

Терпимі особи відзначаються самовладанням, спокійним характером, умінням залагоджувати конфлікти, доброзичливістю, вони з довірою ставляться до інших людей. Агресивні люди зазвичай дратівливі, нікому не довіряють, не вміють вибачати образ і провокують конфлікти. Вони запальні й швидко втрачають самовладання.

Тож підліткам, які прагнуть стати соціально зрілими, слід вчитися бути терпимими, співчувати людям, бути здатними до співпереживання, стримувати прояви агресії. Намагайтесь завжди аналізувати свої вчинки, визначаючи, як ви поводитись — терпимо чи агресивно.

Для того щоб стати соціально зрілою людиною, важливо:

- обмірковувати наслідки своїх вчинків, учитися відповідати за них;
- не перекладати на інших відповідальність за свої невдачі;
- набувати знань, які допомагають приймати правильні рішення;
- використовувати набутий досвід під час розв'язання нових завдань;
- вчитися бути терпимими, співчувати людям;

- бути здатними до співпереживання;
- стримувати прояви агресії;
- прагнути набувати нових позитивних рис;
- самому ставити перед собою мету й шукати шляхи її досягнення.

Характерною рисою соціально зрілої особи є *саморозвиток*. Вияв саморозвитку полягає в тому, що людина прагне стати кращою, набути нових якостей, які б підкреслили її індивідуальність і приваблювали до неї інших людей. Тут не йдеться про те, що людину хтось навчає «ззовні», вона сама збагачує свій інтелект, здобуває знання, займається творчістю.



Опорні точки. У підлітковому віці відбуваються певні фізіологічні й соціальні зміни. Ці зміни пов'язані з поступовим переходом до періоду зрілості, коли людина здобуває міцне соціальне становище, стає здатною створювати родину й народжувати потомство. Підліток розвивається, перетворюючись на дорослу людину.

Фізіологічна зрілість характеризується формуванням усіх фізіологічних систем організму. Одночасно з фізіологічною формується й соціальна зрілість. Притаманні риси соціально зрілих осіб: відповідальність, терпимість і саморозвиток.

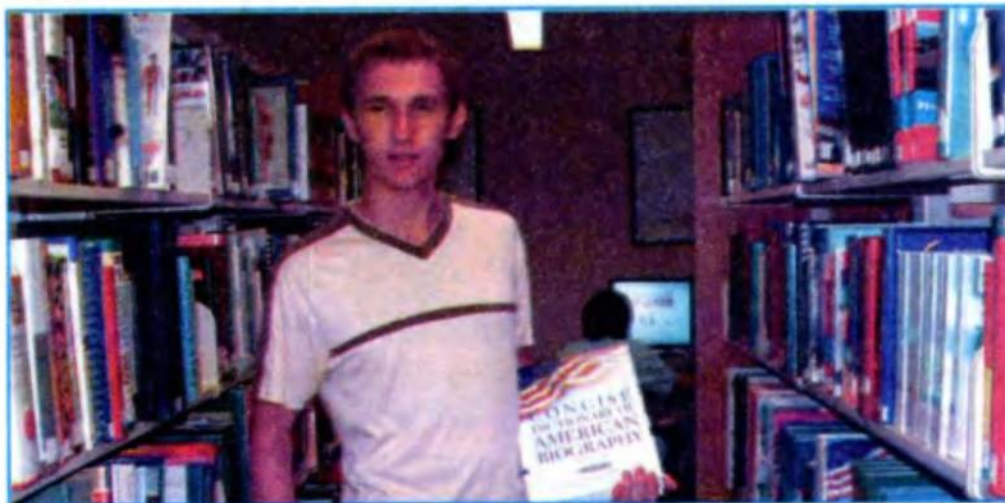
Питання для повторення й обговорення

1. Які етапи індивідуального розвитку проходить кожна людина?
2. Який вік називають підлітковим?
3. Чим відрізняється доросла людина від підлітка?
4. Що таке акселерація?
5. Яку людину можна вважати соціально зрілою?
6. Для чого потрібна рефлексія?
7. Яку людину можна назвати самостійною?
8. Що вміє соціально зрілий підліток?
9. Якими є ознаки фізіологічної зрілості людини?
10. Чому кажуть, що для підліткового типу статури характерні «довгорукість» і «довгоногість»?

11. Чому більшість підлітків не можуть зосередитися на предметі, який вивчають, відволікаються, розмовляють із сусідами й займаються на уроці всілякими іншими справами?
12. Що таке відповідальність, толерантність, саморозвиток? Для яких періодів розвитку людини характерні ці якості?

Словничок

- **Адекватний** — відповідний.
- **Акселерація** — прискорення фізичного розвитку дітей, що спостерігається за останні 150 років і має різні анатомічні й фізіологічні прояви (збільшення маси тіла й зросту, скорочення періоду статевого дозрівання).
- **Рефлексія** — осмислення; аналіз власних думок і переживань.
- **Соціальна зрілість** — уміння успішно пристосовуватися до спільного життя з іншими людьми.
- **Фізіологічна зрілість** — остаточне формування всіх фізіологічних систем організму.



ПЕРЕВІРТЕ СВОЇ
ЗНАННЯ

НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

Завдання 1—4 мають по чотири варіанти відповідей, серед яких може бути декілька вірних.

1. Підлітковий вік характеризується:
 - а) тільки фізичними змінами в організмі підлітка;
 - б) тільки психологічними змінами;
 - в) тільки соціальними змінами;
 - г) зміни відбуваються в усіх сферах — фізичній, психологічній, етичній, соціальній.
2. Ознаками фізичної зрілості людини є:
 - а) фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їхня готовність до виконання функцій зрілого віку (створення сім'ї та народження дітей);
 - б) уміння нести відповідальність за свої вчинки;
 - в) уміння отримувати потрібну інформацію та аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
 - г) уміння спілкуватися з іншими людьми.
3. Соціально зрілій особистості притаманні:
 - а) безвідповідальність;
 - б) нетерпимість;
 - в) саморозвиток;
 - г) невміння спілкуватися з людьми.

4. Із перелічених дій оберіть ті, які зріла особистість вміє виконувати самостійно:
 - а) здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
 - б) мобілізувати себе на виконання власного рішення про дію всупереч різним обставинам і внутрішньому бажанню її припинити («втомився», «не хочу», «важко» тощо);
 - в) відслідковувати хід виконання власних дій та їхні результати («я сам виконавець і контролер»);
 - г) робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях;
 - д) емоційно правильно реагувати на різні ситуації власної поведінки.
5. Чи може зріла особистість знаходити потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя?
6. Чи можна вважати підлітка соціально незрілим, якщо він не вміє прогнозувати й планувати власну поведінку?
7. Що можна сказати про підлітка, який не вміє робити висновків із власної поведінки в різних ситуаціях?
8. Чому більшість підлітків не можуть зосередитися на предметі, який вивчають, відволікаються, розмовляють із сусідами й займаються на уроці всілякими іншими справами?
9. Які риси соціально зрілої людини вас найбільше приваблюють?
10. Наведіть приклади своєї відповідальної поведінки.
11. Чи може зріла особистість правильно реагувати на різні ситуації власної поведінки?

Тема

I



ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про надзвичайні ситуації соціального, природного й техногенного походження;
- про основні принципи порятунку й захисту людей;

навчитеся:

- користуватись індивідуальними засобами захисту;
- дотримуватись правил поведінки під час надзвичайних ситуацій.

БІБЛІОТЕКА
середньої загальноосвітньої
школи № 89
вулиця ...

§ 2



НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ. ВИКРАДЕННЯ ДІТЕЙ І ТОРГІВЛЯ НИМИ. БЕЗПРИТУЛЬНІСТЬ



Обміркуйте ситуацію. Унаслідок повені під водою опинилися безліч будинків і вулиць. Потoki брудної й холодної води сягали дахів одноповерхових будинків. Люди рятувалися на горішніх поверхах будинків, на дахах і навіть на високих деревах. Рятувальники на човнах евакуювали людей із зони стихійного лиха. Як можна назвати таку ситуацію? Чому вона виникла? Чи знаєте ви, як поводитись у такій ситуації?

Надзвичайні ситуації соціального, природного й техногенного походження, причини їх виникнення

Надзвичайна ситуація (НС) — це ситуація, що виникла внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха.

Ознаками надзвичайної ситуації є людські жертви, шкода здоров'ю людей або навколишньому природному середовищу, значні матеріальні втрати й порушення умов життєдіяльності людей.

НС поділяють на НС техногенного, природного й екологічного характеру.

До НС техногенного характеру належать:

- транспортні аварії — катастрофи товарних і пасажирських потягів, річкових і морських вантажних кораблів, аварії на магістральних трубопроводах;
- пожежі, вибухи, загрози вибухів;
- аварії на електростанціях;

- в комунальних системах життєзабезпечення;
- з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних і радіоактивних речовин;

- прориви гребель (дамб, шлюзів тощо) з утворенням хвиль прориву й катастрофічним затопленням.

ДО НС природного характеру належать:

- небезпечні геологічні явища — землетруси, виверження вулканів, зсуви, пилові бурі, обвали, осипи;

- небезпечні метеорологічні явища — бурі (9—11 балів), урагани (12—15 балів), смерчі, торнадо, шквали, вертикальні вихори, великий град, сильний дощ (злива), сильний туман, сильний снігопад, сильна ожеледь, сильний мороз, сильна заметіль, заморозки, сильна спека, посуха, суховій;

- морські небезпечні гідрологічні явища — тропічні циклони (тайфуни), цунамі, сильні хвилі (5 і більше балів), сильне коливання рівня моря, раннє вкриття кригою, напір криги, інтенсивний дрейф криги, непрохідна крига, відрив прибережної криги;

- прісноводні небезпечні гідрологічні явища — високий рівень води (повені), затори, низький рівень води;

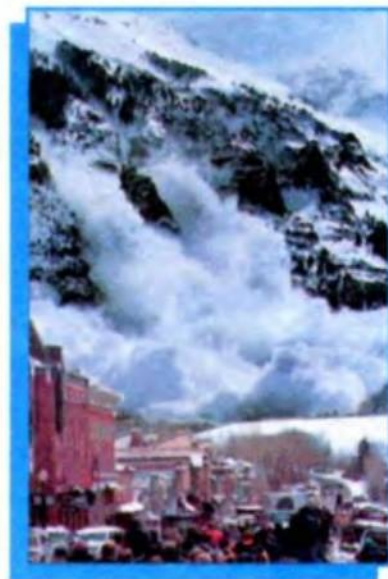
- природні пожежі — лісові, торф'яні, пожежі степових і хлібних масивів, підземні пожежі горючих копалин;

- інфекційні захворювання людей;

- масові інфекційні захворювання сільськогосподарських тварин, враження сільськогосподарських рослин хворобами й знищення шкідниками.

ДО НС екологічного характеру належать:

- катастрофічні зсуви й обвали земної поверхні через виробіток надр; наявність важких металів, радіонуклідів та інших шкідливих речовин у ґрунті понад гранично припустимі концентрації;



- **Надзвичайна ситуація природного характеру.**

Сходження снігових лавин.



- **Надзвичайна ситуація екологічного характеру.**

Наслідки перевищення вмісту шкідливих домішок в атмосфері.



■ Надзвичайна ситуація

може виникнути через землетрус, аварію на виробництві, смерч і блискавку, внаслідок повені та інших небезпечних явищ природного, соціального або техногенного характеру.

опустелювання великих територій через ерозію, засолення, заболочування ґрунтів;

- перевищення вмісту шкідливих домішок в атмосфері; «кисневий» голод у містах; значне перевищення гранично допустимого рівня міського шуму; кислотні опади; руйнування озонового шару атмосфери;
- брак питної води через виснаження водних джерел чи їх забруднення;
- порушення господарської діяльності й екологічної рівноваги внаслідок забруднення зон внутрішніх морів і світового океану.

Причини НС

Причини НС можуть бути різними. У деяких ситуаціях НС провокуються військовими сутичками, економічними кризами, екстремістською політичною боротьбою, соціальними вибухами, національними й релігійними конфліктами, тероризмом, високим рівнем злочинності. Причини інших НС зазвичай пов'язані з природними або техногенними явищами. Наприклад, транспортні аварії, аварії на промислових об'єктах, особливо небезпечні епідемії, тайфуни, смерчі, пожежі, повені тощо.

Наслідки НС

Кожна надзвичайна ситуація характеризується своєрідністю шкоди, яку вона завдає здоров'ю людей і народному господарству.

Найбільшої шкоди завдають природні катастрофи й стихійні лиха. Учені виявили, що 90 % шкоди припадає на чотири види: повені — 40 %; тайфуни — 20 %; землетруси — 15 %; посухи — 15 %.

Так, за кількістю потерпілих і розмірами руйнувань тайфуни й сильні землетруси (8 і більше балів) можна зрівняти з ядерними вибухами.



Запам'ятайте! Знання про особливості НС допомагають правильно діяти за умови їхнього виникнення, а також врятувати своє життя й життя інших людей.

Викрадення дітей і торгівля ними

Викрадення дитини або *кіднепінг* — це таємне або відкрите заволодіння дитиною за допомогою обману з подальшим обмеженням її фізичної волі.

Торгівля дітьми — це фактично сучасна форма рабства, заснована на примусі й насильстві. На жаль, така торгівля є частиною злочинного бізнесу, що існує в усьому світі. Його жертви можуть підлягати трудовій і сексуальній експлуатації. Торговці дітьми — це безжалісні люди, які втратили совість. Вони входять у довіру дитини, а потім обманюють її, здійснюють над нею насильство, отримуючи гроші. Рушієм торгівлі дітьми є попит на дешеву, незахищену й нелегальну робочу силу.

Щоб уникнути викрадення, треба:

- бути обережним із чужими людьми, не починати розмов із ними, не погоджуватись кудись їхати або йти з ними;
- завжди повідомляти батькам, куди ви йдете й коли повернетесь;
- уміти оцінювати рівень небезпеки або безпеки в компанії, з якою ви проводите ваш час,
- уміти оцінювати небезпеку й безпеку місць, у яких буваєте.

Залучення дітей до небезпечних видів бізнесу й важких (найгірших) видів праці

Викрадені діти можуть експлуатуватися у вуличній торгівлі, як домашня прислуга, у сільському господарстві, як танцівники, офіціанти, жебраки або з метою надання сексуальних послуг. У зонах бойових дій викрадених дітей використовують як носіїв, слуг, посильних, шпигунів. Декого з цих дітей примушують вчиняти злочини проти своїх родичів та місцевих жителів. Такі діти часто гинуть.

Викрадені діти позбавлені захисту, вони ризикують не лише своїм здоров'ям, але й своїм життям. Вони погано харчуються, не вчаться, зазнають насильства й експлуатації.

Більшість країн світу борються з торгівлею дітьми й переслідують злочинців, які нею займаються. Існують закони, які забороняють торгівлю дітьми й передбачають суворі покарання за цей злочин. Функціонують системи державного захисту жертв торгівлі дітьми. Багато чого залежить і від оточуючих, їх поінформованості та бажання не дозволити торгівлю дітьми й використання їх у злочинних цілях.

Безпритульність

Безпритульність — це відсутність у дітей та підлітків місця проживання або місця перебування. Безпритульність виникає внаслідок воєн, революцій, голоду, стихійних лих, епідемій та інших потрясінь, що призводять до сирітства дітей. Зростанню рівня безпритульності також сприяють економічні кризи, безробіття, конфліктна обстановка в родинях, пияцтво батьків. У сучасному світі до причин безпритульності додалося ще й збільшення міст та міграція (переміщення) населення.

Сьогодні більша частина безпритульних дітей має батьків. Але ці батьки є або алкоголіками, або наркоманами, або ж злочинцями чи безробітними. Діти тікають із родини через те, що їх б'ють, через те, що над ними знущаються або не годують їх.

Характерними ознаками безпритульності є:

- відсутність зв'язків із родиною, батьками, родичами;
- проживання в місцях, не призначених для життя людей;
- здобування засобів життя способами, не визнаними в суспільстві (жебракство, злочинство).

Постійний страх перед навколишнім світом робить безпритульних дітей агресивними, вони прагнуть знайти захист у групах, зграях, бандах, де їх часто експлуатують і залучають до злочинного бізнесу.



- **Експлуатація безпритульних дітей.** Змушувати дітей жебракувати — це злочин, що карається законом.

- **Боротьба з безпритульністю.** У дитячому будинку цим дітям краще, ніж на вулиці.

В Україні налічується близько 30 000 безпритульних дітей. Вони живуть на горищах, у підвалах, каналізаційних тунелях. Це — маленькі бродяги. Для того щоб вижити, вони змушені хоч якось заробляти гроші: жебракувати, збирати й здавати пляшки, підробляти на вокзалах носіями й продавцями, красти. Серед них є й такі грабіжники, які нападають на своїх ровесників. Неповнолітні бродяги часто долучаються до дитячої проституції, стають наркоманами. Якщо вони, як і раніше, продовжують спілкуватися з однолітками зі свого колишнього будинку, двору або вулиці, то, як правило, втягують багатьох підлітків у незаконний оборот наркотиків. Із безпритульністю борються шляхом створення дитячих будинків і притулків, сімейних дитячих будинків і громад. Усиновлення, опіка й піклування теж можуть зменшити число безпритульних дітей.

Учні вашого класу теж можуть взяти участь у боротьбі з безпритульністю. Наприклад, ви можете допомагати вихованцям якогось із дитячих будинків — організовувати для них свята, спілкуватися з ними, допомагати їм у їхньому нелегкому житті. Адже для людини важливі не тільки їжа й дах над головою. Дитина, позбавлена батьківського тепла й опіки, як ніхто інший, потребує любові й дружби. Це велика праця — відіграти дитячі серця, допомогти хлопчикам і дівчаткам забути жахи вуличного життя.



Опорні точки. Знання про надзвичайні ситуації соціального, природного й техногенного походження допоможуть урятувати життя й здоров'я під час надзвичайної ситуації. Знання про торгівлю дітьми допоможуть уникнути ситуацій, у яких підліток наражається на небезпеку бути викраденим.

Знання про дитячу безпритульність допоможуть прийняти правильне рішення в критичній ситуації. Розуміючи, що з безпритульністю треба боротися, підлітки можуть допомагати дітям, які живуть у дитячих будинках та інтернатах.

Питання для повторення й обговорення

1. Які види НС ви знаєте? Якими є ознаки НС?
2. Які небезпечні геологічні явища ви знаєте?
3. Які морські небезпечні гідрологічні явища ви знаєте?
4. Чи можна вважати НС інфекційні захворювання людей?

5. Що може спричинити НС?
6. Якими є наслідки НС?
7. Що таке «кіднепінг» і як із ним боротися?
8. Що може статися з викраденими дітьми?
9. Що таке безпритульність? Чому вона виникає?
10. Що ви можете зробити для боротьби з безпритульністю?

Словничок

- **Безпритульник** — безпритульна дитина, яка не має місця проживання або місця перебування.
- **Безпритульність** — це відсутність у дітей та підлітків місця проживання або місця перебування.
- **Викрадення дитини (кіднепінг)** — протиправні навмисні дії, спрямовані на таємне або відкрите захоплення дитини за допомогою обману, відрив її від родини, вивезення з місця проживання з подальшим утриманням в іншому місці.
- **Експлуатація дітей** — жорстоке поводження з дітьми або їх необґрунтоване використання для комерційних і промислових цілей.
- **Надзвичайна ситуація (НС)** — ситуація, що виникла внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха.



§ 3

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОРЯТУНКУ Й ЗАХИСТУ ЛЮДЕЙ



Обміркуйте ситуацію. Восьмикласниця Катруся вирушила з друзями в похід. Під час походу вона спіткнулася й підвернула ногу. Її друг Гриць сказав, що ногу потрібно сильно смикнути, аби кістки стали на місце. Подруга Оленка, натомість, заперечила, сказавши, що це неправильно і що до забитого місця слід прикласти грілку. А яку б допомогу надали Катрусі ви?

Основні принципи порятунку й захисту людей

Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях — головне завдання рятувальних служб. Його виконують, дотримуючись таких основних принципів: захищати слід усе населення країни; заходи щодо захисту населення й територій від надзвичайних ситуацій різного характеру планують і здійснюють тільки згідно із законодавством; під час проведення рятувальних заходів порятунок дітей є одним із першочергових завдань.

Для порятунку людей у разі НС завчасно будують *захисні споруди* — сховища або укриття.

Сховищем називають захисну споруду, що забезпечує захист людей, які переховуються в ній, від усіх факторів, що вражають: ядерного вибуху, отруйних речовин, бактеріальних засобів, високих температур і шкідливих димів.

Сучасні сховища — це складні з технічної точки зору споруди, обладнані різними системами й приладами, необхідними для забезпечення нормальних умов життя впродовж певного часу. Для захисту від отруйних бактеріальних засобів і радіоактивного пилу сховища герметизують.

Основними способами захисту населення під час НС у сучасних умовах є:

- порятунк населення в захисних спорудах і в найпростіших укриттях на місцевості;
- розосередження й евакуація населення з великих міст у заміську зону;
- своєчасне й уміле використання населенням засобів індивідуального захисту;
- вживання заходів медичного захисту;
- проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у зонах НС.



Запам'ятайте! У захисних спорудах забороняється курити, здійснювати галас, без дозволу запалювати лампи, свічки, а також речовини. До захисних споруд забороняється приводити тварин. Не слід ходити по приміщенню, якщо на те немає особливої потреби.

Евакуація населення

Евакуація — це організований вивіз населення із небезпечних місць у заздалегідь підготовлені прилеглі, безпечні місця з метою його розосередження. Евакуацію проводять у найкоротший термін, поєднуючи перевезення на різних видах транспорту з пішою евакуацією.

Отримавши вказівки про евакуацію, слід прибути на збірний евакуаційний пункт, маючи із собою документи, засоби індивідуального захисту, теплі речі (навіть улітку), речі туалету й постіль, медикаменти, продукти харчування (на 2—3 дні), а також найнеобхідніший посуд. Усі речі слід скласти у валізу, сумку або рюкзак. У квартирі за місцем проживання потрібно вимкнути всі освітлювальні й нагрівальні прилади, перекрити водопровід і газ, позачиняти вікна й кватирки.

Прийом і розміщення прибулого населення в заміській зоні забезпечують місцеві органи влади й підрозділу МНС.

Під час НС дуже важливо вчасно й уміло використовувати *засоби захисту* — це засоби, що призначаються для запобігання або зменшення впливу на людину небезпечних і шкідливих факторів середовища. *Засоби індивідуального захисту* — це засоби захисту, які використовуються однією людиною. Вони бувають фільтрувального й ізолювального типу. Засоби індивідуального захисту запобігають впливу на людей небезпечних і шкідливих аерозолів, газів і випарів, знижують небажані

ефекти дії на людину світлового, теплового й іонізуючого випромінювання.

До засобів індивідуального захисту належать цивільні й дитячі протигази, респіратори, фільтруючі саморятувальники, протипилові маски й пов'язки з тканини, а також різні захисні костюми, за потреби просякнуті спеціальними розчинами. Основне призначення таких засобів — екстрений захист органів дихання й зору, а також обличчя й тіла під час аварій і евакуації. Головною перевагою індивідуальних захисних засобів є їхні невеликі розміри й маса, простота у використанні незалежно від віку й статі.



Запам'ятайте! Більшість протигазів не можна використовувати під час пожежі, оскільки вони не захищають від чадного газу — одного з основних вражаючих факторів при пожежі.

Різні види протигазів за призначенням забезпечують високоефективний захист від радіоактивних речовин, речовин нервово-паралітичної та загальноотруйної дії. Час захисної дії — до шести годин (залежить від типу отруйної речовини).



Запам'ятайте! Більшість протигазів не захищає від низькокиплячих органічних речовин, таких як метан, етан, бутан, ацетилен тощо.

Індивідуальні захисні костюми призначені для захисту шкіри, одягу, взуття від зброї масового ураження, токсичних речовин тривалого впливу, токсичного пилу, від нафти й нафтопродуктів, від шкідливих біологічних факторів. Найчастіше їх виготовляють із прогумованої тканини сірого або зеленого кольору. Шви такого костюма проклеєні спеціальною захисною стрічкою. Костюм складається із суцільнокроєних штанів із забродами, куртки з каптуром, двох пар двопалих рукавичок і сумки для зберігання речей.

Під час надзвичайних ситуацій для порятунку життя й збереження здоров'я людей, що опинилися під



■ Обладнання служб НС.

Сучасні електро-сирени.



■ Індивідуальні засоби захисту.

Проста протипилова маска з тканини може врятувати вам життя.



- **Заходи медичного захисту.** Для надання медичної допомоги слід мати аптечку першої допомоги.

впливом небезпечних і шкідливих факторів стихійних лих, аварій і катастроф, вживають заходи медичного захисту. Для цього використовують спеціальні медичні препарати, стимулятори резистентності (стійкості).

Першу медичну допомогу потерпілим надають прямо у зоні ураження в ході рятувальних робіт. Будь-яка людина має вміти повідомити рятувальні служби про виникнення НС, виконувати найпростіші рятувальні роботи й надавати першу допомогу. Доволі часто смерть потерпілого настає не через його травми, а через відсутність елементарних навичок першої медичної допомоги в людей, котрі опинилися поруч.

Загальні принципи медичної допомоги

Перша медична допомога — це комплекс простих медичних заходів, які вживають на місці як само- і взаємодопомогу. Основна мета першої медичної допомоги — порятунок життя потерпілої людини і її швидка евакуація із зони ураження.

Оптимальний час надання першої медичної допомоги — до 30 хвилин після отримання травми, при отруєнні — до 10 хвилин. При зупинці дихання цей час скорочується до 5—7 хвилин.

Відсутність допомоги впродовж години після травми збільшує кількість смертельних випадків серед тяжко уражених на третину, а після шести годин кількість загиблих зростає майже вдвічі!



Запам'ятайте! Кожні 20 зі 100 загиблих могли б бути врятовані, якби їм вчасно й правильно надали допомогу на місці подій.

Серед осіб, що отримали першу медичну допомогу впродовж 30 хвилин після травмування, ускладнення виникають удвічі рідше, ніж в осіб, яким допомогу було надано пізніше.

Як надавати першу допомогу потерпілим під час НС

Насамперед слід ліквідувати дію вражаючих факторів: витягти постраждалого з-під завалів або з води, винести його з палаючого приміщення або зони зараження отруйними речовинами, витягти з машини. Важливо вміти швидко й правильно оцінити стан потерпілого — встановити, живий він чи мертвий, визначити ступінь ураження й стан людини.

Ознаки життя в потерпілого: наявність пульсу на сонній артерії, наявність самостійного дихання (визначається за рухом грудної клітки, за дихальним шумом), реакція зіниці на світло (якщо розплющене око потерпілого закрити рукою, а потім швидко забрати її, то зіниця має звузитися).

Ознаки смерті: відсутність пульсу на центральних артеріях, відсутність реакції зіниці на світло, помутніння й висихання роговиці ока, поява трупних плям і трупного задубіння.

Під час надання постраждалому першої домедичної допомоги не можна:

- торкатися й перетягувати потерпілого в інше місце, якщо йому не загрожує вогонь, обвал будинку, якщо йому не потрібно робити штучне дихання й надавати термінову медичну допомогу;
- вправляти органи, що випали, при ушкодженні грудної й особливо черевної порожнини;
- давати воду або ліки, які приймаються всередину, непритомному потерпілому;
- торкатися до рани руками або якимись предметами;
- видаляти видимі сторонні предмети з ран черевної, грудної або черепної порожнини; слід просто накрити рану перев'язочним матеріалом і чекати на «швидку допомогу»;
- знімати одяг і взуття з потерпілого у важкому стані; слід або розірвати, або розрізати їх;
- залишати на спині непритомного потерпілого, особливо під час нудоти й блювання; залежно від



- **Своєчасна допомога потерпілим.** Потерпілого виносять зі зруйнованого будинку.



- **Перша домедична допомога.** Якщо потерпілий неpritомнів, обережно переверни його на бік.

стану, його потрібно перевернути на бік або, у крайньому разі, повернути вбік його голову;

■ намагатися витягти потерпілого з вогню, води, будинку, який може обвалитися, не вживши заходів для власного захисту.

Найпоширеніші ураження й допомога при них

При травматичному шоку треба обережно покласти потерпілого на спину, при блюванні повернути голову вбік. Перевірити, чи є дихання, чи працює серце. Швидко зупинити кровотечу, іммобілізувати (знерухомити) місця переломів. Дати знеболювальні ліки. Не можна переносити потерпілого без надійного знерухомлення місць переломів, знімати прилиплий після опіку одяг, давати пити, якщо потерпілий скаржитися на біль у животі.

При сильній кровотечі слід перетиснути ушкоджену судину пальцем. Сильно зігнути ушкоджену кінцівку, підклавши під коліно або лікоть валик із тканини. Накласти джгут (він накладається із зазначенням часу), але не більше ніж на півтори години. Потім слід його послабити, а коли кінцівка потеплішає й стане рожевою, знову затягти. **При невеликих кровотечах** накрити рану стерильною серветкою й забинтувати.

При непритомності треба покласти потерпілого на спину. Розстібнути комір, пояс. Розтерти руки, ноги, спину й груди спиртом, горілкою або одеколоном. Піднести до носа ватку з нашатирним спиртом. Не можна переносити, підіймати, намагатися посадити потерпілого, обмотувати його голову холодними ганчірками.

При переломах кісток кінцівок слід накласти шину з паличок, прутиків, очерету. Розмістити зламану руку або ногу так, аби вона перебувала вище тіла. Прикласти холодний компрес. Дати знеболювальне. Не можна намагатися вправляти уламки кісток, накладати шини в місці, де виступає кістка, прикладати грілку, без потреби знімати одяг і взуття (у місці перелому одяг слід вирізати).

Якщо у потерпілого є **рана**, треба змазати краї рани йодом або спиртом, накласти стерильну пов'язку, зафіксувати ушкоджену кінцівку. Не можна торкатися рани руками, а при накладанні пов'язки торкатися до того боку бинта, що прилягатиме до рани.

Теплові й сонячні удари дуже поширені й дуже небезпечні в умовах аварійної ситуації. Ознаками теплових уражень можуть бути збільшення ритму серцевих скорочень до 100 і більше ударів на хвилину, почервоніння шкіри, особливо обличчя, відчуття пульсації в скронях; можливі нудота, блювання, шум у вухах, запаморочення, сонливість. Температура тіла при теплових ураженнях може підвищуватися до 40—41°C. У важких випадках потерпілий непритомніє.

Потерпілого треба перемістити в тінь і зняти одяг. Можна похлюпати на нього водою та кілька хвилин обмахувати рушником або одягом, що посилить охолодження. Якщо тіні немає, потрібно зняти тільки цупкий, облягаючий одяг і обов'язково прикрити голову та груди людини власною тінню. Можна розтирати кінцівки потерпілого, класти на голову й груди холодні компреси, давати багато пити.

Як транспортувати потерпілого

Небезпечно транспортувати потерпілих, які перебувають у непритомному стані, у стані шоку, при сильних кровотечах, відкритих переломах до надання першої медичної допомоги.

Способи транспортування потерпілих: перенесення на жердині, на мотузках, перевезення на поліетилені, шкірі, тканині, зрубаному молодому деревці, носилках.

Можливі положення потерпілих під час транспортування:

- лежачи на спині — для потерпілих, що перебувають у пам'яті, з пораненнями голови, хребта й кінцівок;
- лежачи на животі — для потерпілих з пораненнями хребта або тих, що перебувають у непритомному стані;
- лежачи на спині із зігнутими в колінах ногами — для потерпілих з відкритими пораненнями черевної порожнини або переломами кісток таза;
- лежачи на спині з піднятими нижніми кінцівками й опущеною вниз головою — для поранених зі значною втратою крові або в стані шоку;
- лежачи на боці, якщо немає іншого виходу — для поранених, що перебувають у непритомному стані;
- напівсидячи з витягнутими ногами — для потерпілих з пораненнями шиї або зі значними пораненнями верхніх кінцівок.



Опорні точки. Основними способами захисту населення при НС є: переховування жителів у захисних спорудах та в найпростіших укриттях на місцевості; розосередження й евакуація населення з великих міст у безпечну зону; своєчасне й уміле застосування населенням засобів індивідуального захисту; вживання заходів медичного захисту; проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у зонах НС. Знання про те, як надавати першу допомогу потерпілим, допоможуть урятувати життя й здоров'я людей, які вас оточують.

Питання для повторення й обговорення

1. Якими є основні принципи порятунку й захисту людей?
2. Які способи захисту населення при НС ви знаєте?
3. Що таке сховища, як вони влаштовані і які правила поведінки в них?
4. Що таке евакуація населення, як її проводять?
5. Які засоби індивідуального захисту ви знаєте? Як ними користуються?
6. Якими є загальні принципи медичної допомоги?
7. Як надати першу допомогу при травматичному шоку?
8. Як надати першу допомогу при сильній кровотечі?
9. Як надати першу допомогу, якщо потерпілий знепритомнів?
10. Як надати першу допомогу при переломах кісток кінцівок?
11. Як надати першу допомогу при тепловому ударі?
12. Як правильно транспортувати постраждалого?

Словничок

- **Засоби індивідуального захисту** — засоби, призначені для запобігання або зменшення впливу на людину небезпечних і шкідливих факторів середовища, які використовує одна людина.
- **Евакуація** — організований вивіз населення з міст у заздалегідь підготовлені прилеглі безпечні місця з метою його розосередження.
- **Перша медична допомога** — комплекс медичних заходів, які вживають на місці в порядку само- і взаємодопомоги.
- **Сховище** — захисна споруда, що забезпечує захист людей, які ховаються в ній, від усіх факторів ураження: ядерного вибуху, отруйних речовин, бактеріальних засобів, високих температур і шкідливих димів.



§ 4

РЯТУВАЛЬНІ СЛУЖБИ. ПРАВА Й ОBOB'ЯЗКИ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ. ПРИКЛАДИ ПОВЕДІНКИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Обміркуйте ситуацію. Однокласники Микола, Оленка й Петро опинилися під час грози на степовій дорозі. Загримів грім, вдарила блискавка, почалася злива. Оленка запропонувала сховатись під високим деревом, але Микола не дозволив друзям цього зробити. Як ви гадаєте, чому?

Рятувальні служби та їхні дії під час НС

Одне з основних завдань держави — гарантувати безпечне проживання населення на всій її території. Для виконання цього завдання створено різні *аварійно-рятувальні служби*. Вони мають у своєму розпорядженні різних фахівців та різні технічні засоби.

Вони здійснюють безперервний нагляд за станом природного середовища, а також його контроль і прогнозування; прогнозують виникнення небезпечних для людей природних явищ; навчають населення, як поводитись під час НС; розробляють заходи із життєзабезпечення населення на випадок природних і техногенних НС; аналізують причини виникнення НС; вживають заходів щодо ліквідації НС. Під час НС аварійно-рятувальні служби ведуть контроль за якістю повітря, води, продуктів, за умов епідемічної ситуації займаються профілактикою захворювань.

Державна система захисту населення забезпечує: навчання населення способів захисту від небезпек, що виникають під час НС; інформування населення про небезпеки, що виникають під час НС; евакуацію населення, матеріальних і культурних цінностей у безпечні райони; надання населенню сховищ і засобів індивідуального захисту; проведення

аварійно-рятувальних робіт; надання першої медичної допомоги; боротьбу з пожежами, що виникли під час НС; виявлення районів, що зазнали радіоактивного, хімічного, біологічного чи якогось іншого зараження; знезараження населення, техніки, будинків, територій; відновлення й підтримку порядку в районах, що постраждали під час НС.

Права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їхніх наслідків

Закони України визначають права й обов'язки громадян у сфері захисту населення під час надзвичайних ситуацій. Громадянин України має право на захист під час НС, але має й певні обов'язки.

Громадяни України мають право:

- на захист життя, здоров'я й особистого майна у разі виникнення НС;
- на використання засобів колективного й індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від НС;
- на отримання інформації про ризик, на який вони можуть наразитися в певних місцях на території країни, і про потрібні заходи безпеки;
- на відшкодування збитків, заподіяних їхньому здоров'ю й майну внаслідок НС;
- на медичне обслуговування, компенсації й соціальні гарантії за проживання й роботу в зонах НС.

Громадяни України зобов'язані:

- дотримуватись законів, що регулюють захист населення й територій від НС;
- дотримуватись заходів безпеки в побуті та трудовій діяльності, не припускати порушень, які можуть спричинити виникнення НС;
- вивчати основні способи захисту населення й територій від НС;
- знати прийоми надання першої медичної допомоги потерпілим;
- знати правила користування колективними й груповими засобами захисту;
- знати й дотримуватись правильних дій при загрозі виникнення і виникненні НС; при евакуації з небезпечної зони;
- знати й дотримуватись правил безпечної поведінки з вибухонебезпечними предметами;
- у разі потреби допомагати виконувати аварійно-рятувальні й інші невідкладні роботи.

Оптимальні дії під час конкретних НС

Під час перших поштовхів землетрусу не панікуйте й не зважайте на паніку інших людей. Вимкніть вдома газ, воду й електрику. Якщо землетрус невеликої сили, то краще перечекайте його там, де ви є.

Якщо при сильному землетрусі ви перебуваєте в приміщенні:

- не виходьте з приміщення, якщо воно розташоване на другому поверсі або вище;
- станьте в безпечному місці біля внутрішньої стіни, у кутку, у дверному отворі, біля опорної колони, ляжте у ванну, сховайтесь під ліжку, стіл — вони захистять вас від падаючих предметів та уламків;
- тримайтеся якнайдалі від вікон та важких меблів;
- не користуйтеся ліфтом;

якщо ви перебуваєте на вулиці:

- відійдіть на відкриту місцевість якнайдалі від будинків і ліній електропередач, не підходьте до обірваних електричних дротів;
- не пересувайтеся вздовж будинків і не заходьте до них.

Якщо під час землетрусу ви перебуваєте в автомобілі, залишайтеся на відкритій місцевості й не виходьте, доки поштовхи не припиняться.



Запам'ятайте! Головною причиною нещасних випадків під час землетрусів є обвал окремих частин будинків, падіння битого скла, обірвані електродроти, падіння важких предметів у квартирі, пожежі, неконтрольована поведінка людей при паніці.

Після землетрусу будьте обережні, покидаючи приміщення, в якому ви перебували під час землетрусу; надайте першу медичну допомогу тим, хто її потребує; звільніть потерпілих з-під завалів, якщо для цього не потрібне додаткове спорядження; увімкніть радіоприймачі; не користуйтеся відкритим вогнем; не підходьте до зруйнованих або пошкоджених будинків, не заходьте до них; будьте готові до повторних поштовхів.

Найпоширенішими причинами **повеней** є: сильні опади — або довготривалі, або короткочасні, проте дуже інтенсивні; швидке танення снігу й крижані затори; прибуття води з моря на узбережжя й у гирла річок, зумовлене сильним вітром або припливом.

Під час повені необхідно:

- вимкнути вдома газ, електрику й воду;
- перенести на горішні поверхи будинку цінні домашні речі;

- прикрити вікна й двері перших поверхів будинку дошками або фанерою;
- відкрити засуви на дверях у сараях, де перебувають свійські тварини;
- узявши із собою теплий і бажано водонепроникний одяг, ковдри, їжу, піднятіся на найвищі рельєфні точки, про які вам точно відомо, що вони ніколи не затоплювались. Якщо таких немає, потрібно підготувати човен або пліт.

Після того як рівень води спаде, слід остерігатись розірваних і провислих електричних дротів, пошкоджених газових магістралей. Знайдені у воді продукти не можна використовувати для приготування їжі, не можна пити паводкову воду.

Під час аварії з викидом сильнодіючих отруйних речовин вдягніть засоби захисту органів дихання (ватно-марлеві пов'язки, змочені водою). Закрийте двері, вікна, кватирки, вимкніть електроприлади й газ. Візьміть одяг і продукти харчування, відійдіть від будинку на відстань не меншу за півтора кілометра, пересуваючись перпендикулярно до напрямку вітру. Оминайте туманоподібні утворення, уникайте закритих дворів, територій щільної забудови й лощини. Не знімайте засобів захисту органів дихання до отримання відповідних адміністративних розпоряджень.

Якщо у вас немає можливості вийти з району аварії, залишайтеся у приміщенні, щільно закрийте вікна, двері, димоходи, вентиляційні отвори, горища. Герметизація житла значно зменшить проникнення отруйних речовин до приміщення.

При отруєнні хлором слід винести потерпілого на свіже повітря, піднести йому до носа ватку з нашатирним спиртом, промити очі й дихальні шляхи двопроцентним розчином харчової соди, напоїти потерпілого гарячим молоком, забезпечити йому тепло й спокій.

При отруєнні аміаком потрібно винести потерпілого на свіже повітря, промити йому очі, дихальні шляхи й відкриті ділянки шкіри великою кількістю води, при спазмах гортані накладити на шию гірчичний або зігрівальний компрес, зробити гарячу ванну для ніг.

Штормові вітри — найбільш поширене стихійне лихо. Якщо вітер почав посилюватися, а ви перебуваєте на відкритій місцевості, негайно починайте будувати сховище. Якщо ви не встигли збудувати сховище, потрібно лягти з підвітряного боку за будь-який високий стійкий предмет — камінь, густий кущ тощо. Одяг слід застібнути, дихальні шляхи закрити тканиною. Поруч із собою, під руку, покладіть флягу із запасами питної води.

Особливо небезпечною є зустріч зі смерчем. Але вихор смерчу іде вузькою смугою, від кількох десятків до кількох сотень метрів, а тому

зустрічі з ним можна уникнути. Слід лише визначити напрямок і швидкість руху смерчу та йти в протилежному напрямку. При потраплянні в епіцентр смерчу потрібно згрупуватись, міцно схопитись за будь-який нерухомий предмет, якщо є можливість — закрити обличчя руками. Об'ємного одягу, що може надиматися, краще заздалегідь позбутися.

Блискавка являє собою іскровий розряд електростатичного заряду купчастої хмари, що супроводжується спалахом і різким звуком (громом). Пряме влучання блискавки для людини зазвичай закінчується смертю.

Розряд статичної електрики зазвичай рухається шляхом найменшого електричного опору, тому блискавка вражає в першу чергу високі предмети.



■ Ураган



■ Смерч

Якщо під час грози ви перебуваєте вдома:

- закрийте вікна, двері, димоходи й вентиляційні отвори; не стійте біля вікон;
- не запалюйте вогонь у пічці;
- не розмовляйте по телефону;
- не підходьте близько до електричних дротів, блискавковідводів, водостоків, антен;
- вимкніть телевізор, радіо й інші електроприлади.

Якщо під час грози ви перебуваєте в природному середовищі:

- сховайтеся на низькорослій ділянці лісу;
- не стійте поблизу високих дерев;
- відійдіть від берега водойми, спустіться з високого місця кудись вниз;
- не лягайте на землю, сядьте навпочіпки в будь-якому природному заглибленні, обхопивши ноги руками.

Якщо грозовий фронт застав вас під час занять спортом, миттю припиніть їх. Металеві предмети відкладіть убік і відійдіть від них на 20—30 метрів. Якщо грозовий фронт застав вас в автомобілі, не виходьте з нього, закрийте вікна й опустіть антену радіоприймача.



■ Блискавка



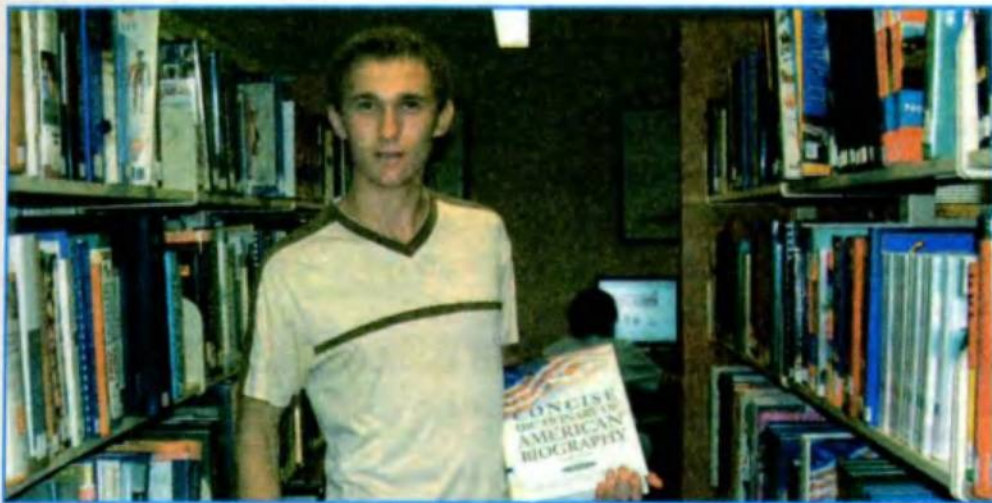
Опорні точки. Аварійно-рятувальні служби забезпечують попередження й ліквідацію НС, пошук і виведення людей за межі зон дії небезпечних факторів. Громадяни України мають право на захист під час НС. Проте вони зобов'язані дотримуватися законів, що регулюють захист населення від НС. Знаючи, як правильно діяти під час конкретних надзвичайних ситуацій, можна врятувати своє життя й життя інших людей.

Питання для повторення й обговорення

1. Для чого створюють аварійно-рятувальні служби?
2. Які права й обов'язки громадянина України під час НС і в період ліквідації їхніх наслідків ви знаєте?
3. Як правильно діяти при землетрусі у п'ять і більше балів, якщо ви перебуваєте в приміщенні?
4. Як правильно діяти при землетрусі, сила якого становить п'ять і більше балів, якщо ви перебуваєте на вулиці?
5. Яка поведінка є правильною після землетрусу?
6. Як правильно діяти під час повені?
7. Як правильно діяти після аварії з викидом сильнодіючих отруйних речовин?
8. Як урятуватися від урагану або смерчу?
9. Як уникнути удару блискавки?
10. Як поводитися з вибухонебезпечними предметами?

Словничок

- **Аварійно-рятувальні служби** — служби, які забезпечують попередження й ліквідацію наслідків НС.
- **Блискавка** — природний розряд великих скупчень електричного заряду в нижніх шарах атмосфери.
- **Землетрус** — коливання земної поверхні внаслідок підземних поштовхів, викликаних раптовим вивільненням енергії, накопиченої в стиснутій або розтягнутій гірській породах.
- **Повінь** — тимчасове затоплення водою значних ділянок суходолу.
- **Смерч** — атмосферне явище, що являє собою стрімкий вихор, схожий на ураган, але охоплює значно меншу площу.
- **Ураган** — сильний вітер, швидкістю 30 м/с і вище.



ПЕРЕВІРТЕ СВОЇ
ЗНАННЯ

ЖИТТЯ Й ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Завдання 1—19 мають по чотири варіанти відповідей, серед яких може бути декілька вірних.

1. Характерними ознаками безпритульності є:
 - а) повна відсутність зв'язків із родиною, батьками, родичами;
 - б) проживання в місцях, не призначених для життя людей;
 - в) здобування засобів життя способами, не визнаними в суспільстві (жебрацтво, злочинство);
 - г) проживання вдома з родиною.
2. Яких правил слід дотримуватися, перебуваючи у сховищі при надзвичайній ситуації?
 - а) Не курити;
 - б) не здіймати галас;
 - в) не приводити тварин;
 - г) не читати.
3. Укажіть основні принципи порятунку й захисту людей при НС.
 - а) Захищати треба все населення країни;
 - б) захищати треба тільки певні групи людей;
 - в) заходи щодо захисту населення й територій від надзвичайних ситуацій різного характеру плануються й здійснюються у суворій відповідності із законодавством;
 - г) при проведенні рятувальних заходів, порятунок дітей є одним із першочергових завдань.

- 4.** Які слід діяти після сигналу евакуації?
- а)** Прибути на збірний евакуаційний пункт, маючи при собі документи, засоби індивідуального захисту, теплі речі (навіть улітку), речі туалету й постіль, медикаменти, продукти харчування (на 2 – 3 дні), а також найнеобхідніший посуд;
 - б)** у квартирі за місцем проживання потрібно вимкнути всі освітлювальні й нагрівальні прилади, перекрити водопровід і газ, позачиняти вікна й кватирки;
 - в)** із собою не треба брати теплих речей;
 - г)** із собою не треба брати продукти харчування.
- 5.** Позначте ознаки життя в потерпілого.
- а)** Наявність пульсу на сонній артерії, наявність самостійного дихання (визначається за рухом грудної клітки, за дихальним шумом);
 - б)** реакція зіниці на світло (якщо розплющене око потерпілого закрити рукою, а потім швидко забрати її, то зіниця має звузитися);
 - в)** відсутність пульсу на центральних артеріях;
 - г)** помутніння й висихання рогівки ока, відсутність реакції зіниці на світло.
- 6.** Що потрібно робити під час повені?
- а)** Вимкнути вдома газ, електрику й воду, перенести на горішні поверхи будинку або на горища цінні домашні речі;
 - б)** відкрити засуви на дверях у сараях, де перебувають свійські тварини;
 - в)** стати в безпечному місці біля внутрішньої стіни, у кутку, у дверному отворі, біля опорної колони, лягти у ванну, залізти під ліжко, стіл;
 - г)** узяти із собою теплий і бажано водонепроникний одяг, ковдри, їжу, піднятися на найвищі рельєфні точки, про які вам точно відомо, що вони ніколи не затоплювались.
- 7.** Як треба діяти під час грози?
- а)** Не розмовляти по телефону, не підходити близько до електричних дротів, блискавковідводів, водостоків, антен;
 - б)** не стояти поряд із вікном, вимкнути телевізор, радіо й інші електропобутові прилади;
 - в)** у разі перебування в природному середовищі сховатися на низькорослій ділянці лісу;
 - г)** не стояти поблизу високих дерев, особливо сосен, дубів і тополь.

- 8.** Які дії є небезпечними під час грози?
- а)** Затримуватися у водоймі або на її березі;
 - б)** підійматися на високе місце;
 - в)** лягати на землю;
 - г)** відкласти вбік металеві предмети (мотоцикл, велосипед) і відійти від них на 20—30 метрів.
- 9.** Чого не можна робити під час надання першої медичної допомоги при травматичному шоку?
- а)** Обережно класти потерпілого на спину, при блюванні повертати голову вбік;
 - б)** перевіряти, чи є дихання, чи працює серце;
 - в)** переносити потерпілого без надійного знерухомлення місць переломів;
 - г)** знімати прилиплий після опіку одяг.
- 10.** Що треба робити під час надання першої медичної допомоги при травматичному шоку?
- а)** Швидко зупиняти кровотечу;
 - б)** іммобілізувати (знерухомити) місця переломів;
 - в)** давати пити, якщо потерпілий скаржиться на біль у животі;
 - г)** давати знеболювальне.
- 11.** Чого не можна робити, надаючи першу медичну допомогу при переломах кісток кінцівок?
- а)** Накладати шину з паличок, прутиків, очерету;
 - б)** прикладати холодний компрес;
 - в)** давати знеболювальне;
 - г)** намагатися вправляти уламки кісток.
- 12.** Що треба робити, надаючи першу медичну допомогу при переломах кісток кінцівок?
- а)** Накладати шини в місці, де виступає кістка;
 - б)** іммобілізувати місце переломів;
 - в)** прикладати грілку;
 - г)** без потреби знімати одяг і взуття.

- 13.** Укажіть, чого не можна робити, надаючи першу медичну допомогу при тепловому ударі.
- а) Переміщати потерпілого в тінь;
 - б) залишати потерпілого на сонці;
 - в) знімати одяг (якщо тіні немає, знімати тільки цупкий, облягаючий одяг і прикривати голову та груди людини власною тінню);
 - г) змочувати водою, обмахувати рушником або одягом.
- 14.** Відзначте, що забезпечує Державна система захисту населення.
- а) Навчання населення способів захисту від небезпек, які виникають під час НС;
 - б) інформування населення про небезпеки, що виникають під час НС;
 - в) евакуацію населення, матеріальних і культурних цінностей у безпечні райони;
 - г) лікування хронічних хворих.
- 15.** Чим не займається Державна система захисту населення?
- а) Надання населенню сховищ і засобів індивідуального захисту;
 - б) розвідувальні роботи й пошук корисних копалин;
 - в) проведення аварійно-рятувальних робіт;
 - г) надання першої медичної допомоги.
- 16.** Що входить до обов'язків Державної системи захисту населення?
- а) Боротьба з пожежами, що виникли під час НС;
 - б) виявлення районів, що зазнали радіоактивного, хімічного, біологічного чи якогось іншого зараження;
 - в) знезараження населення, техніки, будинків, територій;
 - г) відновлення й підтримка порядку в районах, що постраждали під час НС.
- 17.** Ви знаєте, що закони України визначають права й обов'язки громадян у сфері захисту населення під час надзвичайних ситуацій. Оберіть із зазначених пунктів ті, які належать до обов'язків.
- а) Захист життя, здоров'я й особистого майна в разі виникнення НС;
 - б) використання засобів колективного й індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від НС;

- в) отримання інформації про ризик, на який вони можуть наразитися в певних місцях на території країни, і про потрібні заходи безпеки;
 - г) відшкодування збитків, заподіяних їхньому здоров'ю й майну внаслідок НС.
- 18.** Ви знаєте, що закони України визначають права й обов'язки громадян у сфері захисту населення під час надзвичайних ситуацій. Оберіть із зазначених пунктів ті, які належать до прав.
- а) Медичне обслуговування, компенсації й соціальні гарантії за проживання й роботу в зонах НС;
 - б) дотримання законів у сфері захисту населення й територій від надзвичайних ситуацій;
 - в) дотримання заходів безпеки в побуті й трудовій діяльності;
 - г) вивчення основних способів захисту населення та територій від надзвичайних ситуацій.
- 19.** Що допоможе вам захистити себе під час надзвичайної ситуації?
- а) Знання прийомів надання першої медичної допомоги потерпілим;
 - б) вивчення правил користування колективними й груповими засобами захисту;
 - в) вивчення й дотримання правил дій при загрозі й виникненні надзвичайних ситуацій;
 - г) вивчення й дотримання правил поведінки при евакуації з небезпечної зони.
- 20.** Які види НС ви знаєте? Якими є ознаки НС?
- 21.** Які небезпечні геологічні явища ви знаєте?
- 22.** Що таке сховища, як вони влаштовані і які правила поведінки в них?
- 23.** Для чого створюють різні аварійно-рятувальні служби? Чому вони працюють постійно, а не тільки під час НС?
- 24.** Як поводитись під час землетрусу?
- 25.** Назвіть основні правила транспортування потерпілих.
- 26.** Які способи захисту населення при НС у сучасних умовах ви знаєте?
- 27.** Що таке евакуація населення, як її проводять?

28. Які права й обов'язки громадянина України під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їхніх наслідків ви знаєте?
29. Як правильно діяти при землетрусі, сила якого становить п'ять і більше балів, якщо ви перебуваєте на вулиці?
30. Розкажіть про найпоширеніші ураження й першу допомогу при них.
31. Чи можна вважати НС інфекційні захворювання людей?
32. Що таке «кіднепінг» і як із ним боротися?
33. Що таке безпритульність? Чому вона виникає?
34. Якими є загальні принципи медичної допомоги?
35. Як правильно діяти при землетрусі, сила якого становить п'ять і більше балів, якщо ви перебуваєте в приміщенні? Яка поведінка є правильною після землетрусу?
36. Як правильно діяти під час повені?
37. Як правильно діяти після аварії з викидом сильнодіючих отруйних речовин?
38. Як урятуватися від урагану або смерчу? Як уникнути удару блискавки?
39. Як поводитися з вибухонебезпечними предметами?
40. Як поводитися, якщо ви потрапили в некеровану юрбу?
41. Що спільне й що відмінне в наданні допомоги при травматичному шоку, сильній кровотечі, непритомності, переломах кісток кінцівок, ранах?
42. Що ваш клас може зробити для боротьби з безпритульністю? Запропонуйте свій план дій.



Тема

II

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про оздоровчі системи й оздоровче харчування;
- про хвороби, спричинені неякісним і незбалансованим харчуванням;
- про основи безпечного харчування;

навчитися:

- правильно й раціонально харчуватися;
- надавати першу допомогу при отруєннях та кишкових інфекціях.

§ 5



ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ. ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ



Обміркуйте ситуацію. Омар Хайям в одному зі своїх рубаїв писав:

Як хочеш мудро жити, чимало треба знати.
Два правила найперше потрібно пам'ятати:
Що ліпше бути голодним, ніж їсти всякий харч,
Що ліпше бути самотнім, ніж друзів хибних мати.

Як ви гадаєте, чому великий поет звернув увагу на харчування?

Поняття про оздоровчі системи

Оздоровчими системами називають системи теоретичних знань та практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Такі системи практикувалися вже в стародавніх цивілізаціях Єгипту, Греції, Китаю, Індії й стали частиною людської культури. Існує безліч різних оздоровчих систем. Наприклад, східні оздоровчі системи використовують методи, які спрямовані на формування, збереження й відновлення здоров'я людини без застосування медикаментів. Досвід східних оздоровчих систем може бути використаний і в сучасних умовах.

Оздоровчі системи включають у себе:

- фізичні вправи й комплекси гімнастик;
- правила раціонального харчування й моральні постулати;
- психологічні практики;
- різні види єдиноборств та масаж;
- купання в крижаній воді й баню.

Оздоровчі системи доводять, що здоров'я завжди буде вірним супутником людини, якщо вона розумно використовуватиме сили свого організму. Організм людини — це система, що саморегулюється й самовідновлюється, а головну роль у ній завжди відіграє свідомість людини. Саме свідомість допоможе вам уникнути переїдання, гіподинамії, стресових ситуацій, відмовитися від наркотиків, алкоголю, тютюну, правильно будувати режим своєї праці й відпочинку.

Існують традиційні й сучасні оздоровчі системи. Традиційні системи існують багато століть і навіть тисячоліть. Вони поширилися по всьому світу, прийшовши з країн із безперервним розвитком культури. Сучасні оздоровчі системи з'являються в країнах з молодого культурою.

Оздоровчі системи можна поділити на науково обґрунтовані й народні. Перші з'явилися унаслідок застосування теоретичних наукових знань, а другі сформувалися в процесі народної практики.

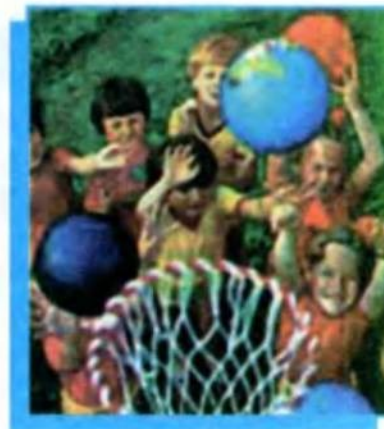
Обрати для себе оздоровчу систему не так просто, як здається на перший погляд. Дуже багато залежить від того, як ви виховані, у якій родині виростили, до якої культури належите, якими фізіологічними й психологічними особливостями володієте. Обираючи ту чи іншу оздоровчу систему, вам слід обов'язково порадитися із лікарем, котрий добре обізнаний зі станом вашого здоров'я, і врахувати, що різні оздоровчі системи можуть по-різному вплинути на здоров'я тієї чи іншої людини. До того ж, аби правильно опанувати котрусь із оздоровчих систем, дуже часто потрібен учитель, який буде навчати вас особисто.

На жаль, не всі оздоровчі системи є добре продуманими. Деякі з них побудовані лише на одному оздоровчому методі. Тому, перш ніж щось для себе обрати, ознайомтеся бодай з кількома оздоровчими системами.



Запам'ятайте! Культура здоров'я формується завдяки здоровому способу життя й оздоровчій системі.

Існує велика кількість оздоровчих систем, але їх об'єднують деякі спільні складові, наприклад:



■ Рухливі ігри в оздоровчих системах.

Автори майже усіх оздоровчих систем вважають, що рух — це основа здорового життя.



■ Альтернативні оздоровчі системи. Деякі

з них включають у себе купання в ополонці.



- **Піраміда харчування.** Наша їжа повинна містити білки, жири й вуглеводи в пропорціях 1 : 1 : 4.



- **Незбалансоване харчування** призводить до порушення роботи травної системи.

правильний режим праці й відпочинку; щоденна рухова активність; повноцінний нічний сон; раціональне харчування; відмова від шкідливих звичок; загартування водою, повітрям і сонцем; оптимізм і вміння опановувати власні емоції; вміння протидіяти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати; вміння бути корисним суспільству; наявність моральних принципів та ідеалів.

Оздоровче харчування

Один із найбільш важливих засобів, що гарантує здоров'я,— це правильне, раціональне, харчування. Роль їжі в збереженні здоров'я дуже велика. Їжа впливає на працездатність, розумовий і фізичний розвиток, тривалість життя людини. Ми їмо, практично не помічаючи, як це робимо, так само, як не помічаємо власного дихання. Але їжа впливає на тіло, тіло впливає на дух і, врешті-решт, вірним є вислів: «Ви є тим, що ви їли!»

Ви їли булочку, курочку і яблучко, а не якісь білки, жири й вуглеводи. Проте ви вживали ці страви саме заради білків, жирів і вуглеводів. Для побудови й функціонування організму потрібна їжа, проте аж ніяк не будь-яка. І річ тут не лише в кількості енергії, яку ви отримуєте, але й у тому, які саме речовини потрапляють в організм. Дуже багато з них потрібні як будівельні матеріали, а якщо їх немає, то в організмі стаються порушення, оскільки немає з чого будувати щось життєво важливе. Тому склад їжі треба враховувати й контролювати так само, як і її кількість.

Аксіоми оздоровчих систем харчування

- енергетична цінність їжі повинна відповідати енергетичним витратам організму;
- хімічний склад харчових речовин повинен відповідати фізіологічним потребам організму;
- харчування має бути різноманітним;
- важливу роль у засвоєнні організмом їжі відіграють бактерії, які живуть у кишечнику людини й беруть участь у процесі травлення;
- слід дотримуватись режиму харчування.

До складу повноцінного раціону повинні входити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні 1:1:4, а також

вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи. Слід враховувати те, що для нормального харчування потрібні понад 40 різних так званих незамінних речовин. До них належить і клітковина, що хоча й не перетравлюється, але потрібна для того, щоб їжа могла нормально просуватися по кишечнику.

Учені виявили, що ще одним важливим учасником процесу травлення є бактерії, які живуть у кишечнику людини. Без них травна система людини не функціонує, тому нам слід піклуватися про своїх помічників-бактерій.

Сучасні й традиційні системи харчування

У світі існують і народи-вегетаріанці, і переконані м'ясоїди, хтось надає перевагу сирій їжі, а хтось — лише спеціально обробленій, одні люди харчуються всім поспіль, інші надають перевагу роздільному харчуванню. Вивчаючи таке розмаїття смаків, наука про харчування дуже часто заходить у глухий кут. Вона ніяк не може визначити, що добре, а що погано. І що потрібно кожній конкретній людині, аби їй було гарно? Чи сподобається японцеві український борщ? Чи схоче українець скуштувати суп зі змії? Чи готовий європеєць випити кумис?

Науки про харчування й кулінарне мистецтво мають довгу історію. У кожного народу є свої улюблені страви, особливі традиції підготовки стола, приготування їжі. Ці звички формувалися тисячоліттями, у них багато доцільного, такого, що відповідає національним звичаям, смакам, способу життя, клімату. З ними важко сперечатися. Та й не слід. Смак — річ тонка!

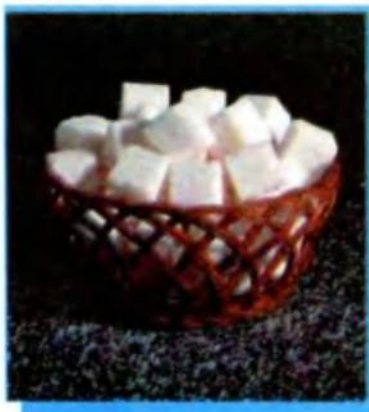
Існує безліч теорій харчування. Серед них є і наукові, й альтернативні. До наукових теорій, наприклад, належать теорія збалансованого харчування, теорія адекватного харчування, концепція диференційованого харчування. До альтернативних видів харчування належать вегетаріанство, харчування м'ясом, харчування сиром і безліч інших.

На основі теоретичних поглядів на харчування створюються оздоровчі системи харчування. Оскільки теоретичних поглядів багато й вони дуже різні, то й оздоровчих систем харчування теж дуже багато і вони теж різноманітні. Роблячи вибір на користь тієї чи іншої системи, ви маєте пам'ятати про те, що організм кожної людини унікальний. Харчування, яке підходить одній людині, натомість не підходить іншій. Усе це дуже індивідуально. Вже сьогодні багато людей індивідуалізують споживання їжі згідно зі своїми особливостями. Але скласти індивідуальну програму харчування може тільки фахівець-дієтолог.



■ Рациональне харчування.

Фрукти — доволі бажані гості на вашому столі.



■ Нерациональне харчування.

Надмір цукру може викликати порушення обміну вуглеводів.

Вегетаріанство — один із найдавніших способів харчування, що передбачає повну або часткову відмову від споживання продуктів тваринного походження. Вибір цього способу харчування може бути пов'язаний і з економічними причинами, оскільки м'ясні продукти дорогі. Дуже часто його дотримуються через релігійні або філософські переконання. Багато вегетаріанців відчувають відразу до м'яса, оскільки це плоть убитих тварин. Основні продукти вегетаріанської дієти — злаки й хліб, боби й горіхи, насіння, фрукти й овочі.

Будь-яка оздоровча система харчування має врахувати те, що організм потребує білків, вуглеводів та жирів, котрі є основними компонентами їжі.

Наш організм будує свої тканини й органи в основному з білків, саме тому білки є важливим компонентом їжі. З ними пов'язано багато процесів, які відбуваються в клітинах, тканинах, органах. Білки-ферменти, наприклад, прискорюють протікання реакцій у десятки тисяч разів. Скоротивість і подразливість, транспорт речовин по організму, захисні імунні реакції, здатність до росту, розвитку, розмноження — усе це пов'язане з білками. Читати й розуміти ці рядки вам теж допомагають білки. Усі ці білки є власними білками організму — ми самі їх синтезуємо. Однак для такого синтезу потрібні ті сполуки, з яких складаються білки. Тому організм має потребу в білках їжі — у чужих білках. Ці білки ваш організм поділить на окремі складові частини, аби синтезувати свої власні білки. Такі складові частини називаються амінокислотами.

Білки можна уявити у вигляді намиста, а амінокислоти у вигляді окремих намистинок. Білки їжі, перш ніж засвоїться організмом, мають попередньо розщепитися у травній системі до амінокислот. Потім ці амінокислоти всмоктуються в кишечнику й потрапляють у кров. А кров розносить їх до всіх органів і тканин, де вони використовуються для синтезу своїх власних білків.

Усього до складу білків входить двадцять типів амінокислот, але десять із них не синтезуються організмом.

Їх називають *незамінними*, й вони обов'язково мають бути присутніми в їжі. Якщо ні, то порушується синтез білків і виникають хвороби.

Для тих, хто цікавиться незамінними амінокислотами, можна перелічити їх: треонін, лізин, лейцин, ізолейцин, валін, фенілаланін, триптофан, метіонін. Окрім того, для дітей незамінними є аланін і гістидин.

Надмірне споживання білків є небажаним, оскільки їхній надмір збільшує навантаження на видільну систему, сприяє розмноженню в травному каналі гнильних бактерій і отруєє організм продуктами гниття.

Протягом життя людина з'їдає близько чотирнадцяти тонн **вуглеводів!** Ми вживаємо їх в чотири рази більше, ніж білків і жирів. Саме вуглеводи дають нам до 60 % потрібної енергії. В основному це енергія для м'язової роботи. Чим більшим є м'язове навантаження, тим більше організм потребує вуглеводів. При малорухливому способі життя, навпаки, потреба у вуглеводах зменшується. Але залишати організм узагалі без вуглеводів — смертельно небезпечно!

Вуглеводи ще називають цукрами. «Саркара» в перекладі з давньоіндійської означає «солодкий сік очерету». Щоправда, солодкими є не всі вуглеводи.

Найвідоміші з вуглеводів — глюкоза й фруктоза. Цукор, який ми вживаємо в їжу, — це сахароза або тростинний цукор. Його молекула складається з глюкози й фруктози.

Цукор з'явився в Європі завдяки воїнам Олександра Македонського. Вони виявили, що в Індії є рослина, яка без бджіл дає мед. У Китаї його назвали кам'яним медом, а в Єгипті — індійською сіллю. Це був тростинний цукор, який виробляли в Індії вже більше двох тисяч років. В Україні тростинний цукор з'явився у дванадцятому столітті, але довгий час він залишався дуже дорогими ласощами. У дев'ятнадцятому столітті цукор стали виробляти із цукрового буряка, але він, як і раніше, лишався дуже дорогим.

У двадцятому столітті цукор з'явився на столі в кожній родині. Його вживання сягнуло позначки сто шістдесят грамів на день! Але багато цукру — це вже погано. Його надмір призводить до порушення обміну речовин, насамперед до порушення обміну вуглеводів. Особливо небезпечно це в дитячому віці.

Слід також враховувати й те, що цукор потрапляє в організм у прихованому вигляді з кондитерськими виробами, компотами й іншими

напоями, морозивом, варенням, сиропами. У солодких безалкогольних напоях міститься до 14 % цукру. А це п'ять ложок на склянку! Навіть у білому хлібі є певна кількість цукру.

Харчові жири (ліпіди) виконують енергетичну й будівельну функцію. З одного боку, вони мають велику енергетичну цінність, а з іншого — з них формуються деякі компоненти клітин нашого організму, наприклад мембрани. При розщепленні одного грама жиру виділяється дев'ять кілокалорій тепла, а один грам білків або вуглеводів дає нашому організмові лише чотири кілокалорії. Тому, якщо вашому організмові треба заpastися енергією, то він запасає її у вигляді жирів. Адже легше носити один кілограм жиру, аніж два з надлишком кілограми вуглеводів!



Запам'ятайте! При надмірному споживанні жирів порушується обмін речовин.

Давньогрецький лікар Гіппократ казав: «Якщо батько хвороби не завжди відомий, то її мати відома завжди — це їжа». Великий лікар мав на увазі неправильне харчування.

Хімію ліпідів (жирів) спочатку називали «брудною хімією», оскільки ліпіди погано видобуваються з клітини за допомогою розчинників і їх важко очищати. Але потім з'ясувалося, що хімія ліпідів — це дуже цікава наука, яка вабить до себе безліч дослідників. Тож урешті-решт її помітили, наче Попелюшку під час балу. «Попелющині» вихованці — жири — є важливим компонентом їжі.

Люди різними шляхами приходять до розуміння того, що таке раціональне харчування. Але жодний з них вам, на жаль (а, може, й на щастя), не підійде, оскільки на вас чекає ваш власний і неповторний шлях. Серед безлічі сформованих систем оздоровчого харчування слід знайти такі, що будуть вам найбільш близькі, найбільш пасуватимуть саме вашому життю, вашому характеру, вашому організму.

Дуже багато особливостей вашого організму визначаються генами. Наприклад, діапазон змін маси тіла — це генетично обумовлена ознака. Ви отримали його спадково. Є люди, генетично запрограмовані на низький вміст жирів у тілі. У таких людей надмір енергії, який вони отримують з їжею, швидко обертається на тепло й розсіюється в навколишньому середовищі. Але це явище спостерігається не в усіх. Деякі люди, навпаки, запрограмовані на створення запасів енергії. Нічого не вдієш, гени є гени. І якщо ви хочете змінити вплив їхньої

дії, то для цього треба докладати великих і, що найважливіше, постійних зусиль. Ви, власне кажучи, маєте боротися зі своєю внутрішньою природою. А будь-яка боротьба з природою — річ неймовірно складна.

У нашому організмі відбувається безліч хімічних реакцій. Кожну з цих реакцій прискорюють спеціальні біологічні каталізатори — ферменти. Деякі ферменти містять у собі вітаміни. Без вітамінів такі ферменти не діють. Саме тому вітаміни впливають на перебіг багатьох реакцій і беруть активну участь у регуляції найважливіших функцій організму.

Разом з білками, жирами, вуглеводами й мінеральними солями ми маємо отримувати з їжею вітаміни й інші біологічно активні речовини. Особливо велику роль вітаміни відіграють у процесі розвитку зростаючого організму. Брак або відсутність тих чи інших вітамінів у раціоні людини призводить до помітних порушень життєвих процесів і до виникнення таких хвороб, як авітамінози й гіповітамінози.

Префікс «а» означає заперечення. *Авітамінози* — це сильні порушення обміну речовин, спричинені тривалою відсутністю в їжі вітамінів. *Гіповітамінози* — це вітамінне голодування організму, що виникає внаслідок споживання їжі, де вміст вітамінів є недостатнім. Гіповітамінозні стани зазвичай спостерігаються в певні сезони, особливо в зимовий і весняний час, бо в ці періоди асортимент свіжих овочів, фруктів та зелені дуже обмежений, а вміст вітамінів у продуктах зменшується. Але вони можуть виникати також унаслідок порушення технології приготування їжі, при якому вітаміни, що містяться в продуктах, руйнуються.

Потреба організму у вітамінах змінюється залежно від віку, статі, професії, клімату, стану здоров'я й інтенсивності праці. Отож, кожна людина потребує різної кількості різних вітамінів, і тут щоразу потрібно враховувати безліч чинників. Беззаперечним є одне — брак вітамінів та мінеральних солей може призвести до серйозних порушень. Але з огляду на те, що добова норма вітамінів, потрібна людині, є доволі незначною (міліграми або навіть мікрограми), їх можна назвати мікрокомпонентами їжі.

На відміну від них, макрокомпоненти — вуглеводи, білки й жири — мають входити до харчового раціону людини в значній кількості — добова норма, потрібна людині, становить сотні або десятки грамів.



Опорні точки. Оздоровчі системи — це системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Вони можуть складатися з фізичних вправ і комплексів гімнастик, правил раціонального харчування й моральних

постулатів, психологічних практик і принципів організації здорового способу життя, різних видів єдиноборств і масажу. Обираючи ту чи іншу оздоровчу систему, порадьтеся з лікарем, який добре обізнаний зі станом вашого здоров'я. До складу повноцінного раціону мають входити: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи.

Питання для повторення й обговорення

1. Що таке оздоровчі системи?
2. Як правильно обрати для себе оздоровчу систему?
3. Якими є загальні складові оздоровчих систем?
4. Яке харчування називають оздоровчим?
5. Якими є загальні складові оздоровчих систем харчування?
6. Які речовини повинні входити до складу повноцінного раціону?
7. Чому в їжі обов'язково мають бути білки?
8. Чому в їжі обов'язково мають бути вуглеводи?
9. Чому в їжі обов'язково мають бути жири?
10. Для чого організмові потрібні вітаміни?

Словничок

- **Білки** — органічні сполуки, які складаються з амінокислот і є важливими компонентами їжі.
- **Вітаміни** — біологічно активні речовини, які входять до складу ферментів.
- **Незамінні речовини** — речовини, які організм не може синтезувати сам і які обов'язково мають надходити з їжею.
- **Оздоровче харчування** — харчування, що забезпечує організм людини всіма необхідними речовинами в потрібній кількості й у потрібний час.
- **Ферменти** — прискорювачі хімічних реакцій, що відбуваються в організмах.
- **Цивілізація** — поняття, що окреслює особливості сучасного рівня розвитку суспільства, зокрема культури, релігії, науки й техніки.



§ 6

ОСНОВИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ



Обміркуйте ситуацію. Петрик і Миколка поверталися додому зі школи й купили по хот-догу в привітної продавщиці, що торгувала на узбіччі дороги з невеличкого лотка. Надвечір їм обом стало зле — їх нудило, потім почалася блювота. Як би ви оцінили цю ситуацію?

Основи безпечного харчування

Їжа дає користь організму людини, але вживання неякісної їжі може призвести до серйозних захворювань.

Щоб їжа не завдавала вам шкоди, слід ознайомитись з основами безпечного харчування. Насамперед — навчитися оцінювати якість їжі. Це можна зробити візуально, тобто уважно подивитись на продукт, перш ніж його їсти. Уже сам зовнішній вигляд їжі багато чого говорить про те, як довго вона зберігалась або як її було приготовано. Можна оцінити якість їжі і за її запахом. Якщо ви вже почали їсти, то про якість їжі вам можуть повідомити смакові рецептори.

Треба уважно читати те, що написано на упаковці продуктів, звертаючи особливу увагу на термін їхнього виготовлення та зберігання. У жодному разі не можна вживати продукти, термін придатності яких уже минув.

Окрім того, що їжа має бути свіжою та якісною, вона також має бути правильно приготованою. Посуд, у якому готують та в якому подають їжу, має бути чистим. Приготовану їжу не можна довго зберігати, оскільки в ній починаються процеси бродіння й гниття. Найкраще їсти продукти відразу ж після приготування. Перед вживанням їжі потрібно



■ Зберігання їжі.

У холодильнику продукти можна зберігати лише певний час.



■ Консерви можуть бути небезпечними. Купуючи консерви, завжди уважно перевіряйте герметичність банки, відсутність здуття та термін вживання.

мити руки. Усе це — правила, необхідні для забезпечення безпеки харчування.

Заходячи до місць громадського харчування, завжди звертайте увагу на те, наскільки там чисто. Не купуйте їжу на вулиці, де багато пилу, а в продавця немає можливості помити руки, до речі, у вас вони теж можуть бути досить брудними.

Якість їжі залежить не лише від її свіжості, але й від її складу. У ній можуть міститися речовини, які не є корисними для вашого організму. Йдеться про різні консерванти, барвники, смакові добавки. Їжа може бути надто жирною, надто гострою або надто солоною для вас. Це також треба враховувати.

Безпека харчування також залежить і від правильного зберігання продуктів.

Готову їжу можна тримати на плитці не більше ніж півтори години. Якщо страви вийнято з холодильника, то при розігріванні рідких страв їх треба довести до кипіння, а тверді — розігрівати 3—5 хвилин у гарячій духовці.

Як визначити, що продукт неякісний

Молоко — дуже гарне середовище для розмноження мікробів. Про його погану якість свідчать водянистість, зміна кольору, гіркий, кислий, солонуватий присмак і кислий або навіть гнильний запах. Якщо молоко викликає у вас сумніви, поставте його на вогонь: несвіже молоко обов'язково скипиться (утвориться сир).

Про те, що **сир** недоброякісний, свідчить кислий запах, запах плісняви або ж гнилі, прогірклий, гіркий, гнильний або сторонній смак, тягуча консистенція, слиз на поверхні.

У неякісного **вершкового масла** жовтіє поверхня, з'являються гіркий запах і смак або запах плісняви.

Отруєння **консервами** — одне з найважчих отруєнь, що може призвести до смерті. Якщо ви виявили здуття банок (бомбаж), то їх слід негайно викинути. Про погану якість консервів свідчать також цвіль на поверхні, мутний сироп або сік, негерметичність кришок, а також неприємні запах та смак.

Хвороби, спричинені неякісним, незбалансованим харчуванням

Неякісне й незбалансоване харчування може спричинити різні захворювання — гастрит, виразку шлунка, авітаміноз тощо. Порушення правил харчування призводить також до інфекційних захворювань та отруєнь. Від неправильного харчування страждають зуби, виникає карієс.

Гастрит — це запалення слизової оболонки шлунка. Причини гастриту бувають різні. Одна з них — нерациональне харчування. Основні, найбільш упізнавані симптоми гастриту — біль, печіння «під ложечкою», постійна нудота, блювота.

Виразкова хвороба шлунка — це хронічне захворювання, яке розвивається при порушенні функціонального стану шлунка. Розвиткові виразкової хвороби сприяють спадкова схильність, порушення режиму й характеру харчування, шкідливі звички.

Карієс зубів — це процес розм'якшення твердих тканин зуба з подальшим утворенням дефектів у вигляді порожнини. До карієсу зубів призводить незбалансоване харчування з надмірним уживанням вуглеводів, а також недостатній гігієнічний догляд за зубами. Із вуглеводів на емалі зубів утворюється м'який зубний наліт. На ньому поселяються бактерії, які починають руйнувати зуб.

Для того щоб ваші зуби були міцними та здоровими, дотримуйтеся простих правил:

- не відмовляйтеся від твердої їжі;
- довго жуйте тверді овочі й фрукти;
- відкушуйте їжу передніми зубами, а подрібнюйте тільки бічними;
 - пережовуйте їжу якнайретельніше, а ковтайте подрібненою, не запиваючи;
 - завершуйте прийом їжі твердими овочами й фруктами;
 - полощіть рот водою після кожного прийому їжі;
 - не їжте солодкого між прийомами їжі.



■ Догляд за зубами.

Регулярне відвідування стоматолога допоможе зберегти зуби здоровими.



■ Догляд за порожниною рота.

Регулярно чистити зуби означає берегти їхнє здоров'я.



■ **Якісне харчування.** Їсти потрібно повільно, ретельно пережовуючи їжу. Не слід відволікатися, читати.



Запам'ятайте! При неправильному й безконтрольному вживанні жувальних гумок можуть виникати гастрити, виразки шлунка та інші важкі захворювання. Жувальна гумка не може замінити обов'язкового дворазового чищення зубів щіткою!

Хвороби, що виникають унаслідок неякісного харчування, можна попередити. Для цього слід обирати їжу, яка за своїм хімічним складом задовольняє потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних солях, вітамінах. До того ж вона має бути свіжою, правильно приготованою, зберігатися згідно з нормами й правилами зберігання.

Важливою для уникнення хвороб є й *культура харчування*. Правильна кулінарна обробка продуктів харчування потрібна для того, щоб попередити розвиток харчових отруєнь, кишкових інфекцій, зберегти цінні речовини, що містяться в продуктах. Їжа не має бути дуже гарячою, оскільки висока температура призводить до подразнення слизової оболонки стравоходу й шлунка. Не варто зловживати спеціями, гострими приправами, маринадами — вони теж можуть зашкодити стравоходу й шлунку. Під час їди не слід поспішати, відволікатися, читати.

Для попередження захворювань органів травної системи слід звернути особливу увагу на стан зубів: регулярно відвідуйте стоматолога, чистіть зуби.



■ **Отруєння.** При будь-якому отруєнні треба негайно викликати «швидку допомогу».

Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях

Харчові отруєння можна поділити на дві групи: бактеріальні й небактеріальні (отруєння хімічними речовинами, отруйними грибами та рослинами, отруйною рибою).

Харчове отруєння завжди пов'язане з уживанням їжі. Найчастіше зустрічаються бактеріальні отруєння, збудниками яких є мікроби групи сальмонела та інші — кишкова паличка, паракишкова паличка, дизентерійна паличка. Дуже частими є випадки отруєння грибами.

Ознаки харчового отруєння з'являються за кілька годин. До них належать загальне нездужання, схваткоподібний біль у животі, нудота й блювота. Усі ці ознаки свідчать про те, що організм намагається захистити себе від бактерій та отруйних речовин.

Допомогу при харчових отруєннях слід надавати якомога швидше. Насамперед потрібно негайно викликати «швидку допомогу». Але до її приїзду можна встигнути дещо зробити. Основне завдання — вивести отруту з організму потерпілого. Слід промити йому шлунок: дати випити п'ять-шість склянок теплої води, додаючи в кожную одну чайну ложку питної соди або кілька кристалів марганцівки. Потім викликати в потерпілого блювоту. Після великої кількості випитої води вона з'являється мимовільно. Процедуру повторити не менше п'яти разів. Усього для промивання шлунка потрібно п'ять-шість літрів води. Коли блювота закінчиться, слід дати хворому три-чотири склянки міцно завареного чаю й проносне. Якщо хворого знобить, його потрібно зігріти, тепло вдягнувши або обклавши грілками.

Дуже важкими є отруєння дітей грибами. При таких отруєннях не можна гаяти жодної хвилини. Потрібно терміново викликати «швидку допомогу»! Але до її приїзду можна дати потерпілому холодної підсоленої води. Приготувати її дуже легко — розчинити одну столову ложку солі в одному літрі води. Після цього треба спробувати викликати в потерпілого блювоту. Якщо «швидка» ще не приїхала, можна дати потерпілому активованого вугілля.



Запам'ятайте! Отруєння грибами лікують у відділках реанімаційного профілю. Це пояснюється важким станом усіх систем організму під час таких отруєнь.

Усі кишкові інфекції лікують тільки в інфекційних лікарнях. Тому з появою ознак кишкової інфекції — блювоти, проносу, підвищеної температури — треба терміново викликати «швидку допомогу»!

Харчові добавки

Харчові добавки — це хімічні речовини, які додають до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту при зберіганні.

Вони не є новим винаходом. Ще в давнину люди збагнули, що сіль, наприклад, запобігає псуванню м'яса. А сьогодні харчових добавок так багато, що всі їх навіть не перелічиш — поживні добавки, добавки,

які зберігають свіжість, консерванти, приправи, барвники, ущільнювачі, розпушувачі, наповнювачі. Для чого ж потрібні ці добавки? Поговоримо про основні з них.

Поживні добавки містять у собі жири, вуглеводи, білки й клітковину, а також майже всі мікроелементи й вітаміни. Вони поліпшують якісний склад їжі.

Добавки, що зберігають свіжість, додають у масла, щоб запобігти прогірканню масла.

Консерванти призначаються для того, щоб довгий час зберігати продукти придатними для вживання. Вони містять речовини, які вбивають мікроби або не дають їм розмножуватися. Із найдавніших часів люди використовували з цією метою сіль, цукор, кислоти й дим, у якому продукти прокопчували. Як консерванти для фруктів та овочів використовують натрій бензоат та калій бензоат. Багато продуктів консервують за допомогою оцтової кислоти (оцту).

Прянощі допомагають змінити смак їжі. Природні прянощі мають дуже складну структуру, але більшість прянощів, якими користуються сьогодні, — це суміші, що складаються із синтетичних речовин.

Барвники надають продуктам, що пройшли обробку, більш привабливого вигляду. Вони поділяються на дві головні групи: природні й синтетичні. Краще, звісно ж, використовувати природні барвники.

Це ті харчові добавки, які додають виробники. Але існують і такі харчові добавки, які використовуються індивідуально. Різні фірми можуть пропонувати власні харчові добавки до звичайних продуктів харчування, стверджуючи, що вони сприяють схудненню, профілактиці різних захворювань і навіть їхньому лікуванню. Використовувати ці харчові добавки можна тільки після консультації з лікарем, котрий добре обізнаний зі станом здоров'я людини. Для підлітка, який харчується раціонально, такі харчові добавки не потрібні.

Харчові продукти в природі. Отруйні й небезпечні рослини

Людина завжди вживала рослинну їжу. Але в природі існують рослини та гриби, які в процесі своєї життєдіяльності виробляють і накопичують речовини, що викликають отруєння у тварин і людини. Треба добре навчитися відрізняти їх від їстівних, перш ніж споживати дикорослі рослини або гриби.

Найнебезпечнішою з-поміж отруйних грибів є *бліда поганка*. Вона росте в листяних та хвойних лісах, на узліссях, просіках окремими екземплярами

й групами з червня й аж до осені. Це смертельно отруйний гриб. Отруйними є всі його частини. Відварювання, соління або сушіння не знищують отруйних властивостей цього гриба. Ознаки отруєння проявляються за 8—12 (іноді за 20—40) годин після вживання грибів у їжу, коли медицина допомогти вже не може!

Отруйні рослини можуть по-різному діяти на організм людини. Вони вражають центральну нервову систему, збуджують або пригнічують її, негативно впливають на роботу серця, шлунка, нирок та печінки. Так, блекота чорна, якщо її з'їсти, може спричинити сухість у роті, розлад мови й ковтання, розширення зіниць, сухість і почервоніння шкіри, збудження, рідше — марення й галюцинації, прискорене серцебиття, судоми.

Блекота чорна — трав'яниста рослина, що має неприємний запах. Стебло пряме, розгалужене, густо вкрите залозистими волосками. Листя сидяче, згори темно-зелене, а знизу світле, вкрите невеличкими волосками. Корінь нагадує петрушку: м'який, соковитий, кисло-солодкий на смак. Квіти великі, мають віночок брудно-темнувато-білого кольору. Блекота квітне в липні-серпні. Росте в бур'янистих місцях, біля осель, на узбіччі доріг, на полях як бур'ян. Отрутною вважають усю рослину. Отруєння блекотою може призвести навіть до смерті!

Так само, як блекота, небезпечними є *дурман звичайний* і *беладона звичайна* або ж просто — беладона. Усі ці рослини належать до сімейства пасльонових.

Отрутною є й відома всім *конвалія травнева*. Найцікавіше, що отруйними є всі її частини — листя, квіти, плоди — червоні й жовтогарячі ягоди. Ознаки легкого отруєння цієї рослиною: нудота, блювота, пронос, сильний головний біль та біль у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді вражається й нервова система, виникає розлад зору, судоми, постраждалий може навіть знепритомніти й померти від зупинки серця.



■ **Отруйні гриби.**
Бліда поганка.



■ **Конвалія травнева.**
Красива та ароматна квітка може стати причиною сильного отруєння.



■ **Отруйні рослини.** Блекота чорна, вовчі ягоди, амброзія.

Вовчі ягоди — це чагарник або дрібні деревця з яскраво-червоними ягодами, схожими на обліпиху. Сік цієї отруйної рослини, потрапивши на шкіру, може викликати біль, почервоніння, набряк і навіть виразки. При потраплянні ягід або соку в шлунок ознаки отруєння такі: печія в роті й гортані, ускладнене ковтання, слинотеча, біль у шлунку, пронос, блювота.

Амброзія — це бур'ян, який можна побачити на будь-якому городі. Він також росте на узбіччях доріг та на дитячих майданчиках. В амброзії пишне листя й дрібні жовто-зелені квітки. Пилок амброзії — сильний алерген. Амброзія квітне наприкінці липня — початку вересня. Основні ознаки алергії, спричиненої амброзією: нежить, сверблячка й почервоніння очей, сльози, кашель, шкірні висипи.

Для того щоб не отруїтись, слід розрізняти їстівні й отруйні рослини, знати й дотримуватися правил вживання в їжу дикорослих рослин.



Опорні точки. Основою безпечного харчування є вміння оцінювати якість їжі, дотримуватися правил її приготування, вживання та зберігання.

Неякісне й незбалансоване харчування може спричинити різні захворювання травної системи й харчові отруєння. Знання правил надання допомоги при харчових отруєннях та кишкових інфекціях, а також знання про отруйні й небезпечні рослини та гриби можуть врятувати життя вам та іншим людям.

Питання для повторення й обговорення

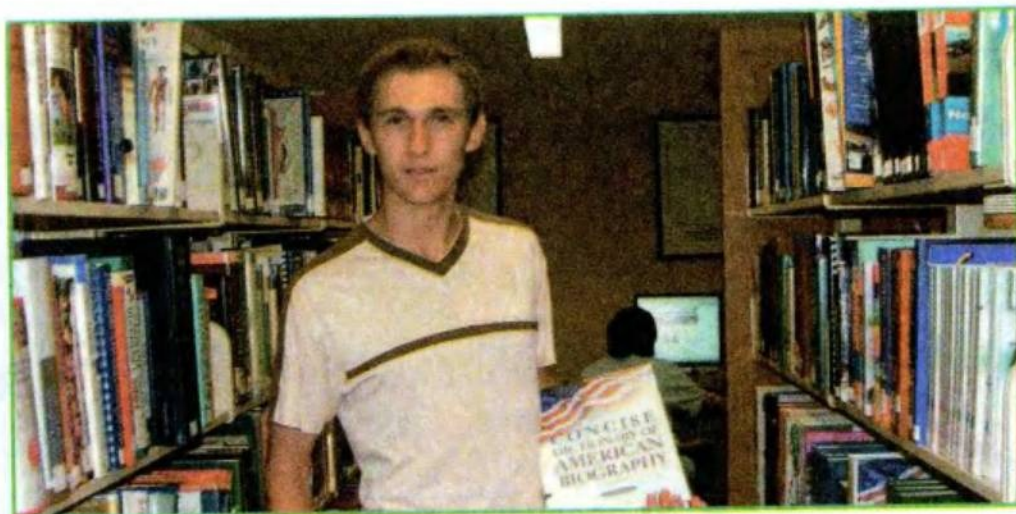
1. Як оцінювати якість їжі?
2. Які правила приготування й зберігання їжі ви знаєте?

3. Що свідчить про те, що продукт поганої якості?
4. Які хвороби може спричинити неякісне, незбалансоване харчування?
5. Що слід робити для того, щоб ваші зуби були міцними й здоровими?
6. Як запобігти харчовим отруєнням і кишковим інфекціям?
7. Як надається перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях?
8. Як правильно вживати харчові добавки? У яких ситуаціях вони не потрібні?
9. Що ви знаєте про отруйні рослини й гриби?

Словничок

- **Виразкова** хвороба шлунка — хронічне захворювання, основною ознакою якого є утворення виразки на стінці шлунка.
- **Гастрит** — запалення стінок шлунка.
- **Карієс** зубів — захворювання твердих тканин зуба, головний вияв якого — руйнація емалі й дентину зуба. Спочатку це призводить до ушкодження, а потім — до появи порожнин у тканині зуба.
- **Харчові** добавки — хімічні речовини, які додають до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продуктів при зберіганні.

ПЕРЕВІРТЕ СВОЇ
ЗНАННЯ



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Завдання 1—9 мають по чотири варіанти відповідей, серед яких може бути декілька вірних.

1. Виберіть правила безпечного харчування.
 - а) Їжа має бути свіжою та якісною;
 - б) їжа має бути правильно приготованою;
 - в) посуд, у якому готували й у якому подають їжу, має бути чистим;
 - г) приготовану їжу не можна довго зберігати.
2. Які дії є небезпечними для вашого здоров'я?
 - а) Мити руки перед їдою;
 - б) заходячи до місць громадського харчування, звертати увагу на те, наскільки там чисто й чи дотримуються їхні власники санітарних вимог;
 - в) купувати їжу на вулиці з відкритих лотків;
 - г) купувати їжу, нехтуючи терміном її придатності.
3. Які правила сприятимуть здоров'ю ваших зубів?
 - а) Не відмовляйтеся від твердої їжі;
 - б) відмовляйтеся від твердої їжі;
 - в) довго жуйте тверді овочі й фрукти;
 - г) жуйте швидко.

4. Які дії можуть привести до хвороб зубів?
 - а) Відкушувати їжу передніми зубами, а подрібнювати її тільки бічними;
 - б) пережовувати їжу дуже ретельно, ковтати подрібненою, не запиваючи;
 - в) завершувати прийом їжі твердими овочами й фруктами;
 - г) їсти солодке між прийомами їжі.
5. Відзначте загальні складові всіх оздоровчих систем.
 - а) Правильний режим праці й відпочинку;
 - б) щоденна рухова активність;
 - в) повноцінний нічний сон;
 - г) купання в ополонці.
6. Які дії будуть зміцнювати ваше здоров'я?
 - а) Раціональне харчування;
 - б) відмова від шкідливих звичок;
 - в) загартовування водою, повітрям і сонцем;
 - г) песимізм і невміння володіти емоціями.
7. Які уміння допоможуть вам бути здоровими?
 - а) Боротися зі стресами, розслаблятися й повноцінно відпочивати;
 - б) бути корисними суспільству;
 - в) додержуватися моральних принципів та ідеалів;
 - г) сваритися.
8. Вкажіть ознаки харчового отруєння.
 - а) Загальне нездужання, різкий раптовий біль у животі;
 - б) нудота й блювота;
 - в) підвищена температура;
 - г) кашель та чихання.
9. Відзначте загальні складові всіх оздоровчих систем харчування.
 - а) Енергетична цінність їжі має відповідати енергетичним витратам організму;
 - б) слід вживати тільки рослинну їжу;
 - в) хімічний склад харчових речовин повинен відповідати фізіологічним потребам організму;
 - г) потрібно дотримуватись режиму харчування.

10. У яких пропорціях наша їжа повинна містити білки, жири й вуглеводи?
11. Яке харчування називають оздоровчим?
12. Які речовини повинні входити до складу повноцінного раціону?
13. Які правила приготування й зберігання їжі ви знаєте?
14. Що свідчить про те, що продукт поганої якості?
15. Які хвороби може спричинити неякісне, незбалансоване харчування?
16. Як довго можна зберігати в холодильнику сметану?
17. Як довго можна зберігати в холодильнику ковбасу?
18. Назвіть хвороби, до яких може призвести неякісне, незбалансоване харчування.
19. Що таке оздоровчі системи?
20. Чому в їжі обов'язково мають бути білки?
21. Чому в їжі обов'язково мають бути вуглеводи?
22. Чому в їжі обов'язково мають бути жири?
23. Для чого організмові потрібні вітаміни?
24. Що слід робити для того, аби ваші зуби були міцними й здоровими?
25. Якими є загальні складові оздоровчих систем?
26. Як оцінювати якість їжі?
27. Як запобігти харчовим отруєнням та кишковим інфекціям?
28. Як надати першу допомогу при харчових отруєннях та кишкових інфекціях?
29. Що ви знаєте про отруйні рослини та гриби?
30. Як правильно обрати для себе оздоровчу систему?
31. Як правильно вживати харчові добавки? За яких ситуацій вони не потрібні?
32. Як правильно обирати для себе оздоровчу систему?
33. Візьміть упаковки від різних продуктів і, користуючись таблицями, визначте, які в них містяться добавки й чи є серед них небезпечні. Зробіть висновок.

Тема



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про ознаки фізичної й соціальної зрілості;
- безпеку в соціальному суспільстві;
- основи самозахисту;

навчитися:

- алгоритмів необхідних дій у небезпечних соціальних ситуаціях;
- відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску.





СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ



Обміркуйте ситуацію. Восьмикласник Ігор прийшов до батька й сказав: «Я люблю Марину, але їй подобається Сергій. Що мені робити?». Батько подумав і відповів: «Нічого не робити. Треба просто пережити це й подорослішати». А що б ви порадили Ігореві?

Соціальна зрілість і статеве дозрівання

Соціальна зрілість — це необхідний етап розвитку твоєї особистості. Для цього етапу притаманне самостійне соціальне становище людини. Ти перебуваєш на шляху до цієї соціальної зрілості, готуєшся взяти на себе обов'язки дорослої людини, але ще не можеш цього робити.

Дорослішання — складний процес, який вимагає фізичних і духовних зусиль. Дорослішання відбувається одночасно зі статевим дозріванням. Людина має дозріти, для того щоб вона могла створити сім'ю й виховувати дітей.

У цьому віці в тебе з'являється інтерес до протилежної статі. Ти хочеш, щоб тебе помічали, хочеш бути в центрі уваги ровесників. Як поводитися, щоб спілкування приносило радість, було насиченим і цікавим?

Слід знати, що поведінка людини формується в рамках певної культури. Існують правила поведінки, які регламентують стосунки між людьми. Наприклад, є правила знайомства, правила спілкування, правила поведінки в конфліктній ситуації.

Культура людини виявляється у всіх її діях, навіть у дрібницях. Наприклад, культурний чоловік у дверях завжди пропустить жінку вперед, поступиться їй місцем у транспорті, подасть руку, коли вона виходить з автобуса.

Людина може окультурювати й одухотворювати свої стосунки з іншими людьми. Наприклад, свої почуття можна виразити віршами. Так народжується любовна лірика, з'являються живописні полотна й музичні твори. Так виникає мистецтво. Тема любові — вічна й невичерпна. Вона існує в усі часи й у всіх народів.

Соціальне дорослішання допомагає твоїй особистості розкритися в усьому її розмаїтті. Закохавшись, ти можеш писати вірші, робити успіхи в спорті, грати на гітарі, створювати власні пісні, малювати, перемагати на олімпіадах. Одним словом, одухотворювати свої стосунки з коханою людиною.

Постарайся розібратися в культурних традиціях, притаманних суспільству, в якому ти живеш. Дізнайся, як у межах цієї культури будуються стосунки між статями. Почитай любовну лірику відомих поетів. Усе це допоможе тобі обрати свій стиль спілкування й правильно побудувати стосунки з протилежною статтю.

Небезпека для здоров'я, яку приховують у собі раннє статеве життя і вагітність неповнолітніх

Часом підліток вважає, що він вільний і може робити все, що захоче, зокрема й у сексуальній сфері. Однак свобода завжди передбачає відповідальність. Там, де немає відповідальності, там немає й свободи. Вільна людина за все відповідає сама, і тому вона вільна. Свобода існує для того, щоб ми могли приймати виважені, розумні рішення.

Вагітність неповнолітніх — це важке фізичне й моральне випробування. Організм дівчинки-підлітка ще не дозрів, її фізіологічні системи майже не готові до вагітності й зазнають величезних перевантажень. Це дуже небезпечно для здоров'я.

Вагітність у дівчаток-підлітків незрідка спричинена їхньою безграмотністю, невмінням відповідально приймати рішення, безглуздою й недоречною в таких питаннях легковажністю. За будь-якої складної ситуації



- **Сучасний обряд сватання.** Юнак із букетом квітів постає перед батьками коханої дівчини й просить у них руки їхньої доньки.



- **Давні традиції.** За українською традицією, якщо дівчина не хотіла виходити заміж, вона виносила небажаному претендентові на свою руку гарбуза.



■ Кохання.

Закохавшись, ви можете по-різному виражати свій стан закоханості. Наприклад, вболівати за футбольну команду, у якій грає ваш коханий.



■ Соціальна зрілість.

Людина дорослішає й починає розуміти необхідність створення своєї родини й виховання власних дітей.

обов'язково порадьтеся з батьками або дорослими, яким ви довіряєте. Є такі ситуації, коли підлітку може допомогти тільки лікар.

Підліткову закоханість слід просто пережити, виражаючи її в усталених культурних формах та у творчості. Адже все має відбуватися поступово.

Спілкування дівчат і юнаків на засадах дружби

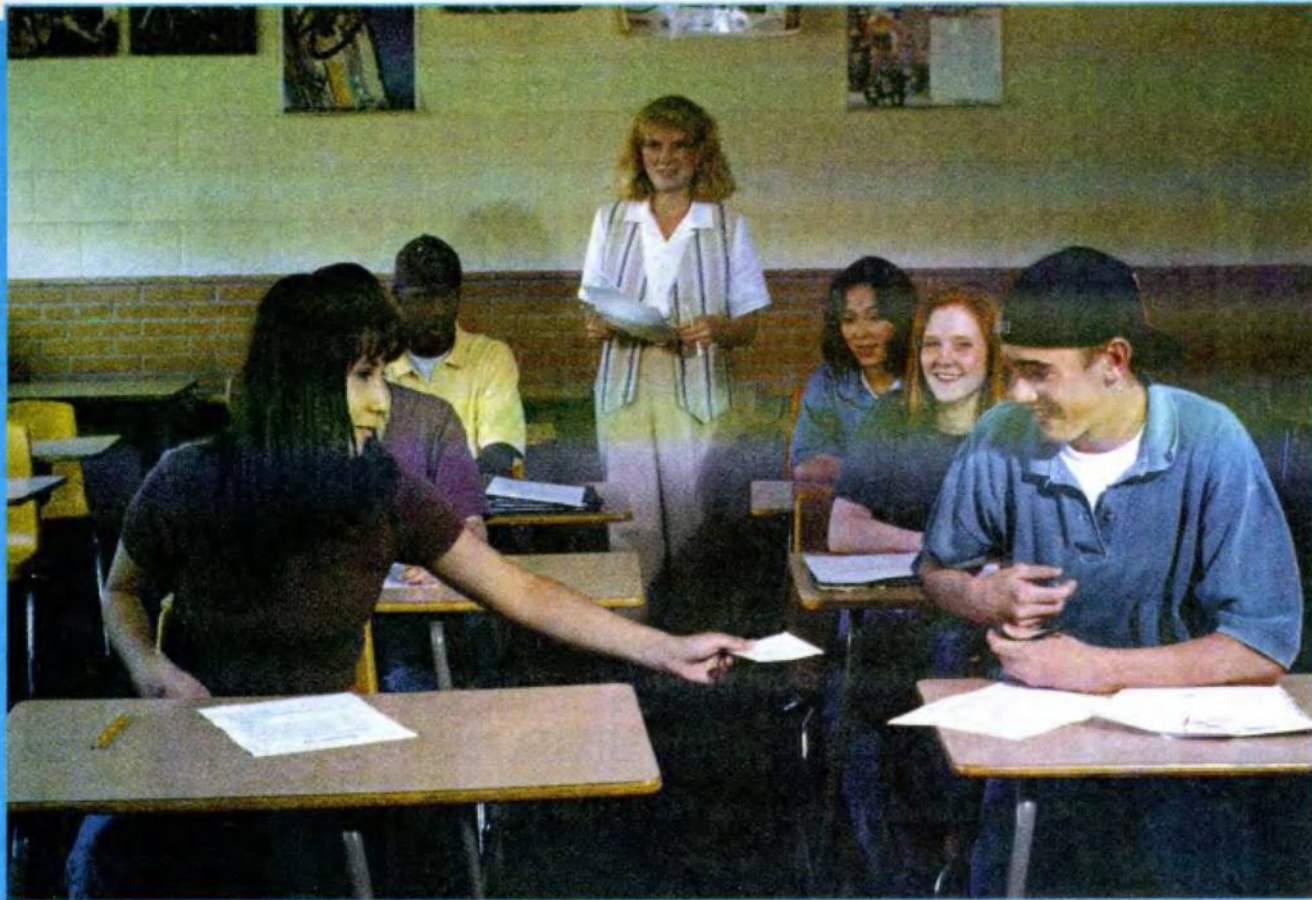
Стосунки між чоловіком і жінкою засновуються насамперед на таких поняттях, як любов, повага, відданість, відповідальність одне за одного.

Підлітковий вік — це час відкриттів та одкровень, час фізичного розвитку й інтелектуального зростання, емоційної піднесеності, щасливий час бурхливого, неспокійного переходу від дитинства до зрілого стану. Це час першої закоханості, яка приносить і радість, і прикрощі. З'являються нові почуття, з якими потрібно навчитися жити.

Чому, наприклад, однокласник, на якого ти раніше не звертала уваги, раптом починає тебе цікавити? Чому, коли ти з ним розмовляєш, у тебе раптом починає дрижати голос і ти говориш якісь нісенітниці? Чому звичайна однокласниця, яку ти смикав за коси, раптом стає для тебе неймовірною красунею? Варто із цим спокійно розібратися й визначити, як саме будувати свої стосунки з ровесниками протилежної статі надалі.

Найкраще будувати їх на дружніх засадах. *Дружба* — це близькі стосунки, засновані на взаємній довірі, прихильності, спільних інтересах. (На відміну від поняття «дружба», слово «любов» доволі важко визначити, оскільки це почуття надзвичайно різноманітне за своїм змістом та силою.)

Загалом, пошук друга — це важливий момент у житті підлітка. До того ж це вже не той друг дитинства, з котрим можна просто бувати разом, гратися, навчатися й навіть мати спільні інтереси. Підлітку потрібен друг, котрий може його зрозуміти, може співчувати.



- **Стосунки між хлопцями та дівчатами.** Підлітковий вік — це час першої закоханості, що має свої радощі й прикраси.

Друг, котрий з тобою відвертий, надійний, може зберігати таємниці. Саме на засадах такої дружби можна й потрібно будувати стосунки між юнаками й дівчатами.



Опорні точки. Статеве дозрівання має свої соціальні аспекти. Сексуальні стосунки тісно пов'язані з відповідальністю перед іншими людьми. Сексуальні стосунки завжди соціальні, тому що людина окультурює й одухотворює їх. Організм підлітка не готовий до народження та виховання дітей. Вагітність неповнолітніх — це важке фізичне й моральне випробування, небезпечне для здоров'я.

У підлітковому віці стосунки між статями слід будувати на засадах дружби, для яких характерна взаємна довіра, розуміння, спільність інтересів та відповідальність за ці стосунки.

Питання для повторення й обговорення

1. Чому сексуальні стосунки тісно пов'язані з відповідальністю перед іншими людьми?
2. Як людина може окультурювати й одухотворювати стосунки між статями?
3. У чому полягає небезпека раннього статевого життя та вагітності для здоров'я підлітків?
4. Чи можна вважати, що вільна людина може робити все, що захоче? Яку людину можна назвати вільною?
5. Як ти розумієш дружбу? Як на засадах дружби будувати стосунки між статями?

Словничок

- **Дружба** — особистісні стосунки між людьми, обумовлені духовною близькістю та спільністю інтересів.
- **Любов** — глибоке інтимне почуття, спрямованість на іншу особистість, людську спільноту або ідею. У давній міфології й поезії — космічна сила, подібна до сили тяжіння. Філософ Платон називав любов силою, яка підносить духовно.



§ 8

ФАКТОРИ РИЗИКУ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ



Обміркуйте ситуацію. Восьмикласниця Оленка не курить, але часто буває в друзів, де цигарки — не рідкість. Дівчинка соромиться сказати, що тютюновий дим їй неприємний, а після тривалого перебування в компанії в неї болить голова. Що б ви порадили Оленці?

Особливості дії тютюнового диму, алкоголю й наркотиків на статеве дозрівання

Куріння, на жаль, є дуже розповсюдженою шкідливою звичкою, про яку всі знають. Про шкоду нікотину також знають майже всі. Але позбутися цієї шкідливої звички надзвичайно важко. Тому її краще не набувати.

Роблячи вибір між курінням і відмовою від нього, ви маєте зважати на таке.

У процесі куріння тютюну утворюються такі шкідливі речовини, як нікотин, етилен, радіоактивний полоній, миш'як, вісмут, аміак, свинець, органічні кислоти (мурашина, синильна, оцтова), отруйні гази (сірководень, чадний, вуглекислий) і багато інших шкідливих для організму хімічних сполук. Найбільш отруйними серед них є нікотин та синильна кислота.

Куріння впливає насамперед на нервову систему. Воно послаблює увагу, пам'ять, розумову активність і є однією з причин різних нервових розладів у підлітків. Куріння призводить до появи ранкового кашлю, головного болю, різних неприємних відчуттів в ділянці шлунка, серця. Воно також призводить до пітливості, коливань артеріального тиску, втрати сну й апетиту.

Голосові зв'язки курця збільшуються у товщину та втрачають свою еластичність, а голос стає хрипким.



■ Куріння у підлітковому віці.

Якщо вам пропонують закурити, спершу подумайте про наслідки куріння для вашого здоров'я.



■ Небезпека куріння.

Навіть якщо ви не курите, а просто перебуваєте в компанії курця, то тютюновий дим впливає на вас так само негативно, як тоді, коли б ви самі курили.

Тютюновий дим порушує роботу ферментів у легенях, унаслідок чого вони починають руйнувати легеневу тканину. Кров курця погано насичується киснем. Оскільки потреба в ньому задовольняється частішим диханням, то виникає задишка. Тютюновий дим викликає спазми бронхів, унаслідку чого курець дихає гучно, зі свістом і періодично зазнає нападів ядухи.

Найнебезпечнішим захворюванням є *облітеруючий ендартеріїт* — хвороба курця. При цьому захворюванні запалюються оболонки судин ніг, порушується кровопостачання м'язів, у м'язах з'являється різкий біль, а на кінцівках — набряки й виразки. Курець починає накульгувати. Подолати цю кульгавість практично неможливо. Через любов до тютюну людина може стати справжнім інвалідом уже в молодому віці. Відомі випадки ампутації кінцівок, вражених облітеруючим ендартеріїтом, у пацієнтів 25 років.

У курців поступово слабшають смакові відчуття, руйнуються клітини слизової оболонки порожнини рота й стравоходу, цілісність зубної емалі: вона викривається тріщинами й жовкне.

Куріння імітує вгамування голоду, оскільки нікотин зменшує перистальтику (скорочення стінок) шлунка, що призводить до різкої втрати апетиту. Однак при цьому збільшується ймовірність виникнення гастриту. З'являються нудота, неприємний запах із рота, нездоровий, земляний колір обличчя, швидка стомлюваність, біль у шлунку.

Куріння порушує роботу ендокринних залоз, що є особливо небезпечним у підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать фізичний та психічний розвиток людини.

Існує ще один дуже важливий негативний наслідок куріння. Оскільки в підлітка-курця страждає багато фізіологічних систем і органів, то в нього уповільнюється процес статевого дозрівання, порушуються нормальні процеси росту й розвитку. І це відбувається не випадково, адже в організмі людини всі його структури перебувають у тісному взаємозв'язку.

Упродовж останніх десятиліть учені встановили, що в людей, які не курять, почали з'являтися

хвороби, притаманні курцям. Це стається через те, що люди, які не курять, тривалий час перебувають у приміщенні разом із курцями. Під час куріння в організм людини потрапляє лише 20—25 % отруйних речовин, а 50 % разом із димом повертаються назад, у повітря. Ці отруйні речовини вдихають інші люди. Виходить, що ті, хто не курить, теж «курять». З'явився навіть спеціальний термін — *пасивне куріння*.

Тепер, коли ви про все це знаєте, можна уявити ціну, яку курець сплачує за сумнівне задоволення, що виникає при курінні тютюну. Якщо ця ціна здається вам прийнятною, то ніхто інший не зможе спинити вас, і ви почнете курити. Але знайте, що це ваше рішення й відповідальність за нього лежить тільки на вас. До того ж пам'ятайте, що, коли у вас з'являться хрипкий голос, жовті зуби, неприємний запах із рота, задишка та інші згадані вище наслідки, звільнитися від куріння буває практично неможливо.

Вживання алкоголю, так само, як і паління, завдає непоправної шкоди вашому здоров'ю. Звичка вживати спиртні напої часто переростає в *алкоголізм*.

Чому це відбувається? У головному мозку існують центри позитивних емоцій, і алкоголь, потрапляючи в організм, активізує діяльність клітин цих центрів. Спочатку він знижує нервову напругу, приглушує почуття тривоги та страху й підсилює позитивні емоції.

Якщо концентрація алкоголю в крові знижується, мозок починає посылати сигнали, які вимагають введення в організм нової дози. Унаслідок цього виникає потреба обов'язкового вживання спиртного. На жаль, цей процес незворотний. Порушити нормальну роботу мозку дуже легко, а відновити — майже неможливо.

Роблячи вибір між алкоголем і відмовою від нього, ви маєте зважати на таке.

Алкоголь порушує мозковий кровообіг, руйнує судини мозку, призводить до кисневого голодування клітин мозку та їхньої загибелі, унаслідок чого порушуються психічні процеси.

Алкоголь подразнює слизові оболонки рота, язика, гортані, руйнує поверхневі шари язика й призводить до втрати смакових відчуттів.



■ Шкода від алкоголю.

Під дією алкоголю людина втрачає контроль над собою.



■ Вживання наркотиків.

Наркоман стає хворим фізично, соціально, психічно, інтелектуально.

Потрапляючи в шлунок, алкоголь стимулює виділення шлункового соку. Однак цей сік за своїм складом сильно відрізняється від нормального: у ньому багато соляної кислоти, що обпікає слизову оболонку шлунка й призводить до її відмирання. Виникають такі захворювання, як гастрит, виразкова хвороба шлунка й дванадцятипалої кишки, ентероколіти, які супроводжуються запорами або проносами.

Головною мішенню алкоголю є печінка, оскільки в ній відбувається знешкодження майже 98 % алкоголю, який надходить разом із кров'ю. Перевантажена алкоголем печінка починає руйнуватися.

Вживання алкоголю призводить до враження підшлункової залози, виникнення такого небезпечного захворювання, як панкреатит. Панкреатит особливо небезпечний у молодому віці.

Уживання алкоголю негативно позначається на діяльності нирок, тому що вони разом із печінкою знешкоджують алкоголь в організмі.



Запам'ятайте! Особливу небезпеку для здоров'я та нормального функціонування нирок становлять сурогати алкоголю, які дуже часто вживають недосвідчені люди, котрі вважають, що їхній здоровий організм може впоратися з усім на світі. Вживання «замінників алкоголю» може призвести до загального отруєння й смерті.

Алкоголь «вимиває» з працюючого серцевого м'яза мікроелементи: іони Калію, Магнію, Кальцію, які забезпечують нормальну роботу серця. Унаслідок цього з'являються болі в серці, задишка й посилене серцебиття, загальна слабкість. Алкоголь порушує роботу ендокринних залоз, що є особливо небезпечним у підлітковому віці, бо від нормального функціонування ендокринної системи залежать ріст і розвиток. Під впливом алкоголю може розвинутися некроз підшлункової залози — хвороба, яка зазвичай призводить до смерті.



Запам'ятайте! Особливо небезпечним вживання алкоголю є для людей, що нездужали на хворобу Боткіна (вірусний гепатит). Це пояснюється тим, що їхня печінка має послаблені клітини, і дія на них алкоголю викликає їхнє швидке переродження.

Алкоголь порушує роботу ендокринних залоз, а це у свою чергу призводить до порушення процесів росту, розвитку та статевого дозрівання.

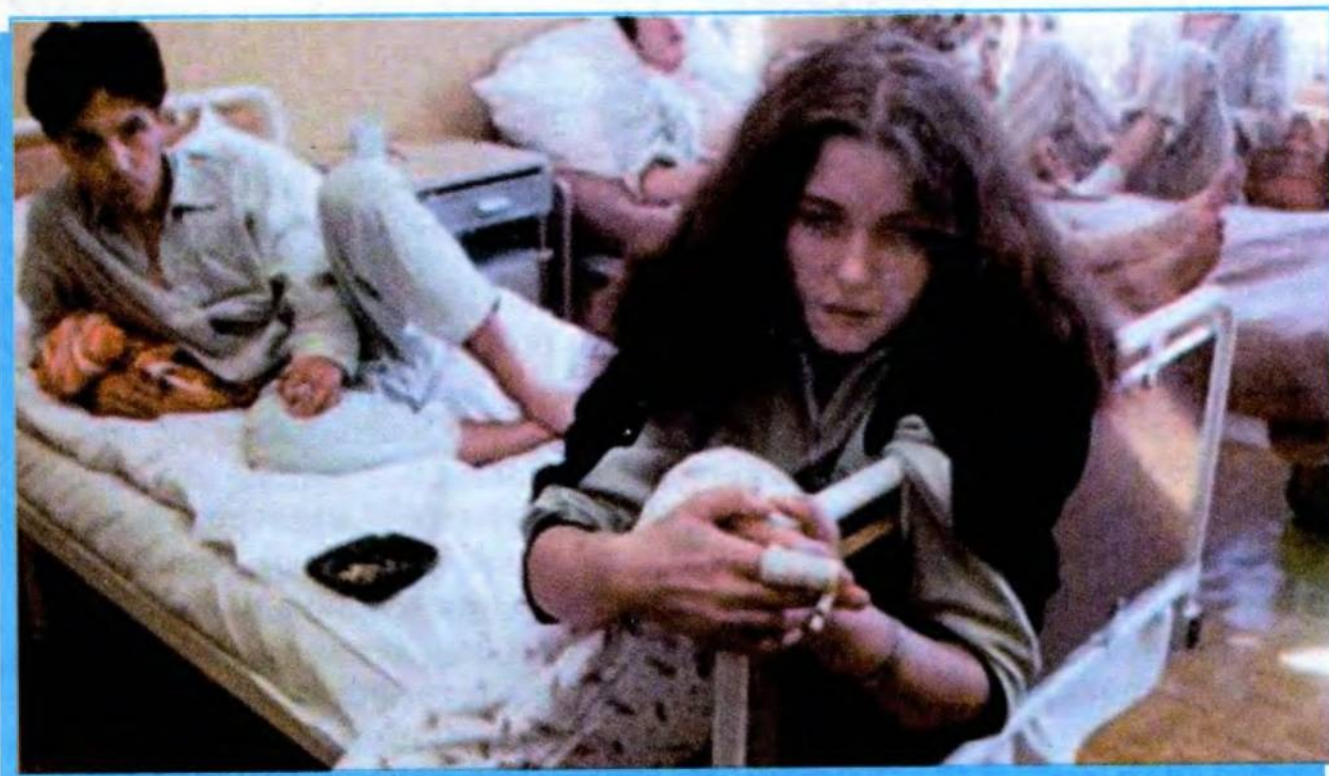
Наркотики, так само, як сигарети й алкоголь, завдають непоправної шкоди здоров'ю людини. І, роблячи вибір між наркотиками й відмовою від них, ви маєте зважати на такі обставини.

Токсична дія наркотичних речовин викликає активну захисну реакцію організму у вигляді нудоти, блювоти, сильного головного болю, проносу, падіння кров'яного тиску, посиленого серцебиття. Але при гарному фізичному здоров'ї реакція на перший прийом наркотику (у не дуже великих дозах) може бути відсутня. У цьому разі може сформуватися помилкове уявлення про те, що наркотична речовина не завдає неприємних відчуттів і є не такою вже й небезпечною для здоров'я. Це пастка. Не потрапляйте в неї!

У підлітка відбувається дуже інтенсивний обмін речовин, що сприяє швидкому всмоктуванню й надходженню наркотичної отрути в життєво важливі частини організму, особливо у головний мозок. Мозок починає працювати зі збоями, погіршується пам'ять, знижуються інтелектуальні здібності.

Наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і припиняють процеси розвитку в підлітковому віці.

Вживання наркотиків може призвести до порушення роботи легенів, серцево-судинної й травної систем. Печінка, що знешкоджує в організмі отруту, борючись із наркотиком, перевантажується й починає руйнуватися.



- **СНІД знищує захисні сили організму.** Для людини з ВІЛ смертельно небезпечним може стати навіть простий нежить.



■ **Захист від ВІЛ-інфікування.** ВІЛ не передається при рукоштованні.

Підліток-наркоман стає пасивним, в'ялим, повільним або, навпаки, агресивним, злим і задерикуватим. Він хворий фізично, соціально, психічно, інтелектуально. Підлітки-наркомани стають менш кмітливими, вони не можуть зосередитися, у них зникає здатність засвоювати новий навчальний матеріал. Навіть невеликі дози наркотику порушують процеси нормального росту, розвитку та статевого дозрівання підлітка.

Наркомани належать до групи ризику інфікування ВІЛ. У переважній більшості випадків прийом наркотиків закінчується великим стражданням та невчасною смертю.

Поняття про інфекції, що поширюються статевим шляхом

Є інфекційні захворювання, які поширюються статевим шляхом (ІПСШ). Частина з них раніше називали *венеричними* (від імені богині любові Венери). До них належать сифіліс, гонорея, хламідіоз, трихомоноз, герпес, гострі кондиломи, або венеричні бородавки, ВІЛ-інфекція/СНІД. Такі захворювання найчастіше спричинені безладним статевим життям й обумовлені наркоманією та алкоголізмом. ІПСШ — це захворювання, які легше попередити, аніж вилікувати. Ви маєте знати про існування ІПСШ і, приймаючи те чи інше рішення, враховувати ці знання, щоб захистити своє життя й здоров'я. За одну-єдину

помилку людина може розплачуватися все своє життя, адже ІПСШ можуть призвести до безплідності, сильних запалень та інших порушень здоров'я.

Головною ознакою зараження ІПСШ є зеленуваті виділення зі статевих шляхів із неприємним запахом, а також висипи. Хоча деякі інфекції можуть бути й безсимптомними. Лікувати такі хвороби може тільки лікар. І чим швидше хворий звернеться до лікаря, тим успішнішим буде лікування.

Причини, умови розвитку й наслідки СНІДу

Ти вже знаєш, що вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) відрізняється від інших вірусів тим, що він вражає клітини імунної системи. Саме через це інші віруси й бактерії починають безперешкодно потрапляти до організму й викликати різноманітні захворювання. Вплив ВІЛ на життєдіяльність людини дуже негативний — хвороби виникають, а імунна система практично не функціонує. ВІЛ послаблює захисні сили організму настільки, що він втрачає здатність боротися з найслабшими ворогами.

Стан, що виникає в людини при потраплянні в її організм ВІЛ, називають синдромом набутого імунодефіциту (СНІДом). Оскільки ВІЛ — це вірус, що розмножується винятково в клітинах крові — лімфоцитах, то всі шляхи передачі вірусу пов'язані з контактом крові хворої людини з кров'ю здорової. Це може статися, наприклад, при потраплянні інфікованої крові в кров здорової людини, при використанні нестерильного інструмента, при переливанні інфікованої крові або пересадженні органів і тканин. Але вірус передається і статевим шляхом. Він може потрапити від інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів, а також під час грудного вигодовування. Головний шлях передачі ВІЛ серед молоді України — використання нестерильних інструментів — шприців, якими вводять наркотик відразу ж кільком людям.

ВІЛ не передається при рукоштованні або обіймах, через піт або слюзи, при кашлі й чиханні, при використанні спільного посуду або постільної білизни, спільної ванни й унітаза, при спільних заняттях спортом, у громадському транспорті; через тварин або при укусах комах.

Для того щоб захистити себе від ВІЛ-інфекції/СНІДу, слід не лише дотримуватися правил захисту, але й уміти аналізувати інформацію про ВІЛ-інфекцію/СНІД та інфекції, що передаються статевим шляхом, отриману з різних джерел (знайомі, ровесники, книги, газети, радіо, телебачення, Інтернет). Якість інформації може бути різною, випадкові знайомі можуть вводити вас в оману, а торговці наркотиками взагалі можуть обманювати вас, приховуючи правдиву інформацію.

Навички відмови від шкідливих звичок

Будь-який підліток має володіти навичками відмови від шкідливих звичок. Що ж допоможе вам говорити «ні» шкідливим звичкам і залишатися здоровими?

Умійте поставити мету, прийняти рішення й бачити позитивні та негативні наслідки своїх дій. Приймаючи рішення, дізнайтеся про потрібну вам інформацію й проаналізуйте її. Приймаючи рішення, обов'язково думайте про своє здоров'я та його збереження. Здійснюйте самоконтроль. Якщо ви прийняли рішення не набувати шкідливих звичок, то знайдіть у собі й силу волі виконати його. Учїться керувати своїми почуттями й емоціями



Опорні точки. Роблячи вибір між палінням, алкоголем, наркотиками й відмовою від них, ви обов'язково маєте знайти й проаналізувати інформацію, потрібну для ухвалення рішення. В іншому разі це буде чуже рішення. ІПСШ легше попередити, ніж лікувати. Знання про них допоможуть вам захистити й урятувати своє життя й здоров'я. Для будь-якої людини володіння навичками відмови від шкідливих звичок є життєво важливим.

Питання для повторення й обговорення

1. Упродовж багатьох століть в Англії існує мудре народне прислів'я: «Курець впускає у свої вуста ворога, що викрадає його мозок». Чому так кажуть?
2. На які обставини слід зважати, коли ви робите вибір між палінням і відмовою від нього?
3. На які обставини ви маєте зважати, роблячи вибір між алкоголем та відмовою від нього?
4. На які обставини ви маєте зважати, роблячи вибір між наркотиками й відмовою від них?
5. Якими навичками відмови від шкідливих звичок ви володієте?
6. Наведіть приклади власної відмови від шкідливих звичок.

Словничок

- **ІПСШ** — інфекція, що передається статевим шляхом.
- **Пасивне** куріння — перебування людей, які не курять, у приміщенні, де інші люди курять тривалий час.



§ 9

БЕЗПЕКА НА ШЛЯХАХ. ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА



Обміркуйте ситуацію. Миколка запропонував Оленці покататися на мотоциклі. Другого шолома в нього не було, але він сказав, що віддасть їй свій і не буде їхати швидко. Оленка замислилася, погоджуватись чи ні. Що б ви їй порадили?

Правила для мотоциклістів. Перевезення пасажирів на мотоциклі

Безпека на автошляхах багато в чому залежить від дотримання правил дорожнього руху всіма його учасниками.

Мотоцикл — один із найнебезпечніших транспортних засобів. Він вимагає від мотоцикліста надзвичайної уважності й надійних навичок водіння в різних ситуаціях та різних дорожніх умовах.

Перед виїздом слід перевірити загальний стан мотоцикла: тиск у шинах, рівень масла, провести загальний огляд. На мотоциклістові обов'язково мають бути: цупкі штани й куртка, шолом, окуляри, наколінники, налокітники, рукавички, мотоботи або міцні черевики та інше необхідне екіпірування.



Запам'ятайте! Якщо мотоцикліст їде без рукавичок, то при падінні він може отримати серйозні травми рук, навіть якщо він рухається зі швидкістю 5 км/год.

Не слід переоцінювати себе й свій мотоцикл. Падіння та аварії рано чи пізно стаються з будь-яким мотоциклістом. В аварії потрапляють навіть висококласні професіонали, а сам мотоцикл — це всього-на-всього

машина, не застрахована від поломок. Наприклад, навіть під час руху у нього може заглухнути двигун або вибухнути колесо.

За статистикою більшість ДТП з участю мотоциклістів стаються тоді, коли водій зустрічної машини повертає ліворуч. При цьому він може не помітити мотоцикла. Для того щоб вас було гарно видно здалеку, слід завжди їздити з увімкненим ближнім світлом.

Яких правил потрібно дотримуватись, якщо ви хочете їхати на мотоциклі з пасажиром

- Пасажир має бути вдягнений у відповідний одяг, знати основні правила їзди на мотоциклі.
- У пасажирів не має бути речей, які можуть потрапити в рухомі частини мотоцикла (наприклад таких, як довгий шарф).
- Пасажир має знати, що в кінці поїздки він мусить сидіти спокійно аж доти, доки ви не дозволите йому злізти.
- Під час поїздки спілкуватись із пасажиром досить складно, тому заздалегідь домовтеся про зрозумілі сигнали. Наприклад, постукування по спині може означати прохання зупинитися.
- Пасажир має знати, що при зупинці мотоцикла на червоний сигнал світлофора йому не слід спускати ноги на землю.
- Пасажир не повинен без зайвої на те потреби відволікати увагу водія, подавати знаки іншим учасникам руху.



Запам'ятайте! Мотоцикліст завжди відповідає за свого пасажирів.

Вимоги до водіїв мопедів та велосипедів

Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється особам, які досягли 16-річного, а на велосипедах — 14-річного віку.

Водії мопедів та велосипедів мають дотримуватися всіх загальноприйнятих правил дорожнього руху.

Місцеві органи виконавчої влади можуть видавати водіям мопедів та велосипедів спеціальні картки, куди записується інформація про них. У такому разі водії мопедів або велосипедів повинні завжди мати їх при собі.

Кожний мопед або велосипед має бути обладнаний звуковим сигналом і світловідбивачами: попереду — білого кольору, з боків — жовто-гарячого, позаду — червоного.

Для руху в темний час доби й в умовах недостатньої видимості на мопеді слід увімкнути освітлення, а на велосипеді — ліхтар (фару).

Водії мопедів та велосипедів, рухаючись групами, мають їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

Колона велосипедистів, що рухається по проїжджій частині, має розділитися на групи (до 10 велосипедистів) з дистанцією руху між групами 80—100 метрів.

Водії мопедів та велосипедів можуть перевозити тільки такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод для інших учасників дорожнього руху.

Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу за межами перехрестя, то водії мопедів і велосипедів зобов'язані пропустити інші транспортні засоби, які рухаються по дорозі.

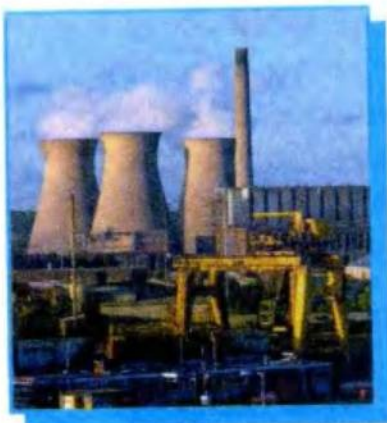
Водіям мопедів та велосипедів забороняється:

- керувати мопедом або велосипедом із несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темний час доби й в умовах недостатньої видимості — із вимкненою фарою та заднім ліхтарем на мопеді або ж без світловідбивачів на велосипеді;
- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, якщо поруч є велосипедна доріжка;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити, не тримаючись за кермо, й знімати ноги з педалей (підніжок);
- перевозити на велосипеді пасажирів;
- буксирувати мопеди й велосипеди.

Особливості їзди на скутері

Скутер — винятково молодіжний засіб пересування, він значно простіший за мотоцикл і відзначається своєю високою мобільністю. Для нього доступні не тільки дороги, але й пішохідні зони, парки, відкриті майданчики кав'ярень. Швидкість у скутера невисока (максимум 50 км/год, але з такою швидкістю зазвичай не їздять). Для скутера потрібна гарна, якісна дорога, по бруцатці на скутері їздити практично неможливо.

Для їзди на скутері підійде будь-який одяг, але приготуйтеся до того, що він буде пахнути маслом і швидко забруднюватиметься. Потрібно обов'язково захищати очі спеціальними герметичними окулярами.



■ Екологічна небезпека.

Екологічно небезпечними є райони, поруч з якими розташовані великі заводи.



■ Небезпеки великого міста.

Територія стає екологічно небезпечною, якщо поруч пролягає велика автомагістраль.

При їзді на скутері слід дотримуватися звичайних правил дорожнього руху та вимог до водіїв мопедів і велосипедів. В іншому разі скутер може стати смертельно небезпечним.

Екологічна безпека: поняття, умови забезпечення. Вплив екологічних умов проживання на здоров'я людини

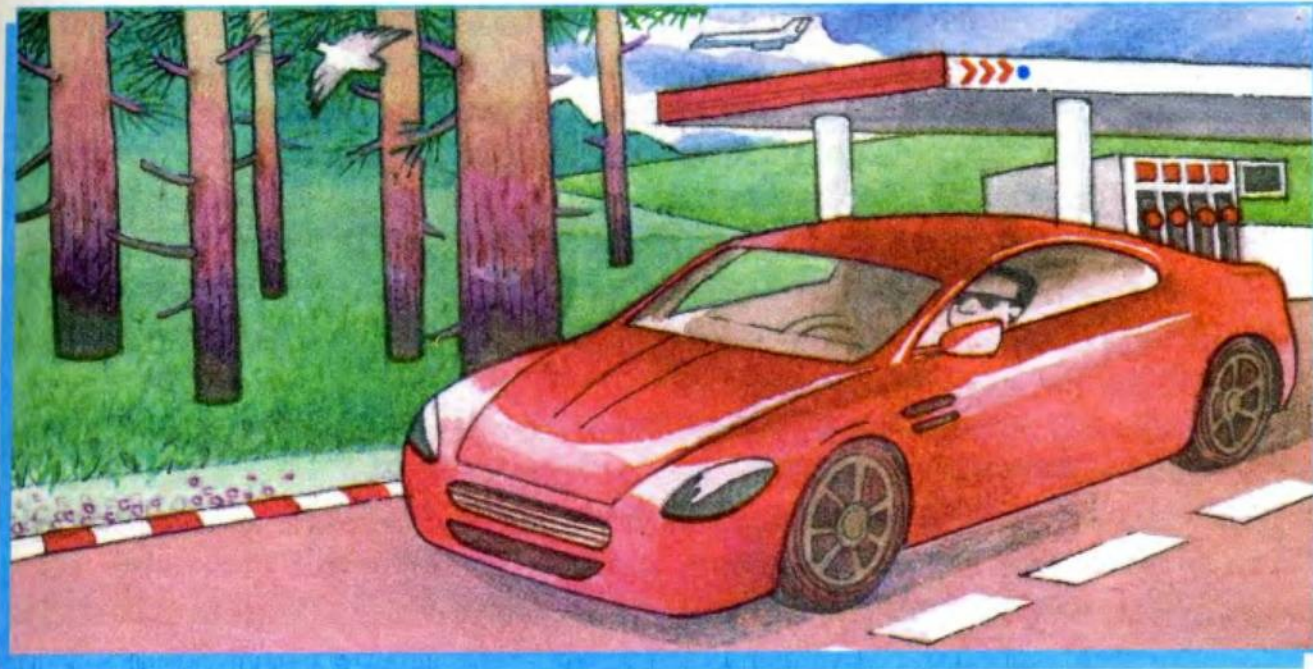
Місце, в якому ви живете, може виявитись екологічно небезпечним. Наприклад, якщо поруч із вашим будинком розташовано завод, що забруднює повітря, або під вашими вікнами збудували автозаправну станцію.

Кожний регіон має свої екологічні проблеми. Скажімо, в одних місцях існують проблеми з питною водою, в інших — проблеми з вивозом сміття, у третіх — автотранспорт так забруднює повітря, що людям важко дихати. *Екологічна безпека* — це стан захищеності природного середовища й життєво важливих інтересів людини від негативного впливу господарської діяльності, надзвичайних ситуацій природного й техногенного характеру, їхніх наслідків.

Існують певні екологічні інтереси суспільства. Наприклад, суспільство зацікавлене в забезпеченні стійкого функціонування екосистем, збереженні всього розмаїття тваринного й рослинного світу, запобіганні несприятливим змінам клімату та іншим негативним наслідкам господарської діяльності. Ця зацікавленість пов'язана з тим, що екологічні умови в місцях проживання впливають на здоров'я людини. Стан повітря, води, ґрунтів, якість продуктів харчування, вирощених на цих ґрунтах, позначаються на роботі фізіологічних систем людського організму. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Як же досягти екологічної безпеки в місцях проживання?

Перш за все, потрібен *екологічний контроль*. Умовами його забезпечення є: спостереження за станом довколишнього природного середовища та його змінами під впливом господарської діяльності; вживання заходів,



- **Людина у природному середовищі.** Якщо ви збираєтесь «на природу», пам'ятайте, що місце вашого відпочинку має залишитись саме таким, як було до вас.

спрямованих на охорону природи й раціональне використання природних ресурсів; оздоровлення довколишнього природного середовища; дотримання природоохоронних законів.

Природне середовище, що оточує людину, має певні екологічні якості. Це означає, що воно по-різному може забезпечувати комфортне існування людини. Є екологічно безпечні райони, а є такі, у яких екологічні умови погані. Наприклад, райони з високим рівнем забруднення повітря й природних прісних вод, або з ерозією (руйнуванням) ґрунтів і втраченою землею родючості, або ж райони, у яких відбувається спустелення земель, зникають ліси, міліють ріки, відбуваються викиди шкідливих речовин, влаштовують поховання шкідливих відходів, накопичується сміття. Часом буває так, що територія є екологічно небезпечною через те, що на ній розміщені шкідливі виробництва, використовують небезпечні технології. Зрозуміло, що такі умови негативно позначаються на здоров'ї людей, які мешкають на цих територіях.

Уникнення екологічної небезпеки пов'язане з правильним і раціональним веденням господарства, з використанням безвідходних технологій, накладанням високих штрафів на порушників природоохоронних законів.

Розв'язання багатьох екологічних проблем залежить також і від вас. Наприклад, сміття, що забруднює природне середовище, дуже часто є саме те сміття, яке викидаємо ми самі. Згадайте, чи не викидали ви

обгортки, пластикові пляшки, целофанові пакети прямо на вулиці, у лісі, на галявині, де відпочивали? Розсортоване вами сміття допоможе утилізувати відходи, вчасно закритий кран збереже воду, посаджене вами дерево стане прикрасою вашого подвір'я. Подумайте про це.

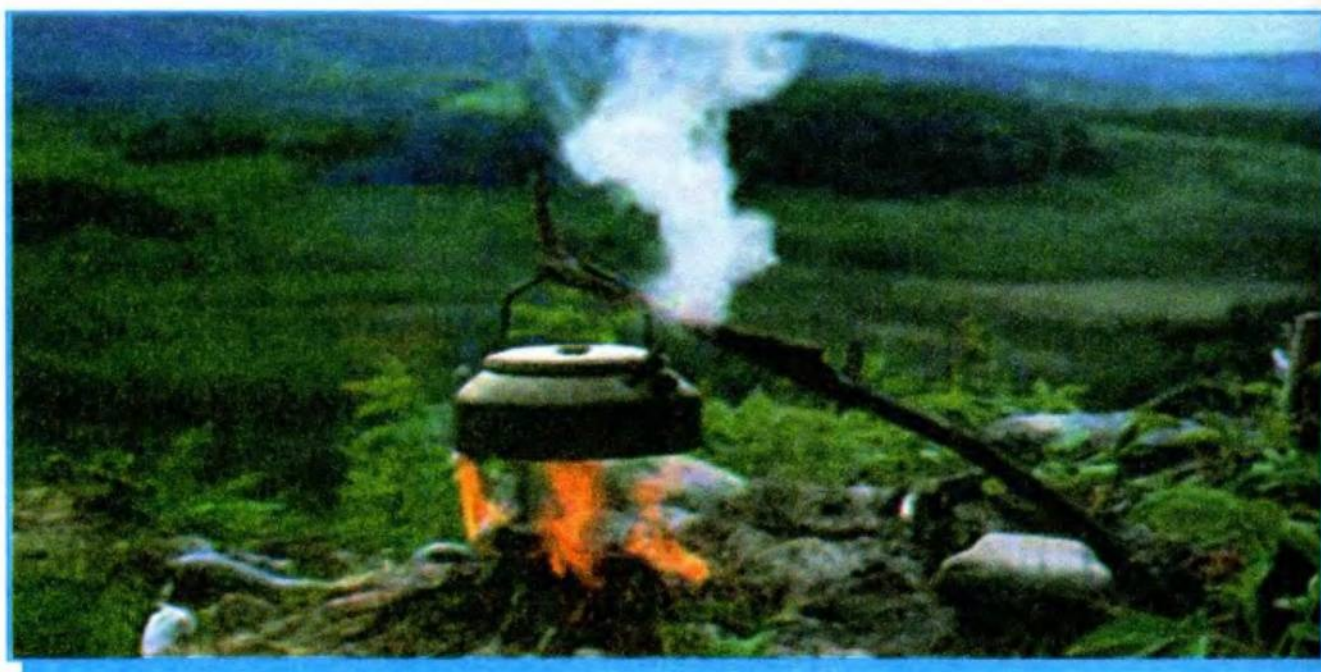
Правила поведінки у природному середовищі

Якщо ви опинилися в природному середовищі, ваші дії не повинні завдавати йому шкоди. Існують правила, котрих мають дотримуватися усі туристи. Ви так само маєте їх знати.

Правильно обирайте місце для багаття й обладнайте вогнище. Не розводьте багаття біля дерев та чагарників. Перед розведенням вогню зніміть верхній шар ґрунту із рослинами та відкладіть його вбік корінням униз. Коли багаття вже не буде потрібне, залийте його водою і поверніть назад шар ґрунту, який ви зняли. Якщо є можливість, ставте намети на вільне від рослинності місце. Кілочки беріть із собою або робіть їх із сухих гілочок, не завдаючи шкоди живим деревам. Не завдавайте шкоди стовбурам дерев (рани, завдані сокирою або ножом, можуть легко спричинити хворобу дерева).

Не треба зривати красиві або рідкісні рослини. Їх краще фотографувати.

Сміття потрібно спалювати або, якщо це неможливо, забирати із собою. Залишки їжі слід закопувати. Після вас завжди має бути чисто! А загалом,



- **Правило розведення багаття.** Правильно обирайте місце й обладнайте вогнище. Не розводьте багаття біля дерев та чагарників.

намагайтеся пересуватись і влаштовувати привали чи нічліги так, аби не залишати слідів своєї присутності.

Користуйтеся прокладеними маршрутами, щоб не псувати ландшафт. Зупиняйтеся на привал або нічліг у підготовленому для цього місці. Поводьтеся обережно у місцях, порослих лишайниками та тендітними рослинами. Намагайтеся не здіймати шуму — це лякає диких тварин.

Не забруднюйте водойми миючими засобами. Користуйтеся милом та іншими миючими засобами не у водоймі, а на березі.

Людина, яка з повагою ставиться до свого оточення, дотримується цих правил. Вона залишає місця свого відпочинку чистими, піклується про дерева, квіти та інші рослини. І природа відповідає чистим повітрям, смачною джерельною водою, красивими та безпечними ландшафтами.



Опорні точки. Ви будете в безпеці, якщо знатимете й дотримуватиметесь правил дорожнього руху, зокрема й правил для мотоциклістів. Ваша безпека також залежить від того, чи добре ви знаєте про екологічні небезпеки й способи їх уникнення.

Питання для повторення й обговорення

1. Які правила для мотоциклістів ви знаєте?
2. Чому мотоцикл вважають найнебезпечнішим видом транспорту?
3. Яких правил слід дотримуватись, якщо ви хочете проїхати на мотоциклі з пасажиром?
4. Що таке екологічна безпека?
5. Які знаки екологічної безпеки ви знаєте?
6. Як екологічні умови проживання впливають на здоров'я людини?
7. Яку участь у розв'язанні екологічних проблем можуть взяти школярі?

Словничок

■ **Екологічна безпека** — стан захищеності природного середовища й людини від негативного впливу господарської діяльності, надзвичайних ситуацій природного й техногенного характеру, їхніх наслідків.

§ 10



ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ В КРИМІНАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ



Обміркуйте ситуацію. Є давня приказка, у якій говориться про те, що одна пара добре змазаних п'ят варта трьох пар м'язистих рук. Як ви гадаєте, про які ситуації йдеться в цьому прислів'ї?

Основи самозахисту в кримінальних ситуаціях та його межі

Самозахист — це вміння самостійно захистити себе від нападу. Як найчастіше захищаються тварини, що опинилися в такій ситуації? У тваринному світі втеча — найнадійніший захист для слабшого. Людина так само може скористатися для свого захисту цією тактикою. Відомий актор Жан-Клод Ван Дамм, що виконує ролі суперменів, на запитання, чи бився він коли-небудь на вулиці, відповів: «Ні, бо я дуже швидко бігав». Зверніть увагу: він зовсім цього не соромиться.

Якщо на вас напали, в першу чергу подумайте про втечу. Не чекайте, доки нападник опиниться поруч або кілька нападників оточать вас, просто тікайте. Краще буде, якщо при цьому вам не заважатиме ваш одяг. Викиньте все, що заважає втечі, — важку сумку, шапку, туфлі на високих підборах. Можливо, у вас з'явиться кілька секунд, щоб збільшити дистанцію відриву, доки злочинець нахилатиметься й підбиратиме речі. Якщо ви швидко бігаєте, то погоню за вами, швидше за все, припинять. Бігти слід у напрямку людних вулиць, до відділку міліції, крамниці, зупинки громадського транспорту, одним словом, туди, де є люди.

Але якщо вам не пощастило втекти, захищайтесь усім, чим можете, — руками, ногами, зубами. Кличте інших людей на допомогу!

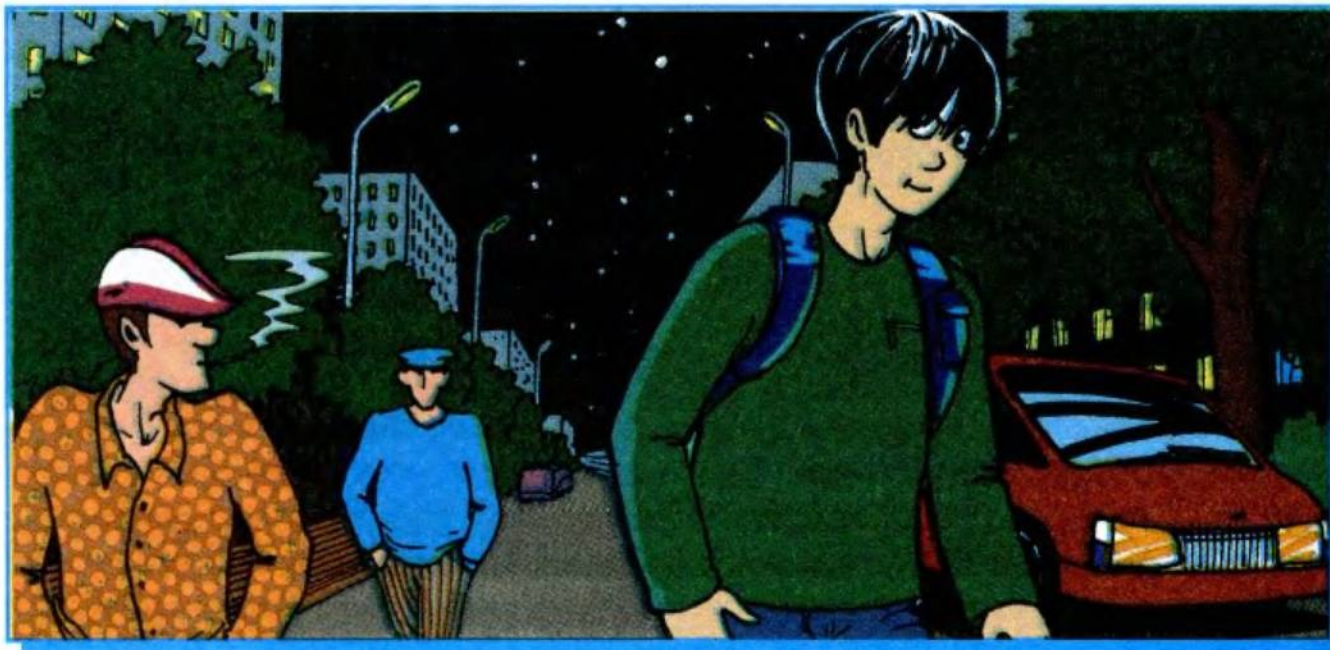
У ситуації, коли на вас нападають, з'являється страх, із яким потрібно впоратися. Замість того, щоб заплющувати очі від страху, краще уважно роззирніться навкруги: чи раптом не з'явиться з-за рогу випадковий перехожий, який зможе вам допомогти, послушайте, чи не чути чийось кроків на сходах.

Самооборона означає те, що ви заздалегідь думаете про можливі неприємності й знаєте, що робити в тому разі, якщо вони справді виникнуть. Захищаючись, ви маєте право завдати травм нападникові — це називається «необхідна оборона». Під самообороною розуміють будь-які дії, мета яких полягає в тому, щоб зруйнувати плани нападників. Наприклад, втеча людини, у якої вуличні грабіжники збиралися забрати гроші, теж є самообороною. Людина втекла, а отже, зруйнувала плани злочинців, які хотіли заволодіти її цінностями.

Дії людини, яка обороняється, можуть мати й значно жорсткіший характер. Наприклад, якщо людина у відповідь на напад вуличних грабіжників, усвідомлюючи те, що її здоров'ю й життю загрожує небезпека, дістає особисту вогнепальну зброю й починає стріляти. Проте не можна виходити за допустимі межі самооборони. Якщо людина озброєна, то мають бути дуже вагомі причини для того, щоб вона скористалася своєю зброєю. Це означає, що певні дії мають відповідати характерові й небезпеці замаху.

Щоб уникнути нападу, дотримуйтесь таких правил:

- ідучи по вулиці, частіше роззирайтеся навсібіч, зважайте на підозрілих людей і уникайте контакту з ними;
- якщо у вас є два варіанти шляху: довгий, що пролягає по великих освітлених вулицях, і коротший, що пролягає через подвір'я, темні провулки, будівництва, оберіть довший, проте безпечніший маршрут;
- ніколи не вірте незнайомцям, уникайте розмов з ними, мовчки проходите повз;
- ніколи не відкривайте двері своєї квартири незнайомим людям;
- будьте обережні, входячи до під'їзду власного будинку;
- не користуйтеся мобільним телефоном на вулиці: розмови по телефону привертають зайву увагу з боку потенційних грабіжників, а також сприяють тому, що ви втрачаєте контроль над ситуацією;
- не ходіть по вулиці в навушниках, слухаючи плеер, адже люди, котрі з'являються на вулицях у навушниках, є досить зручними мішенями для грабіжників, оскільки їхня увага в більшості випадків



- **Повсякденна безпека.** Намагайтеся уникати ситуацій, які можуть виявитися небезпечними.

послаблена, а також очевидним є те, що в них можна забрати хоча б той самий плеєр;

- завжди відповідайте на телефонні дзвінки й дзвінки у двері, інакше потенційний грабіжник може подумати, що вдома нікого немає, і спробувати проникнути до квартири. У такій ситуації дайте зрозуміти, що ви не самі вдома.

Дуже добре, якщо ви фізично міцна людина й володієте прийомами самооборони. Для цього слід записатися у відповідну спортивну секцію.

Як уникнути небезпеки в кримінальних ситуаціях пограбування, шантажу, нападу

Жодна людина не застрахована від ситуацій пограбування або нападу. Таких ситуацій легше уникнути, ніж гідно з них вийти.

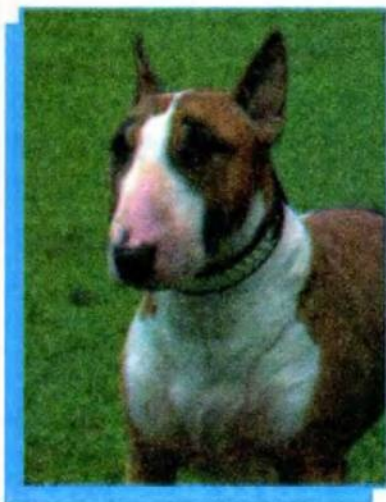
Щоб уникнути кримінальних ситуацій на вулиці, слід дотримуватись таких правил:

- обираючи маршрут, надавайте перевагу найбезпечнішому;
- дізнайтеся про місцезнаходження підрозділів правоохоронних органів, розташованих у тому районі, де ви проживаєте, й за маршрутом вашого руху;

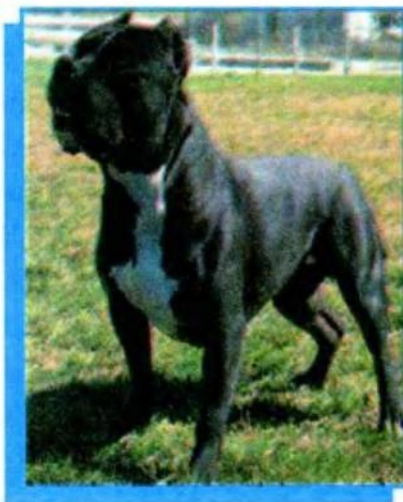
- визначте розташування небезпечних у криміногенному сенсі місць, де слід бути гранично обережними й уважними;
- намагайтеся не з'являтися без особливої потреби в ізольованих районах, глухих провулках та інших небезпечних місцях;
- якщо поруч із вами спинилася машина і її пасажирів просять показати їм дорогу (особливо в темний час), не підходьте до автомобіля й розмовляйте на безпечній відстані;
- не проходите поруч з автомобілем, який стоїть з увімкнутим двигуном і в якому сидять люди;
- якщо ви пізно повертаєтесь додому, не підходьте близько до стін будинків, дверей під'їздів і заростей чагарнику. Намагайтеся не ходити тунелями й підземними переходами поодиночі.

Як поводитись, якщо ви раптом розумієте, що на вас може напасти собака

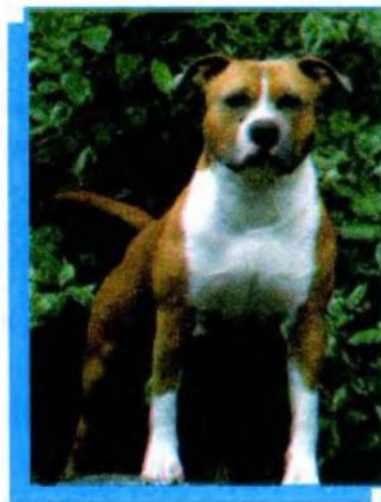
Собак, що можуть напасти, поділяють на дві групи: домашні й бездомні. До потенційно небезпечних порід домашніх собак належать собаки службових і багатьох бійцівських порід. Річ у тім, що цих собак спеціально тренують нападати. Дуже часто трапляються ситуації, коли хазяї бійцівських собак та їхні діти гинуть від зубів своїх вихованців. Бездомних собак традиційно вважають менш агресивними й менш небезпечними, тому зазвичай розглядають як можливих переносників сказу.



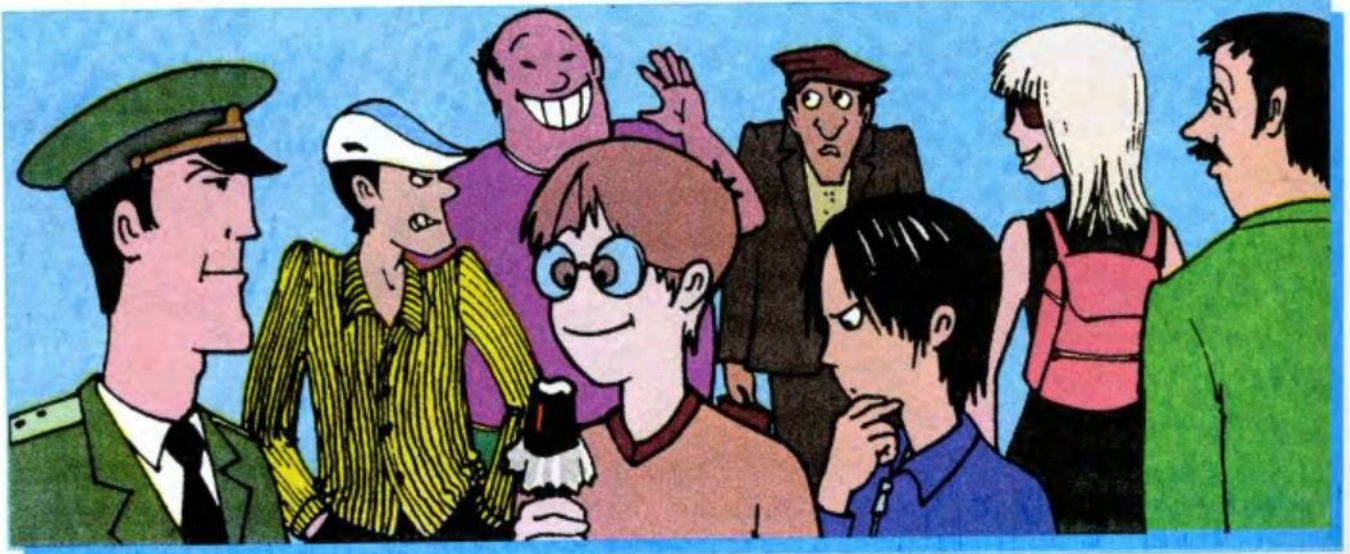
■ **Бійцівські породи собак.**
Бультер'єр



■ **Бійцівські породи собак.** Американський пітбультер'єр



■ **Бійцівські породи собак.**
Амстаф



- **Криминальні ситуації.** Організатори азартних ігор використовують у своїх цілях людський азарт, дурість і жадібність.

Найчастіші причини нападу собак на людину:

- людина опиняється на території, яку собака вважає своєю;
- собака нападає за командою свого хазяїна;
- людина несе із собою продукти харчування;
- собака заражений вірусом сказу.

На агресію з боку собак дуже часто наражаються велосипедисти, проте собаки переслідують тільки рухомих ціль. Щойно велосипедист зупиняється, собака, як правило, втрачає до нього інтерес.

Якщо до вас наближається звичайний бездомний собака, то краще зупинитись і не розмахувати руками чи якимись предметами. Зазвичай собаки реагують саме на рух. Якщо ви застигнете на місці, є всі шанси, що собака втратить до вас інтерес.

Але можуть бути й ситуації реального нападу. Тоді вам знадобляться засоби захисту й допомога інших людей. Засобами захисту від собак можуть бути газовий балончик, аерозольний розпилювач або електрошокер. Проте якщо у вас немає жодних засобів самооборони, то відбиватися від собаки доведеться ногами.

Якщо вас укусить собака, у жодному разі не можна лікувати рану самому, слід обов'язково звернутися до лікаря. Вам зроблять профілактичні уколи від вірусу, яким, можливо, був заражений собака, що покусав вас.

Вуличні ігри як кримінальна ситуація

Таких ігор дуже багато: це різні вуличні лотереї й змагання, що належать до азартних ігор. У них є одна характерна риса: усі вони нечесні, і той, хто грає в них, урешті-решт завжди залишається в програші. Хоча спочатку йому щастить.

У цих іграх завжди є підставні гравці, які чудово грають свою роль. Організатори таких ігор використовують у своїх цілях людський азарт, дурість і жадібність.

Наприклад, існує така гра: ведучий затискає в кулаці хустку таким чином, що ви бачите тільки чотири її куточки. Гравець бере хустинку за будь-які два з цих куточків і висмикує її з кулака. Якщо він бере хустинку за ті куточки, які розташовані на діагоналі, то виграє, а якщо за ті куточки, що розташовані на одному боці, — програє. Як ви гадаєте, у чому саме полягає тут шахрайська хитрість? Авжеж, все дуже просто: у хусточки лише дві діагоналі, проте чотири бічні сторони. Саме тому ведучий завжди буде вигравати вдвічі частіше, ніж гравець.

Ніколи не грайте у вуличні ігри — цим займаються невеликого розуму люди. Тим більше, що вас ніхто не змушує в них грати.

Захист від релігійних сект

Кожна людина має навчитися захищати своє життя. У тому числі й від дії структур на зразок релігійних сект. Але для того щоб захиститися, слід знати, чим саме небезпечна секта та які прийоми використовують сектанти. У цьому випадку знання дають можливість прийняти правильне рішення й захистити себе та своє здоров'я.

Секта являє собою групу людей, що перебуває в повній залежності від тих, хто її організував і очолює. Різним людям у сектах завжди говорять різне: тим, хто до неї не належить, — одне; тим, хто нещодавно до неї пристав, — друге, а повноправним учасникам — третє. Не важко здогадатися, що повну картину того, що відбувається, бачить тільки голова секти. Саме в його розпорядженні перебувають і всі матеріальні блага секти. У сектах практикують цілу систему способів контролю над поведінкою, думками, емоціями й почуттями її членів. Завдяки такій «обробці» учасників секти її керівник є для них беззаперечним авторитетом і має над ними абсолютну владу.

Секти бувають різними. Є, наприклад, релігійні групи, що проповідують якусь релігійну догму або духовну практику. Існує низка сект, які шанують Біблію. Як правило, лідери таких сект стверджують, що вони пророки, апостоли, живе втілення Ісуса Христа або Діви Марії. У групах,

що сповідують давні східні вірування, лідери вважають себе «просвітленими», приписують собі статус гуру й учителів.

Усі секти об'єднує одне — їхні рядові учасники стають рабами тих, хто цю секту зорганізував, але не усвідомлюють цього, бо перебувають під сильним психологічним впливом.

Навернення підлітка до секти відбувається дуже обережно й непомітно для нього самого. У сектах є спеціально підготовлені професійні вербувальники, з якими ви можете зустрітися за найрізноманітніших обставин. Вони можуть почати говорити з вами на вулиці або в будь-якому іншому громадському місці, а можуть просто подзвонити у двері вашого дому й запропонувати поговорити на світоглядні теми.

Пам'ятайте, що:

- усі секти використовують механізми маніпуляції людиною: прагнення до послідовності, взаємний обмін і посилення на авторитет;
- ніхто відразу не запропонує вам приєднатися до секти. Спочатку з вами будуть просто ненав'язливо розмовляти, можуть зробити невеличкий подарунок, запросити на зустріч і нагодувати вечерєю. Потім, скоріше за все, запропонують почитати літературу з доктриною секти, попросять про невеликі послуги й незначне матеріальне пожертвування;
- сектанти будуть наголошувати на тому, що ви особливі, казатимуть вам, що ви справляєте враження дуже розумної людини, саме тому вони вас і обрали, що ваша поява є дуже важливою для всіх членів секти;
- сектанти приділятимуть вам багато уваги, добре до вас ставитимуться, увесь час посміхатимуться й казатимуть про те, що хочуть вас частіше бачити. Цей спосіб впливу психологи називають «бомбардування любов'ю»;
- сектанти прагнутимуть вирвати вас зі звичного кола спілкування й вселити ворожість до людей, які вас оточують. Вас будуть переконувати в тому, що решта релігій брехливі, а інші люди «погрузли в гріхах», тож не варто з ними спілкуватись;
- якщо ви робитимете те, що від вас вимагають, то поступово перестанете спілкуватись зі своїм звичним оточенням, покинете свою домівку й будете безкоштовно працювати на секту. Уся «любов» зникне, і до вас почнуть ставитися як до раба. Але психологічний вплив на вас буде настільки сильним, що ви будете радіти цьому рабству.

Тепер, коли ви знаєте приховані механізми дії секти, ви можете просто відмовитись від спілкування із сектантами, розуміючи, чим це вам загрожує.



Запам'ятайте! Потрапити в секту легко, а вирватися з неї дуже важко.

Правова відповідальність неповнолітніх

Слово «відповідальність» означає потребу обов'язково відповідати за свої дії, вчинки. Відповідальності за свої вчинки, так само, як і культури поведінки, слід вчитися.

Дуже багато підлітків, вчиняючи правопорушення або злочини, навіть не підозрюють про те, що вони вже повною мірою відповідають за свої дії. Часом вони розуміють це, але сподіваються уникнути покарання, вважаючи, що відповідальність настає лише зі значно дорослішого віку.

Справді, адміністративній відповідальності підлягають особи, які досягли на момент скоєння адміністративного правопорушення 14-річного віку. А до осіб віком від 16 до 18 років, що вчинили адміністративні правопорушення, застосовують відповідні заходи впливу, передбачені законом: обов'язок привселюдно або в іншій формі попросити вибачення в потерпілого; попередження; сувора догана; передача неповнолітнього під нагляд батьків або осіб, які їх замінюють, чи під нагляд педагогічного або трудового колективу, а також окремих громадян, якщо досягнуто згоди.

Це лише невеликий перелік мір відповідальності, які можуть бути застосовані до неповнолітніх.

Органи охорони правопорядку

Держава створює закони й зацікавлена в тому, щоб їх дотримувались. Для цього формуються спеціальні органи, основне завдання яких — охорона прав, законів та норм різноманітного й різнобічного життя суспільства. Тому такі органи називають правоохоронними.

Правоохоронні органи — це державні органи, спеціальною функцією яких є протидія правопорушенням і забезпечення законності.

У нашій країні правоохоронні органи представлені Конституційним судом, Прокуратурою, Міністерством внутрішніх справ, Міністерством юстиції, Службою безпеки. До правоохоронних органів також належать судові органи, органи внутрішніх справ, органи контролю за незаконним оборотом наркотиків, митні органи, органи юстиції.

У правоохоронних органів є певні завдання: відновлення порушеного права, наприклад, у галузі цивільних правовідносин; покарання правопорушника у випадках, коли відновити порушене право неможливо (при здійсненні певних злочинів, наприклад при вбивстві); відновлення порушеного права й покарання одночасно, коли можливість

відновити порушене право є, але правопорушник заслуговує ще й покарання.

Правоохоронні органи здійснюють конституційний контроль, правосуддя, організаційне забезпечення діяльності судів, прокурорський нагляд, виявлення й розслідування злочинів, надання юридичної допомоги та захист у кримінальних справах.



Опорні точки. Кримінальними називають ситуації, які виходять за рамки закону. Наприклад, ситуація шантажу, нападу, потрапляння в секти й асоціальні групи. Є способи, які допомагають уникати таких ситуацій.

Знання про те, як слід поводитись у кримінальних ситуаціях пограбування, нападу або при спробі повернути вас до секти, допоможуть вам залишатися в безпеці.

В Україні кримінальна відповідальність неповнолітніх за тяжкі й особливо тяжкі злочини настає з 14 років.

Правоохоронні органи — це державні органи, спеціальною функцією яких є протидія правопорушенням та забезпечення законності.

Питання для повторення й обговорення

1. Яких правил ви повинні дотримуватись для того, щоб уникнути ситуації нападу?
2. Уявіть собі ситуацію, коли незнайомі люди пропонують вам кудись із ними піти або поїхати, наполягають на цьому, погрожують. Подумайте, як поводитись у такому разі й що відповідати. Заповніть таблицю у своєму робочому зошиті. Зробіть висновок.
3. Як уникнути кримінальної ситуації пограбування або нападу?
4. Що ви будете робити, якщо вам запропонують пограти на гроші?
5. Що таке секта? Чому до секти легко потрапити й важко з неї піти?
6. У чому полягає правова відповідальність неповнолітніх?
7. У яких випадках неповнолітні несуть адміністративну відповідальність на загальних засадах?

8. З якого віку в Україні настає кримінальна відповідальність неповнолітніх за тяжкі й особливо тяжкі злочини?
9. Які органи називають правоохоронними? Які функції вони виконують?

Словничок

- **Адміністративна** відповідальність — вид юридичної відповідальності громадян і посадових осіб за здійснені ними адміністративні правопорушення.
- **Азарт** — запал, гарячковість.
- **Азартні** ігри — ігри, що відбуваються за певними правилами, в основі яких зазвичай лежить випадковість, а не вміння гравця. Грають, як правило, на гроші або на майновий еквівалент. Азартні ігри підлягають не лише моральному осуду, але й законодавчій забороні.
- **Необхідна** оборона — дії людини, спрямовані на припинення яких-небудь протиправних дій, що вчиняються проти неї самої, її рідних, близьких або просто незнайомих людей, котрих спіткало лихо.
- **Правоохоронні** органи — державні органи, спеціальною функцією яких є протидія правопорушенням та забезпечення законності.
- **Секта** — релігійна (латинське слово «секта» означає закриту групу людей), відособлена група віруючих, що відійшли від тієї чи іншої церкви або громади. В основі секти лежить культ вождя, безвідмовна покора рядових членів керівництву організації. Протиправні дії таких організацій (бузувірські обряди, фізичний і психологічний тиск) переслідуються законом.



ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ ПІД ЧАС ТЕРОРИСТИЧНИХ АКТІВ



Обміркуйте ситуацію. Як би ви вчинили, знайшовши в метро забутий кимось пакунок?

Небезпека під час терористичних актів

Слово «тероризм» походить від латинського слова «terror» — страх, жах. Тероризм — це метод, за допомогою якого організовані група або партія намагаються досягти своєї мети, використовуючи насильство. Для нагнітання страху терористи застосовують такі терористичні акти, як вибухи й підпали житлових та адміністративних будинків, магазинів, вокзалів, захоплення заручників, автобусів, викрадення літаків.

Тероризм постає на ґрунті суспільних протиріч політичного, соціального, територіального, національного й світоглядного характеру. Жертвою терору може стати будь-яка людина — від помітного політичного діяча до звичайного школяра. Так, при захопленні заручників у школі № 1 міста Беслан (Північна Осетія), що відбулося 1 вересня 2004 року, терористи утримували в приміщенні школи понад 1100 дітей упродовж трьох днів. У результаті штурму втрат зазнали як терористи, так і штурмовики (загинуло 10 спецназівців). Були втрати й серед заручників: 331 заручник загинув, близько 500 отримали поранення.

Основи самозахисту під час терористичних актів

Будь-який терористичний акт пов'язаний із небезпекою для здоров'я й життя людей. Але цим небезпекам можна протидіяти. Терористичні акти можуть бути різними за своїм характером, тому способи самоза-

хисту відрізняються в кожній конкретній ситуації. Розгляньмо деякі з них.

Будь-який предмет, знайдений на вулиці, у під'їзді, у школі, може становити небезпеку для життя. **Якщо ви знайшли підозрілий предмет у громадському транспорті**, то спитайте в людей, котрі перебувають поруч, чий це предмет і хто міг його лишити. Якщо власника не встановлено, негайно повідомте про знахідку водієві або машиністу.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у під'їзді свого будинку, то спитайте в сусідів, що вони знають про цей предмет. Якщо власника не встановлено, слід повідомити про знахідку у відділ міліції.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у школі, негайно сповістіть про це вчителя або директора.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет:

- у жодному разі не чіпайте, не відкривайте й не зрушуйте з місця знахідку;
- зверніть увагу на час, коли знайшли цей предмет;
- відійдіть від знахідки й не підпускайте до неї інших людей.



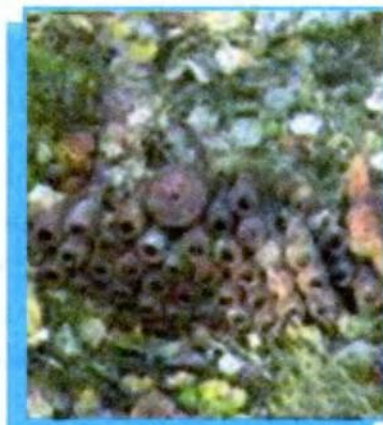
Запам'ятайте! Зовнішній вигляд предмета, який залишено у громадському місті, може приховувати його справжнє призначення.

Вибухові пристрої можуть виглядати, як сумка, пакет, згорток, коробка, іграшка. У жодному разі не робіть нічого самостійно зі знахідками або підозрілими предметами, які можуть виявитися вибуховими пристроями, — це може призвести до вибуху, численних жертв і руйнацій.

Ви також можете мати справу з вибухонебезпечними предметами, які залишилися після минулих війн. Помітивши вибухонебезпечний предмет (це можуть бути граната, снаряд, бомба або інші боєприпаси), не підходьте близько до нього й негайно повідомте про знахідку



- **Підозрілі предмети.** Якщо у навчальному закладі знайдено підозрілий предмет, туди негайно виїжджає група саперів.



- **Боєприпаси.** Наслідок колишніх війн може бути смертельно небезпечним і сьогодні.

в міліцію. Не дозволяйте випадковим людям торкатися небезпечного предмета, а тим більше — знешкоджувати його.

Категорично забороняється:

- зрушувати або перекочувати вибухонебезпечні предмети з місця на місце, брати їх до рук;
- бити одним боеприпасом по іншому або бити будь-якими предметами по корпусу й детонатору;
- піднімати й переносити вибухонебезпечні предмети, класти їх до кишень, портфелів, сумок;
- намагатися розібрати боеприпаси, обривати або смикати дроти, що є на них;
- кидати боеприпаси у вогонь або розводити багаття біля них;
- збирати й здавати боеприпаси як металобрухт;
- закопувати боеприпаси в землю або кидати їх у водойми;
- наступати або наїжджати на боеприпаси.

Що робити, якщо ви потрапили в перестрілку

Якщо ви потрапили в перестрілку на вулиці, слід лягти, роззирнутися навсібіч, обрати найближче укриття й спробувати дістатися до нього, не зводячись на повний зріст. Укриттям можуть бути виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи, бордюри, канали тощо. Можна також сховатися в під'їзді житлового будинку.

Якщо ви потрапили в перестрілку в приміщенні, можна сховатися у ванній кімнаті або лягти на підлогу, оскільки перебувати в приміщенні небезпечно, бо можливий рикошет.

Захоплення заручників

Заручник — це людина, котра перебуває під владою злочинців. Викрадення людей, захоплення заручників з метою викупу, задоволення політичних вимог або обміну стали одним із дуже розповсюджених видів кримінальних злочинів. Окрім того, опинитися в ролі заручника можна випадково, наприклад при пограбуванні крамниці, банку, квартири, замиського котеджу або при захопленні терористами транспортного засобу, громадського закладу тощо.

На жаль, розповсюдженою «зброєю терору» стала також практика захоплення терористами дітей. І хоча ймовірність цього не більша, ніж бути враженим ударом блискавки, є сенс знати про те, що слід робити в такій ситуації. Кожний конкретний випадок захоплення заручників — своєрідний

і відрізняється від інших. Проте деякі загальні рекомендації можуть виявитися доволі корисними для порятунку життя й збереження здоров'я.

Що робити при захопленні автобуса (тролейбуса, трамвая) терористами

Якщо ви опинились у захопленому терористами автобусі (тролейбусі, трамваї), не привертайте до себе їхньої уваги. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття в разі стрілянини. Заспокойтесь, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди. Не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону й не відкривайте сумки без їхнього дозволу. Якщо спецслужби здійснять спробу штурму — падайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до кінця штурму. Після звільнення негайно залиште автобус (тролейбус, трамвай), оскільки не виключено, що він попередньо замінований терористами й може статися вибух.

Як поводитись, ставши заручником терористів

Не робіть дій, які можуть спровокувати нападників скористатися зброєю. Мовчки змиріться з тим, що вас позбавили волі, ображають, принижують. Не дивіться в очі злочинцям, не поведьтєся зухвало. Якщо вас зв'язали або вам закрили очі, спробуйте розслабитись, дихайте глибше. Виконуйте вимоги злочинців, не заперечуйте їм, не ризикуйте своїм життям, не панікуйте. Перш ніж що-небудь зробити, спитайте дозволу (сісти, встати, попити, сходити в туалет тощо). Поводьтєся спокійно, не бійтєся звертатись зі спокійними проханнями про те, чого дуже потребуєш (наприклад вийти в туалет).

Під час звільнення лежть на підлозі вниз обличчям, голову закрийте руками, не рухайтєся, тримайтєся якомога далі від дверей і вікон. У жодному разі не біжть назустріч працівникам спецслужб або не тікайте від них.

Як діяти при раптовому обвалі будинку

Почувши вибух або зрозумівши, що будинок втрачає свою стійкість, спробуйте якнайшвидше його покинути. Залишаючи приміщення, спускайтеся по сходах, а не на ліфті, оскільки він будь-якої миті може вийти з ладу. Опинившись на вулиці, не стійте поблизу будинків, а перейдіть на відкритий простір. Якщо покинути будинок не пощастить, знайдіть безпечне місце: прорізи капітальних внутрішніх стін, кути, утворені капітальними внутрішніми стінами. Якщо є можливість, сховайтеся під стіл — він захистить вас від падаючих предметів і уламків.

Як діяти, якщо ви опинилися в завалі

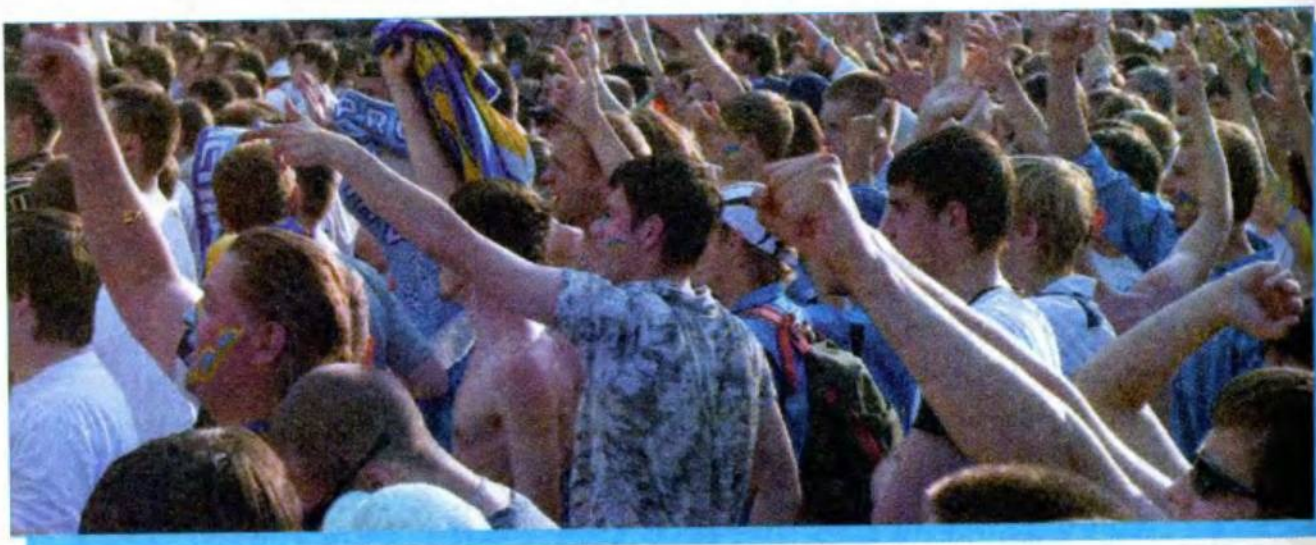
Глибоко дихайте, не панікуйте й не занепадайте духом. Спробуйте пристосуватися до ситуації, в яку потрапили, роззирнутися навсідч і пошукати можливий вихід. Спробуйте також визначити, де ви перебуваєте й чи немає поряд інших людей. Прислухайтесь, покричіть.

Пам'ятайте, що людина здатна витримати спрагу й особливо голод протягом тривалого часу, якщо не буде дарма витрачати енергію. Пошукайте в кишенях або десь поблизу предмети, які б могли допомогти подати світлові або звукові сигнали (наприклад ліхтарик, дзеркальце, а також металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стінці, тим самим привернувши увагу). Якщо єдиним шляхом виходу є вузький отвір — спробуйте пролізти крізь нього. Для цього потрібно розслабити м'язи й рухатись, притиснувши лікті до тіла. Просувайтесь обережно, намагаючись не спричинити нового обвалу, орієнтуйтеся за рухом повітря, що надходить ззовні.

Налаштуйтеся на те, що рятувальники обов'язково вас урятують. Привертайте увагу людей голосом і стуком. Якщо вас діймає спрага, покладіть у рот невеликий камінчик і смокчіть його, дихаючи носом.

Як поводитись, якщо ви опинилися в некерованому натовпі

Терористичні акти часто відбуваються в місцях великого скупчення людей. Ви можете прийти на свято, концерт або футбольний матч, що відбуваються за великого скупчення людей, і опинитися в ситуації,



- **Натовп на стадіоні.** Некеровані натовпи на стадіонах або концертних майданчиках завжди є зонами підвищеного ризику.

коли натовп стає некерованим і рухається в певному напрямку, змітаючи все на своєму шляху й наступаючи на людей, які впали. У такому натовпі можна загинути.

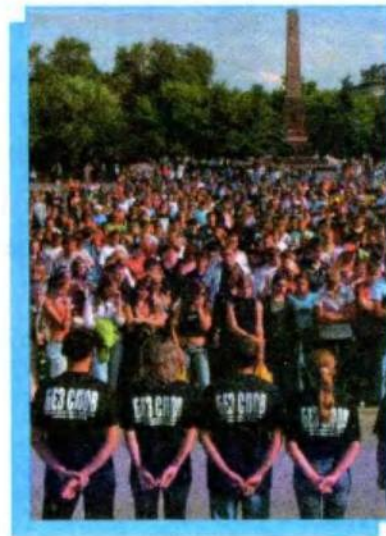
Щоб вижити в цій надзвичайній ситуації, слід дотримуватися таких правил:

- у жодному разі не йдіть проти напрямку руху юрби;
- уникайте потрапляння в центр юрби, а також не наближайтеся до вітрин, ґрат, огорож, стовпів, тумб, стін;
- ні за що не чіпляйтеся руками, щоб уникнути переломів;
- спробуйте застібнути одяг і пам'ятайте про те, що взуття на високих підборах або розв'язані шнурівки можуть коштувати вам життя;
- у жодному разі не намагайтеся підняти сумку, яка впала, чи інший предмет — життя дорожче;
- щоб уникнути здавлювання й поштовхів ззаду, зігніть руки в ліктях і притисніть їх до корпусу;
- якщо ви впали, захищайте голову руками, спробуйте встати, проте в жодному разі не з колін, а, упершись однією ногою в землю, різко розігніться, використовуючи рух юрби.

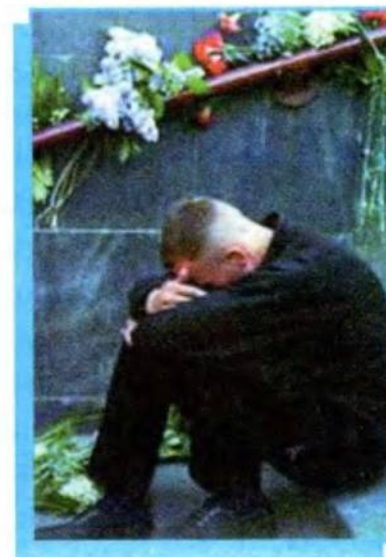
Якщо концерт відбувався в приміщенні, пам'ятайте:

- найбільша тиснява перед сценою, оскільки всі прагнуть бути попереду;
- не залишайтеся у кутках зали, близько до стін або поперечних перегородок (між секторами), утекти звідти буде дуже важко, й існує небезпека, що вас розчавлять;
- чекаючи на вхід до театру або на стадіон, не наближайтеся до скляних дверей або огорожень, до яких вас можуть притиснути.

Потрапляння в некеровану юрбу є смертельно небезпечним. Така юрба може виникнути не тільки при терористичному акті, але й в інших ситуаціях. Наприклад, на футбольному матчі, коли вболівальники різних команд перестають себе контролювати, або



- **Некерований натовп.** Завжди уникайте некерованої юрби — жодна розвага не варта вашого життя.



- **Трагедія на станції метро «Неміга».** На цих сходах у тисняві загинули люди.

по закінченні масового видовища, наприклад феєрверка, коли всі йдуть в одному напрямку, але проходи не розраховані на велику масу людей. Так, у Мінську, 30 травня 1999 року о восьмій годині вечора дві з половиною тисячі людей, котрі прийшли на свято, стихійно кинулися в найближче укриття, коли почалася злива з градом, у підземний перехід станції метро «Неміга». Зчинилася тиснява, у якій загинули 54 людини й сотні постраждали.

Жодні видовища й жодні розваги не варті вашого життя. Уникайте натовпу.



Опорні точки. Знання основ самозахисту під час терористичних актів допоможе врятувати життя собі й іншим людям. Терористичні акти можуть бути різними за своїм характером, а тому способи самозахисту в кожній конкретній ситуації так само різні.

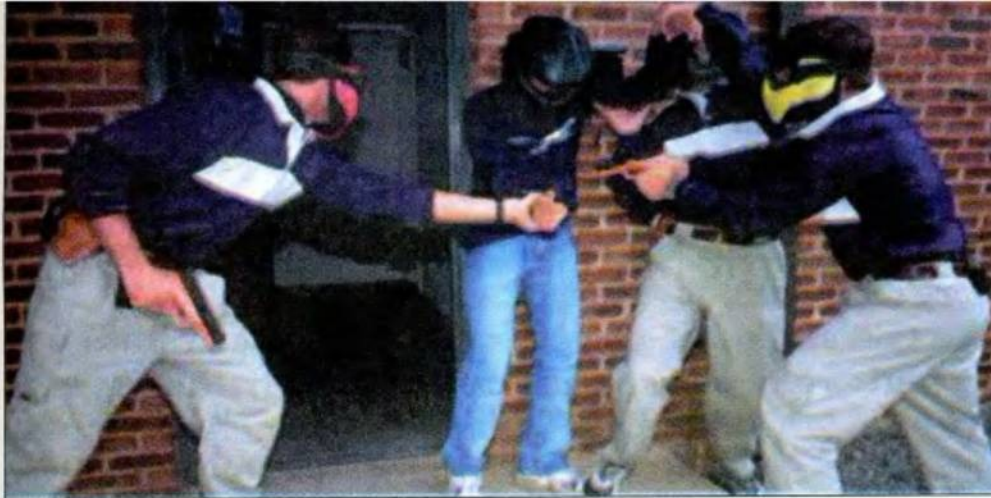
Питання для повторення й обговорення

1. Що означає слово «тероризм»? Для чого терористи вчиняють терористичні акти?
2. У чому полягає небезпека для життя й здоров'я під час терористичних актів?
3. Що ви зробите, знайшовши підозрілий предмет, який може виявитися вибуховим пристроєм?
4. Що робити при захопленні автобуса (тролейбуса, трамвая) терористами?
5. Як діяти при раптовому обвалі будинку?
6. Що робити, якщо ви опинилися в завалі?
7. Як діяти, якщо ви потрапили в некеровану юрбу?

Словничок

■ **Тероризм** — метод, за допомогою якого організовані група або партія намагаються досягти своєї мети шляхом насильства.

■ **Терористичний акт** — незаконна дія з використанням насильства або погроз, зроблена особою або організованою групою осіб з метою порушення суспільної безпеки, дестабілізації громадського порядку, залякування населення, здійснення впливу на державні органи.



§ 12

СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА В МІСЦЯХ ПРОЖИВАННЯ. СОЦІАЛЬНІ КОНФЛІКТИ



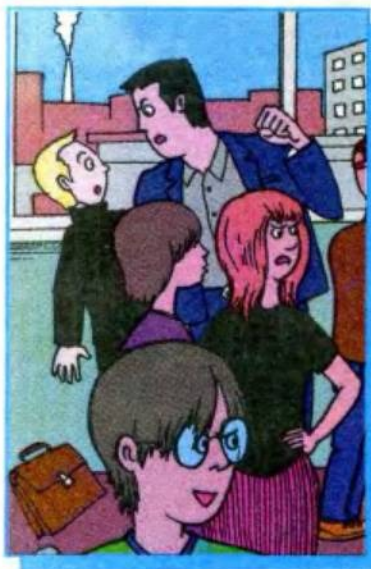
Обміркуйте ситуацію. Петрик повертався додому зі школи. Біля будинку хлопчика зустріла група підлітків, які запропонували йому піти в підвал сусіднього будинку, бо там є щось цікаве. Яку б відповідь ви порадили дати Петрикові?

Соціальна небезпека в місцях проживання

Місце, у якому ви мешкаєте,— місто, селище міського типу або село — є добре вам знайомим. Якщо ви виростили тут, то, можливо, знаєте кожну вулицю й кожний будинок. Але для того щоб почуватися безпечно в цьому знайомому місці, треба дотримуватися певних правил. Наприклад, правил здорового способу життя, правил дорожнього руху, правил поведінки в транспорті, правил поведінки в громадських місцях. Від знання й дотримання цих правил залежить ваше життя й здоров'я.

У місцях проживання може виникати соціальна небезпека, пов'язана з хуліганами, злодіями, грабіжниками, шахраями. Наприклад, злодії можуть подзвонити у двері, назватися електриками й пограбувати квартиру, погрожуючи життю господарів. Тому, якщо ви самі вдома, слід дотримуватися певних правил безпеки. Не пускайте до квартири незнайомих людей, не залишайте двері відчиненими. Покладіть поруч із телефоном довідник з номерами служб екстреного виклику (міліція, «Швидка допомога», пожежна охорона), а також людей, які можуть вам допомогти! У жодному разі не відкривайте двері, якщо дзвонить незнайома людина.

У під'їзді так само потрібно бути уважними й обережними. Якщо на сходовій площадці, куди ви прямуєте, перебувають підозрілі люди,



■ **Соціальна небезпека.** Щоб уникнути небезпечної ситуації, важливо правильно поводитись у місцях проживання.

то краще піднятися вище або ж спуститися на поверх нижче за допомогою. Не входьте до ліфта, якщо там перебуває незнайома людина. Повертаючись додому, тримайте ключі під рукою, щоб не стояти надто довго перед дверима, шукаючи ключ.

Соціально небезпечна ситуація може статися й на вулиці, тому завжди повідомляйте батьків, куди ви йдете. Не гуляйте на вулиці допізна. Адже кримінальні ситуації найчастіше виникають у темний час. Не погоджуйтеся йти з незнайомою компанією або з незнайомими дорослими людьми до чужого під'їзду, підвалу або в інші безлюдні місця. Ніколи не говоріть на вулиці з незнайомими людьми. Так само ніколи не розмовляйте з п'яними людьми. Не беріть від незнайомих людей ласощі, якщо ті вас пригощають.

Ви можете почуватися в безпеці тільки тоді, коли будете знати, як правильно поводитись у місцях проживання.

Соціальні патології

Соціальна небезпека виникає внаслідок появи соціальних патологій.

Соціальна патологія — це такі людські дії, вчинки, типи поведінки, які суспільство вважає шкідливими, такими, що підривають правопорядок і суспільну мораль. Здійснення вчинків, які суперечать нормам соціальної поведінки, називають девіантною поведінкою. До основних видів девіантної поведінки належать злочинність, хуліганство, безпритульність, алкоголізм, наркоманія, самогубство, проституція.

Девіантна поведінка найчастіше виявляється в осіб, які виховувались у несприятливих соціальних обставинах, мають батьків-алкоголиків, відчули на собі насильство в родині. Девіантна поведінка посилюється в умовах соціальної напруги в суспільстві, унаслідок стресових та конфліктних ситуацій у родині, школі або в колективі однолітків.

Соціальні патології спричиняють різні небезпеки членам суспільства. Злочинець переступає закон, завдаючи шкоди іншим людям, хуліган порушує громадський



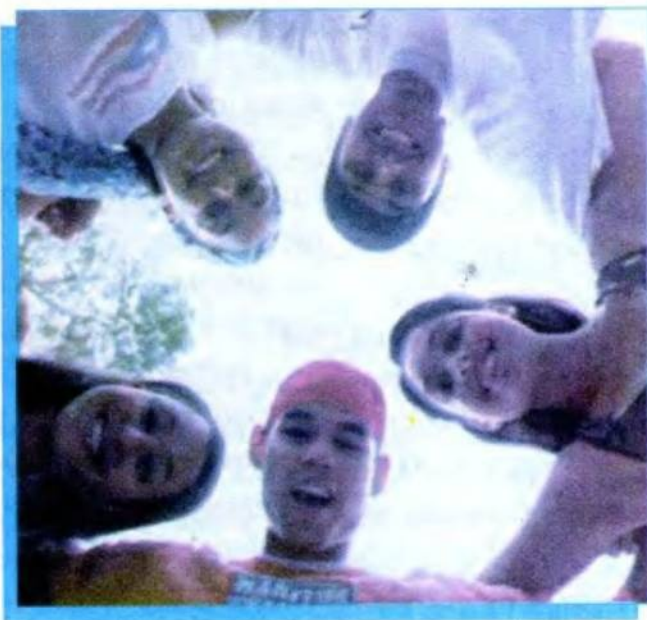
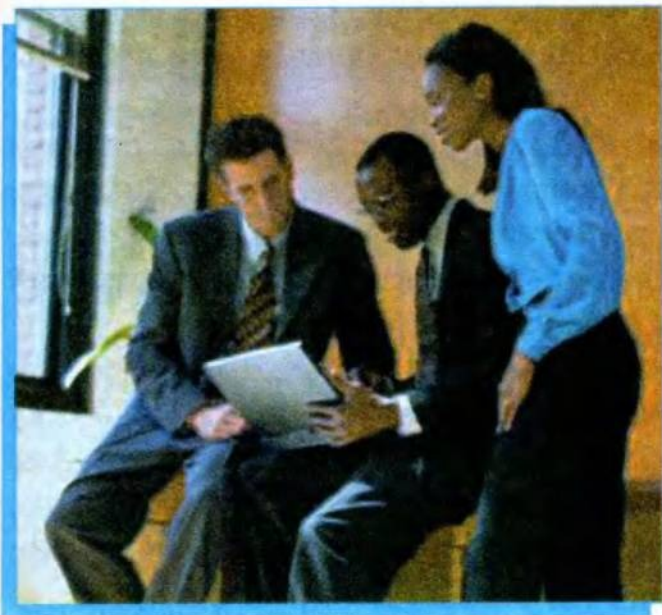
■ **Соціальна патологія.** Злочинці завдають шкоди іншим людям.

спокій, безпритульність провокує виникнення різних кримінальних ситуацій, алкоголіки та наркомани руйнують власне життя й життя своїх близьких. Ви маєте знати про ці соціальні небезпеки та уміти протистояти їм.

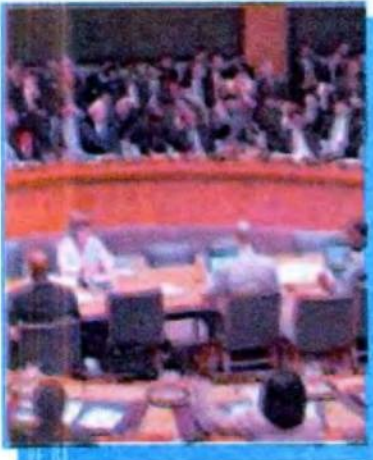
Соціальні конфлікти

Конфлікт — це ситуація, у якій кожна зі сторін прагне мати позицію, що суперечить інтересам іншої сторони. *Соціальний конфлікт* — це особливий спосіб взаємодії особистостей і соціальних груп при розбіжності в думках і поглядах. При соціальному конфлікті відбувається зіткнення інтересів і протистояння сторін, кожна з яких має свою мету. Конфлікти — доволі розповсюджене явище. Можуть виникати міжособистісні конфлікти, міжгрупові конфлікти, конфлікти із зовнішнім середовищем. Бувають конфлікти політичні, національні, економічні, культурні.

Соціальні конфлікти бувають дуже різні. Расові конфлікти, прикладом, можуть призвести до расової дискримінації. *Дискримінація* — це будь-яка форма негативного ставлення до окремих осіб або груп, позбавлення їх рівних соціальних, політичних або економічних прав, переслідування через національність, світогляд чи інші соціальні фактори. *Расова дискримінація* — це відмова в рівності прав і свобод людини через колір шкіри, походження, національну приналежність.



- **Люди різних національностей.** Люди дійсно розумні оцінюють інших людей не за кольором шкіри, національністю або віросповіданням, а виключно за їх власними здібностями.



■ Захист прав людини.

Люди з різним кольором шкіри, різної національності й різного віросповідання мають рівні права.

Положення про захист прав людини ґрунтується на принципі заперечення дискримінації. Ви маєте знати, що люди з різним кольором шкіри, різної національності й різного віросповідання мають рівні права. Окрім того, біологічно всі вони належать до одного виду — Людина розумна, — тому жодна група не може претендувати на якусь винятковість. Дискримінація — це соціальне явище, яке різні групи можуть використовувати у власних політичних та економічних інтересах, обманюючи інших людей. Пам'ятайте це, коли помітите, що хтось негативно ставиться до людей, які відрізняються від нього кольором шкіри або національністю.

Інформаційна безпека

Ви живете в інформаційному суспільстві. Радіо, телебачення, книги, журнали, газети, Інтернет дають вам інформацію. І ця інформація на вас впливає. Її вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, знання про те, як функціонує ваше тіло, які явища характерні для вашого віку, допомагають вам зберігати своє здоров'я й нормально розвиватися. А інформація, яку людина засвоює під час перегляду фільму жахів, може серйозно порушити психіку. Постійні бійки на екрані провокують агресію у телеглядачів. Усе це шкідливо для здоров'я людини.

Сучасні інформаційні потоки стають дедалі стрімкішими. У них, поряд з корисною й позитивною інформацією, з'являється дуже багато неправдивої й негативної. За допомогою такої інформації можна чинити негативний психічний вплив на людей і маніпулювати ними.

Інформація буває дуже різної якості. Є інформація об'єктивна й перевірена. Наприклад, на сторінках підручників розміщено саме таку інформацію. Але інформація може бути й неправдивою, безграмотною, необ'єктивною. Такої інформації дуже багато в бульварних виданнях.

Ви маєте захищатись від негативного впливу інформації. Не дивіться по телевізору все поспіль, розумно обирайте книги й журнали для читання, кінофільми для перегляду. Адже ви не їсте все, що потрапляє вам



■ **Комп'ютерні злочини.** Закон будь-якої держави суворо переслідує хакерів — комп'ютерних злочинців.

■ **Захист інформації.** Інформаційна безпека стала обов'язковою складовою сучасного життя.

на очі, а споживаєте тільки ту їжу, яка є корисною й смачною. Саме так треба робити і з інформацією. Обирайте ту інформацію, яка вам потрібна,— об'єктивну, перевірену, позитивну.

Інформація — це сукупність знань про фактичні дані й залежність між ними, будь-які відомості, які можна зберігати, переробляти й передавати. У цьому сенсі інформація — це основа для оформлення будь-якого рішення. Той, хто володіє достовірною й повною інформацією, той і контролює ситуацію. А контролюючи ситуацію, можна діяти собі на користь. Інформація — це велика сила. У ринковій економіці інформація є товаром, її можна продавати. Під інформацією можна розуміти й наукові дані, зміст політичних та економічних документів, біографічні дані конкретної людини. Ця інформація може бути використана з різною метою, зокрема й проти когось. Тому інформацію потрібно захищати.

Словосполучення «інформаційна безпека» є перекладом на українську мову англійського терміна «information security». Другим історично прийнятним перекладом цього терміна є поняття «захист інформації». Проблема захисту інформації є дуже актуальною і для держав, і для організацій. Питання безпеки — важлива частина впровадження нових інформаційних технологій в усі сфери життя суспільства.

Інформаційна безпека — це стан захищеності інформаційного середовища суспільства, що забезпечує його формування, використання й розвиток в інтересах громадян, організацій, держави. Інформаційна безпека характеризується конфіденційністю, цілісністю, доступністю.



- **Інформаційний захист.** Якщо приватна або виробнича інформація потрапить до чужих рук, вона може бути використана не за призначенням.

Інформацією, яка вимагає захисту, можна назвати особисту, управлінську, науково-технічну, торговельну й іншу інформацію, що являє цінність для окремої людини, держави або підприємства. Результати медичних обстежень, інформація про навчання в школі й вузі, притягнення до кримінальної відповідальності, купівля-продаж товарів і майна, списки книг, узятих у бібліотеці,— уся ця й інша інформація має бути захищеною. Якщо вона потрапить до чужих рук, то її можуть використати не за призначенням.

Під захистом інформації розуміють захист комп'ютерної інформації, бухгалтерських звітностей фірм, дані про кількість грошей на рахунках, про ділових партнерів і постачальників, обороти фірми, проведення переговорів і багато чого іншого.



Опорні точки. У місцях проживання може виникати соціальна небезпека, пов'язана з хуліганами, злодіями, грабіжниками, шахраями. Щоб не наражатися на небезпеку, слід дотримуватися певних правил поведінки. Соціальний конфлікт — це певний спосіб взаємодії особистостей і соціальних груп при розбіжності в думках і поглядах.

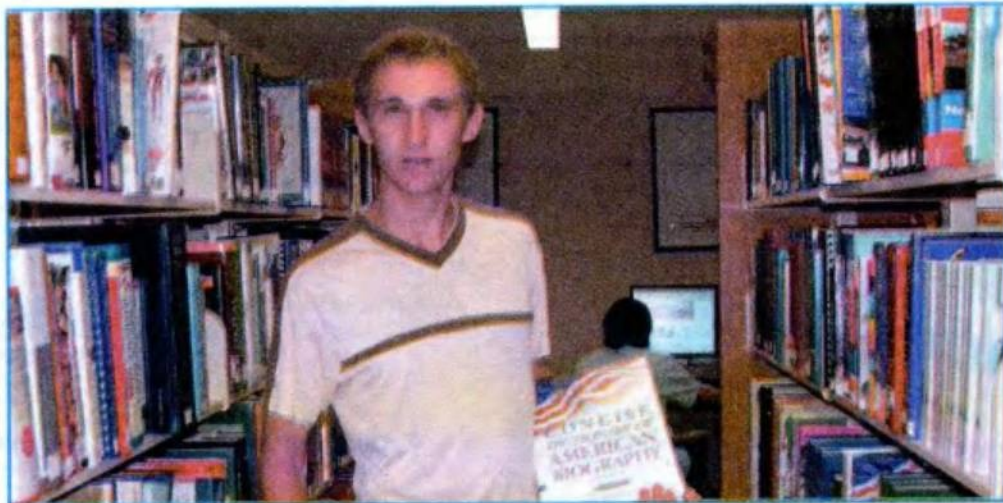
Під час соціального конфлікту відбувається зіткнення інтересів і протиборство сторін, кожна з яких має свою мету. Інформаційне середовище суспільства потребує захисту. Якщо інформація потрапить до чужих рук, її можуть використати не за призначенням.

Питання для повторення й обговорення

1. Наведіть приклади соціальної небезпеки в місцях проживання.
2. Що називають соціальними патологіями? Чому вони виникають?
3. Яку поведінку називають девіантною? Чому вона виникає?
4. Що таке соціальний конфлікт? Наведіть приклади соціальних конфліктів.
5. Що таке дискримінація? Як ви ставитеся до цього соціального явища?
6. Що таке інформаційна безпека? У якому разі інформація може негативно впливати на здоров'я?
7. Чому кажуть: «Той, хто володіє інформацією, той є господарем ситуації»?
8. Яка інформація вимагає захисту?

Словничок

- **Девіантна поведінка** — поведінка, яка суперечить правилам та нормам, сформованим і прийнятним у суспільстві.
- **Конфіденційність** — доступність інформації тільки певному колу осіб.
- **Цілісність** — гарантія існування інформації в первісному вигляді.
- **Доступність** — можливість отримання інформації в потрібний час тими, хто має до неї доступ.
- **Патологія** — відхилення від нормального стану або процесу розвитку.
- **Соціальна патологія** — це такі людські дії, вчинки, типи поведінки, які суспільство вважає шкідливими, такими, що підривають правопорядок і суспільну мораль: злочинність, хуліганство, алкоголізм, наркоманія тощо.



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Завдання 1—11 мають по чотири варіанти відповідей, серед яких може бути декілька вірних.

1. Виконання яких правил допоможе вам уникнути ситуації нападу?
 - а) Ідучи по вулиці, частіше роззирайтеся навсібіч, зважайте на підозрілих людей і уникайте контакту з ними.
 - б) Ніколи не вірте незнайомцям, якщо вони намагаються заговорити з вами на вулиці, уникайте різних розмов і мовчки проходите повз.
 - в) Ніколи не відкривайте двері своєї квартири незнайомим людям.
 - г) Ходіть по вулиці в навушниках, слухаючи плеєр.

2. Чого не можна робити водіям мопедів та велосипедів?
 - а) Рухатися по дорозі на мопедах особам, які досягли 16-літнього віку;
 - б) керувати мопедом або велосипедом із несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темний час доби й в умовах недостатньої видимості — із вимкненою фарою та заднім ліхтарем на мопеді або ж без світловідбивачів на велосипеді;
 - в) рухатись по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, якщо поряд є велосипедна доріжка;
 - г) під час руху триматися за інший транспортний засіб.

3. Які правила допоможуть вам уникнути кримінальних ситуацій на вулиці?
- а) Якщо ви йдете до школи або в особистих справах, то, обираючи маршрут, надавайте перевагу найкоротшому й найбільш безпечному шляху.
 - б) Знайте місцезнаходження підрозділів правоохоронних органів, розташованих у тому районі, де ви проживаєте, й за маршрутом руху.
 - в) Намагайтеся не з'являтися без особливої потреби в ізольованих районах, глухих провулках та інших небезпечних місцях.
 - г) Якщо поруч із вами спинилася машина і її пасажирів просять показати їм дорогу (особливо в темний час), не підходьте до автомобіля й розмовляйте на безпечній відстані.
4. Що треба робити, коли ви пізно повертаєтесь додому?
- а) Не підходьте близько до стін будинків, дверей під'їздів і заростей чагарнику;
 - б) намагайтеся не ходити тунелями й підземними переходами поодиночці;
 - в) якщо вас переслідують, потрібно прискорити ходу, перейти на інший бік вулиці або ж вийти в людне місце;
 - г) якщо хтось використовує проти вас силу або погрожує це зробити — кричіть, аби привернути увагу й налякати нападника.
5. Чого не можна робити при виявленні вибухонебезпечних предметів (це можуть бути граната, снаряд, бомба та інші боєприпаси)?
- а) Зрушувати або перекичувати вибухонебезпечні предмети з місця на місце, брати їх до рук;
 - б) бити одним боєприпасом по іншому або бити будь-якими предметами по корпусу й детонатору;
 - в) піднімати й переносити вибухонебезпечні предмети, класти їх до кишень, портфелів, сумок;
 - г) намагатися розібрати боєприпаси, обривати або смикати дроти, що є на них.
6. Які дії з боєприпасами можуть загрожувати вашому життю і здоров'ю?
- а) Кидати боєприпаси у вогонь або розводити багаття біля них;
 - б) збирати й здавати боєприпаси як металобрухт;
 - в) закопувати боєприпаси в землю або кидати їх у водойми;
 - г) повідомляти про знахідку дорослим.

- 7.** Які правила допоможуть вам вижити в некерованій юрбі?
- а)** Не йдіть проти напрямку руху юрби;
 - б)** уникайте потрапляння в центр юрби, а також не наближайтеся до вітрин, ґрат, огорож, стовпів, тумб, стін;
 - в)** не чіпляйтеся ні за що руками;
 - г)** не намагайтеся підняти сумку, яка впала, чи інший предмет.
- 8.** Яка поведінка заручника є правильною?
- а)** Не робити дій, які можуть спровокувати нападників скористатися зброєю.
 - б)** Мовчки змиритися з тим, що вас позбавили волі, ображають, принижують.
 - в)** Дивитися в очі злочинцям, поводитися зухвало.
 - г)** Виконувати вимоги злочинців, не заперечувати їм, не ризикувати своїм життям, не панікувати.
- 9.** Які дії допоможуть заручнику врятувати своє життя?
- а)** Перш ніж що-небудь зробити, питати дозволу (сісти, встати, попити, сходити в туалет тощо).
 - б)** Поводитися спокійно, звертатись зі спокійними проханнями про те, чого дуже потрібно (наприклад, вийти в туалет).
 - в)** Під час звільнення лежати на підлозі вниз обличчям, голову закрити руками, не рухатися, триматися якомога далі від дверей і вікон.
 - г)** Не бігти назустріч працівникам спецслужб і не тікати від них.
- 10.** Які принципи лежать в основі культури безпечної життєдіяльності?
- а)** Дотримання балансу (співвідношення) життєво важливих інтересів людини, колективу, суспільства й держави;
 - б)** дотримання винятково своїх особистих інтересів;
 - в)** взаємна відповідальність індивідів, колективів, суспільства й держави в галузі безпеки життєдіяльності;
 - г)** попередження небезпеки.
- 11.** Інформація:
- а)** завжди впливає позитивно;
 - б)** може бути дуже різної якості;

- в) завжди об'єктивна й перевірена;
г) може бути помилковою, безграмотною, необ'єктивною.
12. Які правила для мотоциклістів ви знаєте?
 13. Яких правил ви повинні дотримуватись для того, щоб уникнути ситуації нападу?
 14. З якого віку в Україні настає кримінальна відповідальність неповнолітніх за тяжкі й особливо тяжкі злочини?
 15. У чому полягає небезпека пасивного куріння?
 16. Упродовж багатьох століть в Англії існує мудре народне прислів'я: «Курець впускає у свої вуста ворога, який викрадає його мозок». Чому так кажуть?
 17. Які правила руху треба знати, щоб їздити на велосипеді?
 18. Які правила поведінки на природі вам відомі?
 19. Які правоохоронні органи ви знаєте?
 20. Як ви розумієте поняття «дружба»? Як побудувати стосунки між людьми різної статі на основі дружби?
 21. На які обставини ви маєте зважати, роблячи вибір між алкоголем та відмовою від нього?
 22. Якими навичками відмови від шкідливих звичок ви володієте?
 23. Що таке екологічна безпека? Як екологічні умови проживання впливають на здоров'я людини?
 24. Що означає слово «тероризм»? Для чого терористи вчиняють терористичні акти?
 25. Наведіть приклади соціальної небезпеки в місцях проживання.
 26. Чому сексуальні стосунки накладають на вас відповідальність перед іншими людьми?
 27. У чому полягає небезпека для здоров'я раннього статевого життя й вагітності неповнолітніх?
 28. Часом підлітки вважають, що вони вільні й можуть робити все, що їм заманеться, навіть у сексуальній сфері. Чи правильно це?

29. Як уникнути кримінальної ситуації пограбування або нападу?
30. Що таке секта? Чому до секти легко потрапити й важко з неї піти?
31. Що ви зробите, знайшовши підозрілий предмет, який може виявитися вибуховим пристроєм?
32. Яку поведінку називають девіантною? Чому вона виникає?
33. Як людина може вносити культуру й духовність у стосунки між статями?
34. Чи можна вважати, що вільна людина ладна робити все, що хоче? Яку людину можна назвати вільною?
35. Яку участь у розв'язанні екологічних проблем можуть взяти школярі? Запропонуйте свій план дій.
36. Що називають соціальними патологіями? Чому вони виникають?
37. Що таке соціальний конфлікт? Наведіть приклади соціальних конфліктів.
38. Доведіть, що інформація є основою для формування будь-якого рішення.



Тема IV

ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про всебічний розвиток особистості та його значення для формування особистості підлітка;
- про фактори формування духовної складової здоров'я;

навчитися:

- усвідомлювати важливість правил загальнолюдської моралі;
- зберігати своє духовне здоров'я.



ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ



Обміркуйте ситуацію. Олексій захоплюється комп'ютером, у своєму класі він має найкращі знання з інформатики. Проте юнака більше ніщо не цікавить. Літературу, біологію й фізику він практично не вивчає. Фізкультура йому теж не подобається, він часто її прогулює, воліючи посидіти в комп'ютерному класі. У чому полягає небезпека такої ситуації?

Особистість та її розвиток у підлітковому віці

Англійське слово особистість («personality») походить від латинського «persona». Спочатку це слово означало маски, які актори вдягали під час театральної дії в давньогрецькій драмі. Тоді поняття «особистість» включало в себе зовнішній соціальний образ, якого набувала людина, граючи певні життєві ролі. Особистість за первісним визначенням — це певна роль або соціальна функція людини. Поступово поняття особистості наповнювалось новим змістом.

Сучасні психологи розглядають особистість як властивий кожній людині унікальний спосіб усвідомлення життєвого досвіду. Особистістю також називають характерні риси поведінки окремої людини. Особистісні риси людина набуває в соціально-культурному середовищі, в ході спільної діяльності та спілкування з іншими людьми. В особистості найбільш повно втілено всі людські якості.

Людина як особистість свідомо обирає собі ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, відповідає за свої вчинки.

Розвиток особистості визначається біологічними, соціальними, пізнавальними й іншими особливостями людини.

Фактори, що впливають на розвиток особистості

- спадковість,
- соціальне середовище,
- виховання та вплив суспільства на формування особистості,
- власна практична діяльність людини.

Підлітковий період — особливий період у розвитку особистості. Ви починаєте порівнювати себе з дорослими людьми й однолітками, усвідомлюєте свою власну цінність, унікальність і неповторність. Важливо розуміти те, що кожна особистість унікальна й неповторна, а досвід кожної людини — унікальний і неповторний. У підлітковому віці ваше життя змінюється, стає більш насичене подіями, а це означає, що у вас з'являється новий життєвий досвід. Усвідомлення цього життєвого досвіду й призводить до нового якісного стрибка в особистісному зростанні. Ви починаєте діяти самостійно й відповідально — наприклад, робити домашнє завдання не після численних нагадувань батьків, а самі, розуміючи, що це — ваша власна відповідальність.

Особистісне зростання — це розвиток ваших найкращих якостей.

Вашому особистісному зростанню будуть сприяти:

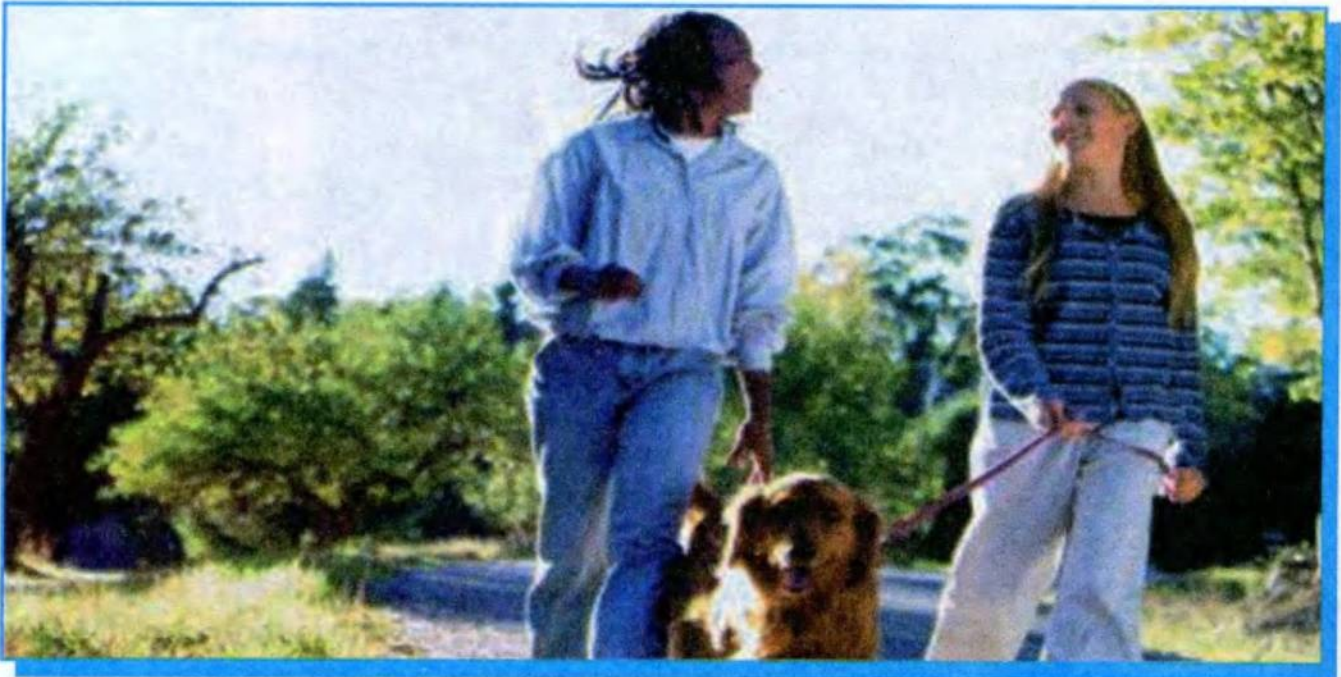
- інтерес до навчання, набуття нових знань, постійне розширення кругозору;
- суспільна діяльність, участь у житті класу й школи, вміння організувати однокласників для якоїсь спільної справи;
- відповідальна поведінка, яка доводить, що ви вмієте дотримуватися свого слова й відповідати за свої вчинки;
- вміння відрізнати моральні вчинки від аморальних;
- вміння захищати свої погляди та принципи й поважати чужі.

Дуже важливо, аби ви вміли оцінювати свої власні вчинки, свою поведінку, розвивати волю, ставити перед собою мету й досягати її.

Часом про людину говорять, що вона — сильна особистість. Сильна особистість — це моральна людина, здатна до самоствердження, самовизначення й самореалізації. Кожен із вас може стати сильною особистістю, якщо захоче.

Значення всебічного розвитку для формування особистості молоді людини

Людина може розвиватися в якомусь одному напрямку, не розвиваючись в інших. Наприклад, школяр, котрий захоплюється математикою,



- **Формування особистості.** Особистісні риси людина набуває в соціально-культурному середовищі, в ході спільної діяльності та спілкування з іншими людьми.

може не цікавитися іншими предметами, розвиваючись однобічно. Він спокійно розв'язує найскладніші задачі, але не читав і не збирається читати повісті Гоголя або вірші Лесі Українки. Як ви гадаєте, добре це чи погано?

Особистість має розвиватися гармонійно. Це означає, що в процесі розвитку вона знайомиться з усіма культурними шарами, розкриває не якусь одну свою якість, а безліч якостей. Найчастіше всебічно розвинутою людину характеризують як талановиту й різнобічно освічену людину, здатну до універсальної діяльності. А це означає, що і математика, й історія, і література, й інші шкільні предмети потрібні вам, аби стати різнобічно розвинутою особистістю.

Всебічний розвиток особистості — це повноцінний розвиток усіх здібностей людини. Якщо людина прагне осягнути сенс свого життя, максимально реалізувати себе й свої здібності, то вона поступово переходить на більш високий рівень особистісного саморозвитку.

У гармонійно розвинутої людини з'являються такі якості:

- позитивна настанова до життя;
- здатність доброзичливо співпрацювати з людьми;
- почуття власної гідності й самоповаги;
- прагнення до самовдосконалення й саморозвитку;

- творчий підхід до будь-якої справи;
- конгруентність, тобто таке явище, коли думки, слова, дії й бажання людини збігаються.

Різнобічний розвиток особистості робить її більш пристосованою до життя в суспільстві, готовою жити в різних політичних, економічних і соціальних ситуаціях. Гармонійна людина розвинена в різних сферах — інтелектуальній, моральній, духовній. Вона готова до змін діяльності, саморозвитку й подальшого особистісного зростання.

Але людині не завжди щастить розвивати всі свої таланти в однаковій мірі. Наприклад, заняття професійним спортом відволікають підлітків від навчання. Тоді ціною спортивних перемог стає низький рівень освіти. І, навпаки, захоплення навчанням, яке призводить до того, що в підлітка не лишається часу на заняття спортом або оздоровчою гімнастикою, спричиняє гіподинамію й інші хвороби. Усе це — наслідки однобічного розвитку особистості.

Однобічно розвинена особистість не готова до змін, адже вона вмє добре робити тільки щось одне. Однобічно розвинена людина може виявитись нецікавою для інших людей, оскільки має вузький кругозір.

Особливо складна ситуація виникає тоді, коли в людини не сформовані моральні принципи й моральні основи. Це справжня трагедія. Такі люди досягають поставленої мети «йдучи по головах», зраджуючи друзів і коханих людей, вчиняючи злочини. Так чи ні, але вони завжди лишаються нещасними й часто накладають на себе руки.



- **Гармонійний розвиток людини.** У процесі індивідуального розвитку людина розкриває різні боки своєї особистості: і інтелект, і творчі здібності, й фізичну підготовку.

Усебічний розвиток особистості молодшої людини — гарантія її фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я.



Опорні точки. Особистість — це моральна людина, котра свідомо обирає ту чи іншу соціальну роль, розуміє можливі наслідки своїх дій, відповідає за свої вчинки. Всебічно розвинена особистість формується внаслідок виховання, саморозвитку, залучення до культурних цінностей.

Питання для повторення й обговорення

1. Що таке особистість? Як вона формується?
2. Що потрібне для розвитку особистості?
3. Які фактори впливають на розвиток особистості?
4. Що називають особистісним зростанням? Що сприяє вашому особистісному зростанню?
5. Які якості характеризують всебічно розвинену особистість?

Словничок

■ **Усебічний розвиток особистості** — це повноцінний розвиток усіх здібностей людини, гарантія її фізичного, психічного, морального й духовного здоров'я.



§ 14

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я



Обміркуйте ситуацію. Настя не любить читати. Вона каже, що їй цікавіше дивитися телевізор. Тому, коли мова заходить про серіали, їй є що сказати, але в обговоренні нового або класичного літературного твору вона ніколи не бере участі. Що б ви порадили Насті?

Взаємовплив психічної й духовної складових здоров'я

Говорячи про духовність людини, учені насамперед мають на увазі її моральний склад, її здатність керуватись у своїй поведінці вищими цінностями життя, її здатність дотримуватись ідеалів добра й краси. Духовне начало людини пов'язують з її дотичністю до світу культури. Саме в культурі людина знаходить свій сенс і духовний вимір.

Духовне життя людини завжди зорієнтоване на суспільство. Духовна людина діє згідно з моральними принципами людського суспільства. Моральність — одна з характеристик духовної людини. Моральність — це територія відповідальних учинків особистості, її вміння робити добро.

Скажімо, якщо школяр списує, — це морально чи аморально? Це відповідальний учинок чи безвідповідальний? І чи підвищиться рівень його освіти, якщо завдяки обману він отримає гарну оцінку?

Духовність відкриває людині шлях до совісті й почуття обов'язку, до мистецтва й краси, до права й уміння дотримуватись законів. Духовний розвиток людини багато в чому визначає стан її здоров'я, допомагає відчувати радість і розуміти сенс життя.

Психічна й духовна складові здоров'я тісно пов'язані. Психічно зріла людина вміє самостійно прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях, знаходити потрібну інформацію й аналізувати її, мобілізувати себе для виконання власного рішення, відслідковувати хід виконання власних дій і аналізувати їх результати, робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях. На основі цих умінь і формується духовність людини. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість не лише говорить про загальнолюдські морально-етичні принципи, а й намагається жити згідно з ними. Така поведінка свідчить про те, що людина є духовно здоровою.

Фактори формування духовної складової здоров'я

Духовна складова здоров'я формується під впливом багатьох факторів. Духовне здоров'я пов'язане з психологічною складовою здоров'я, а те, у свою чергу, з біологічною. Тому ваше духовне здоров'я визначається і вашою спадковістю, і фізіологічними особливостями вашого організму, і вашими психологічними характеристиками. Усе це є факторами формування духовної складової здоров'я. Але, окрім цих факторів, є й інші, не менш важливі фактори — соціальні. Саме в суспільстві людина здатна розвиватися як особистість, ставати духовною людиною.

Одним із найважливіших соціальних факторів духовного розвитку є спілкування з іншими людьми. Спілкування — це не тільки дружні розмови, які ви ведете з однокласниками. Спілкування пронизує все ваше життя. Удома, у школі, на вулиці, у магазині, кінотеатрі, бібліотеці, потязі — скрізь, де б ви не перебували, ви спілкуєтеся. Без цього спілкування неможливе формування зрілої людини.



- **Духовне ставлення людини.** Формування духовно зрілої людини неможливе без її спілкування з іншими людьми.

Біологічні фактори є дуже важливими, оскільки людина — це біологічна істота. Вона має певні анатомічні й фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою всіх систем органів.

Психологічні фактори у свою чергу відіграють значну роль у формуванні людини, бо психічна складова здоров'я містить у собі здатність адекватно оцінювати та сприймати свої почуття й відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом, ефективно протидіяти стресовим навантаженням. Психічні можливості людини дозволяють їй пізнавати світ і правильно орієнтуватись у ньому для досягнення своїх цілей. Людина має мислення, пам'ять, увагу, увагу, мову, вона здатна до трудової діяльності.

Соціальні фактори важливі тому, що людина є особистістю — представником суспільства, який вільно й відповідально визначає своє місце серед інших людей. Людина як особистість вільно й свідомо обирає ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їх результати.

Під впливом цих факторів формується духовність. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності.



Опорні точки. Духовна складова здоров'я дозволяє людині визначати мету існування, ідеали й життєві цінності, а також жити згідно з ними. Вона формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних факторів.

Духовність відкриває людині шлях до совісті й почуття обов'язку, до мистецтва й краси, до права й уміння дотримуватися законів. Духовно розвинена особистість не тільки говорить про загальнолюдські принципи морально-етичного плану, але й намагається жити згідно з ними.



■ Духовний розвиток людини.

Духовне життя Матері Терези було сповнене глибоким сенсом — вона робила добро людям, які її оточували.

Питання для повторення й обговорення

1. Як ви розумієте, що таке моральність?
2. Чим визначається духовний розвиток людини?
3. Якими є фактори формування духовної складової здоров'я?
4. Як духовне здоров'я пов'язане з психічною складовою здоров'я?
5. Чому для духовного розвитку важливі біологічні фактори?
6. Чому для духовного розвитку важливі психологічні фактори?
7. Чому для духовного розвитку важливі соціальні фактори?

Словничок

- **Духовна** складова здоров'я — уміння визначати мету існування, ідеали та життєві цінності й жити згідно з ними.
- **Психічна** складова здоров'я — здатність адекватно оцінювати й сприймати свої почуття й відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.
- **Соціальна** складова здоров'я — вміння вільно й свідомо обирати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їх результат.
- **Фізична** складова здоров'я — нормальне функціонування всіх систем органів в організмі людини.



§ 15

ЕСТЕТИЧНІ Й МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



Обміркуйте ситуацію. До класу прийшла нова дівчинка. Вона хвилювалася в незнайомій для неї ситуації. Кілька хлопчаків вирішили пожартувати з новенької. Вони сховали її портфель і з нетерпінням стали чекати її реакції. Дівчинка ще дужче рознервувалася й почала розпитувати, хто взяв її портфель. Що б ви порадили хлопчакам, які так вчинили?

Моральні основи здоров'я

Суспільство існує, спираючись на моральні підвалини. Слово «мораль» походить від латинського слова «moralitas», що означає — традиція, народний звичай. Зрозуміло, що під моральним найчастіше розуміють щось гарне, добре, правильне, а під аморальним — погане, зле, неправильне. У вужчому сенсі мораль — це цінності, норми, правила, що регулюють поведінку людини й орієнтують її на благо інших людей. Завдяки моралі людина є розумною, свідомою й вільною особистістю, котра знає, в чому полягає добро й зло, справедливість і несправедливість, чесність і порок.

Є основне правило взаємовідносин. У найвідомішому формулюванні воно звучить так: «Чиніть з іншими людьми так, як би вам хотілося, аби чинили з вами». Якщо ви грубо розмовляєте з однокласниками, то подумайте, чи хотіли б ви, аби вони так само розмовляли з вами? Якщо на перерві в шкільному буфеті ви, розштовхавши всіх, узяли собі бутерброд без черги, то подумайте, чи було б вам приємно, якби вас так штовхали й ображали? Поставте себе на місце іншої людини, подумайте про неї й про те, як ви виглядатимете в її очах.

Мораль говорить про те, що людина не має права завдавати шкоди іншій людині, вона повинна поважати її особистість і зважати на її



■ **Альтруїстична поведінка.** Рятуючи іншу людину й ризикуючи власним життям, людина чинить як альтруїст.



■ **Егоїстична поведінка.** Егоїзм як життєва позиція заважає людині існувати у суспільстві.

інтереси. Моральною називають людину, яка вміє дотримуватись слова, не обманює й не зазіхає на чуже добро, не пліткує й не робить підлих учинків.

У кожному суспільстві існують свої моральні застави. Держава захищає суспільну мораль. Наприклад, в Україні прийнято Закон «Про захист суспільної моралі». Він встановлює правові основи захисту суспільства від поширення продукції, яка негативно впливає на суспільну мораль. Наприклад, він забороняє відеопродукцію, що ображає честь і гідність людини, збуджує низькі інстинкти. Забороняється виробництво й поширення продукції, що пропагує війну, національну й релігійну ворожнечу, принижує чи ображає нації або особистість за національними ознаками, принижує особистість, пропагує безграмотність, наркоманію, токсикоманію, алкоголізм, тютюнопаління й інші шкідливі звички. Цей закон спрямований також на захист неповнолітніх від негативного впливу продукції сексуального характеру.

Людина може по-різному ставитись до інших людей. Є люди-альтруїсти. *Альтруїзм* — це моральний принцип, що передбачає співчуття й милосердя до інших людей, безкорисливе служіння їм і готовність до самозречення заради їхнього ж добра. Але далеко не кожен може так самовіддано поводитись. Проте, кожна людина має чинити так, аби не зневажати інтересів іншої людини, не робити її інструментом досягнення власних цілей.

Зовсім протилежне альтруїзму ставлення до людей називається егоїзмом. *Егоїзм* — це така поведінка людини, яка повністю орієнтується на її Я, на її благо, задоволення, вигоду, успіх.

Егоїст вважає, що задоволення його особистих інтересів є найвищим благом. У таких ситуаціях дуже часто виникають конфлікти інтересів, коли задоволення особистих інтересів однієї людини йде на шкоду інтересам іншої.

Егоїзм слід відрізнити від *себелюбства* — природного почуття самозбереження й самоповаги. Справді-бо, людина може піклуватись про себе, не завдаючи шкоди іншим людям, зважаючи на їхні інтереси.

Егоїзмом іноді називають також зарозумілість, самовдоволення, неповагу до інших людей, зарозумілу поведінку щодо них.

Як не дивно, але егоїстичні люди, хоча й роблять усе можливе, аби, як їм здається, стати щасливими, насправді щасливими майже ніколи не бувають.

Естетичні основи здоров'я. Краса та здоров'я

Що тільки не мають на увазі, коли кажуть, що це красиво! Красу розуміють зовсім по-різному в різні часи, у різних народів і в різних соціальних групах людей. Те, що для одного є прекрасним, для іншого може бути огидним.

Поняття краси сприймається крізь призму нашої психіки й особистих смаків. А вони, у свою чергу, залежать від індивідуальних особливостей, темпераменту й життєвого досвіду, наших культурних і соціальних характеристик. Критерії людської краси настільки різноманітні, що їх майже неможливо звести до якогось спільного знаменника. Можливо, цього навіть не варто робити, оскільки краса й тримається на такій неймовірній розмаїтості!



■ **Поняття краси.** Упродовж багатьох століть цю жінку, яку намалював Леонардо да Вінчі, вважають красивою і таємничою. Але для кожної дитини її матуся найкрасивіша у світі.

Та, зрештою, завдяки яким ознакам ми вважаємо, що ця людина красива? Чиста, гладенька й пружна шкіра, густе волосся, ясні очі, яскраві губи, доброзичлива посмішка? Але ж це звичайні ознаки загального здоров'я! Ми вважаємо красивими тих людей, які є здоровими й життєрадісними, з якими нам приємно бувати поруч. Вони мають бути надійними й відкритими в спілкуванні.

Ми вважаємо красивими пряму поставу й сильні м'язи, нам подобається тіло, яке перебуває в постійному русі. Рух сам по собі теж красивий. Наші смаки багато в чому сформовані природою. Нам подобаються великі очі, густі брови, довгі віії, рівні зуби, але все це обертається ще й на користь для організму, тобто є не тільки простою красою.

Але людина може вважати красивим і те, що біологічно аж ніяк не є корисним. Оскільки ми істоти соціальні, то соціальна сфера може змінювати поняття краси. В історії людства було чимало періодів, коли ідеали краси були доволі далекими від здоров'я.

Так, у Середні віки художники на своїх полотнах малювали високих жінок із вузькими стегнами, з невираженими грудьми, відвислими животами й великими лобами. Зрештою, вони малювали те, що бачили. А бачили вони жінок, які вирости в містах, рідко буваючи на сонці. У їхній їжі містилася недостатня кількість вітамінів, що призводило до рахіту та інших проблем, наприклад до випадіння волосся й до облісіння. Утім, художники часів Середньовіччя любили цих жінок і вважали їх гарними.

Сучасна людина ніколи не відмовиться від тих своїх властивостей і якостей, які роблять її здоровою. Саме здорову людину більшість людей вважають красивою.

Але є ситуації, коли людина красива для нас із зовсім інших причин. Наприклад, для дитини її мама завжди буде красивою, бо це перша людина, яку вона побачила, людина, яка навчила її спілкуватись й увела до складного світу людей. Мамине обличчя відбивається в пам'яті як взірець, ідеал краси й досконалості. Мамина краса не ставиться дитиною під жодний сумнів, якою б зовнішністю не володіла ця жінка. Так само для кожної матусі її дитина є найкрасивішою у світі, оскільки це її дитина, яку вона виносила, народила, виховала, вклала в неї стільки сил. Хіба ж вона може бути некрасивою? Звісно, для неї вона прекрасна!

Наші смаки й поняття краси формуються вже в дитинстві. Красивим є той, хто приносить нам тепло й ласку. Красивим є той, хто надійно нас захищає й любить. І хоча зовнішність тих людей, які відповідають за нас, щойно народжених, може бути зовсім різною — різний колір волосся, різний розріз і колір очей, різний колір шкіри, — ці мільйони відмінностей у зовнішності не заважають формуватися поняттю краси.



Опорні точки. Суспільство існує, спираючись на певні моральні підвалини. Мораль — це ті цінності, норми й правила, що регулюють поведінку людини та орієнтують її на благо інших людей. Завдяки моралі людина є розумною, свідомою й вільною особистістю, такою, що знає, в чому полягає добро та зло, справедливість і несправедливість, чесність і порок. Поняття краси залежить від індивідуальних особливостей, темпераменту, життєвого досвіду, культурних і соціальних характеристик людини. Зазвичай красивими вважають тих, хто має здоров'я й життєрадісний характер, тих, з ким приємно бувати поруч, тих, хто є надійним і відкритим у спілкуванні.

Питання для повторення й обговорення

1. Що таке мораль? Для чого вона потрібна людині?
2. На яких засадах ви будуватимете свої стосунки з іншими людьми?
3. Які моральні правила ви знаєте?
4. Для чого в Україні прийнято Закон «Про захист суспільної моралі»?
5. Чим відрізняється альтруїст від егоїста? Ким з них ви хотіли б стати?
6. Із ким би ви частіше хотіли спілкуватись, з егоїстами чи з альтруїстами?
7. За якими ознаками ви визначаєте, що ця людина красива?
8. Як пов'язані краса та здоров'я?

Словничок

- **Альтруїзм** — моральний принцип, який передбачає співчуття й милосердя до інших людей, безкорисливе служіння їм і готовність зректися себе заради їхнього блага.
- **Добро** — позитивна цінність, благо.
- **Егоїзм** (від латинського «его» — «я») — точка зору, позиція, поведінка людини, цілком зорієнтована на її власне Я, на її благо (задоволення, вигоду, успіх, щастя).
- **Суспільна мораль** — це система етичних норм, правил поведінки, що сформувалися в суспільстві на основі традиційних духовних і культурних цінностей, уявлень про добро, честь, гідність, громадські обов'язки, совість, справедливість.



ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВА ЖИТТЄВА ЦІННІСТЬ



Обміркуйте ситуацію. Існує прислів'я: «У здоровому тілі — здоровий дух». Чому так кажуть?

Здоров'я — ключова характеристика людини

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *здоров'я* — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Крім того, це ще й ключова характеристика людини. Саме здорові люди потрібні суспільству. Для того щоб зберегти здоров'я, слід уміти вести здоровий спосіб життя. Такий спосіб життя включає в себе всі необхідні умови для нормального фізичного розвитку, особистісного й інтелектуального зростання, духовного розвитку. Уже з підліткового віку відповідальність за збереження вашого здоров'я стає вашою власною відповідальністю. Здоров'я — це ваша ключова характеристика як людини й ваша відповідальність. Ви мусите вміти берегти своє *індивідуальне здоров'я*.

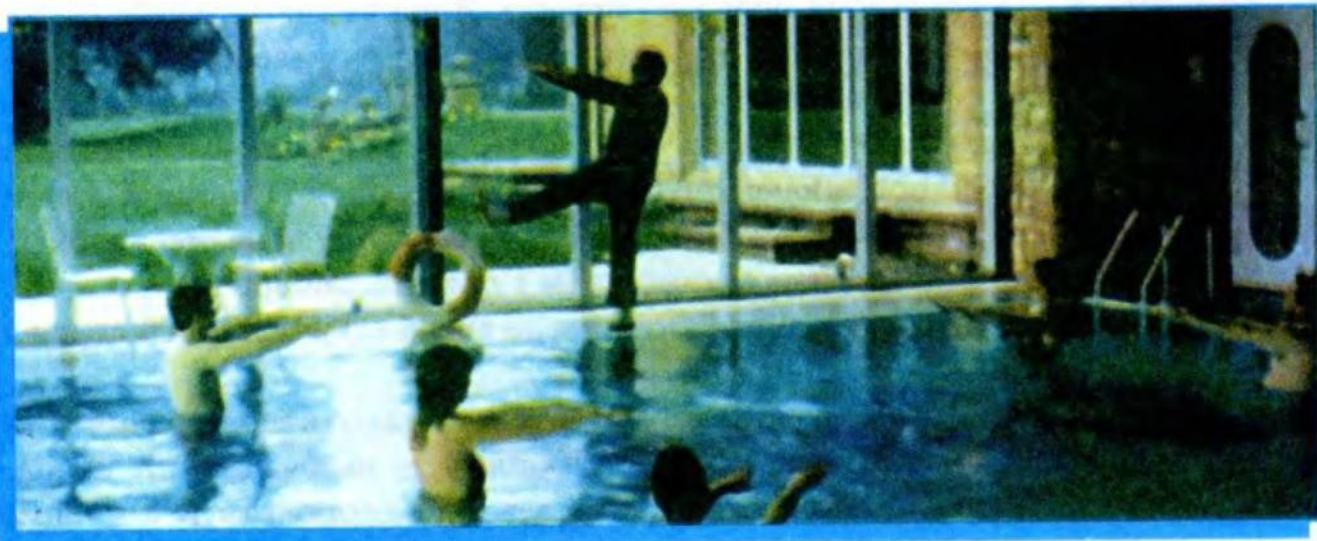
Говорячи про індивідуальне здоров'я, учені мають на увазі збереження високої працездатності й соціальної активності на всіх етапах життя людини. Для підлітка це означає здатність оволодівати всіма знаннями, уміннями й навичками, передбаченими навчальною програмою. Але для успішного навчання вам необхідне фізіологічне, психологічне, соціальне й духовне здоров'я. Ви повинні вміти захищати своє життя й здоров'я у повсякденному житті (вдома, на вулиці, у транспорті), у надзвичайних ситуаціях природного й техногенного походження. Приймаючи ті чи інші рішення, ви завжди маєте думати про те, як вони можуть позначитися на вашому здоров'ї.

Здоров'я як важлива життєва цінність

Усвідомлення того, що здоров'я — це важлива життєва цінність, найчастіше з'являється разом із виникненням хвороб. Але життєздатність людини виявляється в умінні перемагати хворобу. Саме це вміння мав на увазі Абдул Фарафіс, давньосирійський лікар, що, починаючи прийом, вітав свого пацієнта словами: «Нас троє: ти, хвороба і я. Якщо ти станеш на бік хвороби, то ви будете вдвох і переможете мене, адже я залишусь самотнім. А якщо ти будеш зі мною, ми подолаємо хворобу, бо в неї не буде спільників». Кожен із нас бодай раз стає бійцем на фронті, по той бік якого перебуває суворий ворог — хвороба. Але хворобі легше запобігти, аніж боротися з нею. Для того щоб зробити це, слід розуміти свої біологічні й психологічні особливості, а також вести здоровий спосіб життя.

Ми вже говорили про те, що кожна людина веде власний спосіб життя. Хтось звик лягати й прокидатися рано, а хтось, навпаки, любить попрацювати вночі й довше поспати вранці. Хтось веде активний спосіб життя й любить ходити в походи, а хтось сидить удома перед телевізором. Є театрали, що не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які бувають у театрі раз на кілька років. Хтось любить читати й збирає вдома великі бібліотеки, а в когось книг удома майже немає. На всьому, що ми робимо, лежить відбиток нашого способу життя.

Здоровий спосіб життя — це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Спосіб життя змінюється з віком, а також



- **Здоровий спосіб життя.** Розвинута людина відповідально ставиться до свого здоров'я та до здоров'я інших людей.



■ Три кити здоров'я.

Правильний режим праці й відпочинку, раціональне харчування, оптимальний режим руху.

у зв'язку зі зміною потреб. Він має бути забезпечений енергетично, передбачати зміцнення здоров'я, мати свій розпорядок і ритм. Трьома китами здоров'я називають найважливіші складники здорового способу життя: правильний режим праці й відпочинку, раціональне харчування й оптимальний режим руху.

Здоров'я є дорогоцінним, оскільки саме воно дає нам високу працездатність, гарний настрій, впевненість у собі, бадьорість, доброту, веселість, успішність у навчанні й загалом у житті. Воно залежить не лише від ваших зусиль, але й від якості довколишнього середовища, умов праці, навчання й побуту, від звичок і поведінки людей, матеріальної забезпеченості, рівня розвитку охорони здоров'я й багатьох інших чинників.

Кожен із нас має право знати про всі екологічні зміни, що відбуваються і в тій місцевості, де ви живете, і в усій країні. Ми маємо знати все про їжу, яку ми споживаємо, про стан води, яку п'ємо, а медики зобов'язані пояснити нам небезпеку для життя в зонах радіаційного або хімічного забруднення. Людина мусить усвідомлювати небезпеку, яка їй загрожує, і діяти відповідно до цього.

Людина має право на здоров'я. Але права людини тісно пов'язані з її відповідальністю. Відповідальність — це характерна риса особистості. Вона включає в себе свідомість, почуття турботи, співчуття й милосердя.

Моральна відповідальність засновується не на страхі, а на почутті совісті й обов'язку, на усвідомленні цінності людського життя, унікальності кожної людини. Морально відповідальна людина розуміє необхідність дотримуватися норм і правил, заборон і приписів, пов'язаних зі ставленням до свого здоров'я й до здоров'я інших людей.

Для розвиненого суспільства характерне розуміння самоцінності людини. Людина — це безцінний неповторний всесвіт. Навчившись усвідомлювати й цінувати свою унікальність, а також те, що ми потрібні цьому світові, ми належною мірою будемо цінувати й берегти своє власне здоров'я.



Опорні точки. З підліткового віку відповідальність за збереження вашого здоров'я стає вашою власною відповідальністю.

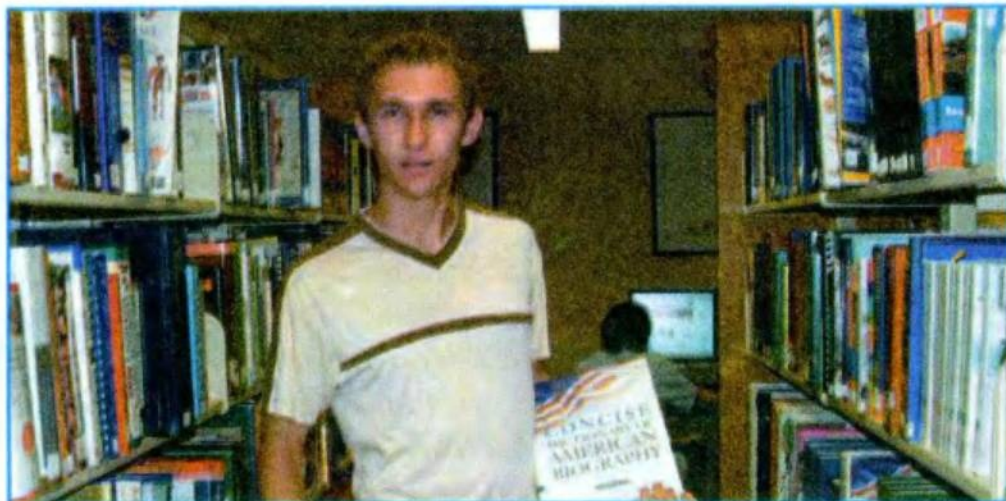
Здоров'я є дорогоцінним, оскільки саме воно дає нам високу працездатність, гарний настрій, упевненість у собі, бадьорість, доброту, веселість, успішність у навчанні й узагалі в житті. Навчившись усвідомлювати й цінувати свою унікальність, а також те, що ми потрібні цьому світові, ми належною мірою будемо цінувати й берегти своє власне здоров'я.

Питання для повторення й обговорення

1. Чому здоров'я вважають ключовою характеристикою людини?
2. Хто відповідає за ваше здоров'я впродовж вашого життя?
3. Чи вмієте ви захищати своє життя й здоров'я в різних ситуаціях?
4. Чому усвідомлення того, що здоров'я — це важлива життєва цінність, найчастіше приходить разом із появою хвороби?
5. Чим характеризується здоровий спосіб життя?
6. У чому полягає цінність здоров'я?

Словничок

- **Здоровий** спосіб життя — це індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, яка забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.
- **Зміцнення здоров'я** — це процес, який дозволяє людині підвищити контроль за своїм здоров'ям, а також поліпшити його.



ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Завдання 1—6 мають по чотири варіанти відповідей, серед яких може бути декілька правильних.

1. У чому полягає цінність здоров'я? Відзначте фактори, які впливають на розвиток особистості.
 - а) Спадковість;
 - б) соціальне середовище;
 - в) виховання та вплив суспільства на формування особистості;
 - г) власна практична діяльність людини.
2. Особистісне зростання — це розвиток усіх ваших найкращих якостей. Відзначте, що буде сприяти вашому особистісному зростанню:
 - а) інтерес до навчання, набуття нових знань, розширення кругозору, вміння захищати свої погляди та принципи й поважати чужі;
 - б) суспільна діяльність, участь у житті класу й школи, вміння організувати однокласників для якоїсь спільної справи;
 - в) відповідальна поведінка, яка доводить, що ви вмієте дотримуватися свого слова й відповідати за свої вчинки;
 - г) невміння відрізнити моральні вчинки від аморальних.
3. Якими якостями характеризується гармонійно розвинена особистість?
 - а) Позитивна настанова до життя;
 - б) здатність доброзичливо співпрацювати з людьми;

- в) невміння спілкуватися, агресивність;
 - г) почуття власної гідності та самоповаги.
4. Які риси людини свідчать про її психічне і духовне здоров'я?
- а) Прагнення до самовдосконалення й саморозвитку;
 - б) творчий підхід до будь-якої справи;
 - в) конгруентність, тобто таке явище, коли думки, слова, дії й бажання людини збігаються;
 - г) песимізм і недоброзичливе ставлення до людей.
5. Оберіть правильне твердження.
- а) Складові здоров'я є взаємозалежними й кожна з них робить свій внесок у моє здоров'я.
 - б) Моє здоров'я визначається тільки моїм фізичним станом.
 - в) Людина як особистість вільно й свідомо обирає ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їх результат. Якщо людина вміє це робити, то вона є соціально здоровою.
 - г) Будучи врівноваженою особистістю, людина здатна ефективно протистояти стресовим навантаженням, знаходити безпечні виходи для негативних емоцій. Це означає, що вона психічно здорова.
6. Духовний розвиток людини визначає:
- а) мету її існування;
 - б) ідеали й життєві цінності;
 - в) морально-етичні принципи;
 - г) її фізичні здібності.
7. Які фактори впливають на розвиток особистості?
8. Як духовне здоров'я пов'язане з психічною складовою здоров'я?
9. Що таке мораль? Для чого вона потрібна людині?
10. Як пов'язані краса та здоров'я?
11. Наведіть приклади егоїстичної й альтруїстичної поведінки.
12. Що таке особистість? Як вона формується? Що потрібне для розвитку особистості?

13. Що називають особистісним зростанням? Що сприяє вашому особистісному зростанню?
14. Які якості характеризують усебічно розвинену особистість?
15. Чому для духовного розвитку важливі соціальні фактори?
16. Які моральні правила ви знаєте?
17. За якими ознаками ви визначаєте, що ця людина красива?
18. Існує прислів'я «У здоровому тілі — здоровий дух». Чому так кажуть?
19. Як ви розумієте, що таке моральність?
20. Чим визначається духовний розвиток людини?
21. На яких засадах ви будуватимете свої стосунки з іншими людьми?
22. Чому здоров'я вважають ключовою характеристикою людини?
23. Як ви гадаєте, морально чи аморально користуватися шпаргалками? Обґрунтуйте свою відповідь.
24. Доведіть, що поняття краси залежить від індивідуальних особливостей, темпераменту, життєвого досвіду, культурних і соціальних характеристик людини.
25. Чим відрізняється альтруїст від егоїста? Ким із них ви б хотіли стати?
26. Олексій захоплюється комп'ютером, у своєму класі він найсильніший з інформатики. Проте юнака більше нічого не цікавить. Літературу, біологію й фізику він практично не вивчає. Фізкультура йому теж не подобається, він часто її прогулює, воліючи посидіти в комп'ютерному класі. У чому полягає небезпека такої ситуації?
27. Доведіть, що психічна й духовна складові здоров'я тісно пов'язані між собою.
28. Є основне правило моральності. У найвідомішому формулюванні воно звучить так: «поводьтеся з іншими людьми так, як би вам хотілося, аби поводитися з вами». Поясніть, як ви його розумієте.
29. Абдул Фарафіс, давньосирійський лікар, починаючи прийом, вітав свого пацієнта словами: «Нас троє: ти, хвороба і я. Якщо ти станеш на бік хвороби, то ви будете вдвох і переможете мене, адже я залишусь самотнім. А якщо ти будеш зі мною, ми подолаємо хворобу, бо в неї не буде спільників». Поясніть, що, на вашу думку, хотів сказати лікар.



ТЕМА «ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Практична робота № 1. Моделювання ситуації надання першої допомоги під час надзвичайної ситуації

Мета роботи: навчитися правильно поводитися під час землетрусу, навчитися надавати першу допомогу потерпілим при землетрусі.

Обладнання й матеріали: плакати, на яких проілюстровано способи надання першої медичної допомоги.

Ситуація для аналізу: стався сильний землетрус, під час якого ви перебували в школі.

Розробіть для себе й для своїх однокласників усі можливі варіанти маршруту порятунку. При цьому вкажіть найбезпечніші місця, де найкраще зустрітися після землетрусу. Такий «сценарій» допоможе діяти спокійно в аварійній ситуації.

Поміркуйте, яким чином ви могли б надати допомогу потерпілим при землетрусі.

Хід роботи

1. Згадайте, як правильно поводитися під час землетрусу.
2. Згадайте найбільш поширені види уражень під час землетрусу та яку допомогу слід надавати потерпілим.
3. Згадайте, як надавати першу допомогу при травматичному шоку, сильній кровотечі, втраті свідомості, переломах кісток кінцівок, ранах.
4. Згадайте основні правила транспортування потерпілих.
5. Згадайте правила поведінки після землетрусу.

ТЕМА «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

Практична робота № 2. Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку

Мета роботи: навчитися вимірювати зріст і масу тіла, а також визначати, наскільки оптимальними вони є для даного віку.

Обладнання й матеріали: зростомір, підлогові ваги.

Хід роботи

1. Визначення зросту.

Станьте на площадку зростоміра, попередньо знявши взуття. Голову тримайте прямо. Зріст визначають за допомогою спеціальної горизонтальної планки зростоміра. Запишіть свій зріст у сантиметрах.

2. Визначення маси тіла.

Зважте себе на підлогових вагах. Запишіть масу тіла в кілограмах. Встановіть, наскільки ваша маса відповідає зросту. Цю відповідність визначають так: масу свого тіла слід поділити на зріст у сантиметрах. Кожному сантиметрові зросту, згідно з нормою, відповідають 0,35—0,40 кг маси для хлопчиків і 0,38—0,43 кг маси для дівчаток.

Мій зріст у сантиметрах	Моя маса в кілограмах

Підрахунки за формулою: маса (у кг) : зріст (у см) = ?

Для порівняння маси свого тіла з нормальними показниками можна скористатись таблицею «Вікові співвідношення маси та зросту тіла в підлітків» (див. Додаток 3).

Зробіть висновки.

Практична робота № 3. Моделювання ситуації й виконання алгоритму надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях

Мета роботи: навчитись правильно надавати першу допомогу при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.

Обладнання й матеріали: плакати, на яких проілюстровано способи надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях.

Ситуація для аналізу: ваш однокласник отруївся неякісними, несвіжими продуктами тваринного походження (м'ясо, риба, ковбасні вироби, м'ясні й рибні консерви). У нього блювота й біль у животі.

Хід роботи

1. Опишіть послідовність своїх дій під час надання потерпілому першої допомоги.
2. Згадайте ознаки харчового отруєння.
3. Згадайте послідовність надання допомоги при харчовому отруєнні.
4. Опишіть алгоритм ваших дій.
5. Зробіть висновки.

ТЕМА «СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»

**Практична робота № 4. Виконання проекту
«Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску й погрози насильством»**

Мета роботи: навчитись захищати власні інтереси й своє здоров'я.

Пам'ятайте: усе, що кажуть інші люди, може бути продиктовано їхніми певними інтересами. У наведеній таблиці проаналізовано деякі психологічні прийоми заохочення людини до наркотиків.

Кажуть	Чужий інтерес	Ваш інтерес
Спробуй, так роблять багато людей, і це приємно	Чим більше людей вживають наркотики, тим більше грошей у того, хто їх виробляє. Ваше задоволення людину не хвилює, головне — аби ви «підсіли» на наркотики!	Вам не слід витратити гроші, щоб примножувати статки злочинців. Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму здоров'ю й життю
Спробуй, ти що, боїшся?	Знаючи, що ніхто у вашому віці не хоче бути боягузом, вами маніпулюють	Не потрапляйте в цю пастку! Адже ви зацікавлені в тому, щоб лишитися здоровими!
Спробуй, інакше пошкодуєш!	Вами починають командувати, вимагають підкоритися, хочуть зробити вас рабом наркотиків	Ви маєте самі приймати рішення, ви — вільна людина. Вмійте протистояти насиллю, коли приймаєте рішення

Кажуть	Чужий інтерес	Ваш інтерес
Спробуй, ти, що, малий?!	Знаючи, як швидко вам кортить стати дорослими, вами маніпулюють	Відмова від наркотиків і є справжньою дорослою, відповідальною поведінкою
Спробуй — це розвиває творчі здібності!	Вас обманюють! Наркотики руйнують мозок і позбавляють людину всіх її творчих можливостей	Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму розвитку й творчому зростанню

Хід роботи: таким же чином спробуйте порівняти свій та чужий інтереси в ситуації, коли вам пропонують алкоголь. Зробіть висновки.

Практична робота № 5. Моделювання ситуації уникнення нападу й пограбування

Мета роботи: навчитися захищати своє здоров'я й життя в ситуації нападу або пограбування.

Хід роботи

1. Заповніть таблицю.

Складіть найбезпечніший маршрут від вашого дому до школи. Поясніть, чому ви обрали саме цей маршрут	
Дізнайтеся, де в районі, у якому ви мешкаєте, а також за маршрутами вашого руху є підрозділи правоохоронних органів. Запишіть їхню адресу	
Визначте найнебезпечніші в криміногенному сенсі місця, де слід бути надзвичайно обережними й уважними	
Запишіть, яких правил ви будете дотримуватися, якщо повертатиметесь додому дуже пізно	
Якою буде ваша поведінка, якщо вас почнуть переслідувати?	
Як ви будете поводитись, якщо хтось застосує проти вас силу або погрожуватиме це зробити?	

Зробіть висновки.

Інформація до практичної роботи. Пам'ять та її тренування

Відомий французький філософ Мішель де Монтень казав: «Добре влаштована голова варта більше, ніж голова повна». Що ж означає — добре влаштована голова? Насамперед, це та голова, що може логічно мислити й має гарну пам'ять.

Пам'ять — це здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати для розв'язання різних задач, а також для побудови своєї поведінки. Завдяки цьому мозок людини може накопичувати досвід і використати його в майбутньому. І хоча школярі часто скаржаться на погану пам'ять, справа зазвичай зовсім не в ній, а в низькому рівні уваги. Увагу дуже важко зосередити, якщо навколо багато сторонніх подразників, наприклад стоїть галас, увімкнені телевізор або радіо, у вухах грає плеєр. Увагу також важко зосередити тій людині, яка втомилася або захворіла. Слід знати й про те, що, керуючи увагою, можна поліпшувати свою пам'ять.

Зрозуміло, що краще запам'ятовується та інформація, яка є для вас цікавою й викликає у вас позитивні емоції. Одні школярі краще запам'ятовують зорову інформацію, інші — словесну. Учені говорять про те, що в кожній конкретній людині один із видів пам'яті — зоровий, слуховий, моторний тощо — переважає над іншими.

Запам'ятовуючи щось, слід усвідомлювати, для чого вам потрібна ця інформація. Якщо ви розумієте, для чого, — запам'ятовування відбувається легше. Для того щоб запам'ятати інформацію, на ній необхідно зосередити увагу.

При вивченні усного матеріалу бажано вимовляти слова вголос, уважно їх прочитуючи, записувати на папері основні положення нового матеріалу, слова, дати, імена. Регулярні тренування пам'яті, зокрема й повторення потрібного матеріалу, підвищують ваші можливості запам'ятовування.

Для успішного тренування пам'яті й запам'ятовування потрібно:

- володіти основними знаннями, необхідними для розуміння інформації;
- усвідомлювати свою мету;
- виявляти максимальну зацікавленість в інформації, бажати її запам'ятати;
- створювати або обирати сприятливі умови для роботи;

- бути в гарному настрої й зосереджувати увагу на потрібній інформації;
- регулярно тренувати свою пам'ять.

Мета роботи: розвиток пам'яті та уваги.

Хід роботи

1. Вправа на запам'ятовування тексту.

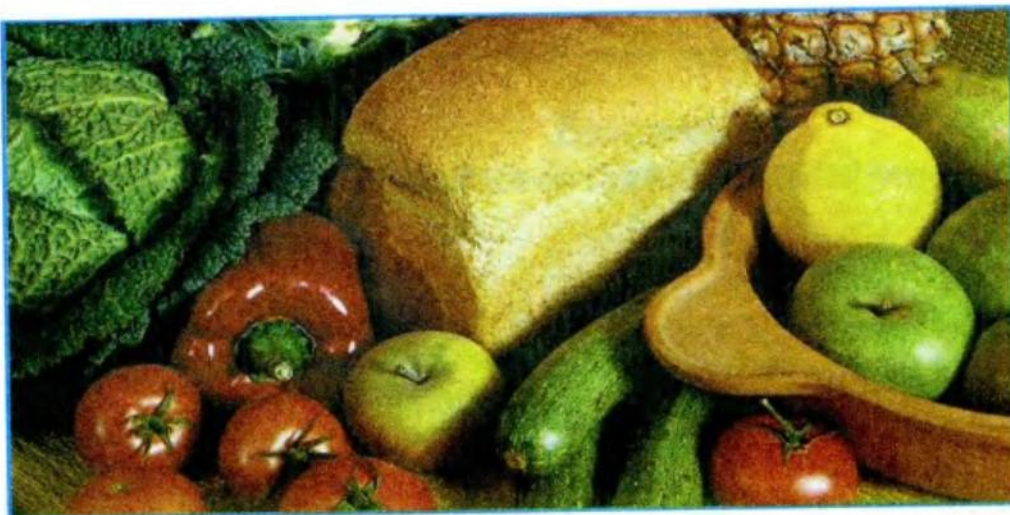
- Прочитайте запропонований текст (наприклад, вірш);
- для успішного запам'ятовування скористайтеся «вузликами пам'яті» — опорними словами, які допоможуть відтворити зміст тексту;
- спробуйте відтворити текст, спираючись на ці опорні слова;
- порівняйте відтворений текст із першоджерелом, визначте свої помилки;
- знову відтворіть текст по пам'яті;
- повторіть це кілька разів, аж доки не запам'ятаєте текст надійно.

2. Використання методу «ланцюжок».

Вам слід запам'ятати послідовність слів: яблуко, тарілка, камінь, вода, риба, небо, аркуш, дівчинка, книга. Аби запам'ятати цю інформацію, потрібно придумати зв'язки між сусідніми словами й вибудувати ланцюжок, який допоможе вам запам'ятати послідовність слів.

Наприклад: яблуко лежить на тарілці, тарілка стоїть на камені, камінь стирчить із води, у воді плаває риба, риба дивиться в небо, з неба падає аркуш, аркуш кружляє над дівчинкою, дівчинка читає книгу.

А тепер складіть ланцюжок для таких слів: вітер, лижі, трава, сонце, літо, канікули, річка, школа, альтруїст, тиша, час.



ДОДАТКИ

Додаток 1

Вікові співвідношення маси та зросту тіла в підлітків

Вік, роки	Маса, кг		Зріст, см	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
10	30—38	30—39	135—147	134—147
11	32—41	32—39	138—149	132—152
12	37—49	38—50	143—158	146—160
13	39—53	43—54	149—165	151—163
14	45—57	46—56	155—170	154—167
15—16	50—63	50—59	159—180	156—167

Додаток 2

Класифікація харчових добавок у системі Codex Alimentarius

E100—E182	барвники
E200—E299	консерванти
E300—E399	антиокислювачі
E400—E499	стабілізатори
E500—E599	емульгатори
E600—E699	підсилювачі смаку й аромату
E700—E899	запасні індекси
E900—E999	піногасники

Додаток 3 Ступінь небезпеки харчових добавок

Позначення:

- НШ — небезпечний для шкіри
- З — заборонений для вживання
- К — канцерогенний
- ДН — дуже небезпечний
- Н — небезпечний
- П — підозрілий

E102	Н	E150	П	E220	Н	E281	К	E405	Н	E626	РК
E103	З	E151	НШ	E222	Н	E282	К	E450	РШ	E627	РК
E104	П	E152	З	E223	Н	E283	К	E451	РШ	E628	РК
E105	З	E153	К	E224	Н	E310	В	E452	РШ	E629	РК
E110	Н	E154	РК	E228	Н	E311	В	E453	РШ	E630	РК
E111	З	E155	Н	E230	К	E312	В	E454	РШ	E631	РК
E120	Н	E160	НШ	E231	НШ	E320	Х	E461	РШ	E632	РК
E121	З	E171	П	E232	НШ	E321	Х	E462	РШ	E633	РК
E122	П	E173	П	E233	Н	E330	К	E463	РШ	E634	РК
E123	ДН	E180	Н	E239	НШ	E338	РШ	E465	РШ	E635	РК
E124	Н	E201	Н	E240	К	E339	РШ	E466	РШ	E636	Н
E125	З	E210	К	E241	П	E340	РШ	E477	П	E637	Н
E126	З	E211	К	E242	Н	E341	РШ	E501	Н	E907	В
E127	Н	E212	К	E249	К	E343	РК	E502	Н	E951	НШ
E129	Н	E213	К	E250	АТ	E400	Н	E503	Н	E952	З
E130	З	E214	К	E251	АТ	E401	Н	E510	ДН	E954	К
E131	К	E215	К	E252	К	E402	Н	E513	ДН	E1105	НШ
E141	П	E216	К	E270	Н	E403	Н	E527	ДН		
E142	К	E219	К	E280	К	E404	Н	E620	Н		

Додаток 4

Калорійність їжі та вміст у ній білків, жирів і вуглеводів

Найменування продукту харчування	Кількість у 100 г продукту			
	кілокалорій	білків	жирів	вуглеводів
Нежирна яловичина	123	20,6	3,5	0,6
Нежирна свинина	121	20,1	6,3	0,4
Куряче м'ясо	124	20,0	4,5	—
Одне яйце (57 грамів)	86	7	6	0,3
Сир (нежирний)	88-98	17	0,1-1,2	4
Сметана (30 % жиру)	300	2,7	30	3
Сир твердий (45 % жиру)	382	27,5	28,3	2,2
Коров'яче масло	747	0,7	80	0,8
Сало	924	0,3	100	—
Соняшникова олія (нерафінована)	900	—	99,8	—
Фундук	668	12,7	60,9	18
Волоські горіхи	652	15	64,4	15,6
Абрикоси	53	0,9	—	11,1
Кавун	26	0,5	0,2	6,9
Банани	98	1,3	—	22,8
Груші	58	0,4	—	13,6
Родзинки	267	2,3	0,5	66,2
Нежирний йогурт	50	3,4	1,7	5,2
Білокачанна капуста	24	1,3	0,2	5,4

Найменування продукту харчування	Кількість у 100 г продукту			
	кілокалорій	білків	жирів	вуглеводів
Картопля	76	2,1	0,1	17,1
Кукурудзяні пластівці	362	8,7	0,8	78,1
Макарони	358	9,6	1	75,9
Мандарини	43	0,8	0,3	10,9
Манна крупа	326	11,3	0,7	71,6
Мед	303	0,64	—	75,4
Коров'яче молоко	36	3,6	0,1	5,1
Морква	42	1,1	0,2	9,7
Огірки	15	0,9	0,1	3,4
Персики	45	0,8	0,6	11,8
Повидло	272	0,7	—	65,2
Кисле молоко	62	3,3	3,3	4,2
Редиска	17	1	0,1	3,6
Рис неполірований	360	7,5	1,9	77,4
Цукор-пісок	408	—	—	99,8
Смородина	57	1,4	9,4	13,9
Сухарі	372	9,9	2,3	75,5
Томатний сік	19	0,9	0,1	4,3
Хліб житній	251	6,3	0,9	4,3
Черешня	60	1,1	0,4	14,6
Шоколад	542	4,5	29	63,1
Яблука	60	0,4	—	13,3

Додаток 5

Ознаки екстремальних ситуацій

Попередні ознаки землетрусів

Блакитнувате світіння внутрішніх поверхонь будинків, спалахи у вигляді розсіяного світла блискавиць, іскріння близько розташованих дротів, які, проте, не торкаються один одного, неспокійна поведінка тварин.

Попередні ознаки пожеж

Стійкий запах гару, диму, що стелиться, неспокійна поведінка тварин та їхня міграція в один бік, нічний переліт птахів, заграва в одній із точок обрію, що поступово розширюється.

Достовірна ознака підземної пожежі

Гаряча земля, дим, що йде з-під ґрунту без видимої причини.

Ознаки наявності в атмосфері сильнодіючих хімічних речовин

Характерний запах, різь в очах, дереття в горлі, слино- та сльозотеча, головний біль.

Додаток 6

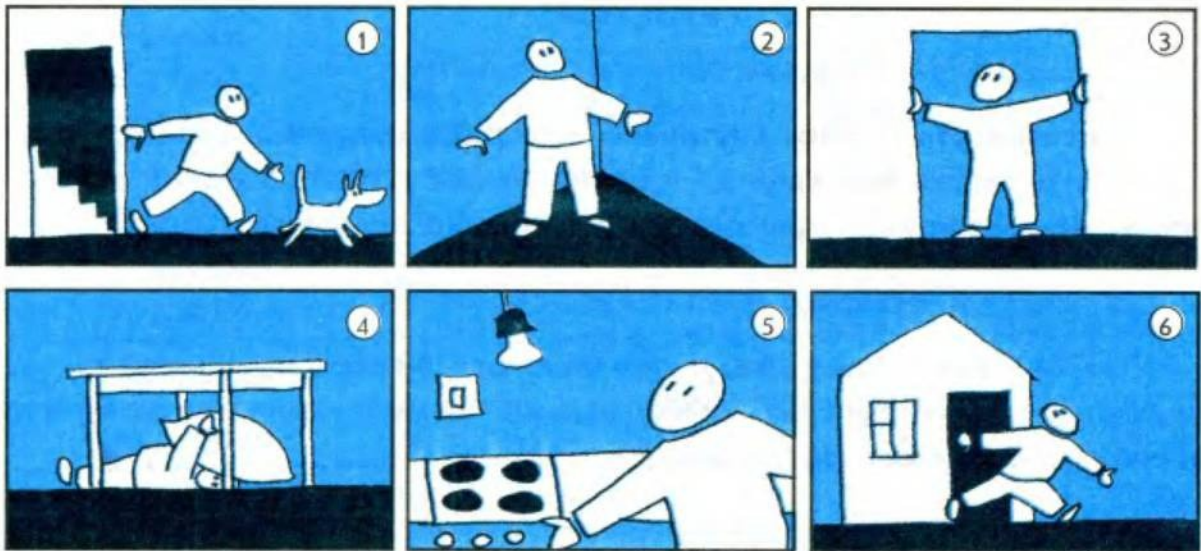
Дії в екстремальних ситуаціях

Якщо ви відчуваєте наближення паніки



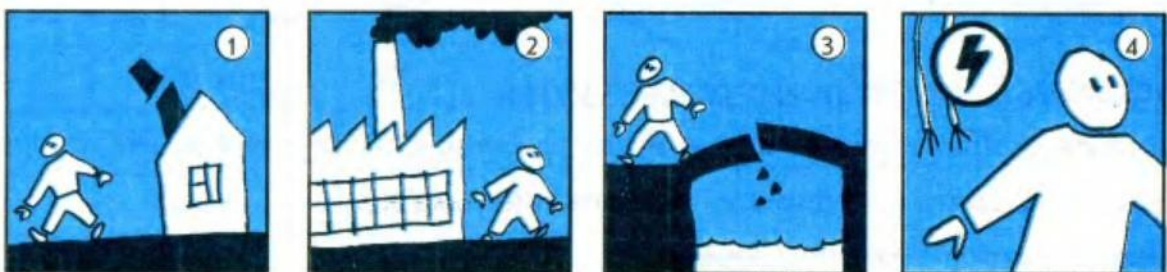
1. Зупиніться. Уникайте різких рвучких рухів.
2. Дихайте. Робіть спокійні вдихи й уповільнені, довгі видихи — це заспокоює.
3. Думайте. Оцініть обстановку і складіть план своїх дій.
4. Дійте. Не втрачайте ані хвилини.

Якщо під час землетрусу ви опинились у приміщенні



1. Якщо ви перебуваєте на першому чи другому поверхах, негайно залиште будинок. Випустіть із приміщення тварин. Пам'ятайте, що в жодному разі не можна вибігати на балкон або користуватися ліфтом!
2. Якщо вибігти не можна або якщо ви перебуваєте вище другого поверху, швидко станьте у кутку, одна стіна якого — зовнішня, якнайдалі від вікна. Це найміцніше й найнадійніше місце у квартирі.
3. Якщо такого кута поруч немає, швидко станьте у дверний отвір. Руками міцно упріться у дверну коробку.
4. Сховайтесь під стіл, прикрийте голову м'якою подушкою, цупким одягом, щоб захистити себе від уламків штукатурки та скла. Якщо поруч є маленькі діти, закрийте їх собою.
5. Якщо є час, вимкніть електрику й газ, загасіть вогонь, відчиніть двері.
6. Якщо ви чуєте, що будинок припинив хитатися й валитися, та не відчуваєте нових поштовхів, негайно йдіть з будинку!

Якщо під час землетрусу ви опинились на вулиці



1. Відійдіть від будинків, споруд, огорож, веж, димоходів і заводських труб на відстань не менше $1/3$ їхньої висоти; рухайтесь в напрямку відкритих просторів.
2. Не наближайтесь до промислових підприємств — під час землетрусу велика ймовірність виникнення техногенної аварії.
3. Не стійте на мостах, шляхопроводах (мостах на перетині доріг) або під ними.
4. Не торкайтесь обірваних проводів — вони можуть виявитися під напругою.

Якщо під час землетрусу ви опинилися в метро

Залишайтеся на своєму місці. Пам'ятайте, що в разі найперших поштовхів буде вимкнено електроенергію.

Якщо ви опинилися в завалі

Намагайтеся спокійно оцінити ситуацію. По можливості надайте першу допомогу потерпілим. Постарайтеся дати рятувальникам знати про себе. Не робіть зайвих рухів, зберігайте спокій.

Якщо ви почули штормове попередження

1. Зверніть увагу на повідомлення про час, напрямок і силу вітру, рекомендації з евакуації, використання укриттів.
2. Заберіть з відкритих місць (балконів, підвіконь та ін.) предмети, які можуть бути підхоплені повітряним потоком.
3. Щільно зачиніть вікна й двері; скло вікон по можливості захистіть ставнями або щитами, якщо є час — законопатьте щілини.
4. Підготуйте автономний запас води, їжі, медикаментів, ліхтарик, документи, приймач на батарейках.
5. Загасіть вогонь, відключіть електроенергію, закрийте газові вентиля.
6. З легкої споруди перейдіть до сховища чи до надійнішого будинку, розташувались у найбільш безпечних місцях: у середній частині будинку, в коридорах, на першому поверсі, в підвалі.

Захист від урагану на відкритій місцевості

У полі чи степу сховайтеся в ямі, в яру — ляжте на дно, щільно притиснувшись до землі й захистивши голову руками, сумкою або іншими предметами. Вільний одяг щільно оберніть навколо тіла й міцно зав'яжіть, щоб він не утворював «вітрила». Під час пилової бурі ляжте з підвітряного боку за будь-якою перешкодою, що міцно стоїть на землі, обв'яжіть обличчя тканиною, щоб уникнути потрапляння пилу й піску в дихальні шляхи й очі, під руку покладіть закриту посудину з водою.

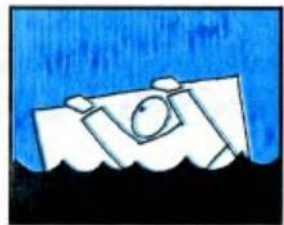


В автомобілі зупиніться, вийдіть з нього і сховайтеся, як описано вище.

У лісі сховайтеся під деревами однакової висоти, що густо ростуть.

У горах швидко залиште вершини, перевали, ущелини, сховайтеся в безпечних місцях: печерах, нішах, за масивними перешкодами, в лісі.

Що робити під час повені



1. Відключіть електрику, газ, воду, загасіть вогонь у печах, зачиніть вікна й двері, по можливості захистивши їх ставнями.
2. Зберіть документи, медикаменти, інші необхідні речі й постарайтеся евакуюватися з небезпечної зони.
3. Якщо евакуюватися не вдалося, підніміться на верхній поверх, горище, дах, інші піднесені місця й подавайте сигнали рятувальникам.
4. Потрапивши у воду, зніміть із себе важкий одяг — без нього ви зможете довше втриматися на плаву. Спробуйте відшукати предмет, яким можна скористатися для порятунку, — пліт, колоду, дошку, діжку та ін. У воді якнайбільше рухайтесь, щоб уникнути переохолодження.

Додаток 7

Правила надання долікарської допомоги

Стадії розвитку шоку

Початкова (стадія збудження) — різке збліднення шкірних покривів, емоційне й рухове порушення, неадекватна оцінка свого стану й навколишньої дійсності, відсутність скарг на біль навіть у випадку сильних ушкоджень.

Торпідна — цілковита байдужість до всього, різке зниження артеріального тиску, порушення ритму серцевих скорочень.

Термінальна — загальмованість, поява на шкірі мармурового малюнка, зниження температури тіла й подальше зниження артеріального тиску, загострення рис обличчя, втрата свідомості.

Типові ознаки клінічної смерті

Відсутність свідомості, дихання, пульсу на сонній і стегновій артеріях, реакції зіниць на світло.

Типові ознаки життя людини

У живої людини, навіть якщо вона нерухома й не реагує на навколишню дійсність, спостерігаються пульс на сонній артерії й реакція зіниць на світло.

Перша допомога в разі травматичного шоку

1. Покладіть потерпілого на спину й забезпечте йому цілковитий спокій.
2. Обробіть рани потерпілого, за необхідності іммобілізуйте його кінцівки.
3. Дайте потерпілому протишоковий, а в разі його відсутності — знеболюючий засіб.

Якщо після надання першої допомоги потерпілий не отямився, йому треба зробити штучне дихання й непрямий масаж серця.

Штучне дихання

1. На відкритий рот потерпілого покладіть чисту носову хустину в один шар.
2. Затисніть потерпілому ніс, зробіть глибокий вдих, щільно притисніть свої губи до губ потерпілого і з силою вдуйте повітря йому в рот. Повітря вдувають ритмічно 16—18 разів за хвилину до відновлення природного дихання.

Під час вдування повітря натискати на грудну клітку не можна. Ці заходи проводяться поперемінно: на 4—5 натискань (видих) одне вдування повітря (вдих).

Перша допомога при втраті свідомості

1. Переконайтеся в наявності в потерпілого пульсу на сонній артерії.
2. Покладіть потерпілого на спину так, щоб його голова була трохи опущена, а ноги — трохи підняті.
3. Розстебніть потерпілому комір, послабте пояс та інші елементи одягу, що стискають, аби підсилити прилив крові до голови.
4. Піднесіть до носа потерпілого вату, змочену нашатирним спиртом, протріть нашатирним спиртом скроні.
5. Забезпечте потерпілому доступ свіжого повітря, прикладіть до його ніг грілку.

Непрямий масаж серця

1. Покладіть потерпілого на спину на тверду рівну поверхню й максимально закиньте назад його голову.
2. За допомогою пальця, обгорнутого серветкою, звільніть рот і ніс потерпілого від блювотних мас, піску тощо.
3. Підніміть ноги потерпілого вертикально вгору, затримайте в цьому положенні 10—15 секунд. При цьому відбувається повернення до серця близько 1000 мл венозної крові. Якщо сталася зупинка серця, завдайте прекардіального удару: ребром стиснутої в кулак долоні по грудній клітці на два пальці вище мечеподібного відростку, при цьому лікоть руки, яка завдає удару, має бути напрямленим уздовж тіла потерпілого.



Правильно завданий прекардіальний удар може повернути людину до життя. Однак, якщо зупинки серця не було, він може призвести до смерті.

4. Опустіть ноги потерпілого й зафіксуйте їх під кутом близько 15°.
5. Якщо серцебиття не поновилося, встаньте на коліна ліворуч від потерпілого й енергійними ритмічними поштовхами з частотою 40—60 разів за хвилину

натискайте на нижню частину грудей потерпілого (на 2—3 см вище від мечеподібного відростка) долонями, покладеними одна на одну. При цьому долоню слід розташовувати по середній лінії груднини так, щоб великий палець був напрямлений або на підборіддя, або на живіт потерпілого. Пальці не повинні натискати на ребра. На грудину необхідно натискати прямими руками так, щоб вона зсувалася вертикально на 4—5 см. При цьому треба використовувати не стільки силу рук, скільки зусилля всього плечового пояса й верхньої половини тіла. При правильному натисканні на сонній артерії буде відчуватися поштовх.



У жодному разі не можна відпрацьовувати прийоми прекардіального удару й непрямого масажу серця на здорових людях. Це може викликати зупинку серця й смерть!

Додаток 8

Правила надання першої медичної допомоги

Перша допомога при кровотечах

Не дуже сильну кровотечу можна зупинити, наклавши на рану туго пов'язку. При артеріальній кровотечі варто передавити ушкоджену артерію пальцями вище місця поранення, накласти джгут вище місця поранення, туго перебинтувати рану.

Накладення фабричного джгута



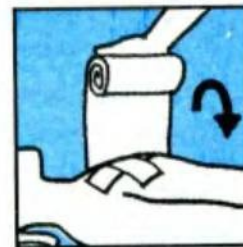
1. Гумовий джгут розтягніть і накладайте так, щоб його витки розташовувалися поряд, не защемляючи при цьому шкіру.
2. Перший оберт накладайте туго, другий — з меншим натягом, інші — з мінімальним.
3. Зафіксуйте кінці гумового джгута.
4. Запишіть точний час накладення джгута, записку прикріпіть до джгута.

Накладення джгута з підручного матеріалу



1. Оберніть джгут навколо кінцівки і зав'яжіть його кінці міцним вузлом.
2. Підсуньте під вузол важіль (невелику палку, олівець) і затягуйте джгут, закручуючи важіль до тих пір, поки не припиниться кровотеча.
3. Закріпіть важіль.
4. Запишіть точний час накладення джгута, записку прикріпіть до джгута.

Перша допомога при пораненнях

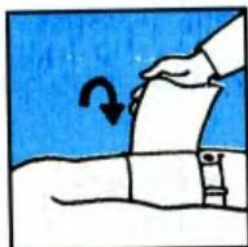


Садна і неглибокі порізи обробіть спиртом, йодом або перекисом водню, заклейте лейкопластирем.

З глибокої рани не можна виймати предмети і бруд, що туди потрапили, — так можна підсилити кровотечу. Одяг навколо рани обріжте, шкіру протріть марлею або ватою, змоченою спиртом, йодом або перекисом водню. Після цього накладіть на рану пов'язку.

Потерпілого з пораненням голови покладіть на рівну поверхню. Щоб зупинити кров, накладіть тугу пов'язку, якщо є можливість — прикладіть до рани холодний компрес.

Проникаючі поранення грудної клітки закривають герметично. Зробити це можна за допомогою лейкопластиру, прогумованої обгортки від індивідуального пакета, клейонки, марлі, густо змазаної вазеліном. Накладку треба туго прибинтувати до грудної клітки.



Поранення живота дуже небезпечні. До прибуття медичної допомоги на ушкоджену ділянку можна накласти тільки легку пов'язку. Потерпілому не можна їсти й пити.



Проколені рани самому обробляти не можна. Вони можуть виявитися дуже глибокими, з ушкодженням внутрішніх органів. Не можна виймати предмети, якими нанесені проколені рани. Місця таких ран потрібно обов'язково показати прибулим лікарям.

Якщо в потерпілого шок



1. Дайте потерпілому ліків для зменшення болю (анальгін, баралгін).
2. Дайте потерпілому води (якщо немає поранень живота).
3. Укрийте потерпілого, щоб він зігрівся.
4. Постарайтеся заспокоїти потерпілого, будьте поруч із ним до приїзду «швидкої допомоги».

Якщо в потерпілого перелом



1. При сильному болю дайте потерпілому знеболюючі засоби.
2. При відкритому переломі накладіть на рану стерильну пов'язку. Якщо з рани сильно тече кров, спочатку зупиніть кровотечу.
3. За допомогою шини приведіть у нерухомий стан постраждалу кінцівку.
4. Прикладіть до місця перелому холодний компрес.

Додаток 9 Найбільш розповсюджені джерела стресу

Подія, що викликає стрес	Рівень стресу (у балах)
Смерть батьків	100
Розлучення батьків	78
Переїзд	69
Зміна школи	63
Захоплююча подорож	60
Хвороба чи травма	57
Конфлікт із батьками	52
Сварка з другом	48
Напружені стосунки в сім'ї	42
Велике особисте досягнення (перемога в змаганні, на конкурсі тощо)	38
Проблеми з грошима	33
Проблеми в стосунках з учителем	27
Початок (завершення) навчального року	25
Зміна режиму сну	21
Приємний подарунок	19
Зміна режиму харчування (дієта)	16
Довготривале очікування якоїсь події	13
Зміна режиму відпочинку	9

Додаток 10

Деякі статті Загальної декларації ООН «Про права людини»

- Стаття 1.** Усі люди народжуються вільними й рівними у своїй гідності та правах. Вони наділені розумом й совістю і мають ставитися одне до одного в дусі братерства.
- Стаття 2.** Кожна людина повинна володіти всіма правами й всіма свободами, проголошеними цією Декларацією, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного чи соціального походження, майнового, станового або іншого положення. Крім того, не повинно проводитися жодного розрізнення людей на підставі політичного, правового або міжнародного статусу країни або території, до якої він належить, незалежно від того, чи є ця територія незалежною, підлеглою, несамоврядною або якимось інакше обмеженою у своєму суверенітеті.
- Стаття 3.** Кожна людина має право на життя, на волю і на особисту недоторканність.
- Стаття 4.** Ніхто не повинен утримуватися в рабстві або в підневільному стані; рабство та работоргівля забороняються у всіх їхніх виявах.
- Стаття 5.** Ніхто не повинен піддаватися катуванням або жорстокому, нелюдському чи принизливому для його гідності поводженню або покаранню.
- Стаття 7.** Усі люди рівні перед законом і мають право на рівний захист від будь-якої дискримінації, що порушує цю Декларацію, і від будь-якого підбурювання до такої дискримінації.
- Стаття 22.** Кожна людина, як член суспільства, має право на соціальне забезпечення.
- Стаття 29.** 1. Кожна людина має обов'язки перед суспільством, у якому тільки й можливий вільний і різнобічний розвиток особистості.
2. При здійсненні своїх прав і свобод кожна людина повинна відчувати тільки ті обмеження, що встановлені законом винятково для визнання і поваги прав і свобод інших людей.
3. Здійснення прав та свобод людини у жодному випадку не повинне суперечити меті і принципам Організації Об'єднаних Націй.

Навчальне видання

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна
КУЗЬМІНА Ірина Юріївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Редактор *І. В. Тимчук*
Коректор *С. В. Жидков*
Технічний редактор *В. І. Труфен*

Підписано до друку 28.05.2008. Формат 70×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,7. Обл.-вид. арк. 13,46. Наклад 229 700 прим.

ТОВ «Веста».
Свідоцтво ДК № 2540 від 26.06.2006 р.
61064 Харків, вул. Бакуніна, 8а.
Зам. 13205-08

Надруковано у друкарні ПП «Тріада+»
м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. 757-98-16, 703-12-21.

Дорожні знаки



1.20
Перехрещення
з трамвайною колією



1.39
Небезпека (аварійно
небезпечна ділянка)



2.3
Головна дорога



2.4
Кінець головної
дороги



2.5
Перевага зустрічного
руху



2.6
Перевага перед
зустрічним рухом



3.1
Рух заборонено



3.2
Рух механічних
транспортних засобів
заборонено



3.3
Рух вантажних
автомобілів
заборонено



3.4
Рух з причепом
заборонено



3.5
Рух тракторів
заборонено



3.6
Рух мотоциклів
заборонено

Дорожні знаки



3.7
Рух на мопедах
заборонено



3.8
Рух на велосипедах
заборонено



3.11
Рух гужових возів
заборонено



3.21
В'їзд заборонено



3.22
Поворот праворуч
заборонено



3.23
Поворот ліворуч
заборонено



3.24
Розворот
заборонено



3.29
Обмеження максимальної
швидкості



4.1
Рух прямо



4.2
Рух праворуч



4.3
Рух ліворуч



4.4
Рух прямо
або праворуч

Дорожні знаки



4.5
Рух прямо
або ліворуч



4.7
Об'їзд перешкоди
з правого боку



4.8
Об'їзд перешкоди
з лівого боку



4.9
Об'їзд перешкоди
з правого або
лівого боку



4.10
Круговий рух



5.7.1



5.7.2
Виїзд на дорогу
з одностороннім
рухом



6.2
Лікарня



6.15
Місце відпочинку



5.62
Місце зупинки



7.3.1



7.3.2



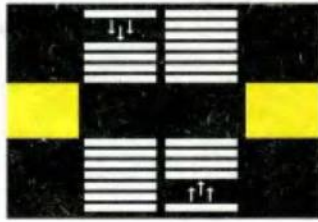
7.3.3

Таблички
«Напрямок дії»

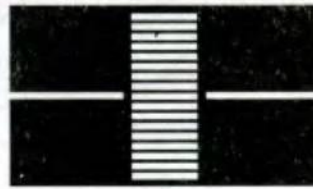


7.8
Напрямок головної
дороги

Дорожня розмітка



1.14.1

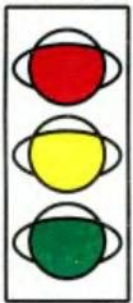


1.14.2

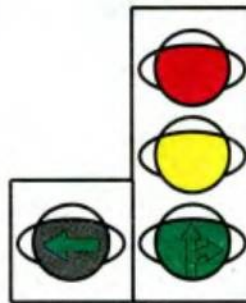
1.14.1, 1.14.2

«Зебра» — позначає нерегульований пішохідний перехід; стрілки розмітки 1.14.2 вказують напрямок руху для пішоходів

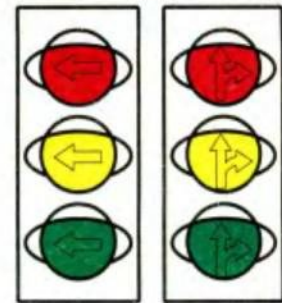
Світлофори



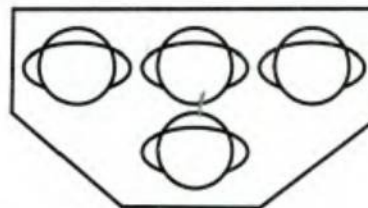
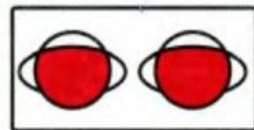
З вертикальним та горизонтальним розміщенням сигналів



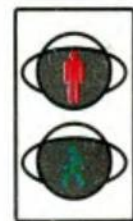
З додатковою секцією



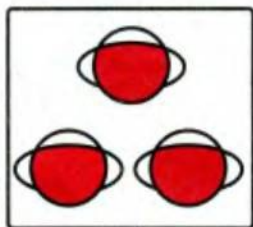
Для регулювання руху у визначених напрямках



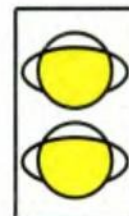
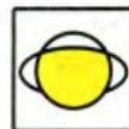
Для регулювання руху трамваїв



Пішохідний світлофор



Для регулювання руху через залізничні переїзди



Для позначення нерегульованих перехресть і пішохідних переходів