

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

Основи здоров'я

Підручник
для загальноосвітніх
навчальних закладів

*Рекомендовано
Міністерством освіти
і науки України*

9



Київ «ГЕНЕЗА» 2009

ББК 51.204я721

Б77

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ № 56 від 02.02. 2009 р.)*

**Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено**

Незалежні експерти, які здійснювали експертизу
та рекомендували підручник до видання:

Б.В. Слесар, учитель-методист загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. № 14 м. Чернігова;

І.В. Ольхова, учитель Калинівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. № 2;

О.В. Бузан, методист районного методичного кабінету відділу освіти Заставнівської районної державної адміністрації;

С.В. Назаренко, методист Науково-методичного центру природничо-математичної освіти Київського міського педагогічного університету ім. Б.Д. Грінченка, Інституту післядипломної педагогічної освіти;

О.А. Шевчук, старший викладач кафедри валеології Рівненського державного гуманітарного університету;

В.М. Оржеховська, докт. пед. наук, професор, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання АПН України.

Відповідальні за підготовку підручника до видання:

С.С. Фіцайло, головний спеціаліст МОН України;

В.В. Дерев'янку, завідувач сектору Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.



Репродуктивні завдання – завдання на відтворення засвоєного навчального матеріалу.



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



Завдання для індивідуальної та колективної творчої роботи: сходинки успіху; крок за кроком; дослідницький проєкт.



Завдання для перевірки набутих знань і навичок.



Джерело корисної інформації.

Бойченко, Т.Є.

Б77 Основи здоров'я : Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. /
Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль. – К. : Генеза, 2009. –
160 с. : іл.
ISBN 978-966-504-926-5.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-504-926-5

© Бойченко Т.Є., Василяшко І.П.,
Коваль Н.С., 2009

© Видавництво «Генеза»,
оригінал-макет, 2009

Шановні дев'ятикласники!

З першого класу на сторінках підручників «Основи здоров'я» ви знаходили відповіді на більшість питань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я. Шукали додаткову інформацію й тих, хто зміг би допомогти вам набутися різних життєвих навичок. За рекомендованими алгоритмами вдосконалювали вміння підвищувати рівень здоров'я, набували навичок безпечної поведінки. Крок за кроком розвивали якості своєї особистості, впевнювалися в перевагах здорового способу життя.

Цей підручник допоможе вам проаналізувати здобуту інформацію й отримати нову, удосконалити здоров'язбережувальні життєві навички, впевнитися в цінності здоров'я і неповторності життя.

Ви дізнаєтеся про феноменальність життя і здоров'я, особливості фізіологічної та соціальної зрілості юнаків і дівчат, сутність і важливість моніторингу здоров'я. Зможете поповнити свої знання про психологічні та моральні якості людини, які сприяють формуванню особистості шляхом самопізнання, дають можливість передбачати небезпеки й гідно розв'язувати різні життєві ситуації.

Юнакам і дівчатам, які вже тепер замислюються щодо майбутньої власної сім'ї, стане в пригоді інформація про репродуктивне здоров'я, залежність подальшого щасливого й успішного життя від нинішніх виважених рішень та поміркованої поведінки, важливість для родинного щастя моральних цінностей, можливість уберегти його від впливу негативних чинників, зокрема ІПСШ та ВІЛ-інфікування.

Молоді, яка входить у суспільне життя своєї країни і світу, інформація про глобальні небезпеки і спричинені ними проблеми, правове забезпечення життя людини в умовах впливу негативних чинників різного масштабу допоможе сформуванню активну громадянську позицію, докласти зусиль для забезпечення життя і здоров'я.

Ви навчитеся розвивати пам'ять та увагу, додержувати правил самовиховання, визначати місце здоров'я серед життєвих цінностей.

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



Набували життєвих навичок від 1-го до 9-го класу

Ви зможете перевірити свої знання і навички, відповідаючи на різнорівневі запитання і тестові завдання, виконуючи практичні роботи, дослідницькі проекти, розв'язуючи життєві ситуації. Ви маєте можливість самостійно розробляти сходишки успіху, моделювати, крок за кроком, варіанти розв'язання завдань задля збереження життя і зміцнення здоров'я.

Зичимо вам міцного здоров'я, здійснення планів, щасливого життя.

Автори

Життя і здоров'я людини

Фізична складова здоров'я



Здоров'я підлітків



Соціальна складова здоров'я

Психічна та духовна складові здоров'я

ВСТУП. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Щодення заповнене звичними діями: навчання, спілкування в родинному колі й з однокласниками, виконання доручень батьків, відпочинок на природі, читання, перегляд телепрограм, догляд за домашніми тваринами, робота на городі... Звичні думки, рухи, посмішки, почуття... Ви просто живете. Але з кожним роком, мабуть, переконуєтеся, що кожний вияв буття – диво, а найбільше вражає постійне оновлення життя. І настає момент, коли починає цікавити питання: «А що це – „життя”?»

На це непросте запитання кожний має свою відповідь.



Григорій Сковорода

ВІД МУДРИХ

Григорій Сковорода (1722–1794), видатний український філософ, сказав: «Життя наше – шлях, що тече, як річка».

Алексей Лосев (1893–1988), визначний російський філософ і філолог, вважав, що життя – це становлення, неперервний процес змін.

Насамперед життя – це унікальне явище, феномен. Кожний феномен – цілісне явище. Але це цілісне водночас складається з невід'ємних частин, переплетених так, що їх часом важко виокремити.

На Землі існує багато різних форм життя. Дивує чисельність і розмаїття живого. Проте й нині немає одностайності щодо механізмів виникнення життя. Проте все живе має спільні ознаки.

СЛОВНИЧОК

Феномен (від грецького слова *φαινόμενον* – те, що з'являється) – виняткове, незвичайне, рідкісне явище.

Філософи вважають, що життя – це специфічна форма органічної матерії. Їй притаманні взаємозалежні:

- 1) спадкова програма;
- 2) обмін речовин та енергії;
- 3) самовідтворення.

Ці невід'ємні складові характеризують життя як феномен.



Факти

Життя буває,
життя радіє.
Завжди людина
про щастя мріє.
А що це – «щастя»?
Сім'я?
Багатство?
Кохання?
Спокій?
Чи марнотратство?
А що це – «мрія»?
І що ж то буде?
Чогось не стане?
Чи хтось прибуде?
І що за слово таке –
«людина»?
Біоістота?
А може – диво?..

Тетяна Бойченко

- Життя на Землі з'явилося близько 4,25 млрд років тому.
- Високоорганізовані живі організми з'явилися на Землі 1,6–1,35 млрд років тому.
- Щодо походження життя на Землі існують такі основні гіпотези: 1) життя виникло на Землі; 2) воно занесене з космосу; 3) усе живе створене Богом.

Кожний феномен має свої особливі, неодмінні ознаки, кожному з яких вважають теж феноменом.

Однією з неодмінних ознак живого є феномен здоров'я. Завдяки цьому феномену тривалість життя збільшується, а його якість поліпшується. Особливого значення набуває здоров'я для унікальної живої істоти – людини, бо воно є умовою її гармонійної життєдіяльності.

Кожна людина – неповторна. У цьому полягає її цінність. Поєднання окремих індивідуальностей створює диво – феномен, яким є людське суспільство Землі.

ВІД МУДРИХ

Бенедикт Спіноза (1632–1677), нідерландський філософ, вважав, що здоров'я є найважливішою умовою досконалості. «Здоров'я – мудрих гонорар», – писав П'єр Жан Беранже (1780–1857), французький поет.

Бенедикт Спіноза



Це диво збагачується кожною людиною, яка вже жила, живе чи буде колись жити. Ось чому життя кожного неповторне і дорогоцінне.

Здоров'я людини багатомірне, багатогранне, складне. Його основні складові – фізична, соціальна, психічна, духовна – рівнозначно важливі й особливі. У кожного вони переплітаються, доповнюють одна одну, взаємоузгоджуються, утворюючи цілісність, своєрідне явище – феномен індивідуального здоров'я. Завдяки цьому людина живе, визначає свої потреби й можливості, планує свої дії задля збереження життя і зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших.

Як і будь-який феномен, здоров'я змінюється, тому воно – не лише стан у конкретний момент життя, а ще й процес постійних змін. Але ці зміни можуть бути лише в певних межах, за якими вже починається хвороба.

П'єр Жан Беранже



???????

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

???????

Щоб знайти своє місце в житті, поповнюйте свої знання про життя і здоров'я.

Якщо людина знає межі свого здоров'я, вона вміло й раціонально зберігає та зміцнює його. А захворівши, намагається відновити втрачене здоров'я і поліпшити його якість. Той, хто дбає не лише про себе, пам'ятає, що батьки йому подарували життя і здоров'я, прагне це все передати своїм нащадкам. Так зберігається й передається здоров'я не лише окремої людини, а й родин, спільнот людей, суспільства загалом.

Феномен здоров'я розглядають як стани, явища і процеси формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі фізичної, психічної, соціальної і духовної складових людини. Здоров'я мають люди на, групи людей, суспільство в цілому.



Посильні фізичні навантаження продовжують життя



Пам'ятайте

Здоров'я людини – це багатовимірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини.



1. Що характеризує життя як феномен?
2. У чому полягає феномен здоров'я людини?
3. Назвіть складові здоров'я людини.



1. Розкрийте зміст феномену здоров'я людини (за однією із складових здоров'я – на вибір).
2. Чи правомірно надавати перевагу одній із складових здоров'я? Поясніть свою точку зору.

Життєві ситуації

1. Микола посилено тренується. Він хоче стати вищим, щоб на уроці фізкультури не стояти останнім у шерензі. Дівчата помітили, що він змінився – став стриманішим і толерантнішим. Хлопцю приємна увага однокласниць.

Завдання



Як ви поясните зміни в характері Миколи? Що ви порадите хлопцеві для подальшого вдосконалення?

2. *«Хіба наші пращури думали про те, яке здоров'я матимуть їхні діти? І я не буду цього робити. Якимось воно буде...» – каже Ігор. Катерина заперечує: «Не скажи! Вони про це дбали!»*

На чиему боці правда? Чому?



Дослідницький проект

«Ознаки феноменальності здоров'я»

1. Знайдіть необхідну інформацію щодо ознак феноменальності здоров'я (див. додаток 1).
2. Проаналізуйте здобуту інформацію, обговоріть результати з учителем, батьками, однокласниками.

Для допитливих



Природа – джерело здоров'я

- Як відомо, кожне слово щось означає і має свою вагу, вживається часто або інколи. «Здоров'я» – слово щоденного вжитку: вітаються «Здрастуйте!», на кінець розмови бажають «Будьте здорові!». Але за своєю щоденністю це слово ховає свою глибинну суть: воно має значення категорії. Такими словами-категоріями для людини є, зокрема, «буття», «життя», «людина». Доказом категоріального значення слова «здоров'я» є насамперед те, що будь-який живий організм (у тому числі й організм людини) постійно самостійно оздоровлюється завдяки так званому оздоровчому імперативу. Оздоровчий імператив формується під впливом базового інстинкту – зберегти своє життя. Такі дії організму людини виявилися при формуванні словесного вияву її відчуття: у кожній мові є слово «здоров'я». Щодня людина як розумна істота діє за правилами застереження, попереджуючи вплив на життя і здоров'я чинників ризику: вона розвиває різні умовні рефлексії, навчаючись діяти в складних умовах довкілля. Задля цього людство впродовж усього розвитку цивілізації виробляло, накопичувало, зберігало й передавало знання про здоров'я у вигляді спостережень, спочатку повір'їв, ритуалів, а згодом – науково сформульованих законів, принципів, теорій, методів. Ось чому сьогодні здоров'я вивчають різні науки – медицина, антропология, соціология, психология, валеология. І навіть учні в школі.



Життя і здоров'я ЛЮДИНИ



Ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок основних складових здоров'я
- індивідуальні, колективні та глобальні небезпеки
- вплив глобальних небезпек на життя і здоров'я людини
- вплив поведінки людини на її безпеку

Ви навчитеся:

- розпізнавати основні ознаки здоров'я
- аналізувати взаємовплив складових здоров'я
- виявляти зв'язок здоров'я людини з дією глобальних небезпек
- оцінювати індивідуальний рівень фізичної складової здоров'я



§ 1. Взаємозв'язок ознак, складових і чинників здоров'я

! Пригадайте

Що таке ознаки здоров'я? Які є складові здоров'я? Які чинники здоров'я ви знаєте? Як вони впливають на організм?



Життєрадісність – не лише ознака здоров'я, але ще й дієвий засіб позбутися хвороб

Здорова людина ніколи не задумується над запитаннями: які ознаки здоров'я? З чого воно складається? Як впливають різні чинники на здоров'я? Чи взаємопов'язані ознаки, складові і чинники здоров'я? Вона просто живе, не звертаючи увагу на це.

Чи правильно це? Мабуть, так. Адже людина просто дихає, не підраховуючи кількість вдихів і видихів. Вона просто ходить чи бігає, їсть, спить, учиться, працює... Людина просто живе.

ВІД МУДРИХ

Володимир Вернадський (1863–1945), видатний український учений, писав: «Справжнє душевне життя, справжній ідейний бік життя полягає саме у використанні найкращих сторін і тіла, і духу».

«Здатність червоніти – найхарактерніша і найлюдськіша із всіх людських властивостей» – так вважав Чарлз Роберт Дарвін (1809–1882), автор теорії еволюції.



Володимир Вернадський

Лише коли людина хворіє, вона починає оцінювати свій стан, звертається по допомогу до близьких чи до лікаря. Часом зворотний шлях до здоров'я буває дуже складним і тривалим.

Завбачливе ставлення до свого здоров'я, знання ознак здоров'я, чинників, що впливають на всі його складові (фізичну, соціальну, психічну і духовну), дають можливість людині активно керувати процесами збереження, зміцнення, використання і відновлення здоров'я.

Виявити всі зв'язки складових здоров'я, їх залежність від розмаїття природних і соціальних чинників складно. Найкраще робити це, розглядаючи якийсь конкретний приклад.

Один день Михайла

Михайло прокинувся без настрою. Попереду був складний день, в якому так несвоєчасно збіглися неприємні справи. До школи хоч не йди: контрольна з математики, лабораторна робота з біології, вірш. Згадалося, що ще й штани не випрасувані, черевики не вчищені, куртка взагалі...

Чистячи зуби перед дзеркалом, хлопець побачив своє обличчя. Нічого особливого: звичайні карі очі, прямий ніс, ластовиння на щоках, білі зуби, рожеві щоки, кучерявий чубчик... Але чому так дивно поглядає на нього сусідка по парті? Від однієї згадки про Наталку захотілося розправити плечі, зробити щось хороше.

Він виконав усі ранкові вправи, з апетитом поснідав, швидко попрасував штани і миттєво почистив черевики. Мама зашарілася від синового поцілунку, а тато лагідно всміхнувся.

До школи щодня хлопець ходив повз парк. Проте сьогодні дерева здавалися стрункішими, дзвінкіше щебетали птахи, пахло скошеною травою.

Сівши за парту, насамперед перечитав вірш, який подумки майже без помилок повторив. Наталка щось запитала про задачку з алгебри. Де й взялася правильна відповідь! На контрольній з математики, звичайно, довелося докласти зусиль, але хлопець впорався. Лабораторну з біології довів до кінця з допомогою Наталки. Вірш він розказав не поспішаючи, тому жодного разу не помилився.

Шкільний день минув швидко.

Удома хлопець упорядкував ящик з інструментами. Потім відвіз продукти хворій бабусиній подрузі. Повертаючись назад, заскочив до гастроному, виконавши доручення мами. Потім швидко й ретельно виконав уроки, склав портфеля на завтра. Навіть черевики почистив. Знайшов час, щоб поганяти м'яча з друзями.

Увечері його чекала несподіванка: тато приніс фантастичні оповідання, якими він зачитувався в дитинстві. Враженнями від перших сторінок хлопець поділився з татом.

І хоча ранок починався так собі, день минув чудово. «Отак би щодня!» – подумав Михайло.

Чому так вдало склався день у хлопця? Може, тому, що він зумів мобілізувати свої фізичні можливості, потурбувався про близьких, побачив красу природи, вчасно застосував уміння запам'ятовувати й концентрувати свої сили. Іншими словами, хлопець зумів сповна скористатися всіма складовими свого здоров'я: фізичною, психічною, соціальною і духовною.



Рух – це здоров'я

Безперечно, лише одна складова здоров'я не може визначати загальний рівень здоров'я. Яскравим прикладом взаємовпливу всіх складових здоров'я, незважаючи на його рівень, є перемоги українських параолімпійців*.

Щоб керувати своїм здоров'ям, слід докладно знати його складові, як вони впливають одна на одну під дією різноманітних чинників.

Фізична складова здоров'я розкривається через соматичний (фізичний) стан людини та рівень її фізичного розвитку.

Фізичний стан здорової людини характеризується багатьма кількісними та якісними показниками. Їх вивчали здавна. І сьогодні визначають фізичні параметри здоров'я так, як це колись робили в грецьких гімнасіонах або римських школах (вимірюють зріст, масу, окружність грудей). Деякі показники цієї компоненти здоров'я вимірюють сучасними апаратами: силу – динамометром, ємність легень – спірометром, артеріальний тиск – тонометром тощо. Рівень фізичного

розвитку теж вивчали здавна, про що, до речі, свідчать спеціальні терміни, які походять з латини, наприклад акселерація, ретардація.

Упродовж усіх років навчання ви вимірювали свої зріст і масу тіла, спостерігали за своїм розвитком. І робили висновки: за потреби ви збільшували фізичні навантаження, змінювали харчування, виконували загартовувальні процедури тощо. І це позитивно впливало на стан вашого здоров'я.

АБВГДЄЖЗІИ

СЛОВНИЧОК

АБВГДЄЖЗІИ

Акселерація (від латинського слова *acceleratio* – прискорення) – прискорений фізичний, фізіологічний і психічний розвиток у дітей і підлітків.

Ретардація (від латинського слова *retardatio* – затримка, зупинка) – затримка фізичного, фізіологічного і психічного розвитку дітей і підлітків.

* Параолімпійці – спортсмени, учасники олімпіади, які мають різні вади зору, слуху, опорно-рухового апарату тощо.

??????

ЛІКАР РАДИТЬ

??????

- Не беріться за роботу, яка потребує надмірного навантаження організму.
- Усувайте чинники, які негативно впливають на ваш розвиток.

Соціальна складова здоров'я – надзвичайно важлива. У кожного вона розкривається насамперед у його соціалізації. Адже кожна людина, тільки-но з'явившись на світ, вже є членом суспільства. Вона має соціальний статус: донька або син, онучка чи онук, племінниця чи племінник. Упродовж усього життя людина освоює різні соціальні ролі в межах власної «соціальної п'еси». Соціальна складова її здоров'я формується й урізноманітнюється залежно від того, як вона виконує свої соціальні ролі і як відповідають їй поведінка та вчинки нормам і вимогам суспільства, в якому вона живе.

Людина виконує безліч постійних і тимчасових соціальних ролей. Наприклад, ви є тимчасово пасажиром, покупцем, відвідувачем тощо. Але вже назавжди – сином чи донькою. Колись станете батьком або матір'ю. Щоб бути здоровим, важливо вибирати таку соціальну діяльність, яка вам до душі. Власне, як радив Григорій Сковорода, слід вибирати «сродну» працю.

Як й інші складові здоров'я, соціальна з віком змінюється. Тому в кожному віковому періоді людина набуває певних умінь.

Зазвичай у юності оволодівають такими вміннями:

- визначати своє місце в суспільстві, виокремлювати себе як особистість;
- чинити так, як потрібно не лише вам, а й іншим;
- визначати рівень своєї соціальної зрілості;
- самостійно робити вибір у будь-якій ситуації;
- досягати поставлених цілей.

Не менш важливим кроком в житті є вибір майбутньої професії.



Затишок родинного кола



З друзями весело і безпечно



Молодь вибирає «сродну» працю

Адже часом саме цей крок визначає все життя людини. І дуже важливо, щоб обрана професія була потужною і цікавою.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Виконуйте різні соціальні ролі. Це допоможе вам адаптуватися до умов дорослого життя.
- Обговоріть вашу майбутню професію з батьками, вчителем, психологом.
- Пройдіть тестування за профорієнтаційними методиками.



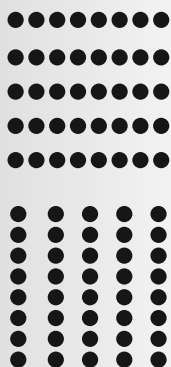
Праця сприяє реалізації здібностей

Психічна складова здоров'я – багатогранна. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її адаптацію в соціальному середовищі. Дає можливість людині пізнати себе, реалізувати власні здібності.

Умовою формування цієї складової здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, уміння контролювати і керувати ними, зменшувати шкідливий вплив чинників, що спричиняють стрес. Сприяють зміцненню психічної складової здоров'я навички спілкування (див. додаток 5).

Завдяки власним зусиллям людина вдосконалює індивідуальні психологічні особливості – характер і темперамент. У кожного по-особливому формуються і виявляються увага, пам'ять, мислення, які можна розвивати за допомогою спеціальних вправ.

Факти



Групи однакових крапок, розташованих по-різному, сприймаються неоднаково

• З 1960-х років розглядають розум як машину, що обробляє інформацію за певною схемою. Ця машина може здійснювати відбір елементів на ввіді (відчуття), якими вона оперує за допомогою низки перетворень (психічні операції), і виробляє рішення на виводі (поведінка).

• Кількісна межа для запам'ятовування – 7 ± 2 . Важко запам'ятати з першого погляду число, елементи множини, якщо їх понад сім. Дуже складно запам'ятати число, що складається з десяти розрядів. Але якщо їх розбити на п'ять чи шість блоків (інформаційних одиниць), ці числа можна запам'ятати.

Індивідуальні особливості людини виявляються в її поведінці, способах самовираження й самооцінювання. Завдяки психологічним особливостям людина визначає свій рівень психологічної зрілості. Це – одна з основ та обов'язкова умова гармонійного розвитку здорової особистості.

???????

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

???????

- Розвивайте всі складові свого здоров'я.
- Крокуйте самостійно шляхом здорового способу життя, але не нехтуйте допомогою фахівців.

Отже, подальша копітка щоденна праця забезпечить різнобічний розвиток юнака і дівчини шляхом самовизначення, самопізнання, самовиховання, що натомість дасть можливість бути успішним у суспільстві, щасливим в особистому житті.



Пам'ятайте

Постійне визначення рівня свого здоров'я та його корекція – запорука успіху в житті.

Завдання



1. Що характеризує фізичну складову здоров'я?
2. Розкрийте сутність соціальної складової здоров'я.
3. Назвіть вияви психічної складової здоров'я людини.
4. Що характеризує духовну складову здоров'я людини?



1. Що впливає на формування особистості людини? Поясніть свою точку зору.
2. Чи сприяє читання художньої літератури розвитку особистості? Аргументуйте свою точку зору.
3. Визначте ключові думки і вчинки Михайла.

Життєві ситуації

1. Оксана – прибічниця комп'ютерних технологій. Вона вважає, що тому, хто на «ти» з комп'ютером, брати в руки книжку необов'язково.

Чи згодні ви з дівчиною? Чому?

2. Сергій каже: «У житті важливо не те, як ти розумієш живопис чи орієнтуєшся у філософських теоріях. Головне, щоб ти був вправним бізнесменом. Бо їсти хочеться завжди, як каже мій тато». – «Так-то воно так, але...» – відповідає йому Богдана.

Що, на вашу думку, могла сказати дівчина? Чому ви так вважаєте?



Доповніть твердження, використавши власний досвід.
Фізична складова здоров'я – ріст...
Соціальна складова здоров'я – уміння товаришувати...
Психічна складова здоров'я – воля...
Духовна складова здоров'я – ставлення до інших...

Як ми сприймаємо інформацію

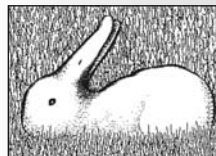
Кожна людина бачить те, що хоче. Адже вона щоразу вибирає, що бачити.

Так, наприклад, залежно від того, яке тло вона вибирає, на цьому малюнку можна побачити то два чорних профілі на білому тлі, то білу вазу на чорному тлі. Обидва малюнки не можна побачити одночасно.

Для допитливих



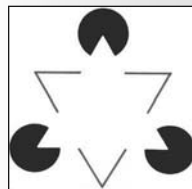
А на цьому малюнку можна побачити качку або кролика.



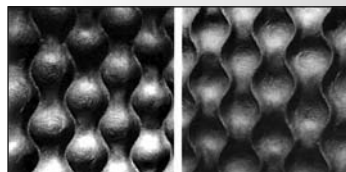
Люди, які хочуть здаватися стрункішими, мають носити одяг з вертикальними смугами, а ті, хто хоче виглядати повнішим, – з горизонтальними.



За *законом економії*, який регулює сприйняття, спершу впадає в око один білий трикутник (який як фізичне тіло на малюнку відсутній), а не три невеликі чорні кулі з вирізаними сегментами.



За звичкою ми сприймаємо навіть те, чого немає. Наприклад, той самий предмет – лоток для яєць, – освітлений згори чи знизу, здається випуклим або вгнутим. Адже ми звикли, що сонце освітлює предмети згори. Хоча зображення одне й те саме, лише перевернуте.



§ 2. Глобальні небезпеки людства



Пригадайте

Основні екологічні проблеми України та їх вплив на здоров'я.



Лідери учнівського самоврядування готуються до спілкування з ровесниками



Жан де Лабрюйєр

Небезпеки, що загрожують здоров'ю і життю окремої людини, групі людей, суспільству, мають різний масштаб.

Глобальні проблеми, які загрожують існуванню людства, виникли на межі XIX і XX ст. Сучасні глобальні небезпеки з'явилися через **політичні, екологічні, демографічні, економічні, соціальні проблеми.**

Вони спричинені нерівномірністю соціально-економічного, політичного, науково-технічного, екологічного і культурного розвитку суспільства. Всі глобальні проблеми

взаємозалежні та взаємозумовлені. Навіть наймогутніші держави не можуть розв'язати їх самостійно (див. додаток 6).

Серед політичних проблем найактуальніша – **проблема збереження миру на Землі**, оскільки під час військових конфліктів усі інші проблеми втрачають гостроту.

Міжнародна спільнота поки що не може зберегти мир на планеті. Не завжди вдається уникнути військових конфліктів. Розв'язування конфліктів мирним шляхом створює небезпеку для миру та стабільності, загрожує життю і здоров'ю людей.

ВІД МУДРИХ

Жан де Лабрюйєр (1645–1696), французький письменник, сатирик-мораліст, зазначав: «Нічого люди не прагнуть зберегти більше і разом з тим нічим так не нехтують, як власним життям».

Факти

- «Гарячі точки» планети – Близький Схід, Перська затока, Східна й Центральна Африка, Північний Кавказ.
- Половину коштів на військові потреби в світі витрачають США та Росія.

Для всіх військових конфліктів характерним є:

- загибель не тільки військових, а й численних мирних жителів – дітей, жінок і літніх людей;
- руйнування природних і культурних ландшафтів, об'єктів різного призначення;
- порушення життєзабезпечення населення.

У розв'язанні військових конфліктів беруть участь ООН, НАТО, миротворчі організації й авторитетні політичні діячі. Постраждалим надається гуманітарна допомога.

У другій половині ХХ ст. загострилися **екологічні проблеми**. Нині навколишнє середовище забруднене настільки, що очевидним є його негативний вплив на здоров'я людей. Тому обов'язок кожного і всіх – діяти так, щоб зберегти нащадкам сприятливе для життя і здоров'я природне середовище. Проте задля забезпечення потреб існування нині посилено експлуатуються природні ресурси планети.

Значні зміни в *атмосфері* відбуваються через парниковий ефект, озонові діри, пилове забруднення. Усе це впливає на стан здоров'я людей.

- Швидке зростання вмісту в повітрі вуглекислого газу може призвести до підвищення середньої температури повітря на планеті на 2–4 °С вже у 2030 р.
- Держави «великої вісімки» підписали угоду (липень, 2008 р.) про спільну боротьбу з парниковим ефектом шляхом скорочення шкідливих викидів в атмосферу на 50 % до 2050 р.
- Над промисловими територіями значна щільність пилу в повітрі впливає на зміну мікроклімату і спричиняє формування смогів. У великому місті за добу осідає 1,5 т пилу на кожен квадратний кілометр.

Водні ресурси є надзвичайно цінними і важливими для життя людства. Проте вода, в якій навіть у невеликих кількостях розчинені отруйні речовини, непридатна для вживання (див. додаток 7).

- Найбільш забруднені річки й озера в країнах, що розвиваються. Це негативно позначається на здоров'ї населення.

- Підземні води, завдяки природним фільтрувальним властивостям гірських порід, забруднені значно менше.



Планета Земля потребує захисту



Одне із джерел забруднення довкілля

Факти



Незабруднені водойми – цінний ресурс для здоров'я

Факти



Але й вони можуть бути забруднені стічними водами, нафтовими відходами.

• Кількість хімічних забруднювачів постійно зростає – їх уже понад 960 різновидів. Основні «постачальники» – підприємства целюлозно-паперової промисловості, нафтопереробні заводи, великі тваринницькі комплекси тощо.

Очисні споруди

ВІД МУДРИХ

Хто про землю дбає, вона тому повертає.
Усе тее пригодиться, що на полі коріниться.

Українські прислів'я

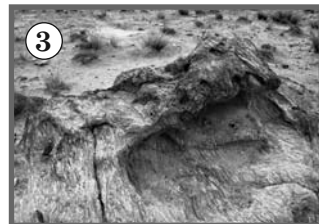
Земля ніколи не повертає без додачі те, що одержує.

Латинське прислів'я

Деградацію земель спричиняють:

- ◆ забруднення ґрунтів (1);
- ◆ гірничі розробки (2);
- ◆ посилення водної і вітрової ерозії (3).

Кількість *земельних ресурсів* обмежена. Щороку з активного використання вилучаються мільйони гектарів родючої землі, що призводить до зменшення виробництва продуктів харчування та загострення продовольчої проблеми.



Для збереження довкілля важливою є *утилізація відходів*. Адже звалища, терикони, шлакосховища займають величезні площі землі. Деякі відходи містять смертельні дози токсинів.

Утилізація металобрухту (4), макулатури (5), побутових відходів (6) сприяє збереженню довкілля і здоров'я.





Підводний світ

Біологічні ресурси *Світового океану* важливі для вирішення продовольчої проблеми. Однак вони також під загрозою забруднення.

Світовому океану найбільшої шкоди завдає забруднення нафтопродуктами. Після аварій танкерів нафтова плівка вкриває сотні й тисячі квадратних кілометрів води. Це спричиняє загибель морських організмів від нестачі кисню, забруднення прилеглих територій. Широке використання в господарстві і побуті виробів із пластичних синтетичних волокон, легших за воду, призвело до їх значного накопичення в океанах. Заковтуючи пластикове сміття, морські істоти часто гинуть.

Глобальна проблема екологічного забруднення існуватиме доти, доки все людство не об'єднається для її розв'язання.



Забруднення узбережжя нафтопродуктами



ВІД МУДРИХ



Природа – це не те, що ми отримали у спадщину від пращурів, а те, що ми позичили у нащадків.

Стародавня індійська мудрість

Демографічна проблема також впливає на здоров'я. Кількість людей на планеті постійно зростає. Тому в деяких регіонах не вистачає ресурсів для забезпечення потреб існування. Погіршує ситуацію й те, що у світі 1 млрд безробітних, 1 млрд неписьменних, 2 млрд тих, хто живе в умовах відносного або абсолютного перенаселення, 1,5 млрд перебувають за межею бідності.



Кількість людей на планеті зростає...

Факти

- Переважна більшість населення світу живе в країнах, що розвиваються (4,2 млрд осіб). За прогнозами, до 2025 р. населення цих країн зросте ще на 3 млрд осіб.
- За даними Державного комітету статистики, населення України продовжує скорочуватися: за червень 2008 р. – на 17,7 тис. осіб.
- За перше півріччя 2008 р. в Україні народилося 233,6 тис. немовлят, а померло 392 тис. людей, причому 2,5 тис. з них – діти віком до 1 року.

Більшість країн планети нині змушена розв'язувати **економічні проблеми**: енергетичну, сировинну та продовольчу.

Нестача сировини та енергії спричинена передусім недостатньою кількістю розвіданих запасів корисних копалин і нераціональним їх використанням. Основним шляхом розв'язання сировинно-енергетичної проблеми є перехід до матеріало- і енергозберігаючих технологій, комплексного використання сировини, створення маловідходного і безвідходного виробництва. Упровадження прогресивних технологій, крім того, позитивно позначається на збереженні здоров'я населення.

Дефіцит природних ресурсів можна компенсувати, використовуючи металобрухт, макулатуру, склотару тощо. Енергоресурси поповнюють також, використовуючи альтернативні джерела енергії: сонячну, вітрову, надр Землі. Так, наприклад, загальний вітроенергетичний потенціал нашої планети майже в 30 разів перевищує річне споживання електрики в усьому світі.

- У високорозвинених країнах Західної Європи використовується 80–90 % металобрухту, 50–70 % макулатури і багатьох видів пластмас, до 75 % побутового сміття спалюється з метою виробництва енергії.

- Перша у світі вітрова електростанція потужністю 100 кВт збудована в Криму в 1931 р.

- В Україні енергоспоживання на одиницю виробленої продукції вчетверо-вшестеро вище, ніж у розвинених європейських країнах.

Продовольча проблема визначається спроможністю Землі прогодувати нинішнє і майбутні покоління планети. Однак лише 11,3 % суходолу придатні для



Вітряки вітроелектростанції

Факти



Утилізація металобрухту

виращування сільськогосподарських культур, тобто є орними землями. Близько 12 % поверхні суходолу – резерв, який можна використати. Чималі площі родючих земель вилучаються під забудову, особливо міську, яка в ХХІ ст. може значно зрости.

Факти

- Північна Америка і Європа споживають 80 % ресурсів планети, живе там близько 20 % населення.
- У багатьох країнах Африки, Азії, Латинської Америки постійно недоїдають 1 млрд осіб.



Збір урожаю зернових

Продовольча проблема по-різному впливає на здоров'я людей. В одних воно погіршується через неякісне або надмірне харчування, а інші втрачають здоров'я через голодування.

Глобальні **соціальні проблеми** існують у галузях охорони здоров'я, освіти, культури та ін. Їх розв'язання залежить від рівня соціально-економічного розвитку країн.

Умови розв'язання проблем охорони здоров'я:

- перехід до здорового способу життя;
- забезпечення повноцінного харчування;
- поліпшення екологічних умов проживання;
- розвиток медицини;
- боротьба з курінням, алкоголізмом, наркоманією.



Голодне дитинство



Насамперед – допомога дітям

Попри ліквідацію багатьох масових епідемій (віспа, чума, холера), рівень охорони здоров'я у багатьох країнах низький. Виникають нові збудники хвороб, які спричиняють епідемії. Найбільш загроз-

ливою є епідемія ВІЛ/СНІДу. Через недотримання здорового способу життя і погіршення екологічних умов поширюються хвороби цивілізації (як-от, хвороби серцево-судинної системи, ожиріння тощо). Через складну соціально-економічну ситуацію в багатьох країнах світу, всесвітню кризу духовної культури набуває глобального масштабу проблема злочинності.

ВІД МУДРИХ

Злочин не втече від кари.

Угорська народна мудрість

Хто чинить зло, від зла і страждає.

Українська народна мудрість

Особливо небезпечними є торгівля наркотиками і зброєю. Іншим дуже небезпечним виявом глобальної злочинності є тероризм.



Пам'ятайте

Будь-яка глобальна проблема стосується кожного.



Діти за збереження миру на планеті

Завдання



1. Назвіть глобальні проблеми людства.
2. За яких умов можна розв'язати проблему охорони здоров'я?
3. Чим небезпечні для людства військові конфлікти?
4. Чим зумовлена продовольча проблема?



1. Установіть взаємозв'язок між глобальними проблемами.
2. Як глобальні проблеми впливають на життя в Україні?
3. Установіть залежність свого життя та здоров'я від розв'язання глобальних проблем (на вибір).



Люмінесцентна
лампа



Ознайомтеся з фактами. Прокоментуйте їх.

- Кожна розбита люмінесцентна лампа містить 150 мг ртуті, що отруює близько 500 м³ повітря.
- У військово-промисловому комплексі працює 50 млн осіб. У розробках військового характеру беруть участь півмільйона вчених та конструкторів.
- За сучасних темпів заготівлі лісу його вистачить на 50–60 років. Для відновлення лісу потрібно 100–200 років.



Вирубання лісів

Дослідницький проект

Глобальні проблеми й Україна

1. Визначте глобальні проблеми, актуальні для України.
2. Зберіть інформацію про одну з них.
3. Запропонуйте шляхи розв'язання цієї проблеми.
4. Оформіть проект за власним бажанням.

- Шведський винахідник і підприємець Альфред Нобель (1833–1896) винайшов динаміт у середині XIX ст. Він вважав, що ця вибухівка змусить людство задуматися над страхітливими наслідками майбутніх воєн. Проте в першій половині XX ст. людство пережило дві світові війни, в яких основною руйнівною силою був динаміт – винахід Нобеля. Свої статки А. Нобель заповів фонду. Щорічно з 1901 р. Нобелівські премії присуджують ученим за найважливіші досягнення й відкриття та громадським діячам за значний внесок у збереження миру.
- Одним з лідерів антивоєнного руху в СРСР був творець першої у світі водневої бомби Андрій Сахаров.
- Нобелівська премія з економіки у 2008 р. дісталась американському економісту Полу Кругману. Свою нагороду 55-річний професор Принстонського університету одержав за аналіз торгових моделей і місць розміщення економічної активності.

Нобелівський лауреат широко відомий у царині міжнародної торгівлі. Він написав понад 200 наукових статей, а також 20 наукових і науково-популярних книг.

- У 2007 р. Нобелівську премію з економіки одержали три американці – Леонід Гурвіч, Ерік Маскін і Роджер Майерсон.
- Серед нобелівських лауреатів 28 вихідців з України, зокрема Ілля Мечников (1908 р., розвиток теорії імунітету), Зельман Ваксман (1952 р., за відкриття стрептоміцину для лікування туберкульозу).

Для допитливих



Альфред Нобель



Перевірте себе

Виберіть правильні відповіді у завданнях 1–3.

1. Фізична складова здоров'я розкривається через:
 - а) фізичний стан;
 - б) настрій людини;
 - в) фізичний розвиток;
 - г) уміння спілкуватися.
2. До глобальних проблем належать:
 - а) політичні;
 - б) демографічні;
 - в) епідемія ВІЛ/СНІДу;
 - г) економічні.
3. Збройний конфлікт характеризують:
 - а) загибель військових і мирних жителів;
 - б) порушення життєзабезпечення населення;
 - в) руйнування водогону та газопроводу;
 - г) покращення відносин між країнами.
4. Схарактеризуйте складові здоров'я (на вибір).
5. Що таке феномен життя і здоров'я людини?
6. Як впливає виснаження природних ресурсів на здоров'я населення планети?
7. За яких умов можна розв'язати продовольчу проблему на планеті?
8. Як економічний стан вашого регіону впливає на здоров'я населення?
9. Поясніть своє розуміння впливу здорового способу життя на різні складові здоров'я (на вибір).
10. Як володіння навичками спілкування впливає на здоров'я? Аргументуйте свою точку зору.
11. Поясніть своє розуміння індійської мудрості «Природа – це не те, що ми отримали у спадщину від пращурів, а те, що ми взяли в позику у нащадків».
12. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо зменшення впливу несприятливих екологічних чинників на життя і здоров'я людей у вашому регіоні (див. додаток 2).
13. Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найефективнішою (за схемою, див. додаток 3).



Джерела корисної інформації

Крисаченко В. С., Хилько М. І. Екологія. Культура. Політика. – К.: Знання, 2001. – 598 с.

«Як дбаєш, так і маєш» за Герлуфом Відструпом (1912–1988)



Фізична складова здоров'я



Ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок фізичної і соціальної зрілості
- вікові особливості розвитку юнаків і дівчат
- значення моніторингу для здоров'я
- ознаки готовності до дорослого життя

Ви навчитеся:

- проводити моніторинг фізичної складової здоров'я
- оцінювати рівень свого здоров'я
- розпізнавати ознаки відхилень від вікових термінів розвитку
- визначати рівень індивідуального розвитку



§ 3. Фізіологічна і соціальна зрілість

! Пригадайте

Основні ознаки фізіологічної та соціальної зрілості підлітків.



Юність – досить тривалий і складний період життя людини. Це перехід від безтурботного дитинства в дорослий світ. Саме в юності продовжують формуватися ціннісні орієнтації, самоідентифікація, самовизначення, самосвідомість. Відбувається також бурхливий психосексуальний розвиток, пробуджуються романтичні почуття.

ВІД МУДРИХ

Гарний виноград, але зелений.

Українська приказка



Як кожний віковий період, юність має свої переваги і труднощі. У цьому періоді загострене сприйняття оточуючого. Юнаки і дівчата схильні до швидких, часом невважених вчинків. Пояснюється це тим, що біологічна зрілість випереджає соціальну. Адже в більшості юнаків і дівчат завершується фізіологічне дозрівання організму, зокрема й статевої системи. Уповільнюється фізичний розвиток: дівчата ростуть переважно до 16–17 років, а юнаки – до 17–18 років. Проте у хлопців особливо швидко зростає м'язова маса і сила. Удосконалюється також нервова система, яка стає стабільнішою та витривалішою. Поступово гальмівні процеси врівноважуються з процесами збудження.



Така різна юність...

Кожний громадянин України визнається суспільством дорослим лише з моменту отримання ним паспорта в 16 років. Юридичне законодавство визначає іншу межу дорослості – 18 років, коли людина несе повну відповідальність за всі свої вчинки. З цього віку (і не раніше) кожний користується виборчим правом та іншими правами.

Однак фактична соціальна зрілість може настати раніше або пізніше моменту її юридичного визнання. Так, діти, які рано втрачають батьків, піклуються

про менших і літніх членів сім'ї, дорослішають раніше за ровесників. Під час війни через жорсткі потреби суспільного життя використовується праця дітей. Проте іноді навіть повнолітня молода людина матеріально залежить від батьків і родини. Наприклад, через хворобу. Деякі соціально незрілі молоді люди живуть за рахунок своїх батьків аж до 30 років.

• Італійці називають безтурботних молодиків, які шукають дорослих пригод, вітелоне – «бички». А українці – циндриками, адже вони марнують своє життя – циндрять його.

Хоча соціальна зрілість у кожного настає в певний час, ви можете керувати процесом свого соціального становлення.

Визначальним кроком до соціальної зрілості є вибір професії, що окреслює подальший життєвий шлях людини. Вона реалізує себе як особистість у сім'ї, роботі, громадському житті, власних прагненнях і бажаннях.

Сформована особистість оцінює себе за такими характеристиками:

- упевненість у своїх можливостях, знаннях, уміннях і навичках;
- задоволення своєю індивідуальністю;
- адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, скромність;
- повага до інших.

Адекватність самооцінювання та самосприйняття власного образу неможлива без постійних оцінок батьків, учителів, інших дорослих та однолітків. Проте в юнацькому віці оцінки друзів та однолітків – найавторитетніші. Часто саме вони спонукають юнаків і дівчат до тих чи інших вчинків.

Молодь прагне до незалежності, самостійності, захищає своє право на індивідуальність. Хоча більшість розуміє необхідність поводитися відповідно до чинних суспільних норм і вимог, опираючись на морально-історичні здобутки суспільства, життєвий досвід та мудрість дорослих.

Факти



ВІД МУДРИХ

Латиняни казали: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».

Соціально зріла людина:

- ◆ ефективно спілкується;
- ◆ контролює свої почуття, відчуття, емоції;
- ◆ розв'язує конфлікти;
- ◆ уміє поводитися в умовах тиску, погроз, дискримінації;
- ◆ уміє спільно діяти і співпрацювати в команді;
- ◆ відповідає за свої вчинки, приймає рішення.



Готуємося до дорослого життя



Молода людина, яка впевнено стоїть на шляху в доросле життя, усвідомлює, що індивідуальну свободу слід підпорядковувати законам суспільства. Саме так можна зберегти здоров'я в цей складний період життя.

«Я можу бути самостійним і незалежним, я готовий до дорослого життя!» Для когось це вже безперечний факт, а для когось – лише питання.

Закінчивши дев'ятий клас, кожен з вас опиниться перед вибором: продовжувати навчання в школі, здобувати професійну освіту або вчитися та працювати. Ви ще не маєте можливості бути економічно та юридично незалежними. Вам важко взяти на себе відповідальність за власну сім'ю, за дітей, однак ви вже відповідаєте за свою поведінку, життя і здоров'я.



У попередніх класах ви ознайомилися з інформацією про здоровий спосіб життя, його складові. Можливо, вже навіть вибудували власну оздоровчу систему. Якщо так, то ви вже сформували ставлення до свого здоров'я. Проте як ви крокуватимете шляхом здоров'я, залежить від ваших вольових якостей, спроможності до самовиховання, уміння робити правильний вибір, приймати виважені рішення, відстоювати свою позицію, свої життєві цінності.

Не все, що роблять дорослі, вам під силу. Проте обачна поведінка, подолання шкідливих звичок, усвідомлення ризиків раннього статевого життя та відмова від нього – це перші виважені кроки до дорослості.

Готовність до дорослого життя, зрілість характеру молодої людини визначаються саме тим, як вона оці-

нює та обирає свої життєві цінності, як контролне свої бажання. Визначити ступінь своєї дорослості юнакам і дівчатам неможливо також без усвідомлення свого ставлення до інтимних почуттів.

Таким почуттям є кохання. Воно приходить – рано чи пізно – до кожного. Юнакам і дівчатам керувати своїми почуттями досить складно. Адже вони, власне, вчаться «ходити» шляхами дорослого життя. І щоб не набити «гулі», не зробити фатальної помилки, враховуйте поради фахівців.

Через надзвичайну делікатність інтимних питань їх не обговорюють привселюдно.



Разом на все життя



ПСИХОЛОГ РАДИТЬ



- Спокійно розберіться у своїх відчуттях і почуттях.
- Не соромтеся звернутися за порадою до людини, якій ви довіряєте.
- При спілкуванні з дорогими для вас людьми приймайте виважені рішення.



ВІД МУДРИХ



Кохати – бажати іншому того, що вважаєш благом не для себе, а для того, кого кохаєш.

Арістотель (384–322 до н.е.), давньогрецький філософ

Лише соціально зріла людина розуміє, що від її вчинків залежить здоров'я та навіть і саме життя іншого. Щоб не зламати свою долю, долю інших, зберегти своє здоров'я, ви маєте зрозуміти, що лише виважені вчинки, усвідомлені дії, уміння керувати своїми почуттями допоможуть у житті завжди, особливо в юності.

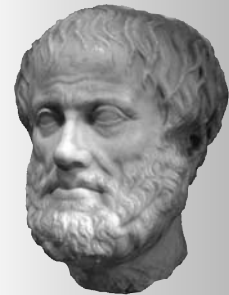


Пам'ятайте

*Перед прийняттям важливого рішення обмір-
куйте можливі наслідки.*



1. Які зміни характеризують юність?
2. Чи одночасно настає фізіологічна та соціальна зрілість?
3. Назвіть ознаки сформованої особистості.



Арістотель

Завдання



1. Встановіть взаємозв'язок між фізіологічною і соціальною зрілістю людини.
2. Якими життєвими принципами та цінностями керується людина, яка вам подобається?

Життєві ситуації

1. Юля хоче просити батьків, щоб до неї ставилися як до дорослої. Наталка каже...

2. Микола хоче здивувати подарунком свою дівчину. Він попросив Василя позичити йому гроші. Василь...

Що, на вашу думку, відповіли Наталка і Василь?

3. Старша сестра Марини застерігає: «Часто дівчата потрапляють у тенета свідчень та обіцянок. Раджу тобі бути обережною, щоб не пожити плоди своєї легковажності».

Що, на вашу думку, мала на увазі сестра Марини?



1. Поясніть, що для вас означає бути готовим до дорослого життя.
2. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо формування своєї соціальної зрілості (див. додаток 2).
3. Проаналізуйте, крок за кроком, яка з цих сходинок є для вас прийнятною (див. додаток 3).

Для допитливих

Лексика і здоров'я

Здорова зріла особистість уміє спілкуватися без вживання ненормативної, інвективної лексики (від лат. слова *invectiva* – «лайлива промова»). Адже слова з такого лексикону згубно діють на здоров'я того, хто їх вимовляє, та тих, хто їх змушений слухати.

Інтелігентна людина завжди знайде потрібні слова для вираження навіть найбурхливіших емоцій.

§ 4. Моніторинг фізичної складової здоров'я

! Пригадайте

Правила, яких треба щоденно дотримуватися, щоб добре розвиватися та бути здоровим. Чинники ризику індивідуального розвитку підлітків.

Збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – важлива проблема. Адже здоров'я – одна з основних цінностей людини, головна умова для задоволення її матеріальних та духовних потреб. Від рівня здоров'я громадян залежить розв'язання соціально-економічних, демографічних та інших проблем у державі.

Рівень здоров'я залежить від багатьох чинників, але основну роль у цьому процесі відіграє сама людина, її знання і вміння, спосіб її життя та стан навколишнього середовища. Часто говорять: буде здоров'я – буде і все інше. Але піклуються про нього лише тоді, коли хворіють, і перекладають відповідальність за здоров'я на лікаря. У рейтингу життєвих цінностей більшості українців на перших місцях, на жаль, – кар'єра, гроші, задоволення тощо.



Холодна вода загартовує організм і робить тебе вольовою людиною

ЛІКАР РАДИТЬ

- Піклуйтеся про здоров'я.
- Поповнюйте «Скарбничку здоров'я» новою інформацією.
- Набувайте корисних для здоров'я навичок.

Розуміння чинників, що формують здоров'я людини, та умов, які йому сприяють, дає можливість підтримувати та підвищувати рівень здоров'я за допомогою оздоровчих систем і дотримання здорового способу життя. Важливо виявляти та своєчасно усувати несприятливі та шкідливі для здоров'я причини. Вчасно застосувавши методи профілактики, можна попередити розвиток захворювання. Для цього необхідний моніторинг – активне спостереження і своєчасна та дійова корекція стану здоров'я.

Моніторинг здоров'я – це комплекс діагностичних досліджень, які проводять упродовж певного проміжку часу. Це дає можливість визначити зміни у здоров'ї людини, відповідність індивідуального



Перевірка гостроти зору



Гра в рухливі ігри сприяє правильному формуванню статури

рівня віковій та статевій нормі. Такий моніторинг проводять для призначення профілактичних чи лікувальних заходів, спрямованих на оздоровлення і лікування.



АБВГДЄЖЗІЙ

СЛОВНИЧОК

АБВГДЄЖЗІЙ

Моніторинг (від латинського слова *monitor* – той, що нагадує або наглядає) – це система спостережень і контролю, у тому числі, за станом довілля і здоров'я.



Перевірка артеріального тиску та маси тіла



Під час моніторингу для визначення рівня здоров'я використовують різні критерії, зокрема:

- наявність або відсутність відхилень в організмі;
- рівень і гармонійність фізичного розвитку, відповідність біологічного віку хронологічному;
- рівень фізичної підготовленості, витривалості;
- нервово-психічний розвиток;
- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опірності та стійкості організму до хвороб;
- пристосовуваність до мінливих умов зовнішнього середовища.

Необхідно постійно відстежувати стан фізичної складової здоров'я, бо це впливає на загальний стан організму, працездатність, розумову діяльність, навіть на вибір професії.

Кожний з вас уже проводив моніторинг свого фізичного розвитку, вимірюючи щорічно зріст і масу тіла, окружність грудної клітки, правильність формування постави тощо (див. додаток 4). Лише за сукупністю всіх показників можна встановити рівень фізичного розвитку. Порівнюючи значення своїх

показників з показниками вікової норми, ви робили висновок про свій розвиток, а порівнюючи показники з року в рік, – про його темпи. Ви зрозуміли, що індивідуальний розвиток залежить від спадковості, способу та умов життя, а ознаки статевого дозрівання з'являються в кожного в певний час.



Добре зроблена робота сприяє гарному настрою

Розроблено чимало методик моніторингу для орієнтовного визначення рівня здоров'я (див. схему 1, додатки 8–13).

Схема 1



???????

ЛІКАР РАДИТЬ

???????

- Використовуйте результати моніторингу для визначення рівня свого здоров'я. Консультуйтеся у спеціалістів.
- Виконуйте настанови лікаря, розроблені на основі даних моніторингу вашого здоров'я.



У підлітковому віці слід проходити обстеження у різних спеціалістів двічі на рік

Якщо ви систематично спостерігатимете за своїм здоров'ям, визначатимете його рівень, то дізнаєтеся про корисне та шкідливе для вас. Ви навчитеся «вимірювати» здоров'я. На основі інформації про рівень свого здоров'я ви зможете правильно спланувати та реалізовувати оздоровчу програму. Це стане запорукою вашого майбутнього.

Особливої уваги заслуговує моніторинг фізичної складової здоров'я юнаків і дівчат, які мають певні проблеми – хворобливість, надлишкова чи недостатня маса тіла, дратівливість, швидка втомлюваність, низька працездатність тощо.

Проводячи моніторинг ще й за іншими критеріями, можна визначити, як змінюються воля, цілеспрямованість, уміння спілкуватися, долати стреси тощо.

Проведення моніторингу свого здоров'я, врахування його результатів – це важливі кроки до формування культури здоров'я.



Пам'ятайте

Здоров'я – це безцінний дар, який потребує постійного спостереження і корекції.

Завдання



1. Назвіть основні цілі проведення моніторингу здоров'я.
2. Які методи використовують для моніторингу здоров'я?
3. Які критерії використовують під час моніторингу здоров'я?



1. Як за допомогою моніторингу можна підвищити рівень свого здоров'я?
2. Чи можна вважати обачною людину, яка не проводить моніторинг свого здоров'я? Чому?

Життєві ситуації

1. Левко розробив план, як позбутися шкідливих звичок. Проте сумнівається у своїх силах. Про свої наміри розповів друзям. Андрій наодинці сказав Левкові, що не варто було розповідати всім про свої плани, бо тепер з нього глузуватимуть.

Чи правильно вчинив Андрій? Як ви вважаєте, зможе за таких умов Левко реалізувати свій план?

2. Оксана, порівнюючи себе з однокласницями, бачить, що розвинена гірше за них, хоча фізично відчувається добре. Дівчину непокоїть її статевий розвиток. Вона наполягає, щоб мама повела її до лікаря.

Як ви вважаєте, чи може Оксана відвідати спеціаліста самостійно? Що ви порадите підліткам із зазначеними проблемами?



Розкажіть про значення моніторингу здоров'я для самооцінки людини.

Дослідницький проект

«Сходінки здоров'я моєї родини»

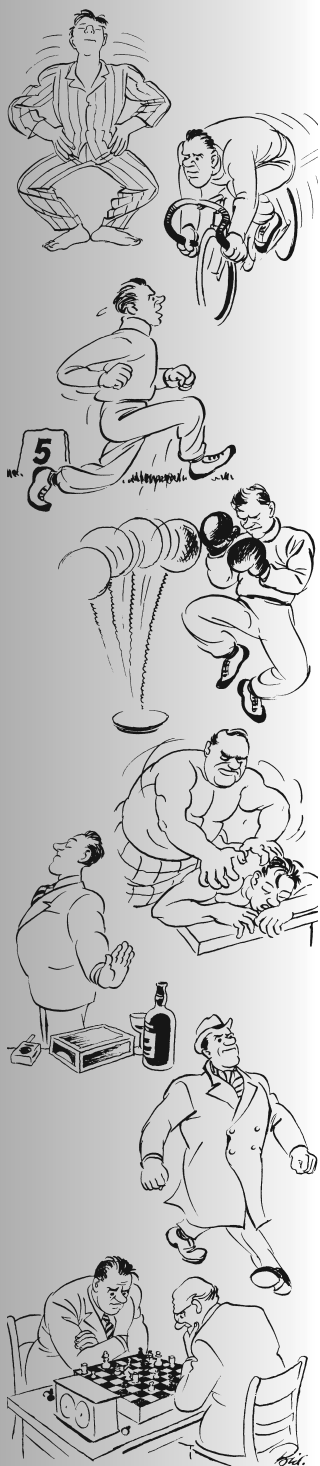
1. Зберіть інформацію про методи, за допомогою яких можна стежити за рівнем здоров'я (скористайтеся інформацією з додатків 5–11 та практичною роботою № 2). Визначте рівень здоров'я членів родини.
2. Обговоріть з рідними отримані результати, доречність внесення змін у родинний стиль життя. Розробіть та узгодьте план оздоровчих заходів для кожного члена родини. Визначте серед них кілька найважливіших заходів, які слід робити регулярно, щоб досягти результату.
3. Розробіть щоденник для контролю і аналізу додержання плану.
4. Через місяць підведіть підсумки, внесіть зміни до плану.
5. Оформіть результати. В оригінальній формі презентуйте проект у зручний час для всіх членів родини (приготуйте вечерю, подарунки для тих, хто досяг позитивних результатів тощо).



Позитивні емоції в колі друзів – прямий шлях до здоров'я



Заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я



Перевірте себе

- Виберіть критерії, за якими можна визначити рівень фізичної складової здоров'я:
 - фізичний розвиток;
 - уміння робити фізичні вправи;
 - самопочуття;
 - рівень інтелектуального розвитку.
- Назвіть методи, які використовують для моніторингу здоров'я:
 - анкетування;
 - вимірювання показників;
 - спостереження за зовнішніми ознаками;
 - оцінювання поведінки.
- Зазначте дії, які ви вважаєте відповідальними:
 - пити пиво;
 - двічі на день чистити зуби;
 - не втручатися в сварку однокласників;
 - постійно хвилюватися, весь час боятися небезпек.
- Які ознаки характеризують фізіологічну та соціальну зрілість?
- Які причини спонукають хлопців і дівчат до шкідливих звичок?
- Установіть взаємозв'язок між фізіологічною і соціальною зрілістю людини.
- Чому фізіологічна зрілість у більшості юнаків і дівчат настає раніше, ніж соціальна?
- Чому потрібно постійно стежити за рівнем свого здоров'я, проводити його моніторинг?
- Чи може низький рівень здоров'я вплинути на самооцінку підлітка?
- Чи може вплинути на поліпшення здоров'я оволодіння навичками моніторингу?
- Тепер усі кажуть, що здоров'я – понад усе. Це данина моді чи нагальна потреба?
- Чи можна назвати культурною людину, яка має шкідливі звички? Чому?



Джерела корисної інформації

Мандруючи до дорослості: Виховання для життя в сім'ї / Пер. з пол. З. Городенчук. – Львів: Свічадо, 2008. – 224 с.

Тренування за Герлуфом Відструпом



Соціальна складова здоров'я



Ви дізнаєтеся про:

- репродуктивне здоров'я
- негативний вплив наркотичних речовин, алкоголю, куріння на репродуктивну систему підлітків та молоді
- безпеку людини та створення безпечних умов життєдіяльності
- основи законодавства щодо безпеки і здоров'я людини

Ви навчитеся:

- пояснювати вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я
- протидіяти стигматизації та дискримінації
- визначати безпечні умови життєдіяльності



§ 5. Репродуктивне здоров'я молоді



Пригадайте

Правила здорового способу життя, які сприяють збереженню здоров'я. Ознаки статевої зрілості юнаків і дівчат.

Кожний з вас мріє бути щасливим. Для більшості дорослих щастя неможливе без міцної родини і здорових дітей. На жаль, пізнати радість батьківства і материнства вдається не кожному.

ВІД МУДРИХ

Шлюб не лише духовний, а ще й матеріальний союз. Перш ніж створити сім'ю, подумай, наскільки ти незалежний матеріально, чи зможеш одягти й нагодувати дружину.

*Василь Сухомлинський (1918–1970),
видатний український педагог*

Можливо, ви і ваші друзі ще не замислювалися над цим питанням. Проте відповідальне ставлення до свого здоров'я в підлітковий період дасть можливість уникнути подібних проблем і сприятиме зміцненню репродуктивного здоров'я. Воно, як і здоров'я загалом, виявляється у фізичній, психічній, соціальній і духовній складових.



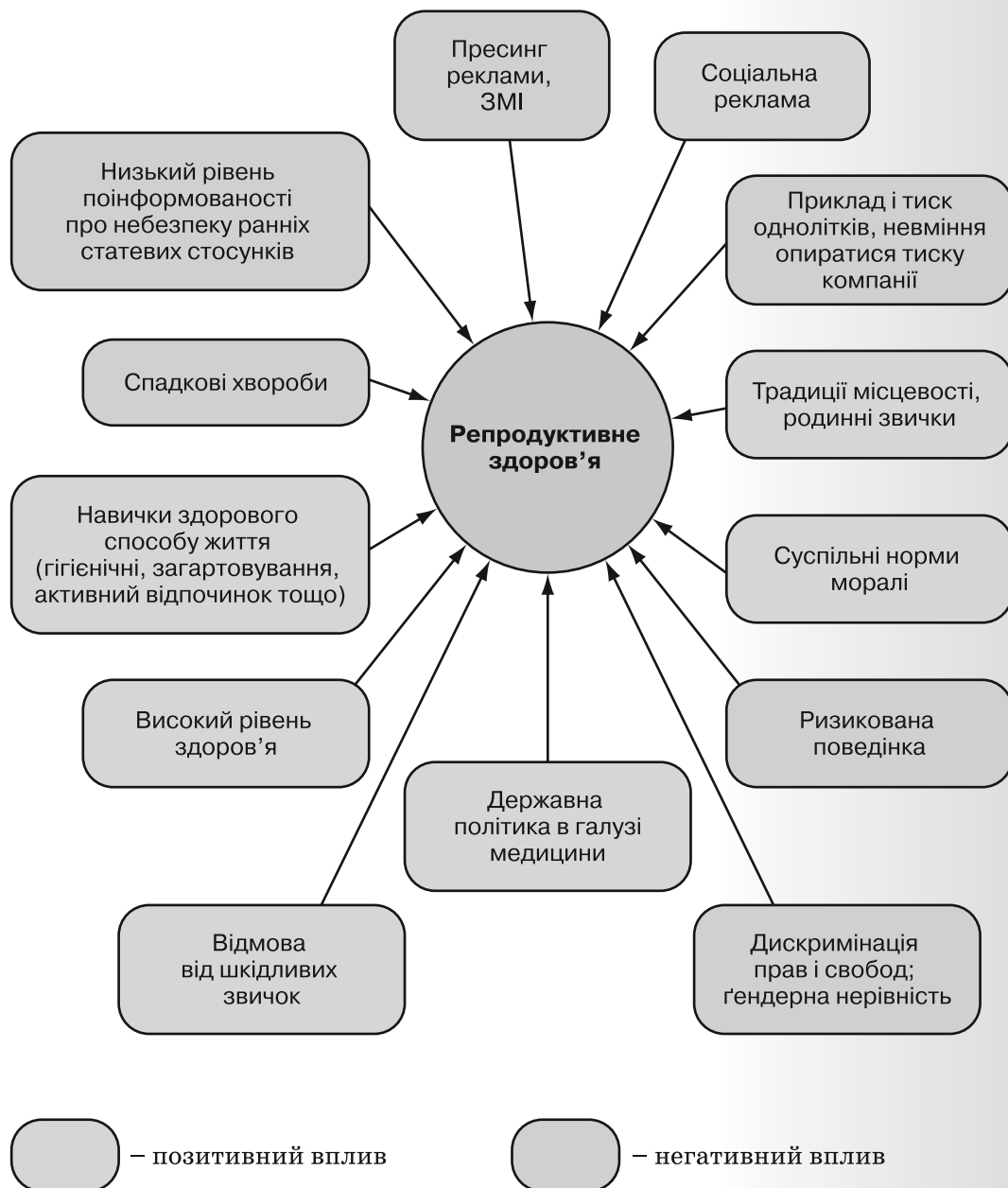
Дитина в родині – радість батькам

У народі кажуть так: «Хочеш мати гарні троянди, не псуй бутони», «Якщо зірвеш яблуневий цвіт, то звідки матимеш яблука?», «Дівчата – квіти народу», «Хлопець уже в шістнадцять літ удома господар», «Де чоловік голова, а жінка – серце, там і сім'я щаслива», «Батько – висока гора, мати – озеро біля гори, діти – очерет на березі озера».

Репродуктивне здоров'я формується під впливом різних чинників (див. схему 2). Щоб зменшити вплив негативних чинників, зверніть увагу на поради фахівців (див. табл. 1).

Схема 2

Чинники, які впливають на репродуктивне здоров'я



Поради щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я	
<p>Відповідально ставтеся до свого тіла</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ставтеся до свого тіла, як до найважливішої цінності • При виникненні проблем або питань щодо статевого дозрівання зверніться до лікаря (гінеколога, андролога, уролога) • Стежте за поставою – це сприяє правильному розташуванню внутрішніх статевих органів та їх нормальному функціонуванню • Контролюйте масу тіла – ожиріння може спричинити ранній статевий розвиток, негативно вплинути на формування статевих органів; втрата маси тіла на 15 % порушує розвиток і функцію статевих органів • Дбайте про своєчасне спорожнення сечового міхура та кишечника, це сприяє правильному розвитку статевих органів • Уникайте травм і запалень статевих органів, бо вони можуть спричинити порушення їх функціонування, а в дорослому віці бути причиною безпліддя <p style="text-align: center;">Поки деревце молоде, його можна вирівняти</p>
<p>Додержуйтеся правил здорового способу життя</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Набувайте навичок здорового способу життя • Запобігайте захворюванням, регулярно відвідуйте лікаря • Застосовуйте різноманітні способи оздоровлення: <ul style="list-style-type: none"> – загартовування, – повноцінне харчування, – оптимальне фізичне навантаження, гімнастику, – налагоджений режим дня, – прогулянки, повітряні, сонячні ванни тощо  <p style="text-align: center;">Лінощів позбудешся, добре працюватимеш – здоров'я і добробут матимеш</p>

Продовження таблиці 1

Поради щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я	
<p>Додержуйтеся правил особистої гігієни</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ретельно доглядайте за тілом – під час гормональної перебудови організму посилюється функція потових і сальних залоз • Гігієнічні процедури виконуйте перед сном і вранці – мийтеся під душем • Додержуйтеся правил інтимної гігієни • Стежте за чистотою нігтів рук і ніг • Дбайте про чистоту ротової порожнини • Щодня міняйте спідню білизну • Дбайте про чистоту одягу <p>Чистоти тіла досягають миттям, чистоти душі – лише правдивістю</p>
<p>Розвивайте навички самовиховання і самоконтролю</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Усвідомте власну статеву ідентичність та унікальність • Дотримуйтеся почуття міри, обирайте гідний приклад для наслідування • Користуйтеся достовірною інформацією • Відповідально поведіться: <ul style="list-style-type: none"> – дійте відповідно до власної системи цінностей, за своїми принципами; – регулюйте взаємини з ровесниками на дружніх засадах; – вчасно звертайтеся по допомогу до дорослих або фахівців • Розвивайте вольові якості • Набувайте навичок протидії перевантаженням, стресам <p>Дівчині достатньо однієї прикраси – скромності, а хлопцеві – мужності</p>
<p>Формуйте навички безпечної статевої поведінки</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Формуйте корисні звички • Звертайтеся по допомогу для подолання шкідливих звичок • Набувайте навичок протидії тиску • Відрізняйте вияви нормальної статевої поведінки (жести, рухи, дотики, слова) від ситуацій, коли можете стати об'єктом агресії з боку однолітків або дорослих • Умійте протидіяти в небезпечних ситуаціях • Уникайте ситуацій насильства <p>Не дайся зіпхнути на самий краєчок, бо в ямі опишишся</p>

АБВГГДЕЄЖЗІИ

СЛОВНИЧОК

АБВГГДЕЄЖЗІИ

Репродукція (від латинських слів *re* – префікс зворотної, повторної дії і *produco* – «виробляю», «створюю») – відтворення організмом нових особин, розмноження.

Репродуктивне здоров'я – це стан повного розумового, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи недуг в усіх сферах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів.

За визначенням ВООЗ

Факти



В Україні:

- за останні роки захворюваність серед дітей віком 14–17 років збільшилась у 1,5 раза, 70 % підлітків мають хронічні хвороби;
- у 45 % юнаків 10–15 років діагностуються порушення роботи органів статевої системи;
- у 86 % хворих спостерігається безсимптомний перебіг захворювань репродуктивних органів;
- переривання небажаної вагітності в підлітковому віці стає передумовою безпліддя, порушення психіки;
- понад 20 тис. школярок щороку стають матерями;
- кожну п'яту дитину народжує жінка 15–19-річного віку. Збільшення кількості таких дітей призведе до погіршення стану здоров'я населення.

У світі:

- приблизно 50–60 % нових випадків ІПСШ припадає на молодь до 20 років;

Щоб оцінити можливість народити здорових дітей, з'ясовують:

- рівень фізичного і статевого розвитку;
- наявність захворювань, які впливають на репродуктивну функцію;
- наявність захворювань органів репродуктивної системи;
- рівень статевого виховання і поведінки;
- психологічну готовність до материнства і батьківства.

Проблема репродуктивного здоров'я молоді нині є актуальною і важливою.

В Україні спостерігається зниження рівня репродуктивного здоров'я молоді. Фахівці прогнозують у недалекому майбутньому демографічну кризу, яка може ускладнитися економічними, екологічними та соціальними реаліями.

Україна разом з представниками 180 країн на IV Міжнародній конференції з питань народонаселення і розвитку (Каїр, 1994 р.) приєдналася до програми дій щодо захисту репродуктивного здоров'я.

Факти

- 27 грудня 2006 р. Кабінет Міністрів України затвердив Державну програму «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року.

ВІД МУДРИХ

Остерігайся літати раніше, ніж у тебе виростуть крила.
Хай усе буде помірним: сон, їжа, питво, кохання.

Латинські прислів'я

Уже нині 12–20 % чоловіків і жінок дітородного віку безплідні. Часто це наслідки помилок в юності – безладних статевих зв'язків, абортів, ІПСШ, куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків.

Оптимальні умови для розвитку дитини створюються в сім'ї. Від моральної атмосфери, порядності, взаємних почуттів, щирості в родині залежить формування психології та поведінки майбутніх чоловіка і жінки.

Взаємини між жінками та чоловіками є найскладнішими. Глибину стосунків визначають такі вічні поняття, як дружба, закоханість, кохання, бажання мати спільних дітей. Від того, як тепер ви розумієте ці відносини, залежатиме ваше майбутнє.

Знання майбутніх батьків мають бути різноманітними. Серед них – правові положення про здоров'я, зокрема репродуктивного.



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Поповнюйте свою «Скарбничку здоров'я» знаннями з психології сімейних взаємин.
- Додержуйтеся порад щодо збереження і зміцнення здоров'я, зокрема репродуктивного.



Пам'ятайте

Запорукою репродуктивного здоров'я є серйозне ставлення до свого життя, почуттів, уміння приймати виважені рішення.



Завдання

1. Що таке репродуктивна здатність людини?
2. Наведіть приклади негативного впливу на репродуктивне здоров'я (за схемою 2).



1. Які чинники негативно впливають на розвиток репродуктивної системи? Обґрунтуйте свою відповідь, наведіть приклади.
2. Чому відповідальна поведінка в період статевого дозрівання створює основу благополуччя та здоров'я майбутнього покоління?

Життєві ситуації

1. Дівчатам дуже подобається хлопець Наталки. Проте вони застерігають подругу, що без «певних» стосунків разом вони будуть недовго. Наталка відповіла, що їй влаштовують лише романтичні взаємини.

Якої точки зору дотримуетесь ви?

2. Результати опитування старшокласників і батьків:

а) «Ставлення хлопців 10–11 класів до можливої вагітності своєї дівчини: 38% – “Це її проблеми”; 52% – “Пораджу зробити аборт”; 3% – “Одружусь і стану батьком”; 7% – “Не замислювався над цим”».

б) «Лише 58% батьків обговорюють зі своїми дітьми питання статевого розвитку. Понад 25% зважають на “небажання дітей обговорювати ці теми”».

Які висновки ви зробите з результатів опитування старшокласників і батьків?

Для допитливих



Василь Сухомлинський

• Видатний український педагог Василь Сухомлинський залишив такі настанови для батьків:

- ◆ «Творення людини – найвище напруження всіх ваших сил. Це і життєва мудрість, і майстерність, і мистецтво. Діти – не тільки і не стільки джерело щастя. Діти – це щастя, створене вашою працею. Пам'ятайте це – і ти, юначе, що із завмиранням серця чекаєш години побачення з коханою, і ти, молодий батьку, у кого в колиці вже співає свою віковичну пісню дитина, і ти, посивілий батько дітей і дідусь онуків своїх».
- ◆ «Перевір себе, завтрашній батьку, чи вистачить у тебе моральних сил на цю нелегку працю – усе життя любити свою дружину, усе життє

тя творити її красу, красу дітей, повторюючи в них усе найкраще, що є в тебе, перевіряючи самого себе за своїми дітьми, адже діти – це перші наші вихователі».

- ◆ «Бережіть дитячу любов до людини й віру в людину, творіть ці високі, чисті почуття. Сім'я – школа справжньої людської любові – любові відданої й строгої, ніжної й вимогливої».
- ◆ «Забуваємо ми часом, що жива істота, народжена людиною, ще не є людина, людиною її треба зробити».
- ◆ «Умійте берегти й шанувати, звеличувати й удосконалювати людську любов – найтонше й найпримхливіше, найтендітніше й найміцніше, найкрихіткіше й наймогутніше, наймудріше й найбагородніше багатство людського духу».

• Про статеве дозрівання, виховання і поведінку, про гармонію співіснування та інтимного життя людини в її етично-моральному, біологічному та медичному аспектах ви можете дізнатися, вивчаючи сексологію (від лат. *sexus* – «стать» і від грец. *logos* – «слово», «вчення»).

• Для народження здорової дитини необхідно виконати умови прогенезу. Зародження нового життя слід планувати принаймні через три місяці після перенесеного захворювання, вживання ліків чи алкоголю, куріння, перевантажень і стресів.

• Одна з основних проблем, з якою доводиться сьогодні зустрічатися все частіше, – це **вагітність у юнацькому віці** і все, що з нею пов'язане. Материнство в юному віці веде до соціальної ізоляції юних матерів, переривання їх освіти, що в подальшому наносить економічні збитки суспільству. Юна матір нерідко позбавлена економічної і психологічної підтримки. Все це негативно позначається на самопочутті та ефективності адаптації молодої матері та її дитини. Народження дитини стає додатковим джерелом емоційного навантаження для юної жінки та її близьких. Окрім того, такі матері перебувають під жорстким пресингом громадської думки. Юні матері, зазвичай, не в змозі досягнути відповідного рівня особистісного розвитку, який необхідний для виховання дитини.



Джерела корисної інформації

Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. – К.: Радянська школа, 1978. – 263 с.

§ 6. Небезпеки для репродуктивного здоров'я молоді



Пригадайте

Як впливає на організм підлітка куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин?

Якщо підліток починає **курити** у віці 12–14 років, порушується його статеве дозрівання, а це, звичайно, позначиться на майбутньому поколінні. Вплив нікотину на плід легко помітити, якщо простежити за його серцебиттям після вихарювання матір'ю сигарети: у дитини відразу частішає пульс. Подібна реакція може бути й у випадку куріння у присутності вагітної жінки. У дітей, які народилися від матерів-курців, спостерігають уповільнення фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку, погіршення адаптації немовляти до умов навколишнього середовища. Крім того, діти часто народжуються з недостатньою масою тіла, уродженими вадами серця і дефектами розвитку носоглотки, паховою грижею і косоокістю.

Алкогольне сп'яніння зазвичай супроводжується підвищенням статевого потягу, тому дехто вживає його як стимулятор. Дівчатам, які погоджуються випивати в товаристві малознайомих юнаків, варто пам'ятати, що у хлопців нападпитку може виникнути сексуальна агресія. Усім хлопцям і дівчатам варто знати, що дитина, зачата в стані алкогольного сп'яніння, народжується з істотними вадами, що загрожує генофонду нації. У батьків-алкоголиків народжуються діти з фізичними, психічними та розумовими вадами, які мають тяжкі розлади функції залоз внутрішньої секреції тощо. Більшість дітей, у яких батьки хворі на алкоголізм, підрастаючи, самі стають алкоголіками. Хоча й вважають, що алкоголізм не успадковується, але в дітей може бути порушений обмін речовин, спричинений алкоголем. Унаслідок цього створюються сприятливі умови для розвитку різних захворювань, зокрема й алкоголізму.

Організм підлітків під впливом **наркотичних речовин** швидко виснажується, уповільнюється розвиток, порушується статеве дозрівання. Поступово в споживачів наркотиків розвиваються серйозні психічні захворювання (психоз, депресія, безсоння та ін.). Багаторазове проколювання вен призводить до утворення в судинах рубців і тромбів, які можуть перекрити доступ крові до життєво важливих органів і спричинити смерть. Через вживання наркотиків майбутніми батьками в них народжуються діти з тяжкими фізичними вадами: клишоногість, відсутність кінцівок, незрощення піднебіння, нерозвиненість внутрішніх органів тощо. Наркотики, потрапляючи до організму вагітної жінки, затримують фізичний і розумовий розвиток дитини. На жаль, постійне «бомбардування» організму дитини не обмежується наркотиками. Як правило, долучаються куріння і вживання алкоголю.

Такі шкідливі звички, як куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин, негативно впливають на розвиток репродуктивної системи органів. Отруєні токсинами статеві клітини в більшості випадків втрачають здатність до розвитку. Тому той, хто хоче мати здорову дитину, мусить запам'ятати, що шкідливі звички та репродуктивне здоров'я – поняття несумісні.

*Не робіть того,
що зашкодить
майбутньому*

Факти свідчать:

- 50 % обстежених курців страждають на імпотенцію;
- тютюнові отрути не затримуються плацентою, а вільно проникають у кров плода. Нікотин звужує судини, тому плід одержує менше поживних речовин і кисню. Це негативно впливає на розвиток плода;
- викурювання 4 сигарет на день становить серйозну небезпеку виникнення передчасних пологів.



Лікарі стверджують:

- майбутнім батькам слід повністю відмовитися від вживання алкогольних напоїв за три місяці до передбачуваного зачаття;
- жінки звикають до алкоголю легше і швидше, а лікування проходить проблематичніше, ніж у чоловіків;
- вагітним, які вживають алкоголь, наркотичні речовини, загрожують передчасні пологи.



Відомо, що:

- чим більше майбутня мати викурити сигарет з марихуаною, тим меншими будуть вага й окружність голови її дитини;
- при вживанні матір'ю кокаїну немовля може вмерти від інсульту;
- від батьків, які вживали трамадол, народжуються так звані трамадолні діти – психічно та фізично недорозвинені.



Шляхи передачі й методи захисту
від ВІЛ/СНІДу та ІПСШ



Пригадайте

Які інфекції належать до ІПСШ? Чому важливо знати шляхи передачі ІПСШ? За яких умов можна інфікуватися ВІЛ?



Факти



Підлітковий вік – це час першої закоханості, що має свої радощі й прикροці

Ви належите до покоління, на долю якого випало жити в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу, складних міжстатевих стосунків. Реальну кількість людей, які живуть з ВІЛ, можна визначити лише приблизно. Офіційна статистика враховує лише тих, хто пройшов тестування. Занепокоєння викликає той факт, що ВІЛ-інфекція швидко поширюється статевим шляхом серед соціально благополучних верств населення, зокрема молоді. Одним з ефективних шляхів протидії епідемії є отримання профілактичної освіти.

- В Україні щорічно кількість ВІЛ-позитивних дітей зростає.
- Завдяки сучасним технологіям майже у 100 % випадків можна попередити ВІЛ у новонароджених. Більшість із них запроваджено в Україні.
- В Україні захворюваність на сифіліс зросла, його виявляють навіть у дітей до 12 років, половина всіх хворих – молодь у віці 20–29 років.
- ІПСШ викликають захворювання органів репродуктивної системи, але вони негативно впливають також на інші системи органів.

Вагітні жінки та підлітки, хворі на ІПСШ і ВІЛ, ризикують народити нездорову дитину. Вона може інфікуватися під час вагітності або під час народження, а також при вигодовуванні материнським молоком. Народження здорової дитини значною мірою залежатиме від того, наскільки вчасно майбутня мама звернеться до лікарів, та від якості надання медичної допомоги.



ЛІКАР РАДИТЬ



- Додержуйтеся порад щодо збереження репродуктивного здоров'я.
- У 14 років пройдіть обстеження у гінеколога або уролога.

Щоб убезпечитися від інфікування ІПСШ, ВІЛ, слід:

1. Уникати ситуацій, коли біологічні рідини інших осіб (особливо кров, сперма, виділення зі статевих органів) можуть потрапити на вашу шкіру або слизові оболонки.

2. Стежити, щоб при введенні ліків застосовувались одноразові шприци, якими ще ніхто не користувався.

3. Враховуючи, що деякі ІПСШ передаються не тільки статевим, а й побутовим шляхом, дотримувати чітких правил особистої гігієни – не користуватися чужою білизною, рушником, губкою, зубною щіткою, бритвою, помадою тощо.

4. Якщо статеві стосунки – вже факт, обирати «безпечний секс»: користуватися презервативом у всіх випадках сексуальних контактів та проходити медичне обстеження двічі на рік.

Протидія стигматизації й дискримінації
ВІЛ-інфікованих

! Пригадайте

Що таке дискримінація? Які причини дискримінації ВІЛ-інфікованих в Україні? Які права затверджено Законом України «Про профілактику захворювання на СНІД і соціальний захист населення»?

Епідемія ВІЛ/СНІДу охопила всі регіони світу. Ця хвороба займає четверте місце в світі серед усіх причин смертності. За статистикою, ситуація в Україні щодо епідемії найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії. Люди рідко замислюються над тим, що подібне лихо може спіткати їхню сім'ю або друзів.



Шляхи зниження рівня стигматизації:

- розповсюдження достовірної інформації;
- навчання навичок проти дискримінації;
- консультування, психологічна підтримка людей із ВІЛ/СНІДом;
- запровадження соціально спрямованих програм;
- забезпечення прав людини.

А Б В Г Д Е Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Ж З І Й

Стигматизація (від грецького слова *στίγμα* – наколена мітка, тавро, пляма) – виокремлення людини від інших через якусь її ознаку, зокрема через ВІЛ-позитивність.

Стигматизація інфікованих і хворих людей спровокована некоректною кампанією боротьби з поширенням ВІЛ/СНІДу. Стигматизація є причиною дискримінації. В більшості випадків стигматизація, пов'язана з ВІЛ/СНІДом, розвивається частково на



основі страху, через неuczтво, а іноді через те, що найпростіше звинувачувати тих, хто постраждав першим. Часто вважають, що ці люди заслужили на те, що з ними сталося. Наприклад, співробітники лікарень можуть відмовити в наданні медичних послуг людям, батьки відмовляються від дітей, діти не можуть відвідувати школу тощо. Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, є очевидним порушенням прав людини (див. додаток 14).

Можливо, тобі здається, що проблеми стигматизації та дискримінації тебе не стосуються. Проте завтра може трапитися, що до тебе звернеться друг, якому потрібна допомога. І недостатня обізнаність багато тобі коштуватиме. Незнання породжує страх – ця реакція цілком природна. Усі мають право боятися, але не агресивно поводитися.

??????

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

??????

- Вивчайте свої права, щоб не бути дискримінованим.
- Будьте доброзичливими, допомагайте слабким подолати розпач, депресію, повернути сенс життя.

Стигматизація і дискримінація негативно впливають на формування державної *гендерної політики*, нової *гендерної культури* – толерантності відносин між статями та більш уважного ставлення держави до кожної статі. Україна підписала всі міжнародні документи і тим самим взяла на себе зобов'язання утверджувати гендерну рівність, захищати рівність прав чоловіків і жінок, хлопців і дівчат, забезпечувати рівність можливостей у навчанні, при медичному обслуговуванні, у доступі до інших послуг.

Нові *гендерні стосунки* формуються у молодому віці. Таким чином формується нове суспільство, де тебе поважають незалежно від статі, де дбають про репродуктивне здоров'я як майбутніх мам, так і майбутніх татусів, де святкується не лише День матері (друга неділя травня), а й День батька (третя неділя червня).



*Щаслива та родина,
де батьки поважають
один одного*



Пам'ятайте

Толерантність – протидія стигматизації і дискримінації.



Завдання

1. Чи може людина, яка курить, вживає алкоголь або наркотики, мати повноцінних здорових дітей?
2. Назвіть основні причини куріння юнаків і дівчат.
3. Схарактеризуйте терміни «стигматизація», «дискримінація».
4. Чому куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин не є потребами існування і розвитку людини?



1. Як ви вважаєте, чому кількість випадків захворювання на ІПСШ, ВІЛ серед молоді щороку зростає?
2. Які права людини порушуються, коли йдеться про стигматизацію та дискримінацію?
3. Візьміть у дорослих інтерв'ю про випадки, коли було порушено їхні ґендерні права.

Життєві ситуації

1. Хлопці постійно знаходили привід покепкувати з Миколи: під час невдалої відповіді, коли погано підтягувався... Якось Ганна зауважила, що це не жарти, а дискримінація однокласника, на що хлопці порадили написати скаргу до ООН.

Це справді жарт чи правда на боці дівчини?

2. Ірина відкрито сказала, що ніколи не зможе сидіти за партою з ВІЛ-інфікованим ровесником. Вона вважає, що ці діти мають навчатися в спеціальних закладах.

Які приклади і факти, на вашу думку, могли б змінити ставлення дівчини до проблеми?

3. Сергій розказав, що продукти куріння та алкоголю негативно впливають на сперматозоїди. Однак вони періодично оновлюються, і коли чоловік припиняє курити і вживати алкоголь, то має всі шанси мати здорову дитину. А в яйцеклітинах шкідливі речовини можуть накопичуватися. Тому нехай дівчата турбуються про все.

Як ви вважаєте, не помиляється в своїх висновках хлопець? Така точка зору забезпечить щасливе майбутнє?



Дослідницький проект

«Гендерні стереотипи»

1. Окресліть за темою власного проекту перелік актуальних питань, скориставшись інформацією параграфу та здобутою самостійно.
2. Візьміть інтерв'ю в однолітків, учителів, батьків.
3. Оформіть результати. Розробіть рекомендації, слушні поради для учнів вашої школи.
4. Визначте місце і час для презентації результатів проекту.

КРОК ЗА КРОКОМ

«Щасливе майбутнє»



Для допитливих

• Як сигарети скорочують життя. У середньому курець протягом дня викурює 15 сигарет. Жителі індустріально розвинених країн курять найбільше – 18 сигарет на день, а в країнах, що розвиваються, – 14 сигарет. У типовій сигареті міститься 8–9 мг нікотину, в сигарі – 100–200 мг. У п'яти сигаретах міститься смертельна для людини кількість нікотину, однак з кожної сигарети курець отримує лише 1–2 мг, інша його кількість згорає або залишається в недопалку. Курців рятує лише те, що смертельна доза нікотину вводиться в організм не одразу, а поступово.

• За давньою українською традицією, якщо дівчина не хотіла виходити заміж, виносила небажаному претендентові на свою руку гарбуза.



§ 7. Безпека людини



Пригадайте

Що таке безпека? Принципи безпечної життєдіяльності. Від чого залежить безпека людини?

Запорукою успішного, тривалого та щасливого життя кожної людини і громади є безпека – особиста та громадська.

Людині жити безпечно, якщо забезпечено її **потреби існування**. Для цього їй насамперед потрібні **якісні повітря, питна вода, продукти харчування** (див. табл. 2), **одяг, житло**.

Добові фізіологічні потреби людини змінюються на 30–35 % (переважно підвищуються), залежно від віку, статі, маси тіла, умов теплообміну, фізичного навантаження.



Відпочинок у лісі зміцнює здоров'я

Таблиця 2

Добові фізіологічні потреби людини (маса тіла 70 кг)

Речовина й енергія	Потреба на 1 кг маси тіла
Кисень, л	7,2
Вода, мл	27
Білки (20 % калорійності), мг	1400
Незамінні амінокислоти, мг	280
Поліненасичені жирні кислоти, мг	50
Вітаміни, мг	2
Мінеральні речовини, мг	35
Енергія продуктів харчування (білки, жири, вуглеводи), кДж	145

Для відчуття безпеки необхідний *тепловий комфорт*, який залежить від температури й вологості повітря, швидкості його руху тощо. Найлегше тепловий комфорт досягається за:

- плюсової температури – 18–25 °С;
- швидкості руху повітря не більше 0,2 м/с;
- відсутності прямого сонячного випромінювання;
- відносної вологості повітря в межах 40–60 %;
- теплоізоляції одягу.



Просторовий мінімум у місті значно менший, ніж у сільській місцевості



Молоді комфортно у своїй групі

Учені з'ясували, що для забезпечення потреб існування людині потрібен *просторовий мінімум* – 7000 м². Це 250 м² території помешкання (житло, службові і виробничі приміщення, транспортно-шляхова мережа); 750 м² лісу чи зелених насаджень; 2800 м² орних земель; 3200 м² пасовища*. Просторовий мінімум захищає від інфекцій, стресів, спричинених великою щільністю людей. Природжена потреба у визначенні особистого чи групового простору в сучасної людини значною мірою знижена через скорочення простору її життєдіяльності й пристосування до життя в приміщеннях.

Щоб почуватися в безпеці, людині треба також відчувати *належність до спорідненої групи людей*, насамперед – сім'ї. У соціальній групі забезпечуються її **потреби розвитку**. Тут кожен може:

- задовольнити потребу в спілкуванні та створенні сім'ї, визначити свої місце і статус;
- оволодіти основами поведінки і культури, життєвими і професійними навичками;
- задовольнити естетичні, інтелектуальні, творчі потреби;
- мати підтримку і визнання.

Нині важче забезпечити умови існування і розвитку кожному й усій людській спільноті через нерівномірний розвиток взаємозалежних економічної, екологічної та політичної сфер суспільства. Відтак загострюються проблеми економічної, екологічної та політичної безпеки.

Економічна безпека суспільства безпосередньо залежить від рівня розвитку економіки. Вона полягає насамперед у матеріальному забезпеченні потреб людини. Більшість з них є предметами і послугами

* Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / За ред. В.Г. Цапка. – К.: Знання, 2004. – С. 98–100.

першого вжитку матеріально-енергетичного, інформаційного, психологічного, соціального характеру.

Економічна безпека дітей, яка безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я, залежить і від статків сім'ї. Щоб поліпшити матеріальний стан родини, деякі діти змушені працювати. Законодавством встановлено, що кожний має право працювати з 16 років, як виняток допускається трудова діяльність навіть 14–15-річних юнаків і дівчат.

- В Україні в 1999 р. було виявлено 350 тисяч працюючих дітей, середній вік яких 12 років: 46 % працювало у сільському господарстві, 26 % – у торгівлі, 19 % – у сфері послуг. Робочий день 2 % 15–17-річних юнаків і дівчат тривав 56 годин на тиждень.

- У світі змушені працювати 250 млн дітей 5–14-річного віку. Не відвідують школу 77 млн дітей молодшого шкільного віку*.

Дитяча бідність залежить, зокрема, від таких показників стану економіки країни:

- доходи сім'ї (див. факт 1);
- інтеграція країни у світову економіку (див. факт 2);
- міграція населення (див. факт 3);
- втрата працездатності молоді через вживання алкоголю, наркотичних речовин (див. факт 4).

1. У Болгарії за межею бідності живуть 12 % сімей, які мають одну дитину, і 54 % сімей, у яких народилося троє і більше дітей. В Україні бідно живуть дві третини сімей, в яких є троє і більше дітей.

2. Обсяг валового внутрішнього продукту (в доларах США) на душу населення в 2007 р. в Україні становив 3068, у Словенії – 23 118, у Франції – 33 800.

3. Україна є переважно постачальником мігрантів. У країнах Західної Європи, США, Канаді та інших на заробітках перебуває від 3 до 10 млн українських громадян.

4. Українські 15-річні хлопці і дівчата перебувають у стані сп'яніння в 2–3 рази частіше, ніж підлітки в Центральній і Східній Європі*.

Економічна безпека має прямий зв'язок з продовольчою. Адже для збереження життя і здоров'я людині потрібні якісні продукти харчування.

* За матеріалами Програми розвитку ООН та газети «Урядовий кур'єр».

Факти



Посильна праця корисна

Факти



Соціальна допомога дітям вулиці

???????

ЛІКАР ЗАСТЕРІГАЄ

???????

- Не вживайте харчові продукти, які містять консерванти, штучні барвники, підсилювачі смаку та аромату з індексами E212, E213, E221, E250, E251, E621. Вони шкідливі для дітей.
- Будьте уважні: в Україні заборонено продукти, що містять речовини з індексами E103, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E181.



Продовольча безпека – одна з глобальних проблем, необхідна умова сталого розвитку, вирішальний фактор економічної і соціальної стабільності в будь-якій країні. Це означає можливість усім людям постійно вживати достатню кількість продовольства.

Упродовж усієї історії людства їжі завжди не вистачало або її нерівномірно розподіляли між членами суспільства. Нині мільйони людей на планеті голодують. За соціальною справедливістю кожна людина, особливо дитина, має право не голодувати. Голодування назавжди позначається на здоров'ї людини.

Особливо загострюється проблема продовольчої безпеки під час стихійних лих, революцій, війн.

Факти

- ООН поставила перед країнами-членами завдання – до 2015 р. скоротити кількість голодуючих з 800 до 400 млн осіб.

- На 63-й сесії Генеральної Асамблеї ООН (2008) Україна ініціювала розробку Екологічної конституції Землі. Як країна, яка володіє найкращими у світі чорноземами, Україна має намір зробити значний внесок у розв'язання проблеми глобальної продовольчої кризи.



Забезпечення продуктами харчування під час стихійних лих

В Україні актуальним стало недоїдання дітей через неправильне харчування, вживання переважно продуктів з великою кількістю вуглеводів – хліба, макаронних виробів, картоплі.

Для забезпечення продовольчої безпеки необхідні розширення виробництва продовольства, у тому числі з використанням нових агро- та біотехнологій, і розвиток відкритих ринків торгівлі сільськогосподарськими продуктами, покращення їх транспортування. Соціальні програми для найменш соціально захищених верств населення (особливо для дітей і жінок) теж сприяють вирішенню продовольчої безпеки. Важливою є також продовольча допомога країнам у надзвичайних ситуаціях.

Проблеми екологічної, економічної та продовольчої безпеки взаємопов'язані. Наприклад, скорочення придатних для землеробства земель через безгосподарність призводить до зменшення кількості сільськогосподарської продукції і, звичайно, кількості працівників, зайнятих у цій галузі. Люди втрачають роботу й можливість задовольняти свої потреби.

- Проблему продовольчої безпеки можна частково вирішити, використовуючи біологічні ресурси Світового океану, який дає близько 20 % харчових білків тваринного походження.

- Особливий інтерес представляють технології майбутнього, зокрема виробництво білків.

Екологічна безпека нині особливо актуальна (див. додаток 16). Адже антропогенний вплив на природу посилюється з кожним роком через, зокрема, масштаб та інтенсивність шкідливості виробничих технологій. Нищівними стають екологічні катастрофи, що мають різні наслідки:

- у полі, в горах, у лісі через недбалість людини замулюються джерела;

- бички в Чорному морі зникають через вплив токсичних речовин, що потрапляють з річок та під час аварій танкерів на морі;

- через Чорнобильську катастрофу з'явилися зони відчуження;

- через парниковий ефект відбуваються зміни клімату на планеті.

Політична безпека – важлива основа суспільного життя. Від політичного устрою держави залежать значною мірою її економічний розвиток, соціальні та морально-етичні засади суспільства, відносини із сусідніми державами тощо. Все це безпосередньо впливає на стан здоров'я громадян та їхню безпеку.

Факти



Екологічна безпека залежить від зусиль кожного



Будинок Верховної Ради України

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

Політика (від грецького слова *політіка* – державні чи суспільні справи) – сукупність державних ідей і зумовлена ними цілеспрямована діяльність держави.



На засіданні шкільного парламенту

Головною функцією політики є забезпечення цілісності держави, єдності, безпеки, благополуччя громадян. Загальна спрямованість політики держави визначається рівнем економічного розвитку і політичним ладом. З історії відомо, що політика тоталітаризму та авторитаризму згубна для великих мас людей. Вона призводить до їх зубожіння, поширення епідемій, розвитку захворювань, спричинених не лише недоїданням, скупченням населення, непосильною працею, відсутністю

елементарних умов забезпечення потреб існування та розвитку, а й постійним страхом і депресією.

В Україні встановилася парламентсько-президентська республіка – сприятлива для безпеки громадян форма політичного правління. У нашій країні всі напружені ситуації розв'язуються мирним шляхом.

???????	УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ	???????
Робіть посильний внесок у вирішення економічної, продовольчої, екологічної і політичної безпеки рідного краю.		



Пам'ятайте

Від вашої активної громадянської позиції залежить не лише ваша особиста безпека.

Завдання



1. Назвіть небезпеки, що впливають на життя і здоров'я людей.
2. Що забезпечує потреби існування людини?
3. Як можна вирішити проблему продовольчої безпеки?



1. Назвіть екологічні проблеми вашого населеного пункту. Схарактеризуйте одну з них.
2. Від чого залежить особиста і громадська безпека? Обґрунтуйте відповідь на конкретних прикладах.
3. Установіть взаємозв'язок між здоров'ям і політичною безпекою.

Життєва ситуація

Учні обговорювали, як вони провели літні канікули. Оля захоплено розповідала про побачене в Лондоні та Парижі. Андрій зауважив, що дозволити собі такі поїздки не може, адже у мами мінімальна зарплата.

Чи можуть впливати статки сімей на здоров'я Олі та Андрія? Обґрунтуйте свою точку зору.



1. Проаналізуйте своє щоденне меню щодо його відповідності до ваших потреб.
2. Схарактеризуйте, як впливає на різні види безпеки від'їзд на заробітки мешканців вашого населеного пункту.

• Спеціалісти одного з найавторитетніших інтелектуальних центрів світу (Римського клубу), які першими в 1970-х роках розпочали вивчення загальних процесів сучасної цивілізації з урахуванням тенденцій і темпів індустріального розвитку й антропогенного тиску на планету та її біосферу, дійшли такого висновку: якщо людство не замислиться над результатами своєї діяльності, на нього чекає глобальна катастрофа. Запобігання цій катастрофі вчені вбачали в об'єднанні негайних масштабних зусиль, спрямованих на створення екологічної та економічної стабільності, в досягненні стану глобальної рівноваги в усьому світі.

• Загальна площа урбанізованого простору земної кулі в 1980 р. становила 4,69 млн км². Очікується, що до 2070 р. загальна площа урбанізованого простору земної кулі досягне 19 млн км².

Особливо активно урбанізація відбувалася в ХХ ст. Інтенсивно розвивалася енергетика, промисловість, сільське господарство, транспорт; значно зріс антропогенний і техногенний вплив на довкілля.

• Проблемами, пов'язаними з правовим та соціальним статусом заробітчан, переймається Рада Європи. У Києві (2008) відбулася восьма міністерська конференція з питань міграції. У ній взяли участь делегації з більш як сорока країн. Таке широке представництво цілком виправдане. Адже за межами країн свого громадянства проживає понад 125 млн осіб.

Для допитливих



Урбанізовані пейзажі



Українські заробітчани за кордоном

- З 1996 р. в Києві діє Міжнародна організація з міграції (МОМ). Її зусилля спрямовані на розв'язання міграційних проблем і забезпечення поваги до людської гідності.

- Найбільшу частину становить тимчасове і постійне перебування українців в інших країнах задля заробітку. Це, як правило, працездатні молоді люди. Багато з них мають дітей різного віку, які потребують не лише матеріального забезпечення, а й батьківського тепла. Відсутність батьків упродовж тривалого часу негативно впливає

на стан здоров'я дітей. Водночас Україна втрачає повноцінних учасників виробництва, що знижує економічний потенціал нашої держави і породжує проблеми юридичного, соціального, морального характеру. Як країна-транзитер Україна зазнає збитків через тимчасове перебування на своїй території іноземних громадян. Для України також характерне явище міграції.

- Подолати глобальне потепління прагне громадський рух «Година Землі». Розпочався він 28 березня 2007 року, коли всі жителі Сіднея о 20 год 30 хв на годину відключили світло.

Наступного року в цей же час так зробили жителі 371 міста 35 країн світу. Без світла залишилися навіть Ейфелева башта і Лондонський Біг Бен.

Київани, одесити, жителі Рівного долучилися до цієї акції у 2009 році: в акції взяли участь уже понад 700 міст Землі.

Такі добровільні дії безпечні, бо не впливають на роботу транспорту, лікарень, освітлювальної системи вулиць тощо. На цей час відключають лише реклами, підсвітки на будинках, світло в квартирах.



Джерела корисної інформації

Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. / За ред. В. Г. Цапка. – 3-тє вид., стер. – К.: Знання, 2004. – 397 с.

Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Видавець Мошак (агентство «Медобори»), 2003. – 304 с.

§ 8. Людський фактор і безпека



Пригадайте

Хто або що є причиною виникнення небезпек?

Однією з постійних потреб людини є її захищеність від небезпеки. Проте, уникаючи небезпечних ситуацій, люди часто стають винуватцями нещасних випадків. Чому?

Причина перша. Кількість небезпек більша, ніж засобів і методів їх уникнення.

Причина друга. Небезпеки урізноманітнилися.

Причина третя. Сучасна людина звикла до деяких небезпек і часом не звертає уваги на них.

Для підвищення рівня безпеки людина має знати межі своїх можливостей щодо здобуття інформації з навколишнього середовища та відповідно реагувати на зміни в ньому.

Понад 90 % інформації про зовнішній світ людина отримує через органи *зору*. Вона може відчувати незвичайні зорові відчуття, коли зір її «обманює», зокрема ілюзії. Це спричиняє небезпеку. Так, рух зеленого та чорного автомобілів здається повільнішим, а відстань до них – більшою, ніж насправді. Автомобілі світлого кольору, і особливо червоного, сприймаються як такі, що рухаються швидше і знаходяться ближче. Тому такий колір автомобілів безпечніший. Найбезпечніші автомобілі жовтого кольору.

Для безпеки має значення і можливість людини розрізнити особливості навколишнього середовища, зумовлені рівнем освітленості предметів, прозорістю повітряного середовища. Так, у тумані зелений колір сприймається як жовтий, а жовтий – як червоний, червоний бачать без змін. Саме тому обрано такі кольори світлофора.

Кольори, які розрізняє людина, теж по-різному діють на її психіку. При облаштуванні помешкання доцільно враховувати вплив кольорів на відчуття заштишки та безпеки (табл. 3).



Швидкість руху автомобілів різного кольору здається різною



Таблиця 3

Колір	Вплив на організм людини
Жовтогарячий	Дає відчуття бадьорості, стимулює активність
Блакитний	Зменшує фізичну втому, заспокоює, регулює ритм серця
Червоний	Асоціюється з гарячим, енергійним
Брунатний (коричневий)	Асоціюється з теплом, заспокоює, але може викликати похмурий настрій, а з сірим відтінком непокоїть
Жовтий	Дає відчуття тепла, веселості, викликає хороший настрій
Зелений	Заспокоює
Білий	Асоціюється з холодом
Сірий	Може викликати сум, апатію, нудьгу, але сприяє діловитості
Чорний	Різко знижує настрій, похмурий, важкий



Червоним позначають зони підвищеної уваги. Для попередження про ризик небезпеки жовтим фарбують рухомі деталі обладнання, кінці тросів, жовті зі смугами – рухомі частини навантажників і борти електрокарів тощо.

Нормальна робота механізмів позначається зеленими лампами. Синій колір використовують для вказівних символів.

Факти

- Око людини здатне розрізнити до 13 тис. відтінків кольорів.



Важливими для безпеки людини є також органи слуху. Характерними особливостями слуху є:

- здатність бути готовим до сприйняття інформації в будь-який час;
- сприймання звуків в широкому діапазоні частот;
- здатність встановити, звідки долинає звук.

При рівнях звуку до 20 дБ людина почувається комфортно і реагує на звуки позитивно. Звуки до 50 дБ не впливають на здоров'я людей, які займаються інтелектуальною працею. Звуки від 80 до 85 дБ прийнятні для людей фізичної праці.

Факти

- Рекомендовані діапазони рівнів звуків для приміщень різного призначення:

- сну, відпочинку – 30–45 дБ;
- розумової праці – 45–50 дБ;

– лабораторних досліджень – 50–65 дБ;

– виробничих цехів, гаражів, магазинів – 55–85 дБ.

• Від тривалого сильного шуму продуктивність розумової праці знижується на 60 %, фізичної – на 30 %.

• Гучна музика збільшує емоційне напруження, занепокоєння. Важкий металевий рок викликає ослаблення м'язового тону, паралізує волю.



Повітряний транспорт – джерело шумового забруднення навколишнього середовища

Негативний звуковий вплив на організм людини призводить до захворювань нервової та ендокринної систем. У людей, які перебувають у зоні постійного шуму, можуть розвинутися глухота, гіпертонічна хвороба, виразка шлунка. Через постійне шумове забруднення в організмі людини зростає кількість «гормонів страху», знижується також розумова активність, з'являється втома (див. додаток 17).

Звикнути до шуму неможливо. Навіть тоді, коли його не помічають, – це не зменшує руйнівного впливу децибелів на здоров'я. Негативний вплив шуму посилюється зі збільшенням його гучності та тривалості.

Поріг чутливості	0 дБ
Шум спокійного саду	20 дБ
Звичайний шум будинку	40 дБ
Звичайна розмова	60 дБ
Пожвавлений вуличний рух	80 дБ
Шум вагонів метро	100 дБ
Грім	110 дБ
Поріг неприємних відчуттів (фізичний біль, який стає нестерпним)	120 дБ



Гучна музика погіршує слух

ЛІКАР РАДИТЬ

- Дбайте про правильне освітлення робочого місця.
- Уникайте інтенсивного шуму.

Для безпеки людини важливе значення мають також дотик, смак, нюх і відчуття рівноваги. Проте людина найшвидше сприймає інформацію за допомогою зору і слуху.

Факти

- Відчуття дотику на різних частинах тіла:

кінчики пальців руки – 3 г/мм²;
зворотний бік пальця – 5 г/мм²;
живіт – 26 г/мм²;
п'ята – 250 г/мм².

- Завдяки органам зору людина сприймає інформацію про величину предмета, його колір і яскравість з максимальною швидкістю 3,1–3,3 біт/с. Інформація про гучність і висоту тону звуку сприймається за 2,3–2,5 біт/с. Смак солоного відчувається за 1,3 біт/с; інтенсивний запах – за 1,5 біт/с; дотик (залежно від інтенсивності та тривалості) – від 2,0 до 2,3 біт/с.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- У будь-якій небезпечній ситуації придивляйтеся і прислухайтеся.
- Дотримуйтеся принципів безпеки життєдіяльності: передбачення, уникнення, дія за відповідними правилами безпеки.

Людина ризикує життям і здоров'ям через нещасні випадки, аварії, катастрофи.

Ризик – імовірність виникнення або реалізації небезпеки за певний період часу.

Залежно від впливу на суспільство розрізняють знехтуваний, допустимий, гранично допустимий та надмірний ризики (див. схему 3 на с. 69).

Усі ризики звести до знехтуваних неможливо з огляду на рівень розвитку сучасного суспільства. Важливо намагатися довести ризики до ступеня, допустимого (прийняттого) для суспільства. Це можливо, зокрема, за умови рівномірного розподілу державних коштів на охорону природи, технічний та соціальний розвиток.

Людина живе, щоденно уникаючи небезпечних ситуацій. Знаючи ризики, які її супроводжують, вона може їх уникнути. Так, найбільш ризиковано їздити на мотоциклі, дещо нижчий ризик при поїздках на роботу і з роботи у власному автомобілі. Ще менший ризик – їхати автомобілем не в час «пік». Під час обідньої перерви ризиків для життя ще менше. Найменший ризик для життя – час нічного сну.

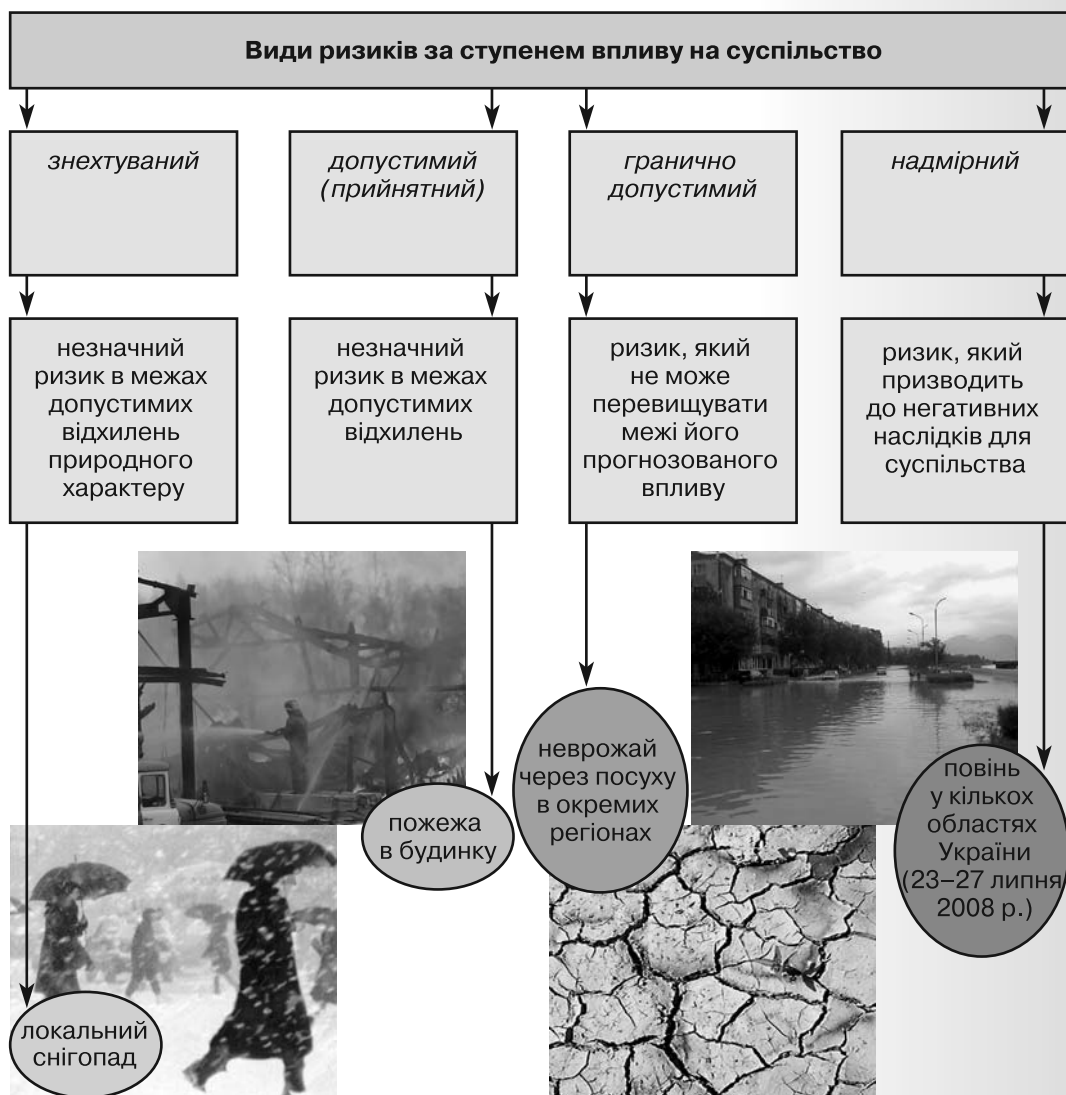


Наслідок буревію

ВІД МУДРИХ

- У народі кажуть: якби знав, де впаду, то й соломки б підстелив; мудрий спочатку думає, а потім робить.
- Французький філософ, фізик, математик і фізіолог *Рене Декарт* (1596–1650) стверджував, що «досконале знання всього того, що може пізнати людина... спрямовує життя, слугує збереженню здоров'я».

Схема 3



- Досягти абсолютної безпеки неможливо, бо:
- на Землі завжди існують природні небезпеки;
 - неминучі антропогенні небезпеки;
 - повністю ліквідувати технічні небезпеки неможливо.



Пам'ятайте

Завжди і скрізь намагайтеся запобігати ризикам для життя і здоров'я.

Завдання



1. Назвіть причини нещасних випадків.
2. Схарактеризуйте значення органів чуття (на вибір) для безпеки людини.
3. Що називають ризиком? Наведіть приклади ризиків з вашого життя.



1. Яку кольорову гаму ви обрали б для своєї кімнати? Аргументуйте свій вибір.
2. Які можуть бути наслідки для здоров'я від захоплення надто гучною музикою?
3. Чому не можна досягти нульового рівня ризику?

Життєва ситуація

«У селі Івонівці пройшла злива, а у Великому Митнику буревій зруйнував кілька будинків».

Степан на це сказав: «Кілька будинків! Цим можна знехтувати». Іван заперечив...

Що, на вашу думку, мав на увазі Іван?



Обговоріть з однокласниками, як розподіляються витратні кошти між природною, техногенною і соціальною сферами у вашому населеному пункті.

Дослідницький проект

«Зменшення шуму на перервах»

1. Доберіть інформацію про вплив шуму на організм та шляхи його усунення.

2. Визначте джерела шуму на перервах у вашій школі.
3. Знайдіть шляхи усунення негативного впливу шуму на організм у вашій школі.
4. Визначте конкретні дії щодо усунення шуму на перервах у вашій школі.
5. Зробіть висновок.
6. Складіть пам'ятку для учнів початкових класів «Перерва без шуму».

• Будь-який звук, що поширюється збоку, надходить до одного вуха на частки мілісекунд пізніше, ніж до другого. Різниця в часі надходжень звукових хвиль до правого і лівого вух дає можливість людині досить точно (до 3–4 градусів) визначати напрям звуку. При погіршенні слуху навіть одного вуха людина не може точно визначити, звідки долинає звук.

• Гострота слуху вважається в межах норми, якщо обстежуваний з відстані 7 м розрізняє 50 % слів, промовлених пошепки.

• Колір є важливим чинником, який впливає на самопочуття, настрій учнів, на їх здоров'я, на ефективність навчання. Зважаючи на це, наприклад, спортивну залу бажано фарбувати у світлі, теплі кольори. Така зала стане більш просторою і світлою. Темні кольори роблять приміщення тісним, незатишним, задушливим. Неприйнятними для спортивної зали є й холодні кольори. Так, синій, сірий негативно впливають на настрій, працездатність учнів та на їхнє тепловідчуття.

Враховуючи те, що світлі кольори мають наближувальну дію, лінії розміток на стадіоні для метання фарбують у яскраво-оранжевий колір. Це надає впевненості учневі у своїх силах, сприяє досягненню більш високих спортивних результатів. Важкі гантелі, штанги, пофарбовані у світлий колір, здаються легшими, ніж пофарбовані в чорний.



Джерела корисної інформації

Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЗАО Изд-во Эксмо, 2002. – 488 с.

Для допитливих

§ 9. Законодавство про безпеку і здоров'я людини

! Пригадайте

Закони України, які передбачають захист життя та здоров'я громадян України.

Людина має право на:



відпочинок



лікування



безпеку



навчання

Правову основу безпеки життєдіяльності становить **Конституція України**.

Конституція України прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р.

Про право людини на життя, охорону здоров'я, медичну допомогу йдеться у відповідних статтях Конституції України.

Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність недоторканні, її безпека визначається в Україні найвищою соціальною цінністю.

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

Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Стаття 49. Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Стаття 50. Кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування заподіяної порушенням цього права шкоди.

Реалізація і розвиток основних конституційних положень здійснюються за допомогою чинних нормативно-правових актів – кодексів і законів України з адміністративного, кримінального, цивільного права. Також спеціальних – кодекси України з трудового права, права про працю та ін., законів «Про охорону навколишнього природного середовища», «Про охорону атмосферного повітря» та ін.

Поруч з нормативними актами, прийнятими вищим законодавчим органом держави, до правової бази безпеки життєдіяльності належать спеціальні акти, розроблені за дорученням виконавчих державних органів усіх рівнів – Кабінету Міністрів, міністерств, державних комітетів та ін.



А Б В Г Д Е Є Ж З І ІІ	СЛОВНИЧОК	А Б В Г Д Е Є Ж З І ІІ
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Кодекс</i> (від латинського слова <i>codex</i> – книга) – єдиний законодавчий акт, де систематизовано норми, що регулюють певну галузь права. • <i>Акт</i> (від латинського слова <i>actus</i>, від <i>ago</i> – приводжу в рух) – офіційний документ, запис, протокол. 	

Основною рисою законів України про охорону здоров'я є те, що вони встановлюють право громадян на надання їм допомоги і захисту в будь-яких ситуаціях.

! ! ! ! ! ! ! !	ВІД МУДРИХ	! ! ! ! ! ! ! !
	«Ніщо так погано не знаємо, як те, що кожен повинен знати: закон», – вважав <i>Оноре де Бальзак</i> (1799–1850), французький письменник.	

Закон України «Про охорону здоров'я» проголошує, що кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутнім поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України; забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, удосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя.

Стаття 6. Право на охорону здоров'я.

Кожний громадянин України має право на охорону здоров'я, що передбачає:



Заборонено курити в громадських місцях



Для навчання мають бути належні умови

- достатній життєвий рівень, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та соціальне обслуговування;
- безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище;
- санітарно-епідемічне благополуччя території і населеного пункту, де він проживає;
- безпечні та здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку;
- відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди;
- кваліфіковану медико-санітарну допомогу, включаючи вільний вибір лікаря і закладу охорони здоров'я;
- достовірну та своєчасну інформацію про стан свого здоров'я і здоров'я населення, існуючі можливі чинники ризику та їх ступінь;
- можливість об'єднання в громадські організації з метою сприяння охороні здоров'я та ін.

Факти

- 10 грудня – День захисту прав людини.
- 12 червня – День боротьби за ліквідацію дитячої праці, особливо її найгірших форм.

Стаття 59. Піклування про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків.

Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я своїх дітей, їхній фізичний та духовний розвиток, ведення ними здорового способу життя. У разі порушення цього обов'язку, якщо воно завдає істотної шкоди здоров'ю дитини, винні у встановленому порядку можуть бути позбавлені батьківських прав.



Кваліфікована медична допомога

Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення».

Закон визначає:

- умови і порядок медичного огляду з метою виявлення ВІЛ-інфікованих; облік і медичне обстеження та профілактичний нагляд за інфікованими;
- обов'язки та соціальний захист ВІЛ-інфікованих, хворих та членів їхніх сімей;
- соціальний захист осіб медичних та інших професій, які підпада-

ють під ризик інфікування вірусом імунодефіциту людини;

- відповідальність за порушення законодавства щодо боротьби із захворюванням на СНІД (див. додаток 14).

Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища» проголошує, що завданням законодавства про охорону навколишнього середовища є забезпечення екологічної безпеки, раціональне використання та відновлення природних ресурсів, запобігання негативному впливу господарської діяльності на довкілля і лікування його.

Важливими законодавчими актами екологічного права є закони та кодекси України: «Про охорону атмосферного повітря», «Про правовий режим території, що зазнала радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи», Лісовий кодекс України, Водний кодекс України та ін.

Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення».

У статті 1 цього закону визначено, що санітарне та епідеміологічне благополуччя населення – це оптимальні умови життєдіяльності, що забезпечують низький рівень захворюваності, відсутність шкідливого впливу на здоров'я населення чинників довкілля, а також умов для виникнення і поширення інфекційних захворювань.

У статті 4 йдеться про права громадян на:

- безпечні для здоров'я і життя продукти харчування, питну воду, побут, відпочинок;
- участь у розробці, обговоренні, громадській експертизі проектів програм забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя;
- відшкодування заподіяної шкоди їхньому здоров'ю внаслідок порушення підприємствами, установами, організаціями, громадянами санітарного законодавства та ін.

Закон України «Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань» спрямований на забезпечення захисту здоров'я, життя та майна людей від шкідливого впливу іонізуючих випромінювань.

Згідно із законом для забезпечення радіаційної безпеки слід організувати такі заходи:

- знешкоджувати джерела, які спричиняють вплив іонізуючих випромінювань на людину;



Кожен має право на безкоштовне анонімне обстеження на ВІЛ



Дослідження забрудненого повітря



Контроль за якістю води



Здійснення контролю за радіоактивним забрудненням довкілля



Луцій Анней Сенека

- створювати пункти радіаційного контролю продуктів харчування на ринках, в інших місцях їх реалізації;
- надавати населенню безоплатні консультації щодо захисту від впливу іонізуючих випромінювань, зберігати побутові радіоактивні відходи та ін.

Верховною Радою України прийняті важливі закони щодо радіаційної безпеки населення: «Про використання ядерної енергії та радіаційну небезпеку», «Про поводження з радіоактивними відходами».

Законодавство України про безпеку життя і здоров'я людей розроблено з урахуванням принципів і положень міжнародного права.

ВІД МУДРИХ

Сенека Луцій Анней (бл. 4 до н.е. – 65 н.е.), римський політичний діяч, філософ, письменник, писав: «Закон повинен бути коротким, щоб його легко могли запам'ятати навіть люди необізнані».

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- У всіх життєвих ситуаціях керуйтеся законодавством України.
- Не робіть того, чого не слід робити.
- Не беріть на себе чужу провину.



Глобальні проблеми вирішує міжнародна спільнота

Питання щодо здорового способу життя для всіх мешканців земної кулі на 2000 р. і подальший період розглядалося на Міжнародній конференції в Оттаві 21 листопада 1986 р.

Учасники конференції дійшли висновку, що додержання здорового способу життя дає людям змогу поліпшити здоров'я і посилити контроль за ним. Тоді було запропоновано *заходи щодо здорового способу життя*, а саме:

- формування сприятливої для здоров'я державної політики;
 - створення сприятливих середовищ;
 - пропагування здорового способу життя.
- Визначено *передумови здоров'я*:
- збереження миру;

- зростання доходів населення;
- доступ до освіти;
- належне харчування;
- зростання прибутків підприємств;
- сталі ресурси;
- соціальна справедливість і рівність.

Заслугує на особливу увагу співпраця Уряду України з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ). Цей фонд є основним партнером України в реалізації програм, спрямованих на захист і розвиток українських дітей і молоді.

Надійним партнером України в роботі з питань подолання наслідків бездоглядності і безпритульності дітей є Міжнародна організація праці (МОП), яка реалізує в Україні власну міжнародну програму «Запобігання та ліквідація найгірших форм дитячої праці в Україні» (ШПЕК). Робота здійснюється за такими напрямками:

- дослідження ситуацій щодо експлуатації дітей у сфері праці;
- підтримка ініціатив, пов'язаних з поліпшенням чинного законодавства з питань праці неповнолітніх, та приведення його у відповідність до норм міжнародного права.

У справах неповнолітніх в Україні діють **соціальні служби, благодійні притулки, центри**. Плідно працюють центри соціальної опіки дитини Міжнародної благодійної фундації «Отчий дім», Дитячий соціально-реабілітаційний центр «Сонячне світло» у Київській області, кризовий центр «Діти вулиці» благодійного фонду «Карітас» у м. Львові та багато інших.

- Найбільше закладів соціальної допомоги дітям у Вінницькій, Донецькій, Закарпатській, Київській, Львівській, Одеській, Сумській, Харківській областях та в м. Києві.

- Станом на 2008 рік на Київщині в сім'ях виховується 284 дитини, на Донеччині – 257 сиріт, а на Харківщині ця цифра сягає 341 дитини.



На міжнародному форумі

Факти

ВІД МУДРИХ

Микола Амосов (1913–2002), визначний український учений, писав: «Набути та зберегти здоров'я може лише сама людина».

Безпека людини залежить від розвитку суспільства. Сталий розвиток суспільства задовольняє потреби теперішніх поколінь і не загрожує можливостям майбутніх поколінь.

Факти



- У червні 1992 р. в Ріо-де-Жанейро відбулася Конференція ООН з навколишнього середовища і розвитку, на якій було прийнято рішення про зміну курсу розвитку всього світового співтовариства. Це рішення глав урядів і лідерів 179 країн було обумовлене вкрай несприятливою екологічною ситуацією і прогнозованою глобальною катастрофою, що може вибухнути вже в XXI ст.

Україна підписала Програму дій «Порядок денний на XXI століття» на конференції в Ріо-де-Жанейро (1992).

У 1997 р. в нашій державі створено Національну комісію сталого розвитку.

- На 11-й сесії ООН у м. Нью-Йорку (2003) було прийнято програму заходів для забезпечення сталого розвитку на період до 2017 р.

Для досягнення сталого розвитку необхідно забезпечити комплексний підхід:

- *екологічну безпеку*: збереження і відновлення природних екосистем, стабілізація та поліпшення якості навколишнього середовища, зниження викидів шкідливих речовин тощо;
- *економічну стабільність*: створення соціально й екологічно ефективної економіки, що забезпечує гідний рівень життя громадян, конкурентоспроможність продукції;
- *соціальне благополуччя*: збільшення середньої

тривалості життя населення, поліпшення середовища існування людини, забезпечення рівних можливостей в одержанні медичної допомоги, соціальний захист уразливих груп населення та ін.

Однією з найважливіших умов підвищення рівня здоров'я ВООЗ визначила рівень освіти в Україні.

Україна як член Європейської економічної комісії ООН взяла на себе зобов'язання щодо виконання європейської Стратегії освіти для сталого розвитку на період 2005–2017 рр.



Молодь прагне жити в країні зі сталим розвитком



Завдання

1. Назвіть закони України про охорону здоров'я. Один з них (на вибір) схарактеризуйте.
2. Назвіть передумови збереження здоров'я, визначені Першою Міжнародною конференцією.
3. Що називають сталим розвитком суспільства?
4. Що слід зробити в Україні для успішного просування шляхом сталого розвитку суспільства?



1. Висловіть свою думку. Дітям-сиротам, бездомним дітям краще жити: а) у будинках сімейного типу; б) в інтернатних установах; в) з названими батьками.
2. Що таке сталий розвиток для кожного з нас?



1. Як ви вважаєте, сталий розвиток України залежить від:
а) міжнародних організацій; б) державних організацій;
в) окремих громадян? Обґрунтуйте свою відповідь.
2. Як ви розумієте вислів Миколи Амосова?

• У Міністерстві економіки України проводилось обговорення проекту «Основні державні пріоритети соціально-економічного розвитку на 2009–2012 рр.». Цей проект враховує найважливіші напрямки соціально-економічного розвитку України. Вони передбачають створення умов для підвищення конкурентоспроможності економіки, розв'язання проблем, пов'язаних зі сталим розвитком суспільства, техногенним та інноваційним проривом нашої держави, відновленням України як країни, що спроможна задовольнити проблеми продовольчої безпеки у світовому господарстві.

• У щорічній доповіді ООН найнижче, 102-ге, місце за індексом людського розвитку Україна посідала в 1998 р. За даними доповіді 1999 р. цей індекс в Україні почав зростати. За доповіддю 2005 р. Україна піднялася на 78-ме місце, зі значенням індексу людського розвитку 0,766. За статистичними даними доповіді ООН, у 2006 р. індекс людського розвитку України дорівнював 0,774. У 2007 р. Україна піднялася на 76-те місце, індекс людського розвитку дорівнював 0,788.

Для допитливих



Перевірте себе

Виберіть правильні відповіді у завданнях 1–3.

- Чинники, які негативно впливають на репродуктивне здоров'я молоді:
 - ризикована поведінка;
 - національні традиції;
 - відмова від шкідливих звичок;
 - низький рівень поінформованості.
- Тепловий комфорт – це:
 - температура повітря в кімнаті 20 °С;
 - наявність прямого сонячного випромінювання;
 - швидкість руху повітря 0,8 м/с;
 - відносна вологість повітря 50 %.
- Для відчуття безпеки необхідні:
 - чисті повітря, вода, ґрунти...;
 - 150 м² території помешкання;
 - лише білки тваринного походження;
 - перебування в сім'ї.
- Які чинники позитивно впливають на розвиток репродуктивної системи?
- Як в українському суспільстві виявляється стигматизація і дискримінація ВІЛ-позитивних?
- Від чого залежить ваша особиста безпека?
- Схарактеризуйте види ризиків за ступенем впливу на суспільство (на вибір).
- Схарактеризуйте статті Конституції України, які гарантують збереження вашого здоров'я.
- Що, на вашу думку, потрібне для поліпшення медичного забезпечення населення вашого регіону?
- Аргументуйте своє ставлення до соціальної реклами. Які теми, на ваш погляд, треба висвітлювати?
- Розробіть (у зошиті) сходинок успіху щодо убезпечення молоді від ВІЛ-інфікування (див. додаток 2).
- Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).



Джерела корисної інформації

• Звід Кодексів і Законів України. – К.: Українське агентство інформації та друку «Рада», 2007. – 800 с.

• Сталий розвиток суспільства: 25 запитань та відповідей: Тлумачний посібник. – К.: Поліграфекспрес, 2001. – 28 с.

«Ризики несподівані», – вважає Герлуф Відструп



Психічна та духовна складові здоров'я



Ви дізнаєтеся про:

- значення для формування особистості самопізнання, самовизначення і самовиховання
- важливість розвитку пам'яті та уваги
- цінність і неповторність життя

Ви навчитеся:

- визначати місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей
- розвивати пам'ять та увагу
- дотримуватися правил самовиховання



§ 10. Формування особистості



Пригадайте

Що визначає особистість? Які якості характеризують особистість? Що сприяє розвитку творчої особистості?



Ми – чоловіки

Процес формування особистості триває все життя людини.

Щоб стати особистістю, насамперед треба пізнати себе. Ще з часів античності самопізнання вважали основою розуміння людиною свого місця в житті, запорукою вибору життєвого шляху. На портику античного храму були викарбувані слова: «Пізнай себе».

На перший погляд, це не потребує особливих зусиль. Кого ж знаєш краще, ніж себе? Проте себе доводиться пізнавати все життя. Адже змінюється все: природне довкілля, суспільство, найближчі – рідні, друзі, сусіди, ви самі. Тому самопізнання мовою сучасної математики – процес багатофакторного аналізу в умовах постійних змін.

ВІД МУДРИХ

Український філософ Григорій Сковорода (1722–1794) писав: «Коли [людина] спершу не розшукає всередині себе, без користі шукатиме в інших місцях».

Грецька приказка закликає: «Чи гору стрінеш, чи потік – іди, не зупиняйся!».

Мексиканська приказка заохочує: «Равлик повзе, повзе і на гору вилазить».



Дівчата не відстають!

У цьому складному процесі ви насамперед визначаєте себе, **самоідентифікуєтесь**. З одного боку, намагаєтесь дізнатися, хто ви є в суспільстві. З'ясуєте також свою належність до *колективу*. Визначаєте свою належність до нації, соціальної групи. Уточнюєте свої соціальні ролі. Таким чином, уподібнюєте себе до всіх. Так ви можете зробити висновок: «Я – людина; я – син; я – підліток; я – учень; я – член чат-групи користувачів Інтернету; я – покупець». Це – незмінне у вашій самоідентифікації.

Яскравим прикладом колективної ідентифікації є епізод кінофільму «Гостя з майбутнього», в яко-

му автомат визначав особистість Колі Герасимова за основними і другорядними ознаками – аж до того, в яких емностях він купує кефір.



Ми – ровесники

З іншого боку, ви – незалежна особистість з правом постійного вільного вибору. Тому ви здійснюєте й *індивідуальне самовизначення* себе як унікальної особистості зі своїм світом. Це – змінне, емансипативне, у вашій самоідентифікації, адже ви маєте право вільного вибору, досить швидко змінюєтеся, бо зміни, як правило, залежать переважно від вас.

А Б В Г Д Е Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Ж З І Й

Ідентифікація (від латинського слова *identifico* – ототожнюю) – уподібнення, встановлення тотожності об'єктів на підставі тих чи інших ознак.

Емансипація (від латинського слова *emancipatio* – звільнення) – звільнення від залежності, гноблення і забобонів, скасування якихось обмежень, зрівняння в правах.

Щоб не загубитися в складному сьогодні, вам потрібно вміти співвідносити колективну та індивідуальну ідентифікацію, знаходити розумний баланс між статичним і емансипативним у своїй самоідентифікації. Кожний має вміти впорядковувати, організовувати це співвідношення, самоорганізовуватися, аби не виникли конфлікти між колективним та індивідуальним. Наприклад, що робити, якщо у когось виникає так званий рольовий конфлікт між



Молодь здатна самостійно вирішувати свої проблеми



Один з героїв повісті Л. Пантелеева та Г. Бєлих «Республіка ШКІД» так висловив самонаказ до самоорганізації: «Писати починаю. В макітрі тільки шум. Про що писати – не знаю, одначе – напишу!»



Самоконтроль – запорука успіху

членством у неформальній групі однопітків, фанів рок-музики і роллю відмінника в школі?

Процес самоідентифікації буває тривалим. Він узгоджує схильності й таланти особистості з попередніми соціальними ролями, які були надані людині батьками, друзями, суспільством. Особливо важлива самоідентифікація молодої людини в момент вибору професії: батьки бачать сина чи доньку продовжувачами родинної династії хліборобів, сталеварів, лікарів, учителів, шевців, митців тощо, а в молоді – свій погляд на майбутню професію.

Самоідентифікація допомагає особистості знайти своє місце в суспільстві, порівняти свої дії в різні періоди життя та дії інших. Так людина вибирає напрямок саморозвитку, самовиховання, самореалізації, мету і сенс життя.

Самоорганізація – це активне формування, відтворення, збереження або вдосконалення своєї особистості задля ефективності життєдіяльності і збереження здоров'я. Вона можлива, якщо ви вмієте пристосовуватися до змін у соціальному та природному оточенні. Наприклад, самостійно і доцільно вибираєте одяг за погодою, видом діяльності, віком або безконфліктно спілкуєтеся з новим однокласником. Крім цього, потрібно навчитися самостійно налаштуватися на ту чи іншу діяльність.

Самоорганізація неможлива без самокерування, саморозвитку, самонавчання.

Самооцінка – важлива ознака особистості. Вона розкриває ставлення людини до своїх якостей, можливостей, фізичних, духовних сил тощо. Для самооцінки потрібно постійно зіставляти свої можливості, сили, дії в різних життєвих ситуаціях з вимогами та суспільними нормами життя. На основі самооцінки людина здійснює самоуправління.

Самооцінка потребує умінь *самоконтролю* – здатності людини за допомогою вольових зусиль контролювати власну поведінку, емоції, думки, бажання відповідно до вимог суспільства. Самоконтроль можна назвати показником зрілості особистості. Людина, яка володіє умінням самоконтролю, виражає повагу до інших, бажання жити в суспільстві, а

не протистояти йому, вміння гармонійно поєднувати потреби й вимоги суспільства з власними. Основне питання, яке допомагає в самооцінці й самоконтролі: «Чи так я дію?»

На основі результатів самооцінки і самоконтролю особистість, використовуючи самоорганізацію, змінює себе. Відбувається *самовиховання* – свідома діяльність особи, спрямована на формування своєї особистості. Основа самовиховання – адекватна самооцінка особи.

У самовихованні важливо здійснювати самозвіт і самоконтроль, користуючись деякими правилами.

Правила самовиховання

- Правило 1.* Поставте мету самовиховання.
- Правило 2.* Розробіть план самовиховання.
- Правило 3.* Оберіть собі наставника.
- Правило 4.* Заручіться підтримкою оточуючих.
- Правило 5.* Свої досягнення порівнюйте зі своїми колишніми показниками.
- Правило 6.* Визначте свої зобов'язання задля досягнення мети.
- Правило 7.* Віддайте самонаказ до виконання плану самовиховання.
- Правило 8.* Знайдіть для себе стимул – те, що дасть можливість радісно, з натхненням виконувати план самовиховання.



Разом до вершин



Самовиховання важливе для формування особистості



Щоб самовиховання було приємним і легким, треба:

- мати бажання;
- володіти різними навичками;
- робити це поступово;
- володіти своїми емоціями.

??????

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

??????

- Щоб самовиховання було ефективним, робіть це постійно і за правилами.



Самостійне планування справ

Поступово, стаючи дорослішими, ви навчитеся контролювати свої потреби і бажання, усвідомлювати вчинки, керувати почуттями. Власне, йдеться про *саморегуляцію*, яка дає можливість особистості керувати своїми власними вчинками і регулювати свою поведінку, пам'ятаючи гасло: «Про себе думай сам!»

Кінцевим результатом певного циклу розвитку особистості є *самореалізація*. Під час самореалізації відбувається розгортання творчого потенціалу людини (див. додаток 18).

!!!!!!!

ВІД МУДРИХ

!!!!!!!

Український філософ *Іван Бойченко* (1948–2007) своїм учням казав: «Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, зрозуміти себе, виховати й навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно».

Російський філософ і філолог *Алексей Лосєв* (1893–1988) вважав, що бути інтелігентним нелегко, для цього потрібно багато років самовиховання.



Іван Бойченко

Одним з прийомів самовиховання і саморегуляції є *самонавіювання*.

Самонавіювання – це процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе. Воно спрямоване на розвиток саморегуляції, дає можливість людині управляти своїм фізичним і психічним станом, емоційними та поведінковими реакціями, психічними процесами.

Самонавіювання буває довільним і мимовільним (див. табл. 4).

Таблиця 4

Довільне самонавіювання	Мимовільне самонавіювання
Має чітку спрямованість і концентрацію на зміст того, що навіюється	Не має чіткої мети і спрямованості
Включає вольовий компонент	Контроль за діями знижений
Використовує словесні самоконструкції і директиви навіювання, спрямовані на оптимізацію думок, почуттів і дій	Характерне некритичне ставлення людини до власних думок, ідей, оцінок; відсутній сумнів щодо правильності й достовірності
Включає мисленнєве моделювання потрібних ситуацій, образів, відчуттів	Нечітко формулює ситуації, образи, відчуття

?????? ПСИХОЛОГ РАДИТЬ ???????

- Вправи для самонавіювання опануйте під керівництвом психолога або лікаря.



Пам'ятайте

*У формуванні особистості немає дрібниць.
Не дозволяйте своїй душі байдикувати!*



Завдання

1. Які є види самоідентифікації?
2. Що таке самоорганізація?
3. Назвіть правила самовиховання.



1. Чому самовиховання має бути приємним? Поясніть свою точку зору.
2. Яким має бути співвідношення колективної та індивідуальної самоідентифікації? Аргументуйте свої міркування.
3. Чи важлива самооцінка? Чому?

Життєві ситуації

1. Настя не прагне самостійних дій: їй вистачає настанов батьків і вчителя. Олег – прибічник самовиховання: він не терпить втручання в його особисте життя. Петро вважає, що...

Що може сказати Петро? З ким ви згодні? Чому?

2. Зіна розчарована. Вона намагалася виховати в собі наполегливість. Але на третій день з неї покепкувала подруга, через тиждень завадив похід до кінотеатру... «Ці правила самовиховання неякісні!» – сказала дівчина. – «Ні. Ти просто порушувала їх», – заперечила Інна.

Які правила самовиховання порушила Зіна? Що ти порадиш дівчині?

3. Аргументуйте взаємозалежність самоідентифікації, саморегуляції, самоконтролю, самовиховання, самооцінки, самоорганізації (на вибір). Розкрийте можливі, на вашу думку, прямі й зворотні зв'язки між ними.



1. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо розвитку самооцінки (див. додаток 2).
2. Проаналізуйте, крок за кроком, яка із сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).

Дослідницький проект

«Умови ефективного самовиховання»

Розробіть за власним планом проект «Умови ефективного самовиховання», використавши інформацію параграфу та здобути самостійно.



Джерела корисної інформації

Лосев А.Ф. Об интеллигентности / А.Ф. Лосев. Дерзание Духа. – М.: Политиздат, 1988. – С. 314–322.

Цю книжку можна знайти в мережі Інтернет за адресою: www.ihfik.lib.ru.

Для допитливих

Види самоідентифікації молоді

Самоідентифікація дівчат та юнаків має чотири види (статуси): визначеність, дифузія, мораторій, досягнення ідентичності. Ці статуси визначають відносно того, чи пройшов підліток через кризу ідентичності – період прийняття рішення.

Статус *визначеності*. Юнак чи дівчина обрали професію, релігійні погляди, ідеологію тощо не самостійно, а під впливом батьків або вчителів. У цьо-

му статусі людина відчуває мінімальну тривогу, її цінності авторитарні. Вона має сильну й позитивну прихильність, симпатію до старших.

Молодь, яка не має почуття напрямку, а можливо, не має й вираженого бажання набути цього напрямку, перебуває в *дифузному* статусі. Юнаки і дівчата не пройшли через кризу ідентичності і не вибрали собі професійну соціальну роль чи моральний кодекс. Вони уникають зіткнення з цією проблемою. Дехто зосереджується на задоволенні конкретних потреб і бажань, не має конкретних цілей і планів. Такі молоді люди ризикують потрапити в групи ризику за вживанням алкоголю, наркотиків, тих, хто кидає школу.

Молодь у статусі *мораторію* перебуває посередині кризи ідентичності або періоду прийняття рішення. Ці рішення стосуються вибору професії, релігійних чи етичних цінностей. Молоді люди в цьому статусі «шукають самих себе». Вони часто відчувають тривогу, підпадають під удари стресогенних чинників, конфліктують. У них неоднозначні стосунки з батьками: остерігаються, але конфліктують з ними.

Молодь у статусі *досягнення ідентичності* пройшла кризу ідентичності й узяла на себе обов'язки. Такі молоді люди самі обрали вид діяльності, намагаються жити за самостійно сформульованим моральним кодексом. Досягнення ідентичності зазвичай розглядають як найбажаніший і зрілий статус. У таких осіб найбільш урівноважені взаємини з батьками, вони емоційно стабільніші за інших.

У юнаків і дівчат може бути одночасно кілька статусів ідентичності: визначеності – щодо статево-рольових уподобань, мораторію – щодо вибору професії, дифузності – щодо політичних поглядів.



Досягнення ідентичності очима Герлуфа Бідструпа

§ 11. Розвиток особистісних якостей



Пригадайте

Які є особистісні якості? Чи можна розвивати свої особистісні якості?



Постійне самоудосконалення – шлях до успіху

Кожна людина – неповторна особистість, бо має притаманне лише їй поєднання різноманітних якостей. Ці якості треба постійно вдосконалювати, аби бути успішним в умовах постійних змін сьогодення. Юнакам і дівчатам слід звернути увагу на розвиток пам'яті, уваги, вольових якостей людини.

Кожної миті свого життя людина послуговується пам'яттю. Важко навіть уявити, як можна щоразу вчитися користуватися ложкою чи телефоном, не розуміти, з чим пов'язані імена Тараса Шевченка та Юрія Гагаріна, розпитувати про значення для людства моральних законів суспільства.

Найстрашніше, що може статися з людиною у найважчі часи її життя, – втрата пам'яті. Адже з пам'яттю вона втрачає й свою особистість. Пам'ять пов'язує минуле людини з її сьогоденням. Саме вона – важлива пізнавальна функція людини, що лежить в основі її розвитку й навчання. Завдяки пам'яті обробляється і запам'ятовується інформація.

Пам'ять має такі характеристики:

- *швидкість* – кількість повторень, необхідна для запам'ятовування нового;
- *точність* – відповідність відтвореного тому, що запам'яталося;
- *міцність* – тривалість збереження вивченого та повільність його забування;
- *готовність* – швидкість і легкість пригадування необхідних знань, умінь, навичок.



Навчання розвиває пам'ять

Факти

- Чемпіонати світу із запам'ятовування (World Memory Championship) проводяться з 1990 р.

- Німець Гунтер Карстен запам'ятав послідовність 52 карток, що лежали поруч, усього за 47,12 секунди. Його співвітчизник Йоханнес Малов за п'ять хвилин запам'ятав 110 історичних дат. Британець Бен Прідмор за півгодини запам'ятав послідовність 4140 нулів і одиниць бінарного коду.

- Великі полководці А. Македонський, О. Суворов, Наполеон пам'ятали імена майже всіх своїх солдатів.

Упродовж життя в людини розвиваються різні види пам'яті – рухова, емоційна, образна, словесно-логічна (див. табл. 5).

Таблиця 5

Види пам'яті людини

Рухова пам'ять



Людина постійно вивчає і запам'ятовує різні рухи: ходить, пише, майструє, танцює, співає, біжить, користується спортивним знаряддям тощо.

Рухова пам'ять важлива для набуття різних практичних навичок

Емоційна пам'ять



Завдяки цьому виду пам'яті людина здатна виразити своє ставлення до всього емоціями, згадати події минулого, знову пережити радість, сум, задоволення тощо.

Емоційна пам'ять відіграє важливу роль під час навчання, тому що допомагає швидше запам'ятати і відтворити інформацію

Образна пам'ять



Кожний сприймає світ через різні образи, асоціації, які формуються на основі інформації від різних органів чуття: зору, слуху, дотику, нюху, смаку.

Розвиток образної пам'яті (зорової, слухової, смакової, нюхової, дотику) дає можливість успішно розвивати творчі здібності

Словесно-логічна пам'ять



Дозволяє запам'ятати і відтворити думки, які нерозривно пов'язані з мовою.

Неодмінна умова розвитку особистості, особливо в умовах прогресуючого збільшення інформації

У всіх людей пам'ять формується і розвивається по-різному. У праворуких людей переважно ліва півкуля головного мозку відповідає за словесно-логічні способи запам'ятовування, а права півкуля – за наочно-образні процеси. У ліворуких – усе навпаки.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Щоб досягти успіхів у навчанні, розвивайте усі види пам'яті.

За тривалістю зберігання інформації виділяють пам'ять довготривалу і короткочасну.



Довготривала і короткочасна пам'ять допомагають у навчанні



Довготривала пам'ять забезпечує тривале (години, роки, інколи десятиліття) утримання знань, а також збереження умінь і навичок. Цей вид пам'яті вирізняється величезним обсягом збереженої інформації. В основі довготривалої пам'яті лежить повторення, яке здійснюється на рівні пам'яті короткочасної. Однак механічне повторення не приводить до довготривалого запам'ятовування. Це може бути лише тоді, коли відбувається вербалізація інформації – називання предметів, дій, явищ, подій. Ви-

рішальне значення має осмислене пояснення нового матеріалу, встановлення зв'язків між новою інформацією і тим, що вже відомо. При цьому може втрачатися зовнішня форма того, що запам'яталося (наприклад, послідовність слів у фразі), але зміст його утримується тривалий час.

Щоб швидко знайти інформацію в пам'яті, потрібно подбати про якісну організацію її збереження. Наприклад, щоб швидко згадати інформацію про Фтор, насамперед згадують, що це хімічний елемент, який має своє місце в періодичній системі Менделєєва.

Короткочасна пам'ять (оперативна, робоча) забезпечує оперативне утримання і перетворення даних, що надходять від органів чуття та з пам'яті довготривалої. Обсяг її індивідуальний. Вона дуже важлива для людини, тому що завдяки їй виокремлюється неважлива інформація й не перевантажується довготривала пам'ять. Цей вид пам'яті дуже корисний. Наприклад, оперативна пам'ять допомагає здійснювати мисленнєві операції під час

розв'язування математичних задач, коли потрібно тимчасово зберегти «в голові» деякі результати. Обсяг короткочасної пам'яті дозволяє зберігати лише обмежену кількість інформації – не більше 7 ± 2 слів, термінів, цифр, нот.

Щоб утримати дані в короткочасній пам'яті, слід подумки називати предмети і дії та вголос повторювати ці слова.

ВІД МІДІЯХ

Римляни казали: «Повторення – матір учіння».

Довготривале запам'ятовування можливе, якщо повторення супроводжується включенням того, що треба запам'ятати, в систему асоціацій. Наприклад, щоб запам'ятати «правило дев'ятки» про правопис «и» в іншомовних словах на уроках української мови використовують фразу: «Де ти з'їси цю чашу жиру». Однак можливе чуттєве сприйняття та запам'ятовування і великого масиву інформації – пейзажів, облич, творів мистецтва тощо.

СЛОВНИЧОК

Оперативний (від латинського слова *operatus* – дійовий) – пов'язаний з безпосереднім практичним здійсненням тих чи інших завдань, планів, починань.

Асоціація (від латинського слова *assotiatio* – з'єднання, зв'язок) – зв'язок між окремими нервово-психічними актами – уявленнями, думками, почуттями, внаслідок чого одне уявлення, почуття тощо спричинює інше.

Людина запам'ятовує, як правило, необхідне, корисне чи цікаве. На таку інформацію вона звертає увагу. **Увага** – це зосередженість людини в певний момент часу на предметі, події, образі, міркуванні.

Увага буває **мимовільна** (пасивна). Вона незалежна від намірів людини, мети її діяльності. Це, зокрема, орієнтувальна реакція в просторі. Наприклад, ви мимовільно звертаєте увагу на незвичну архітектуру будинку, нову вулицю, цікаве обличчя, контрастну деталь одягу, раптову появу автомобіля на дорозі, зникнення кіоску в звичному місці, закінчення реклами. Мимовільна увага залежить від сили впливу зовнішнього подразника, стану людини, її настрою, потреб, інтересів. **Довільна** увага – актив-

на, усвідомлена, вольова. Вона пов'язана з метою діяльності людини під час навчання чи професійної діяльності. Така увага цілеспрямована, конкретна. Так, щоб запам'ятати нову інформацію на будь-якому уроці, вам потрібно усвідомлено зосередитися і сконцентрувати свою увагу (див. додаток 19).

Увага характеризується спрямованістю, зосередженістю, вибірковістю, обсягом, стійкістю, можливістю розподілу і перемикання.

????? ПСИХОЛОГ РАДИТЬ ?????

- Запам'ятовуйте водночас не більше семи слів.
- Для визначення характеристик своєї уваги скористайтеся консультацією спеціаліста.

Тренуйте увагу! Знайдіть на малюнку, які інструменти взяв хлопчик для ремонту велосипеда.

Розвивати пам'ять та увагу можна на основі використання вольових якостей людини.

З дитинства ви чули: «Мало чого ти хочеш! Важливіше те, що ти мусиш!» І вам доводилося вранці вставати (хоча хотілося полежати), йти до школи (а ноги несли на спортивний майданчик чи до лісу), робити уроки (під час трансляції футбольного матчу чи перегляду мультфільму), годувати овець чи корів (а друзі тим часом ішли на дискотеку). Щоразу вам доводилося переборювати свої бажання, належно і самостійно діяти, визначаючи, що саме, коли і з ким

потрібно зробити і що, як, кому і коли сказати. Власне, ви чинили як вольова людина.

Воля – здатність людини, яка виявляється в самовизначенні й саморегуляції її діяльності й пов'язана з її психологічними особливостями.

Важливими для здоров'язбережувальної поведінки вольовими якостями людини є:

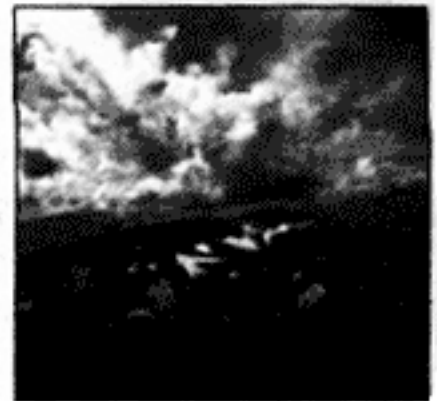
- *енергійність* – допомагає швидкій готовності до належних дій;
- *терплячість* – сприяє збереженню працездатності, незважаючи на втому, поганий настрій, погіршення самопочуття;
- *витримка* – підтримує думки, почуття, дії;
- *сміливість* – допомагає зберегти сили, протистояти страху, зміцнює намір ризикувати;
- *самостійність* – уможлиблює організацію необхідних дій;
- *ініціативність* – сприяє знаходженню нових, нестандартних рішень і засобів;
- *рішучість* – спрямована на прийняття обдуманих виважених рішень;
- *організованість* – допомагає не лише чітко виконувати план, а й, за необхідності, розумно змінювати його.

Щоб діяти як вольова людина, важливо розвивати і якості особистості – самоорганізацію, самооцінку, самоконтроль, самовиховання.

Іноколи кажуть: «У мене не вистачає волі ... я – не вольова людина!» Якщо навіть так, це можна змінити. Спробуйте зробити за схемою 4.



Сергій Бубка з майбутніми олімпійцями



Сміливим підкоряються вершини

Схема 4





Уроки літератури розвивають духовність



У групі однодумців формуються особистості

Не так просто досягти своєї мети, навіть користуючись цією схемою. З першого разу це вдається не часто. Треба гартувати силу волі, розвивати самостійність та ініціативність. І ви відчуєте, що можете робити вільний вибір, регулювати свої дії і емоції у будь-якій ситуації, підпорядковувати їх своїм усвідомленим рішенням. Відчуєте, що стали рішучішими, сміливішими, витриманішими. А ще у вас розвинуться мислення і уява, збагатиться емоційний світ, розшириться коло бажань, ви станете активнішим.

Усе це свідчить про розвиток особистісних якостей людини. Для молодої людини важливим є те, що вона здатна до вольових зусиль в особливих ситуаціях, спроможна переглянути зміст своїх дій, переоцінити значимість життєвих цілей, передбачити наслідки своїх вчинків, переглянути свої переконання.

Вольова людина незалежна від зовнішніх впливів, вона самостійно може уникнути ризиків для життя і здоров'я. Вона самостійно вибирає професію, навчальний заклад для її набуття, визначає коло своїх друзів, планує сімейне життя.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Гартуйте свою волю не лише на важливому, а й у дрібницях.
- Виконуйте спеціальні вправи для саморегуляції.
- Визнавайте свої помилки, аналізуйте й не повторюйте їх.



Пам'ятайте

Розвиток особистісних якостей – запорука вашого благополуччя.

Завдання



1. Що таке пам'ять?
2. Чим характеризується пам'ять?
3. Які є види пам'яті?
4. Назвіть вольові якості людини.



1. Схарактеризуйте один з видів пам'яті (на вибір).
2. Чи можна змінити пам'ять? Як саме?
3. Чим відрізняється короткочасна пам'ять від довготривалої?
4. Чи можна змінити вольові якості людини? Як саме?

Життєві ситуації

1. Тато сердиться на сина: «Ти – безвідповідальний, тобі нічого не можна доручити!» Василь не погоджується: «У мене просто погана пам'ять!»

Як можна уникнути непорозумінь між батьком і сином? Що ви порадите хлопцю?

2. Марічка рідко посміхається: вона ховає нерівні зуби. Багато разів дівчина приходила в поліклініку, але ніяк не наважувалася зайти до кабінету стоматолога. Мама каже: «Ти маєш зібрати всю свою волю в кулак...» Після цих слів Марічка одразу затуляє вуха.

Чого не вистачає дівчині? Що ви їй порадите?



1. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо можливостей розвитку своєї волі (див. додаток 2).
2. Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).

Дослідницькі проекти

«Виховую свою волю», «Розвиваю свою пам'ять»

Розробіть за власним планом проект (на вибір), використавши інформацію параграфа та здобуту самостійно.

• У давні часи середньоазійські кочівники-переможці дорослим полоненим зав'язували голову ще теплою шкірою ягняти, яка, висихаючи, нещадно стискувала череп. Такий полонений – «манкурт» – лишався живим, але повністю втрачав пам'ять. Ма-

Для допитливих

леньких українських хлопчиків у турецькому полоні виховували як турків і називали яничарами. Дорослі яничари були безжальними до українців.

• Людина за своє життя отримує велику кількість інформації. Проте більшу частину забуває. Діти вважають, що не всі можуть мати гарну пам'ять, а феноменальну взагалі – тільки обдаровані діти.

Це зовсім не так. Щоденна праця буде сприяти розвитку інтелектуальних здібностей. Мислення, пам'ять, увага, уява нероздільні. Тому, розвиваючи одну ланку, удосконалюють й інші здібності.

• Головоломки люди здавен використовували не тільки для розвитку інтелектуальних здібностей, а й для формування характеру. Адже щоб розв'язати деякі з них, потрібні терпіння та воля.

Сірники

Усі діти знають, що ігри зі сірниками небезпечні. Проте дорослі придумали з ними цікаві ігри.

З 12 сірників складено ім'я «Толя». Перекладіть один сірник так, щоб вийшло жіноче ім'я.

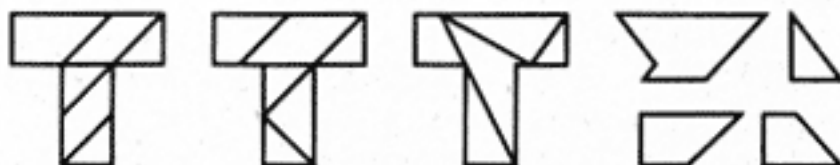


Перекладіть два сірника так, щоб рівняння було правильним.



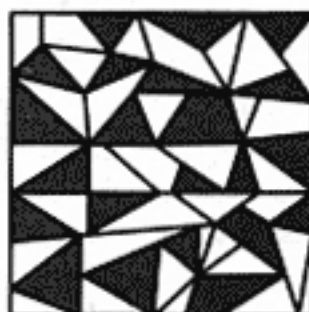
Буква «Т»

Розріжте букву «Т» на частини за зразком. Складіть букву із шести, п'яти, а потім із чотирьох частин.



Твоя зірка

Знайдіть на малюнку правильну п'ятикутну зірку.



Джерела корисної інформації

Шаніро А.І. Навколо квадрата: Вправи для розвитку мислення. – К.: Освіта, 1998. – 200 с.

§ 12. Психологічні та моральні засади безпеки людини



Пригадайте

Як поводитьься людина в небезпечних ситуаціях? Золоте правило моралі. Чим характеризується моральність?

Людина часто ризикує своєю безпекою. Ви вже знаєте, що ризики бувають знехтувані, допустимі, гранично допустимі та надмірні. Той, хто дбає про свою безпеку, в кожній конкретній ситуації має самостійно оцінити цей ступінь і прийняти виважене рішення щодо застережних дій.

На чинник, що загрожує її безпеці, людина реагує інстинктивно та усвідомлено: на основі безумовних та умовних рефлексів «спрацьовує» механізм оздоровчого контролю. Швидкість і сталість рефлексів залежить від стану здоров'я людини, індивідуальних характеристик психіки, особливостей пам'яті, уваги, волі, моральних установок, знання й уміння виконувати правила безпечної поведінки. Тому в різних життєвих ситуаціях кожний поводитьься по-різному.

У разі загрози безпеки поведінка людини залежить, зокрема, від того, чи знає вона особливості пам'яті. У кожного – свої індивідуальні особливості пам'яті, зумовлені діяльністю його нервової системи. Так, люди із сильною нервовою системою краще реагують на вплив чинників ризику, бо швидше набувають умовних рефлексів, запам'ятовуючи навіть нелогічну інформацію. Більш збудливі краще запам'ятовують словесну, ніж наочну інформацію.

По-різному реагують на різні види ризиків особи з різним темпераментом. Люди з холеричним темпераментом швидко і міцно запам'ятовують, але в разі небезпеки згадують не одразу і нечітко. Сангвініки запам'ятовують швидко і ненадовго, але чітко про все повідомляють, хоч і хвилюються.



Природа врівноважує емоції

Прикро, що забула гаманець



Треба поспішати!
Чекають друзі!



На водоочисній станції
вийшов з ладу дозатор подачі
знезаражувальної речовини



Моторошно
йти через парк



Вода залила квартири
нижчих поверхів



Неякісна вода
потрапила
до водогону

Віддай гроші!



Пошкоджено
електричні прилади



Перевищений
вміст хлору
у питній воді



Дякую
за допомогу!



Це ж пожежа
в нашому
будинку!



Сьогодні багато викликів
«швидкої допомоги»



Флегматики повільно вивчають, але пам'ятають довго, інформацію надають без особливих емоцій. Меланхоліки повільно і надовго запам'ятовують, але часто розгублюються і плачуть під враженням подій.

Пам'ятати про ризики для безпеки, незважаючи на різні темпераменти, важливо всім. Ціна забудькуватості різномасштабна, але завжди – це загроза життю та шкода здоров'ю (див. малюнки на с. 100).

ВІД МУДРИХ

Латиняни так вчили своїх дітей: «Небезпека швидше приходить, коли нею нехтують», «З маленької іскри виникає великий вогонь», «Найгіршою є прихована небезпека».

Арістотель підкреслював, що обережність змінюється залежно від особи й обставин.

Старшокласникам доводиться запам'ятовувати значну кількість інформації. Аби запобігти перевтомі, слід керуватися деякими настановами:

- повторювати матеріал (краще вголос) частіше і потроху, з інтервалом у 2–3 години;
- особливо важливий матеріал повторювати перед сном;
- робити перерву кожні 10–15 хвилин;
- читати менше разів, але уважно;
- виділити і запам'ятати основні положення навчального матеріалу;
- уважно аналізувати ілюстрації;
- складати схеми, таблиці;
- чергувати цікавий матеріал з менш цікавим;
- конспектувати те, що вивчається.

Щоб уникнути небезпеки, треба знати також особливості своєї уваги. У небезпечних ситуаціях слід зосередитися на головному, але бути готовим переключитися на інше у разі розвитку небезпечних подій. Неуважна людина значно збільшує ступінь ризику наразитися на небезпеку.

◆ Не звернув увагу на зламану ніжку лави – забився.

◆ Не почув прохання бабусі подати аптечку – довелося викликати «швидку допомогу».



Робота з мікроскопом потребує уваги

◆ Задивився на нову модель мотоцикла – пішов на червоне світло світлофора – потрапив під автомобіль...

Неуважність завжди, рано чи пізно, призводить до нещасних випадків, конфліктів, спричиняє стресові ситуації, що шкодять здоров'ю. Задля безпеки необхідно виробити звичку бути уважним. Вона, до речі, сприяє також розвитку інтелекту, допомагає бути уважним до людей (див. додаток 19).

Факти

• Упродовж 2007 р. два або більше разів травмувалися і зверталися за медичною допомогою понад 10 % дівчат і 20 % юнаків 15-річного віку, у країнах Європи і Північної Америки (2002 р.) – понад 40 % дівчат і майже 50 % юнаків (за матеріалами журналів «Безпека життєдіяльності»).

Відродження козацьких традицій

• Порівняно з 2001 р. кількість травм, отриманих учнями у школах України, у 2007 р. збільшилася на 20 %*.



Велике значення в забезпеченні життя мають вольові якості людини. За спостереженнями, небезпечні ситуації швидше й з меншими втратами для здоров'я долає вольова людина.

Для безпеки важливі такі вольові якості: енергійність, терплячість, витримка, сміливість, самостійність, ініціативність, рішучість, організованість.

ПСИХОЛОГ РАДИТЬ

- Свої психологічні особливості обговоріть із спеціалістом.
- Задля безпеки розвивайте пам'ять, увагу, волю.

Дбаючи про власну безпеку, важливо не порушити моральних законів, не втратити людську подобу. В найважчих випробовуваннях слід керуватися золотим правилом моралі «Не чини з іншим того, чого не бажаєш собі».

Діяти так допоможуть ваш *етичний ідеал* – уявлення про моральну досконалість, яка визначає ваші

* За матеріалами журналу «Безпека життєдіяльності».

основні життєві цілі та спосіб їх досягнення, та ваш *сенс життя*, який ви визначили за допомогою самопізнання, самовизначення та самореалізації.

ВІД МУДРИХ

Румуни вважають так: «Людяність дорожча за багатство».

Туркменські аксакали впевнені, що в пустелі дорога вода, в дорозі – чесна людина.

«Не втрачай своєї гідності заради шматка хліба», – повчають *афганці*.

Турецьке прислів'я навчає: «І честь людини, й ганьба – все в її руках».

«Золото перевіряється бруском, людина – справою», – запевняють *східні мудреці*.

Звичайно, важливо запобігати небезпечним ситуаціям. Але, як ви вже знаєте, досягти нульового й знехтуваного рівня ризику нині практично неможливо. Тому люди рано чи пізно потрапляють в небезпечні ситуації, в яких випробовуються різні характеристики людини. Саме в них яскраво виявляються *моральні якості*.

Совість, честь, правдивість, гідність, почуття обов'язку, сором, мужність, щедрість – ось що визначає морально здорову особистість.

Важко уявити, як поведеться в екстремальній ситуації фізично сильна, психічно врівноважена людина, яка посідає не останнє місце в суспільній ієрархії, але без моральних перепон.

Брехливі, безсовісні, безчесні, свавільні, несправедливі, безсоромні боягузи – найсильніший негативний чинник, який не лише не сприяє виходу з екстремальної ситуації, а й ускладнює вихід з неї.



Рольові ігри сприяють розвитку ініціативи



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- За будь-яких умов пам'ятайте про сенс свого життя.
- Завжди дбайте про свою гідність.



Пам'ятайте

Ваша безпека залежить від якостей вашої пам'яті, уваги, волі. Важливо не лише успішно протидіяти небезпеці, а й допомагати в біді іншим.

Завдання



1. Назвіть характеристики пам'яті, що впливають на реакцію людини у разі небезпеки.
2. Які вольові якості людини допомагають їй вистояти в екстремальній ситуації?



1. Чи сприяє увага уникненню небезпечних ситуацій? Поясніть свою думку.
2. Схарактеризуйте (на вибір) кілька вольових якостей людини. Як вони допомагають уникати небезпек? Аргументуйте свої міркування.
3. Як, на вашу думку, впливають на вихід з небезпечної ситуації правдивість, почуття обов'язку, мужність?

Життєві ситуації

1. Зоя дуже боязлива. Вона ховається за спину енергійної Софійки, яка завжди захищає подругу. Мама Зої стурбована: «А якщо Софійки не буде поруч? Ти дуже ризикуєш, бо втрачаєш власну...»
Що мала на увазі мама? Що ви порадите дівчатам?

2. Перед кінотеатром до Уляни почали залищатися хлопці. Олег, з яким вона прийшла, зробив вигляд, що його це не стосується. Дівчина розвернулася і пішла геть. Олег сказав: «Мене дивує твоя поведінка». Уляна відповіла: «А мене – твоя!»

Прокоментуйте ситуацію. Проаналізуйте моральні якості дівчини і хлопця. Що ви порадите кожному з них?



1. Схарактеризуйте взаємозв'язок вольових та моральних якостей людини у різних життєвих ситуаціях.
2. Чи вразили вас статистичні дані, подані у рубриці «Факти» (с. 103)? Яких життєвих навичок слід набути юнакам і дівчатам, аби шкільне середовище було здоров'язбережувальним?

3. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо розвитку якостей людини, що сприяють успішному виходу з небезпечних ситуацій (див. додаток 2).
4. Проаналізуйте, крок за кроком, яка із сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).

Дослідницький проект

«Вплив Інтернет-мережі на безпеку»

Розробіть за власним планом проект, використавши інформацію параграфа та здобуту самостійно.



Джерела корисної інформації

Пономарев В.Т. Енциклопедия безопасности. – Донецк: Сталкер, 1997. – 432 с.

Увага: Інтернет!

Молодь наражається на небезпеку, порушуючи правила безпечної поведінки в Інтернеті. Адже його використовують і як майданчик для підготовки і здійснення інформаційно-терористичних та інформаційно-кримінальних акцій. Існують також специфічні музика та програми, які впливають на свідомість людини, руйнуючи її психіку.

Стала реальністю проблема Інтернет-залежності, яка, як і алкоголізм чи азартна гра, руйнівню впливає на людину. Як і при залежності від наркотиків, оздоровчий контроль організму не «спрацьовує», бо спотворюється сприйняття інформації.

Кількість інтернетголіків зростає. До міжнародної класифікації психічних розладів уведено діагноз – кібернетичні розлади. Лікування цього виду залежності складне і тривале.

Аби не потрапити в тенета Інтернету, слід виконувати деякі правила поведінки:

- не надавати особистої інформації (ім'я, вік, адреса, номер телефону, номер школи, місце роботи батьків) без згоди батьків;
- надавати інформацію батькам про всіх, з ким спілкуєтесь;
- повідомляти батькам про отриману інформацію, що викликає дискомфорт;
- не зустрічатися з тими, з ким познайомився в Інтернеті, без попередньої згоди батьків;
- не посилати свої фото, не порадившись із батьками;
- не відповідати на листи сумнівного змісту.

Для допитливих

§ 13. Цінність життя і здоров'я людини



Пригадайте

Що таке життя? Що для вас було найважливішим у житті? Що ви відчували після слів лікаря: «Все гаразд»?



Життя буває розмаїттям. Кількість живих істот важко підрахувати: зазвичай говорять про кількість біомаси на планеті. Чи варто в такому разі замислюватися про цінність якоїсь живої одиниці – бактерії, рослини, тварини, людини? Чи слід дбати про умови її нормальної життєдіяльності, оберігати її від впливу негативних чинників? Адже таких одиниць незліченна кількість: біомаса планети навіть не відчує зникнення якоїсь особини.

Але кожна жива істота не лише представник свого виду, а, водночас, унікальна – феномен. Саме в

його унікальності й полягає цінність і неповторність життя. Жива істота народжується, розвивається, досягає свого розквіту, поступово старіє і помирає. Та впродовж свого життя вона вкладає в мозаїку всього живого свій неповторний внесок.

Життя людини – особливе. Загальна картина світу завдяки її творчості активно змінюється, розвивається. Завдяки перетворювальній діяльності людини життя кожної особистості має неповторну цінність. Ніхто заздалегідь не знає, що саме додасть до історії людської цивілізації. Але кожний має усвідомлювати свою унікальну важливість для людства.

Молодь, зазвичай, не замислюється над цінністю життя. Вона поспішає жити, інколи навіть шкодить своєму життю і здоров'ю. Звичайно, кожний господар свого життя. Але варто задуматися над тим, що життя рухається лише вперед: повернутися назад неможливо. І, як це не дивно, з кожною втратою цінність життя не зменшується, а збільшується. Ставленню до життя як до цінності навчають. Одначе розуміння цінності життя настає в кожного у певний час.



Молоді притаманна і серйозність, і легковажність

Київський поет Леонід Кисельов, життя якого обірвалося в 23 роки в сонячний осінній день, висловив своє ставлення до життя в останньому вірші «Осінь».

Така золота, що немає зупину.
Така буйна, що нема вороття.
В останніх коників, що завтра загинуть,
вчуся ставлення до життя.

Як не дивно, справжніми цінностями є те, чого не помічаєш, доки не втратиш. До таких цінностей здавна належить здоров'я. Про це свідчать і народна мудрість, і наукові трактати, і здоровий глузд. Цінність здоров'я – безперечна.

У чому цінність цього невловимого, на перший погляд, феномену? Чому його цінують, лише втрачаючи? І чи це правильно? Чи можна змінити ставлення до здоров'я?

Виявити цінність будь-чого можна за допомогою певної осі, на яку все «нанизують». Здавна на цій осі були здоров'я, щастя, родина, діти, любов, дружба, освіта, патріотизм. До цінностей відносили і матеріальні статки, роботу, заняття спортом, колекціонування тощо. Ціннісні осі, які визначаються аксіологією, – своєрідні стрілки компаса, за допомогою якого вибирають життєвий шлях.

ФАКТИ



Цінність молоді – дружба

СЛОВНИЧОК

Аксіологія (від латинського слова *axis* – вісь) – філософське вчення про цінності.

У чому полягає цінність здоров'я? Для різних людей вона розкривається по-різному. Але є і дещо спільне.

Насамперед здоров'я – це умова свободи життя людини. Здорова людина може зробити все, адже вона має неабиякі можливості. Саме тому здоров'я є неоціненним ресурсом життя.

Здоров'я є нормою для людини. Її організм як жива система прагне підтримувати гомеостаз. При цьому молекулярні сполуки, клітини, органи і системи органів, організм загалом перебувають у зба-



Здоров'я – ресурс життя

лансованому стані, в гармонійній рівновазі. У разі будь-яких змін в організмі, порушення цієї рівноваги виникає ситуація тривоги. Тоді організм сам прагне знову відновити норму. Ця здатність закладена на рівні безумовних рефлексів і спрямована на самозбереження.



Здоров'я – це рівновага

Живі системи (їх ще називають функціональними) вивчав видатний російський учений Петро Анохін (1898–1974). Він встановив основні принципи їх життєдіяльності. Так, в умовах гомеостазу всі системи і складові організму функціонують в рівних умовах. Ось чому і всі складові здоров'я – фізична, соціальна, психічна і духовна – рівнозначні. Та якщо порушується рівновага, настає час для так званої *ієрархізації* цих систем і складових. Організм сам визначає, яка з його систем і складових на цей конкретний момент потребує більших ресурсів і стає «головною», і

сам пристосовується до нових умов діяльності. Тому жива система ще називається самоадаптивною, такою, що самостійно забезпечується.

У випадку зі складовими здоров'я щоразу на перший план виступає та чи інша «головна» складова. Так визначається вектор діяльності людини – у кожній конкретній ситуації на вістрі вектора постає та чи інша складова здоров'я. І ця своєрідна першість динамічна, бо щоразу змінюється залежно від ситуації.

СЛОВНИЧОК

Ієрархія (грецьке слово *ієрархія* від *ієрос* – священний і *арх* – влада) – розташування частин або елементів цілого в певному порядку від вищого до нижчого.

Гомеостаз (від грецьких слів *оміос* – подібний, однаковий та *стаіс* – стояння, нерухомість) – відносна сталість фізико-хімічних та біологічних властивостей внутрішнього середовища організму.

Організм людини дуже міцний. Він має різні форми захисту завдяки реактивності, адаптивності, резистентності. Захист норми – здоров'я – відбувається багатоступінчасто впродовж тривалого часу. Проте чисельні випробовування можуть призвести до «поломки» – розвивається захворювання.

Здоров'я людини – це її потреба існування і розвитку як цілісної особистості.

ВІД МУДРИХ

Бенедикт Спіноза (1632–1677), нідерландський філософ, зазначав, що здоров'я є найважливішою умовою досконалості людини.

Звичайно, відомі випадки, коли хворі тілесно люди живуть повнокровним життям. Українські параолімпійці, наприклад, завойовують навіть більше медалей, ніж звичайні спортсмени. Коли люди мають обмежені фізичні можливості, їхні потреби існування і розвитку розвиваються саме за рахунок векторності психічної, соціальної чи духовної складової здоров'я, а найчастіше – за рахунок комплексного розвитку цих складових.

Здоров'я дає можливість людині виявити себе у різних сферах діяльності – праці, навчанні, творчості, відпочинку. Воно слугує джерелом бадьорості, спонукає до пошуків ідеалів, шляхів розвитку, посилює потребу спілкування, участі у громадському житті.

Цінність здоров'я для людини виявляється не лише у забезпеченні особи. Воно дає можливість відтворити вид *homo sapiens*. Власне, у цьому сенсі говорять про репродуктивне здоров'я.



Василь Ліщинський, параолімпійський чемпіон з метання диска та бронзовий призер зі штовхання ядра (2008 р.)

СЛОВНИЧОК

Homo sapiens (від латинських слів «людина розумна») – біологічне визначення людини як виду.

Ноосфера (від грецьких слів *νοος* – розум та *σφαίρα* – куля) – простір, де відбувається взаємодія природи і людського суспільства.

Людина живе у суспільстві, створює культурні цінності. Нині здоров'я – в низці найважливіших культурних цінностей, здобутих цивілізацією. Упродовж різних періодів існування людських суспільств людина та її здоров'я мали різну цінність. Так, у середньовіччі на Близькому Сході новонароджену дівчинку часом покидали в пустелі помирати, а зараз допомагають вижити й розвиватися немовлятам масою 500 грамів.

Задля збереження здоров'я, подолання хвороб зроблено багато. Створено електронні мікроскопи – тепер можна побачити навіть молекулярні ланцюж-



Догляд за передчасно народженим немовлям



Факти



Юрій Костюк – володар срібної олімпійської медалі (2006 р.)

ки клітин. Досліджено відомі й відкрито невідомі мікроорганізми. Поглиблено знання психології людини. Розширюються фізичні можливості людини: вона занурилась в глибини океану і вийшла у відкритий космос. Не виходячи за межі Землі, вона користується могутністю ноосфери.

Нині надзвичайно важливою є здатність людини без шкоди для здоров'я користуватися інформацією, бо суспільство, яке зараз формується, – інформаційне. Цей вид суспільства центрує свою увагу саме на людині. Щоб бути справжньою цінністю суспільства, вона має бути здоровою. Ось чому здоров'я стає суспільною цінністю.

- Богдан Черній народився 13 лютого 2007 р. на чотири місяці раніше строку. Масу тіла мав 490 г та зріст 24 см. Через рік хлопчик важив 6800 г, його зріст був 68 см.

- Указом Президента України № 287/2006 від 3 квітня 2006 р. присвоєно звання Героя України з врученням ордена «Золота Зірка» Олені Юрковській, багаторазовій чемпіонці і призеру параолімпійських ігор з біатлону та лижних перегонів, кращій спортсменці IX зимових Параолімпійських ігор в Турині, за виняткові досягнення, виявлені мужність, самовідданість і волю до перемоги, за підняття спортивного авторитету України у світі.

Життєвих цінностей багато. У кожного вони свої (див. додаток 20). Які життєві цінності будуть пріоритетними для вас? Можливо, орієнтиром для вас стане вибір молоді 1960-х років (див. табл. 6).

Таблиця 6

**Ціннісні орієнтації молоді 1960-х років
(за 10-бальною шкалою)**

Ціннісні орієнтації	Бали
Освіта	7,4
Культура та мистецтво	6,2
Громадсько-політична діяльність	5,7
Фізичний розвиток	5,6
Виробництво	4,8

Продовження таблиці 6

Сім'я	4,1
Відносно пасивний відпочинок	3,9
Додатковий заробіток	1,4
Бездіяльний відпочинок	1,0



У кожного свій талант

Таким є рейтинг загальнолюдських цінностей молоді України упродовж кількох років (див. табл. 7).

Таблиця 7

**Ціннісні орієнтації молоді України
(кінець ХХ – початок ХХІ ст.)**

Загальнолюдські цінності	1996	1999	2002
Сім'я	97	95	93
Друзі, знайомі	93	91	95
Робота	84	96	90
Вільний час	81	76	90
Хобі	72	68	75
Релігія	49	40	48
Власний бізнес	65	59	–
Політика	23	64	31
Відвідування вечірок, танців, дискотек, кафе	49	47	–



Сім'я – життєва цінність

А які ваші прагнення? Чи дуже відрізняються ваші життєві цінності сьогодні? І чи потрібно взагалі на порозі дорослого життя міркувати над цими непростими питаннями?

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Цінують життя і здоров'я змолоду.
- Сповідують здоровий спосіб життя.



Пам'ятайте

Життєві цінності сьогодення визначають майбутнє.

Здоров'я – не купити, але можна набути.

Щоб добре жити, треба здоровіти.

Завдання



1. У чому полягає цінність здоров'я?
2. Назвіть ціннісні орієнтації сучасної молоді України.



1. Чому здоров'я є нормою? Поясніть свою точку зору.
2. Чи згодні ви з висловом: «Здоров'я – надбання культури»? Аргументуйте свою точку зору.
3. У чому полягає цінність здоров'я як потреби розвитку людини?
4. Доповніть перелік життєвих цінностей, використавши власний досвід.

Діти, родинні зв'язки, автомобіль, можливість сповідувати свою віру, відмінне навчання, заняття спортом...

Життєві ситуації

1. Олег має намір швидше закінчити школу, щоб почати заробляти гроші. Він вважає, що для справжнього чоловіка найважливішими в житті є гроші і впливові друзі. Мар'ян заперечує: «Я вважаю, що...»

Що, на вашу думку, міг сказати Мар'ян? Чи згодні ви з Олегом? Чому?

2. Світлана впевнена: «Життя – моє, тому що з ним робити, я маю право вирішити сама. Ніхто мені не указ!» Віталій не згоден: «Тобі життя подарували. І ти відповідаєш за нього принаймні перед батьками». Дівчина глузує: «А може, ще перед...»

Що мала на увазі дівчина? На чийому ви боці? Чому?



1. Прокоментуйте вірш Л. Кисельова «Осінь» (с. 107).
2. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо досягнення найважливішої для вас цінності (див. додаток 2).

3. Проаналізуйте, крок за кроком, яка із сходинок є найефективнішою (за схемою, див. додаток 3).

Дослідницький проект

«Мої життєві цінності»

- Визначте перелік своїх життєвих цінностей.
- Обґрунтуйте цей перелік.
- Побудуйте ієрархічний ряд своїх життєвих цінностей.
- Обґрунтуйте вибір перших трьох життєвих цінностей.
- Оформіть проект за своїм вибором.



Джерела корисної інформації

Вайльд Оскар. Портрет Доріана Грея / Пер. з англ. та прим. Р. Доценка. – К.: Школа, 2003.

• *Найменша дитина у світі*

Нині лікарі рятують життя немовлят, які раніше були приреченими. Так, у лікарні м. Чикаго (США) 19 вересня 2004 р. народилася дівчинка Румаїса масою 272 г – меншою, ніж банка газованого напою. Її сестричка Хіба важила 600 г. Пологи відбулися на 26-му тижні вагітності.

Для допитливих

• *Параолімпійський рух в Україні*

Спортивний рух спортсменів з обмеженими можливостями в Україні починається з 1989 р. Тоді почали створюватися фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Згодом, у 1993 р., у нашій країні розпочалась діяльність єдиної у світі державної системи фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» з 27 регіональними відділеннями та 72 підрозділами у містах і районах України. Є чотири національні федерації спорту інвалідів з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту, майже 100 фізкультурно-спортивних клубів інвалідів. Понад 20 тис. людей з обмеженими можливостями, 8500 з яких – діти шкільного віку, відвідують фізкультурно-реабілітаційні групи і спортивні секції за 25 видами спорту. Щорічно в Україні проводяться понад 200 чемпіонатів і змагань із 17 видів спорту серед інвалідів.



В Україні діє Національний параолімпійський комітет.



*Лідія Соловійова,
параолімпійська
чемпіонка з важкої
атлетики (2008 р.)*

У 1996 р. збірна команда спортсменів-інвалідів України дебютувала на X літніх Параолімпійських іграх в Атланті. Наші спортсмени завоювали високі нагороди в легкій атлетиці та плаванні. Вони мали визнання і на зимових Параолімпійських іграх у 1998 р. у Нагано. У 1999 р. наші спортсмени-інваліди завоювали 33 золоті, 29 срібних і 31 бронзову медалі на чемпіонатах світу та Європи.

Звання заслужений майстер спорту України присвоєно 27 спортсменам-інвалідам, 81 такий спортсмен отримав звання майстер спорту України міжнародного класу, 130 осіб – звання майстер спорту України. За високі спортивні досягнення 18 параолімпійців удостоєні урядових нагород.

У Параолімпійських іграх у Сідней брали участь 67 спортсменів-інвалідів України. Тут наші параолімпійці боролися за медалі у восьми видах спорту: легкій атлетиці, плаванні, стрільбі з лука, футболі, настільному тенісі, пауерліфтингу, дзюдо та фехтуванні.

Чемпіоном X Параолімпійських ігор 1996 р. в Атланті став легкоатлет Василь Ліщинський, тричі срібним призером з плавання – чемпіонка і рекордсменка світу Олена Акоюн, бронзовими призерами – легкоатлети Ігор Горбенко та плавець Юрій Андрюшин.

У командному заліку в Турині параолімпійці України посіли третє місце, отримавши 25 медалей – 7 золотих, 9 срібних і 9 бронзових.

На Параолімпіаді в Китаї (2008) збірна України завоювала 74 медалі – 24 золотих, 18 срібних, 32 бронзові, посівши четвертий рядок неофіційного командного рейтингу, пропустивши вперед лише Китай, Велику Британію і США.



Перевірте себе

Виберіть правильні відповіді у завданнях 1–3.

1. Види самоідентифікації:
 - а) колективна;
 - б) родинна;
 - в) індивідуальна;
 - г) фізична.
2. Для самоорганізації необхідні:
 - а) саморозвиток;
 - б) самоідентифікація;
 - в) самонавчання;
 - г) самокерування.
3. Назвіть види пам'яті:
 - а) емоційна;
 - б) міцна;
 - в) рухова;
 - г) неміцна;
 - г') образна.
4. Чим характеризується самоконтроль?
5. Чим відрізняється колективна самоідентифікація від індивідуальної?
6. Порівняйте короткочасну і довготривалу пам'ять.
7. Якими порадами задля запобігання перевтомі ви керуетесь? Чому?
8. Назвіть моральні якості товариша, з яким би ви пішли у гори.
9. Які волевові якості сприяють, на вашу думку, формуванню здорового способу життя?
10. Прокоментуйте поради від мудрих на с. 101, 103.
11. Аргументуйте вибір своїх життєвих цінностей.
12. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо вдосконалення своєї пам'яті (див. додаток 2).
13. Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).



Кожний бачить світ по-своєму (Герлуф Відструп)

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

Оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я

1. Виміряйте свій зріст і масу тіла. Запишіть дані в зошити у таблицю, аналогічну таблиці 8.

Таблиця 8

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

2. Порівняйте отримані дані з показниками вікової норми фізичного розвитку (див. табл. 9).

Таблиця 9

Показники зросту і маси тіла хлопців і дівчат*

Вік (роки)	Показник норми зросту, см			Показник норми маси тіла, кг		
	мін.	середн.	макс.	мін.	середн.	макс.
Хлопці						
13	139,5	158,6	178,0	30,9	46,9	70,2
14	142,0	166,1	188,5	36,1	52,1	75,3
15	148,0	172,0	194,0	37,8	57,7	84,2
Дівчата						
13	143,0	158,1	172,8	29,5	46,4	72,3
14	148,0	161,7	181,0	31,4	50,5	75,0
15	150,0	164,2	178,0	36,7	53,4	75,3

3. Оцініть рівень свого здоров'я за анкетною (див. додаток 8).

4. Зробіть висновок про рівень свого фізичного здоров'я.

* Лінійні діаграми для оцінки фізичного розвитку школярів: Методичні рекомендації. – Харків: Б.в., 2002.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2

Самооцінка рівня фізичного здоров'я

1. Оцініть рівень фізичного здоров'я за анкетною (див. додаток 9). Підведіть підсумки, запишіть результати в зошити у таблицю, аналогічну таблиці 10.

2. Оцініть рівень сформованості гігієнічних навичок за анкетною (див. додаток 11). Підведіть підсумки, результати запишіть у зошиті у таблицю, аналогічну таблиці 10.

3. Проаналізуйте результати тестів оцінювання рівня фізичної підготовленості, отримані на уроці фізкультури (11-й семестр 8 класу, 1-й семестр 8 класу). Зробіть висновок про рівень фізичної підготовленості, динаміку змін. Результати запишіть у зошиті у таблицю, аналогічну таблиці 10.

4. Визначте рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу за формулою (див. додаток 10). Результати запишіть у зошиті у таблицю, аналогічну таблиці 10.

5. Проаналізуйте отримані результати. Зробіть висновки про рівень свого здоров'я. Обговоріть їх з батьками, фахівцями. Розробіть або скорегуйте індивідуальну програму оздоровчих заходів.

Таблиця 10

Показники	Рівень показника		
	низький	середній	високий
Рівень здоров'я	1	2	3
Рівень сформованості гігієнічних навичок	1	2	3
Рівень фізичної підготовленості	1	2	3
Рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу	1	2	3

Обробка результатів:

до 4 балів – рівень здоров'я низький, потрібна консультація фахівців;

5–8 балів – рівень здоров'я посередній, потрібна корекція стилю життя;

9–12 балів – рівень здоров'я високий, займайтеся самовдосконаленням.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3

Розроблення проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я»

1. Обговоріть інформацію про вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я (підручник, § 5–6). Зберіть додаткову інформацію. Виявіть, які факти найбільш актуальні для вашого оточення.

2. Розробіть рекламу, листівки про необхідність збереження репродуктивного здоров'я.

3. Оформіть, презентуйте свій проект, проведіть один захід з розробленого плану в школі.

4. Зробіть висновок.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

**Визначення безпечних умов
життєдіяльності людини**

1. Обговоріть з однокласниками види ризиків, що загрожують безпечному проживанню у вашому населеному пункті, використовуючи схему 3 на с. 69.
2. Визначте за схемою 3 ступінь безпечності проживання у вашому населеному пункті.
3. Зробіть висновок про безпечність проживання у вашому місті/селі.
4. Запропонуйте заходи щодо поліпшення умов проживання у вашому місті/селі.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

**Підготовка до державної атестації:
розвиток пам'яті та уваги**

1. Прочитайте й обговоріть у групах поради щодо підготовки до державної атестації (див. додатки 21, 22).
2. Розробіть пам'ятку «Іспит на 12 балів».
3. Виберіть вправи, які допоможуть вам розвивати пам'ять, увагу. Поясніть свій вибір.
4. Обговоріть у групі види вправ для підтримання психологічної рівноваги, що найбільше допомагають вам. Навчіть своїх однокласників їх виконувати.
5. Дайте відповіді на запитання.
Чому вчителі радять писати короткі нотатки, але не дозволяють користуватися ними на іспитах?
Чому готуватися до іспиту разом з другом легше?
Чому так важливо під час підготовки до іспиту дотримуватися розпорядку дня?
Чи потрібен різний розпорядок дня людям, які є «совами» і «жайворонками»?
Чому потрібно постійно виконувати вправи для розвитку пам'яті та уваги?
Чи можна скласти іспити без нервового зриву?
6. Зробіть висновок.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6

**Визначення місця здоров'я в ієрархії
життєвих цінностей**

1. Обговоріть з однокласниками свої життєві цінності, складіть їх перелік (див. додаток 20).
2. Розробіть анкету ієрархії своїх життєвих цінностей.

3. Ранжируйте свої життєві цінності.
4. Зробіть висновок про місце здоров'я у вашому житті.
5. Обговоріть отримані результати з однокласниками і батьками.

Екскурсія «Ознайомлення з роботою
центру здоров'я»
(громадського об'єднання, асоціації тощо)

Серед різних установ, у яких можна отримати допомогу у збереженні і зміцненні здоров'я, особливе місце посідає центр здоров'я. Такі центри діють у містах, обласних і районних центрах.

Їх діяльність різнобічна. Але насамперед вона спрямована на діагностування рівня здоров'я дорослих і дітей, дитячих і виробничих колективів. У процесі моніторингу використовують різні методи: огляд лікаря, апаратурне обстеження, функціональні проби. Лише після комплексного обстеження та оцінки стану здоров'я розробляють індивідуальні плани оздоровлення.

Серед методів зміцнення здоров'я найчастіше використовують лікувальну фізкультуру, методики психологічного розвантаження, аромотерапії, надають консультації щодо дієтичного харчування. У кожному центрі є свої «родзинки», адже унікальні спеціалісти є в кожному регіоні. Тому тут можна ознайомитися, наприклад, з основами йоги, принципами роздільного харчування, зайнятися плаванням, пройти курси дельфіно-, іпо-, артотерапії (живопис, музика, ліплення тощо).

У центрах, крім лікарів-санологів та гігієністів, працюють, як правило, ще й психологи. Саме так забезпечується широкий діапазон інформації щодо формування здорового способу життя.

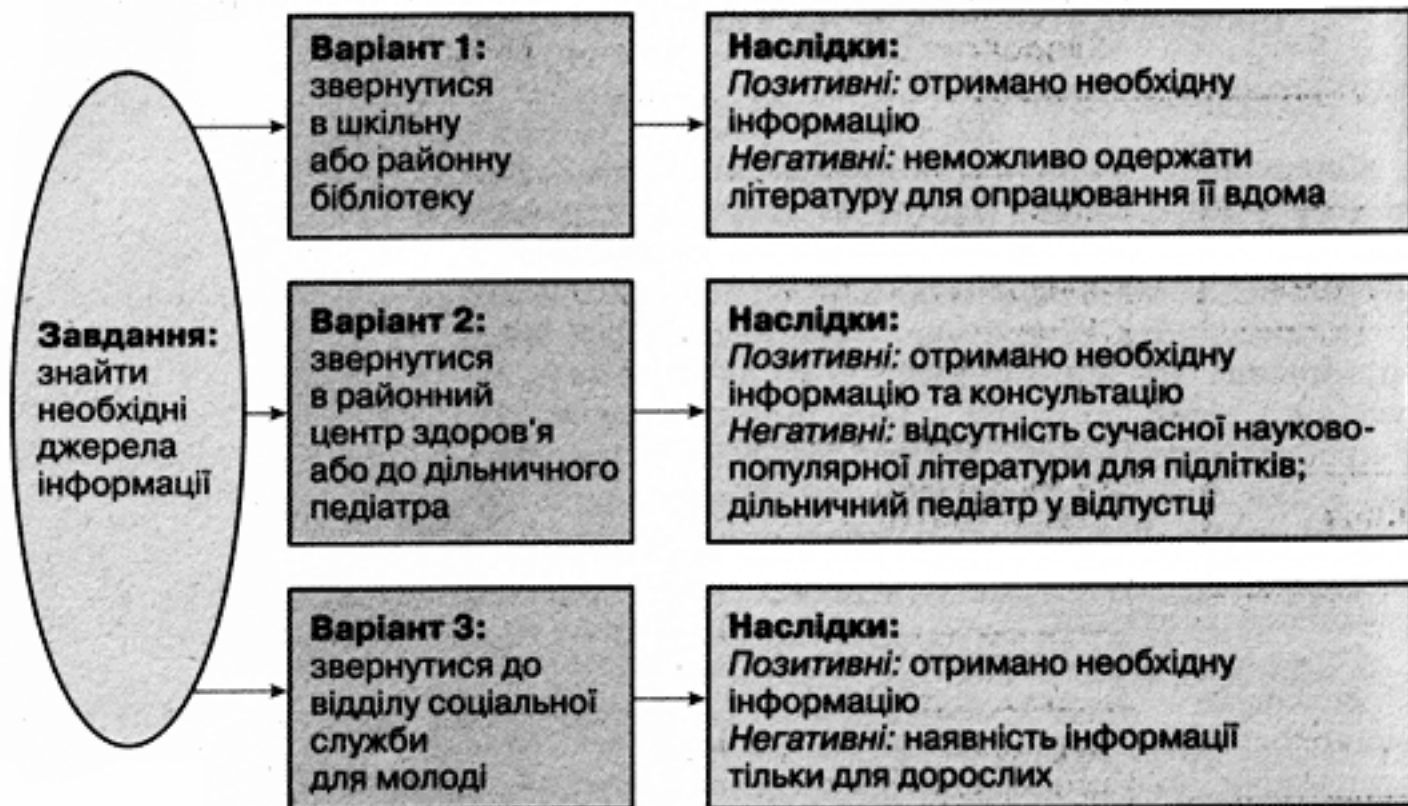
Під час виконання дослідницьких проектів з основ здоров'я ви можете скористатися інформаційною базою у центрах здоров'я.

За допомогою щодо формування здорового способу життя можна звернутися й у позашкільні установи. Зокрема, оздоровчо-екологічний центр в Оболонському районі м. Києва діє вже понад 20 років. Його мета – оздоровлення вихованців через улюблену діяльність. Тут під керівництвом педагогів, психологів, лікарів, художників, хореографів працюють понад 20 гуртків для дітей дошкільного і шкільного віку.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Схема пошуку джерел інформації про здоров'я



Додаток 2

Сходишки успіху

«Хочу зменшити вплив несприятливих екологічних чинників на здоров'я людей нашого регіону»

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

1 Напишу статтю в місцеву газету.

2 З однокласниками випущу «Екологічний листок».

3 Проаналізую інформацію в ЗМІ про вплив екологічних чинників на здоров'я людей у моєму населеному пункті.

4 Запропоную провести в класі диспут на тему «Як зберегти здоров'я за екологічних умов нашого регіону».

5 Запропоную вдома вживати очищену питну воду.

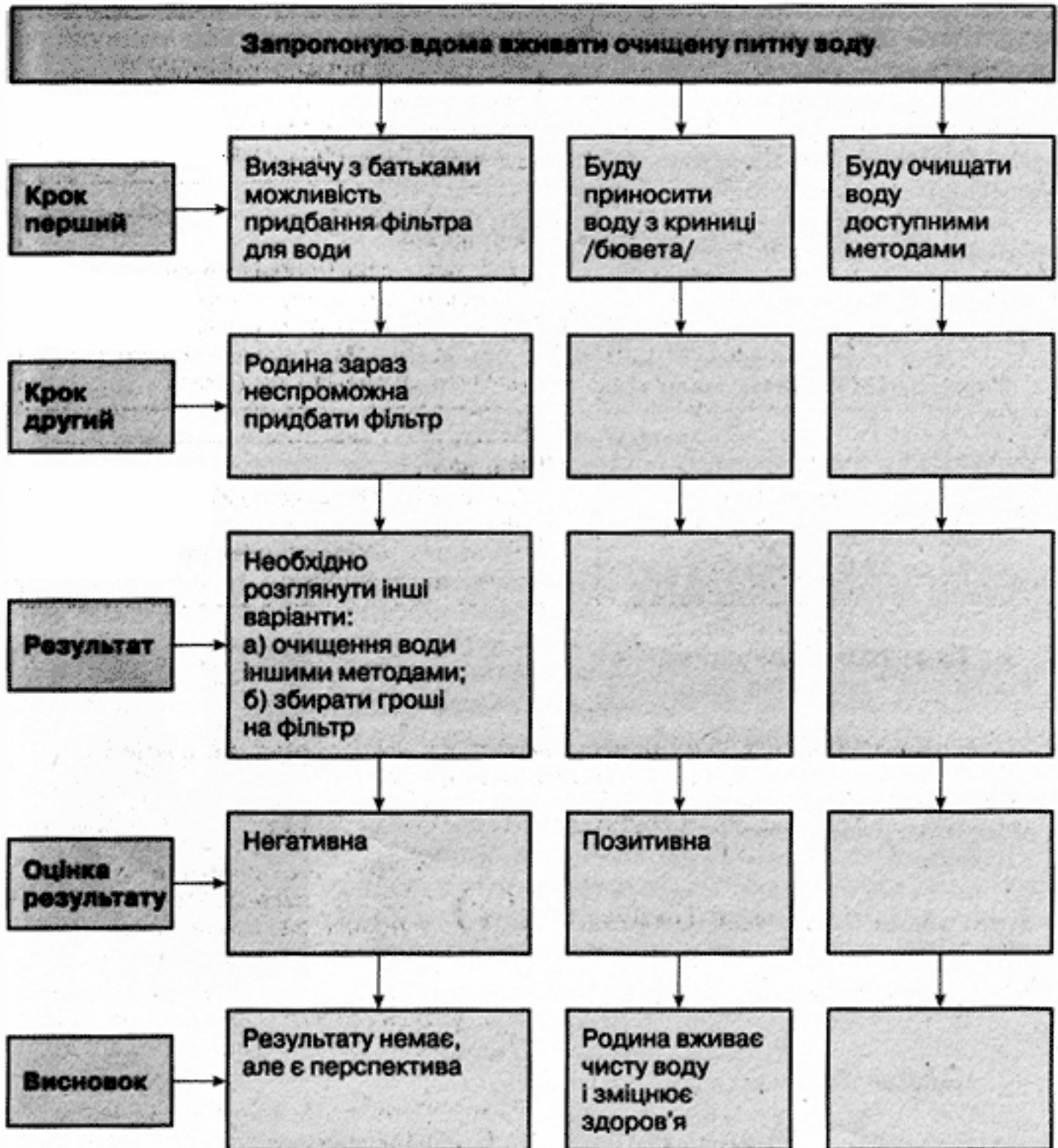
6 Перейматися не буду: екологічна безпека громадян – державна справа.

7 Братиму активну участь в екологічно спрямованих заходах громадських організацій.

Додаток 3

Крок за кроком

Доповніть схему в зошиті.



Додаток 4

Методи визначення ідеальної маси тіла дорослого

Важливим показником фізичної складової здоров'я є гарні пропорції тіла. Багато фахівців пропонують формули, завдяки яким можна визначити масу тіла. Проте більшість формул розрахована на людей, у яких вже закінчились процеси росту.

Лікарі пропонують підліткам визначати масу тіла відповідно до зросту за середньостатистичними показниками фізичного розвитку дітей (див. с. 116, табл. 9). Підліткам не варто переживати через зайві кілограми, які швидко «скидаються» при «стрибках зросту».

Але варто слідкувати за відхиленнями маси тіла за межі норми. Це може негативно вплинути на стан здоров'я.

Формула Бонгарда

Маса тіла (кг) = зріст (см) × окружність грудної клітки (см) : 240.

Формула ІМТ (індекс маси тіла)

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст}^2 \text{ (см)}}$$

Підсумки:

Якщо твій ІМТ:

- від 19 до 24,9 – маса тіла в нормі;
- менше 19 – недостатня вага;
- більше 25 – надлишкова вага;
- від 30 до 39,9 – ожиріння;
- понад 40 – виражене ожиріння.

Перевірка маси тіла за шкірною складкою

Великим і вказівним пальцями захопіть шкіру на животі, на рівні пупка, так, щоб утворилася складка, і виміряйте її товщину.

Підсумки.

У чоловіка товщина шкірної складки 0,7–2 см – норма; менше 0,7 см – виснаження; більше 2 см – надлишкова маса тіла. У жінки до попередніх цифр додаєть 1–1,5 см.



Додаток 5

Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні»

Уважно прочитайте речення, що описують реакції людини при спілкуванні. Оцініть кожне твердження як правильне (П) чи неправильне (Н) (табл. 11).

Таблиця 11

№	Твердження	П/Н
1	Мені здається складним уміння наслідувати звички інших людей	
2	Я зміг би «клеїти дурня», щоб привернути увагу або потішити оточуючих	
3	З мене міг би вийти непоганий актор	
4	Іншим людям іноді здається, що я переживаю більше, ніж це є насправді	
5	У компанії я рідко опиняюся у центрі уваги	
6	У різних ситуаціях і під час спілкування з різними людьми я часто поводжу себе по-різному	
7	Я можу відстоювати тільки те, у чому я переконаний	
8	Щоб мати успіх у справах і взаєминах з людьми, я намагаюсь бути таким, яким мене хочуть бачити	
9	Я можу бути люб'язним з людьми, яких не терплю	
10	Я не завжди такий, яким здаюся	

Підрахунок результатів:

по одному балу нараховується за відповідь «Н» на 1, 5, 7 ситуації і за відповідь «П» – на решту. Підрахуйте суму балів. Якщо ви відверто відповідали на запитання, то про вас можна сказати таке:

0–3 бали – у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте, що слід змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Дехто вважає вас «незручним» у спілкуванні через вашу прямолінійність.

4–6 балів – у вас високий комунікативний контроль. Ви відверті, але не стримані в своїх емоціях, поважаєте оточуючих людей.

7–10 балів – у вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите у будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації, добре відчуваєте враження, яке справляєте на оточуючих, і можете його передбачити.

За результатами цього тесту ви можете зрозуміти, що заважає вам ефективно спілкуватися, що слід змінити у своїй поведінці задля цього.

Додаток 6

Причини виникнення та шляхи розв'язання
глобальних небезпек

Таблиця 12

Проблеми та їх сутність	Причини виникнення	Шляхи розв'язання
Політична проблема (збереження миру)		
<ul style="list-style-type: none"> • значне накопичення різних видів зброї, що може знищити людство кілька разів; • витрати на озброєння матеріальних, фізичних та інтелектуальних сил 	<ul style="list-style-type: none"> • наявність зброї масового знищення: хімічної, ядерної, бактеріологічної (біологічної); • п'ятірка ядерних держав, до якої офіційно входять Велика Британія, США, Росія, Франція, Китай. Неофіційні її члени: Індія, Пакистан, Ізраїль. Країни, що мають технології виготовлення зброї масового знищення: Японія, ПАР, КНДР, Іран, Ірак, Тайвань, Бразилія 	<ul style="list-style-type: none"> • скорочення торгівлі зброєю; • контингент ООН у небезпечних регіонах; • угоди про нерозповсюдження ядерної зброї (відмова України, Білорусі, Казахстану від ядерної зброї на своїх територіях); • заборона виробництва хімічної зброї; • Програма «Партнерство заради миру» (1994 р., підписало 24 держави)
Екологічна проблема		
<ul style="list-style-type: none"> • забруднення всіх оболонок планети; • скорочення площ лісів (екваторіальних, помірних зон тощо); • зменшення родючості ґрунтів; • парниковий ефект, смоги; • озонові діри, кислотні дощі; • виснаження природних ресурсів; • нестача в майбутньому енергії для виробничих і побутових потреб 	<ul style="list-style-type: none"> • бурхливі темпи зростання виробництва та потреб в енергії; • недосконалі технології виробництва – скидання неочищених відходів виробництва у навколишнє середовище; • зростання обсягу та погіршення умов видобутку корисних копалин; • вичерпність і невідновність мінеральних ресурсів 	<ul style="list-style-type: none"> • перехід до безвідходних і маловідходних, циклічних виробництв; • захоронення, нейтралізація немінучих відходів; • відновлення лісів; • раціональне використання води і перехід до «сухого» виробництва; • удосконалення очисних споруд; • комплексне використання сировини, використання відходів, пошук матеріалів-замінників; • пошук нових родовищ (особливо у Світовому океані); • пошук та перехід до альтернативних джерел енергії та енергозберігаючих технологій; • екологічна освіта

Продовження таблиці 12

<p>Освоєння Світового океану:</p> <ul style="list-style-type: none"> • забруднення вод океану; • зниження біологічної продуктивності океану; • нерівномірне освоєння ресурсів; • використання акваторії океану як арени політичної і військової діяльності 	<ul style="list-style-type: none"> • розвиток морського господарства (гірничодобувної промисловості, енергетики, туризму, транспорту); • збільшення вантажопотоків; • аварії на танкерах і підводних човнах з ядерними двигунами та зброєю 	<ul style="list-style-type: none"> • раціональне океанічне природокористування; • зменшення виливів нафти під час добування на шельфі; • вилучення акваторії океану як арени військових дій
Демографічна проблема		
<ul style="list-style-type: none"> • демографічний вибух у країнах, що розвиваються; • демографічна криза в країнах розвинутих і з перехідною економікою 	<ul style="list-style-type: none"> • у країнах, що розвиваються: знизилася смертність завдяки досягненням медицини та зростанню обсягів виробництва; урбанізація в розвинених країнах; • зміна ролі жінки в житті суспільства; • зміна рівня культури; • політико-економічні та екологічні проблеми 	<ul style="list-style-type: none"> • демографічна політика держав; планування сім'ї; підвищення соціального статусу жінок; • підвищення освіти та якості медичного обслуговування населення (протизаплідні засоби); • підвищення рівня поінформованості населення щодо збереження репродуктивного здоров'я
Економічні проблеми		
<i>Продовольча проблема</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • абсолютний і прихований голод у країнах «третього світу»; • країни, що вирощують продовольчі культури, обмежені в їх споживанні 	<ul style="list-style-type: none"> • «демографічний вибух» у країнах, що розвиваються; • низький рівень виробництва в країнах, що розвиваються; • низький рівень розвитку сільськогосподарського виробництва; • виробництво сільськогосподарської продукції на експорт; • нестача коштів на меліорацію, закупівлю сучасної техніки 	<ul style="list-style-type: none"> • перехід від екстенсивного до інтенсивного типу сільського господарства: <ul style="list-style-type: none"> – підвищення родючості ґрунтів; – запровадження досягнень селекції, генної інженерії; • проведення аграрних реформ; • більш широке використання морепродуктів

<i>Подолання відсталості країн, що розвиваються</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • вони мають втричі більше населення, а промислової продукції випускають у 6 разів менше. На душу населення її припадає в 15–16 разів менше, ніж у розвинених країнах; • низька тривалість життя населення (42–63 роки); • високий рівень безробіття 	<ul style="list-style-type: none"> • колоніальне минуле й економічна залежність від розвинених країн; • монокультурне господарство; • великі військові витрати; • «демографічний вибух» 	<ul style="list-style-type: none"> • соціально-економічні реформи (ліквідація монокультурного господарства); • встановлення економічної рівності на світовому ринку; • демографічна політика; • створення власної обробної промисловості; • матеріально-технічна допомога розвинених країн
Соціальна проблема		
<i>Охорона здоров'я</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • тривалість життя людей; • розповсюдження епідемій (ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, малярії тощо); • рівень медичного обслуговування населення 	<ul style="list-style-type: none"> • погіршення природних умов існування; • дефіцит продуктів харчування; • підвищення рівня захворюваності та дитячої смертності; • поширення ВІЛ/СНІДу; • відставання методів і способів охорони та зміцнення здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> • подолання соціально-економічної кризи; • покращення матеріально-технічної бази оздоровчих закладів; • удосконалення системи охорони здоров'я; • первинна профілактика, пропагування здорового способу життя; • боротьба зі шкідливими звичками (вживанням алкоголю, курінням, наркомафією)

Додаток 7

Способи доочищення питної води

Таблиця 13

Спосіб	Переваги	Недоліки
Кип'ятіння	Зменшується тимчасова твердість води. Знищуються бактерії, віруси та яйця глистів	Потребує багато часу. Не поліпшує смак. Не вилучаються шкідливі органічні домішки, розчинні мінерали, важкі метали
Керамічні фільтри, фільтри з пористого волокна	Значно зменшується кількість механічних домішок, частково – бактерій. Практично не змінюється мінеральний склад води	Не зменшують кількість органічних і мінеральних домішок, бактерій і вірусів
Мінеральні фільтри	Зменшується кількість механічних забруднювачів. Вода збагачується солями кальцію та магнію	Не вилучають органічні домішки та розчинні мінерали
Дистиляція	Значно зменшується кількість хлору, органічних та неорганічних сполук, бактерій та вірусів	Потребує великих енерговитрат. Потрібне додаткове введення мінералів для отримання якісної питної води
Обробка сріблом	Знешкоджуються деякі бактерії	При неперевищенні граничнодопустимого вмісту срібла у воді малоефективна
Фільтри з активованим вугіллям	Зменшується кількість хлору та органічних сполук. Не вилучає мінерали, поліпшує смак та прозорість води	Бактерії та віруси можуть розмножуватись на поверхні вугілля та забруднювати воду
Ультрафіолетове опромінювання	Знешкоджуються бактерії та віруси	Неефективне при наявності у воді завислих органічних та мінеральних речовин
Іонний обмін	Можна корегувати мінеральний склад води. Зменшується твердість води, вилучаються з води нітрати, сульфати	Потребує доочищення води від органічних домішок та регенерації фільтрів

Додаток 8

Експрес-оцінка рівня здоров'я

(за Р.Р. Кашановим)

Метод дає можливість за допомогою тесту швидко визначити рівень здоров'я та загальні тенденції способу життя.

На кожне запитання потрібно вибрати одну з трьох запропонованих відповідей: А, Б, В – ту, з якою ви згодні. Вибрану відповідь позначте крапкою в таблиці, накресленій у зошиті (див. таблицю 14).

Таблиця 14

Відповідь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А											
Б											
В											

Запитання:

- Як ви вчините, якщо автобус під'їжджає до зупинки раніше, ніж ви підходите?
 - Докладете всіх зусиль, щоб наздогнати його;
 - пропустите, тому що буде наступний;
 - прискорите крок – може, він почекає вас.
- Чи підете ви в похід у компанії людей, підготовлених значно краще за вас?
 - Ні, ви взагалі не ходите в походи;
 - так, якщо вони вам хоч трохи симпатичні;
 - неохоче, тому що можете втомитися.
- Якщо день видався важчим, аніж зазвичай, чи зникне у вас бажання робити ввечері що-небудь цікаве?
 - Зовсім не зникне;
 - бажання зникне, але ви сподіватиметеся, що відчуєте себе краще, і тому не відмовляєтеся від задуманого;
 - так, тому що ви можете одержати задоволення, тільки відпочивши.
- Яка ваша думка про турпоходи всією родиною?
 - Вам подобається, коли це роблять інші;
 - ви б із задоволенням до них приєдналися;
 - потрібно спробувати, щоб знати, як ви почуватиметеся в такому поході.
- Що ви робите, коли стомлюєтеся?
 - Лягаєте спати;
 - випиваєте міцної кави;
 - довго перебуваєте на свіжому повітрі.
- Що є найважливішим для підтримки самопочуття?
 - Побільше їсти;
 - багато рухатися;

- в) не перевтомлюватися.
7. Чи приймаєте ви регулярно ліки?
- а) Не приймаєте навіть під час хвороби;
б) ні, у крайньому випадку – вітаміни;
в) так, приймаєте.
8. Яка зі страв найбільше вам подобається?
- а) Гороховий суп із копченим м'ясом;
б) варене м'ясо з овочевим салатом;
в) тістечко з кремом.
9. Що для вас є найважливішим, коли ви вирушаєте відпочивати?
- а) Комфортні умови;
б) смачна їжа;
в) можливість займатися спортом.
10. Чи відчуваєте ви зміну погоди?
- а) Почуваєтеся кілька днів хворим;
б) ваш організм не реагує на погодні зміни;
в) так, якщо ви стомлені.
11. Який ваш загальний стан, якщо ви не виспалися?
- а) Кепський;
б) один, два рази недоспите – і все падає з рук;
в) ви так до цього звикли, що вже не звертаєте уваги.

Для підрахунку балів скористайтеся таблицею 15 – у клітинці на перетині вертикалі номера питання й горизонталі обраної відповіді знайдіть кількість балів, отриману за конкретну відповідь. У таблиці, накресленій вами у зошиті, замість крапок поставте відповідну кількість балів і підрахуйте набрану суму.

Таблиця 15

Відповідь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
А	10	2	10	1	6	1	6	4	0	0	0
Б	5	10	6	10	4	9	9	10	2	10	7
В	6	0	2	4	9	5	3	1	10	6	2

Інтерпретація результатів.

Понад 80 балів – у вас чудове самопочуття, здоровий організм, а головне – ви не тільки прихильник здорового способу життя, а й ведете його.

Від 50 до 80 балів – нічого страшного з вашим самопочуттям не відбувається, але буває так, що ви роздратовані або стомилися, бо працюєте з перевантаженням. Не слід відкладати на майбутній рік (місяць, тиждень, день) виконання правил здорового способу життя.

Менше 50 балів – ви занадто перевантажені, не стежите за станом свого здоров'я. Необхідно щодня знаходити час для відпочинку.

Додаток 9

Анкета (запитальник) самооцінки здоров'я
(за В.В. Войтенком)

№ п/п	Запитання
1	Вас часто турбує головний біль?
2	Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3	При збільшенні фізичного навантаження вас турбує біль у ділянці серця?
4	Ваш зір погіршився, вас турбує швидка стомлюваність очей?
5	Ви помічаєте, що у вас буває почервоніння білків очей?
6	Ви відчуваєте, що слух став гіршим?
7	Ви п'єте лише кип'ячену воду?
8	Чи буває у вас задуха при рухливих іграх?
9	Вас турбує біль у суглобах, у хребті під час руху?
10	Ваше самопочуття залежить від зміни погоди?
11	Через хвилювання ви іноді погано спите?
12	Чи бувають у вас закріпи або проноси?
13	Вас турбує біль у животі, коли ви зголодніли або вночі?
14	У вас часто язик з нальотом або неприємний запах із рота?
15	Чи турбує вас біль у ділянці печінки (під ребрами справа)?
16	Іноді у вас бувають запаморочення або потемніння в очах?
17	Вам зараз зосереджуватися складніше, ніж раніше?
18	У вас погіршилась пам'ять, ви постійно щось забуваєте?
19	Вранці ви відчуваєте розбитість, слабкість?
20	Протягом дня відчуваєте сонливість, дуже стомлені наприкінці дня?
21	Чи помічали ви висипання на шкірі? Вона стала сухою?
22	Чи помічали в себе посилене випадіння волосся?
23	Чи бувають у вас набряки на ногах?
24	Чи довелося вам відмовитися від деяких страв?
25	Чи турбує вас біль у попереку?
26	Чи можна сказати, що ви стали плаксивим? У вас без істотних причин буває поганий настрій?

27	Чи вважаєте ви, що так само працездатні, як колись?
28	Чи бувають у вас такі періоди, коли ви почуваетесь радісним, збудженим, щасливим?
29	Чи часто ви конфліктуєте з батьками?
30	Чи вважаєте ви, що ваш стан здоров'я погіршився?

За кожну відповідь «так» поставте собі 1 бал, за «ні» – 0 балів. Підсумкова величина дає кількісну характеристику рівня здоров'я.

Інтерпретація результатів:

0 балів – рівень здоров'я високий;

до 15 балів – посередній рівень здоров'я;

16 – 30 балів – низький рівень здоров'я.

Додаток 10

Визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу (за Р.М. Баєвським)

За такими параметрами організму, як вік, маса тіла, зріст, частота пульсу, артеріальний тиск, можна визначити адаптаційний потенціал системи кровообігу.

Розрахунок проводять за формулою:

$$AP = 0,011 \times ЧП + 0,014 \times AT_c + 0,008 \times AT_d + 0,014 \times B + 0,009 \times MT - (0,009 \times Зр + 0,27),$$

де AP – адаптаційний потенціал; B – вік (років); MT – маса тіла (кг); Зр – зріст (см); AT_c – артеріальний тиск систолічний (мм рт.ст.); AT_d – артеріальний тиск діастолічний (мм рт.ст.); ЧП – частота пульсу за 1 хв.

Загальна оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу оцінюється за шкалою (табл. 16):

Таблиця 16

Бали	Стан AP	Рівень
2,10 і нижче	Задовільна адаптація	Високий
2,11 – 3,20	Напруження механізмів адаптації	Середній
3,21 – 4,30	Незадовільна адаптація	Низький
4,31 і вище	Зрив механізмів адаптації	

Додаток 11

Анкета «Рівень сформованості гігієнічних навичок»

1. Тривалість вашого нічного сну:
 - 1) більше 9 год 3
 - 2) 8–9 год 2
 - 3) менше 7 год 1
2. Чи проводите загартовувальні процедури (контрастний душ, обливання, обтирання тощо)?
 - 1) не проводите 0
 - 2) проводите інколи 2
 - 3) проводите постійно 3
3. Чи виконуєте ви вранці фізичні вправи?
 - 1) не виконуєте 0
 - 2) виконуєте інколи 2
 - 3) виконуєте постійно 3
4. Чи чистите ви зуби?
 - 1) чистите іноді 1
 - 2) чистите раз на добу 2
 - 3) чистите не менше двох разів на добу 3
5. Під час навчання ви гуляєте на свіжому повітрі:
 - 1) менше 1 год 1
 - 2) 1–2 год 2
 - 3) 2–3 год 3
6. Чи спите ви вдень?
 - 1) ніколи 1
 - 2) інколи 2
 - 3) майже завжди 3
7. Кожного дня на перегляд телепередач ви витрачаєте:
 - 1) 30–40 хв 3
 - 2) 1–2 год 2
 - 3) дивитесь всі передачі, які подобаються 0
8. На підготовку домашніх завдань ви витрачаєте:
 - 1) не готуєте зовсім 0
 - 2) приблизно 1–2 год 2
 - 3) 1–3 год 3
9. Ви зазвичай харчуєтесь:
 - 1) 2 і менше разів на добу 1
 - 2) 3–4 рази на добу 2
 - 3) більше 4 разів на добу 3
10. Під час перебування у школі:
 - 1) зовсім не харчуєтесь 1
 - 2) їсте їжу, принесену з дому 2
 - 3) обідаєте в шкільній їдальні 3

11. Під час перерви ви частіше:
- 1) готуетесь до наступного уроку 1
 - 2) спілкуєтесь з друзями, не виходячи з класу 2
 - 3) активно граєтесь з друзями 3
12. У вільний час ви:
- 1) додатково навчаєтесь, читаете, малюєте 2
 - 2) дивитесь телевізор, граєте на комп'ютері 1
 - 3) займаєтесь у спортивній секції 3
13. Увечері ви почуваетесь:
- 1) погано 0
 - 2) втомленим 1
 - 3) добре 3
14. У кінці вихідних:
- 1) ви втомилися 0
 - 2) ви почуваетесь погано 1
 - 3) ви задоволені 3

Оцінка рівня сформованості гігієнічних навичок:

До 17 або більше 32 балів – низький. Розпорядок дня потребує принципової корекції; навички сформовані недостатньо; ви не виконуєте або постійно порушуєте правила особистої гігієни, режим сну; не чергуєте навантаження з відпочинком; надаєте перевагу пасивним видам відпочинку. Такий спосіб життя неодмінно спричинить виснаження резервів вашого організму, хвороби.

18–26 балів – посередній. Ви часто порушуєте розпорядок дня, можете довго гуляти або дивитися телевізор, а на важливі справи не вистачає часу; у вас бувають дні, коли ви дуже втомлюєтесь; розпорядок дня потребує корекції. Вам потрібно зайнятися самовихованням вольових якостей характеру, щоб не втратити здоров'я.

27–32 балів – високий. Ви дотримуетесь правил, намагаєтесь підтримувати свою працездатність, достатньо відпочиваєте, позитивно сприймаєте оточуюче середовище. Але пам'ятайте, що життя – це процес постійного самовдосконалення.

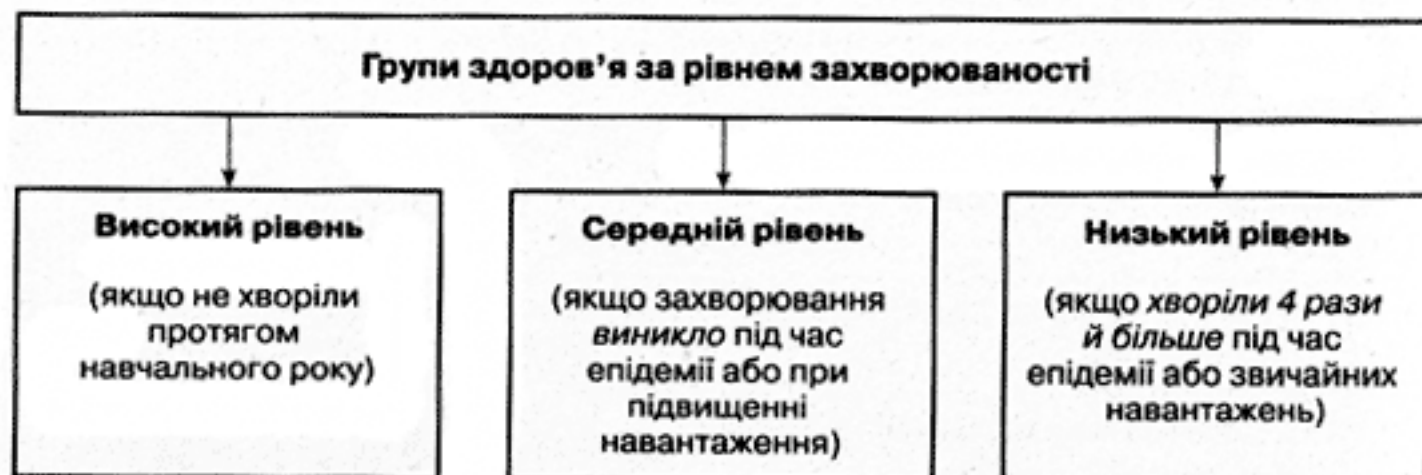
Додаток 12

Метод експрес-оцінювання рівня здоров'я за рівнем захворюваності

Стан здоров'я людини, його опірність захворюванням пов'язані з резервними можливостями організму та рівнем його захисних сил, які визначають стійкість до несприятливих зовнішніх впливів. Метод експрес-оцінювання рівня здоров'я за рівнем захворюваності дає можливість виявити причини зниження здоров'я, оцінити ступінь опірності організму несприятливим чинникам навколишнього середовища за кількістю і тривалістю перенесених гострих захворювань. За результатами аналізу причин захворюваності варто внести корективи в спосіб життя.

Здоров'я тим краще, чим менше людина хворіє. За кількістю перенесених гострих захворювань за рік виділяють групи (схема 5).

Схема 5



Відсутність гострих захворювань протягом року або їх епізодичний характер свідчать про добру опірність організму, високу здатність реагувати на мінливі умови життя і зберігати певну стійкість до впливу несприятливих чинників або хвороботворних мікроорганізмів. Якщо ви потрапили до групи із середнім та низьким рівнем здоров'я, то вам потрібно переглянути розпорядок дня та раціон харчування, достатність рухової активності, надати увагу методам загартовування, обов'язково звернутися за консультацією до лікаря.

Додаток 13

Методи самооцінки роботи функціональних систем органів

Методи контролю роботи функціональних систем органів (серцево-судинної, травної, видільної, покровів тіла) дають можливість вчасно виявити порушення у функціонуванні органів та звернутися до лікаря.

Перевірка серцево-судинної системи (ССС)

Функціональна проба з 10 присіданнями за 15 с дає можливість виявити ступінь адаптації ССС всього організму. Після 3–5 хв відпочинку сидячи порухувати пульс і виміряти систолічний тиск (максимальний) і діастолічний (мінімальний). Пульс рахують кожні 10 (15) с, доки не отримують 2–3 однакові цифри. Отриманий результат множиться на 6 (4), дані записують, вимірюють артеріальний тиск. Не знімаючи манжети з лівої руки, виконують навантаження: глибоко присідаючи, викидати руки вперед і розгинати пальці, а випрямляючись, згинати руки в ліктях і стискувати пальці в кулак. При присіданнях голосно рахувати (один, два...), чим виключається затримка дихання.

Перевірка на сходах

Спокійно, без зупинок, підніміться на 4-й поверх і відразу виміряйте пульс.

Якщо результат менше 100 – чудово; менше 120 – добре; менше 140 – задовільно; більше 140 – погано.

Перевірка затримки подиху на видиху

Після звичайного нормального видиху затримайте подих і виміряйте час затримки в секундах.

Якщо результат більше або дорівнює 60 с – чудово; 40–50 с – добре; 20–40 с – задовільно; 15–19 с – погано.

Якщо результат менше 15 с, треба звернутися до лікаря.

Перевірка травної системи

Обстеження порожнини рота

Язик повинен бути без нальоту, рожевого кольору; з рота не повинно бути запаху. При появі зубного болю або кровотечі ясен слід звернутися до стоматолога. Профілактичне обстеження у стоматолога потрібно проходити двічі на рік.

Контроль з відсутності дискомфорту в ділянці черевної порожнини

Не повинно бути ніяких неприємних або хворобливих відчуттів в ділянці черевної порожнини (болю, важкості, відрижки, здуття, нудоти, печії тощо).

Контроль з наявності нормального апетиту

Через 5–6 год після їди повинне з'являтися відчуття голоду, гарного апетиту.

Контроль системи виділення

Контроль частоти природних відправлень

Ідеальна кількість очищень кишечника 3–4 рази на добу, після кожного прийому їжі. Якщо очищення відбувається 1–2 рази, це також можна вважати нормальним. Якщо очищення кишечника відбувається не щодня, то необхідно вживати заходів і засобів від закрепа, які рекомендує лікар. Наприклад, слід змінити режим харчування, пиття, переглянути склад спожитих продуктів, виконувати спеціальні вправи, робити масаж тощо.

Ідеальна кількість очищень сечового міхура 4–5 разів на добу, з невеликими відхиленнями в той або інший бік (1–2 рази), залежно від кліматичних умов, водного режиму й фізіологічного стану.

При дискомфорті або болю під час природних відправлень негайно зверніться до терапевта, уролога.

Контроль характеру природних відправлень

Будь-які природні відправлення повинні бути зовсім безболісними. Всі виділення мають бути однорідними, без згустків, без домішок крові й слизу, без різких запахів. Сеча – блідо-жовта (колір соломи), кал – від світло- до темно-коричневого.

При виявленні у відправленнях відхилень від норми не відкладайте консультацію в лікаря, не займайтеся самолікуванням.

Контроль кольору природних виділень

Слина, слиз із носа, піт у здорової людини безбарвні, прозорі, не мають неприємного запаху.

Контроль за зовнішніми ознаками

За станом шкіри

Шкіра повинна бути м'якою, гладенькою і чистою, без будь-яких запальних, алергійних або пігментних змін (вугрів, чиряків, висипки, плям, ущільнень, набряків тощо).

За станом слизових оболонок

Слизові оболонки рота, носа, кон'юнктива ока повинні бути зволожені безбарвним секретом і мати однорідний рожевий колір.

При появі ущільнень, висипань, запальних процесів, особливо на слизовій оболонці ока, негайно зверніться до терапевта або окуліста.

Контроль стану скелетно-м'язової системи

Перевірка гнучкості хребта

* Стати прямо, зробити глибокий вдих. На видиху повільно нахилитися вперед наскільки можете, не згинаючи колін.

Якщо голова торкається колін – чудово; долоні торкаються підлоги – добре; пальці торкаються підлоги – задовільно; пальці не дістають до підлоги – погано.

* Стати прямо, ноги на ширині плечей; зробити вдих, розвести руки в сторони, долонями вниз. З видихом нахилитися вправо якомога нижче, ліва рука витягнена вертикально, голова повернена вгору, ноги прямі.

Якщо долоня правої руки повністю лягає на підлогу, біля правої стопи – добре; пальці торкаються підлоги – задовільно; пальці не торкаються до підлоги – погано.

Такий самий нахил зробити в інший бік.

* Зробити «міст» із прогином хребта та з опорою на долоні й стопи ніг.

Якщо «міст» вдається зробити з положення «стоячи», прогином назад – чудово; з положення стоячи, прогином назад, з підтримкою – добре; з положення лежачи на спині – задовільно; не вдається зробити «міст» з положення лежачи на спині – погано.

* Стати прямо, ноги на ширині плечей; руки в сторони горизонтально, на рівні плечей, долонями вниз. Вдихнути, на видиху, не рухаючи руками й не зрушуючи ніг з місця, тільки за рахунок скручування хребта, повернутися вправо, якомога далі й визначити (приблизно) кут, на який повернулися руки.

Якщо кут повороту рук більший за 135° – чудово; кут $90-135^\circ$ – добре; кут $45-90^\circ$ – задовільно; менше 45° – погано.

Повороти зробити в обидва боки.

Перевірка зв'язок, суглобів і сухожилля

* Стати прямо, махом підняти пряму ногу вперед; опорну ногу не згинати.

Якщо нога піднімається вище голови – чудово; на рівні грудей (голови) – добре; на рівні живота – задовільно; нижче рівня живота – погано.

* Стати прямо, ноги й стопи з'єднати разом. Не зрушуючи п'яток, розгорнути стопи назовні.

Якщо стопи ніг утворять кут більший за 180° – добре; кут 180° – задовільно; менше 180° – погано.

* Стати прямо, розслабити коліна. Не змінюючи положення стегон і по черзі згинаючи коліна, намагатися вдарити п'ятою по сідниці.

Якщо це вдається – добре; ні – погано.

• Стати прямо, завести руки за спину й постаратися скласти долоні за спиною, пальцями вгору.

Якщо це вдається – добре; якщо ні – погано.

• Стати прямо; одну руку (ліву) завести за спину, в ділянці поясниці, а іншу (праву) завести за плече (праве), піднявши лікоть. Постарайтеся з'єднати пальці рук.

Якщо пальці зчіплюються в «замок» – добре; пальці долонь торкаються – задовільно; пальці не з'єднуються – погано.

• Сісти в зручну позу. Правою (лівою) рукою перевірити гнучкість кожного пальця лівої (правої) руки й ніг. Кожний палець повинен згинатися всередину й назовні (у площині стопи й кисті) на кут 90° і робити невеликі повороти навколо поздовжньої осі.

Перевірка м'язової системи дівчат

• Підтягування на поперечині.

Понад 12 разів – чудово; 8–12 разів – добре; 4–8 разів – задовільно; менше 4 разів – погано.

• Віджимання в упорі.

Понад 30 разів – чудово; 20–30 разів – добре; 10–20 разів – задовільно; менше 10 разів – погано.

• Присідання.

Понад 60 разів – чудово; 40–60 разів – добре; 20–40 разів – задовільно; менше 20 разів – погано.

Показники для юнаків приблизно у два рази більші, ніж для дівчат.

Додаток 14

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Проте для вдосконалення законодавчої бази важливе значення має необхідність якомога повнішого використання сучасного найефективнішого досвіду інших держав та рекомендацій відповідних міжнародних організацій у цій сфері.

Одним з найважливіших документів у світі, які регламентують права ВІЛ-інфікованих, є «Загальна декларація прав хворих на СНІД і інфікованих ВІЛ», яка була прийнята в листопаді 1990 року в Парижі на Міжнародному конгресі неурядових організацій з проблеми боротьби зі СНІДом.

Ознайомтеся з деякими положеннями Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення», прийнятого 3 березня 1998 року, № 155/98-ВР.

Стаття 4.

Держава гарантує:

– забезпечення постійного епідеміологічного контролю за поширенням ВІЛ-інфекції на території України;

– доступність, якість, ефективність медичного огляду з метою виявлення ВІЛ-інфекції, в тому числі анонімного, з наданням попередньої та наступної консультативної допомоги;

– регулярне та повне інформування населення, в тому числі через засоби масової інформації, про причини зараження, шляхи передачі ВІЛ-інфекції, заходи та засоби профілактики, необхідні для запобігання зараженню цією хворобою та її поширенню;

– включення до навчальних програм середніх, професійно-технічних та вищих закладів освіти спеціальної тематики з питань профілактики захворювання на СНІД;

– забезпечення доступності для населення засобів профілактики, що дають можливість запобігти зараженню і поширенню ВІЛ-інфекції статевим шляхом;

– забезпечення запобігання поширенню ВІЛ-інфекції серед осіб, які вживають наркотичні засоби шляхом ін'єкції, зокрема створення умов для заміни використаних ін'єкційних голків і шприців на стерильні;

– обов'язкове тестування з метою виявлення ВІЛ-інфекції крові (її компонентів), отриманої від донорів крові та донорів інших біологічних рідин, клітин, тканин і органів людини, що використовуються в медичній практиці та наукових дослідженнях;

– сприяння діяльності, спрямованій на формування у населення стереотипів безпечної сексуальної поведінки та на усвідомлення високого ризику зараження ВІЛ-інфекцією при ін'єкційному способі вживання наркотичних засобів;

– соціальний захист ВІЛ-інфікованих, хворих на СНІД, членів їхніх сімей і медичних працівників, зайнятих у сфері боротьби із захворюванням на СНІД, а також надання ВІЛ-інфікованим і хворим на СНІД усіх видів медичної допомоги;

– безпеку лікувально-діагностичного процесу пацієнтам та медичному персоналу в закладах охорони здоров'я усіх форм власності;

– сприяння благодійній діяльності, спрямованій на профілактику розповсюдження ВІЛ-інфекції, боротьбу зі СНІДом та соціальний захист населення.

Права ВІЛ-інфікованих.

Стаття 12. Облік, реєстрація ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД громадян та медичний нагляд за ними повинні здійснюватися з дотриманням принципів конфіденційності та поваги до особистих прав і свобод людини, визначених законами та міжнародними договорами України. Надання медичної допомоги ВІЛ-інфікованим і хворим на СНІД громадянам України, іноземцям та особам без громадянства здійснюється на загальних підставах у порядку, встановленому законодавством та відповідними міжнародними договорами України.

Стаття 17. ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД громадяни України користуються всіма правами та свободами, передбаченими Конституцією та законами України, іншими нормативно-правовими актами України.

Крім загальних прав і свобод, вони мають право також на:

відшкодування збитків, пов'язаних з обмеженням їх прав, яке мало місце внаслідок розголошення інформації про факт зараження цих осіб вірусом імунодефіциту людини;

безоплатне забезпечення ліками, необхідними для лікування будь-якого наявного в них захворювання, засобами особистої профілактики та на психосоціальну підтримку;

безоплатний проїзд до місця лікування і у зворотному напрямку за рахунок лікувальної установи, яка видала направлення на лікування;
користування ізольованою жилою кімнатою.

Участь ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД осіб у випробуваннях медичних засобів і методів, науковому вивченні або навчальному процесі, фотографуванні, відео- та кінозйомках проводиться тільки за їх згодою.

Використання крові та інших біологічних матеріалів ВІЛ-інфікованих або хворих на СНІД осіб для наукових досліджень провадиться лише за їх згодою і передбачає компенсацію в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Стаття 18. Забороняється відмова в прийнятті до лікувальних закладів, у поданні медичної допомоги, ущемлення інших прав осіб на підставі того, що вони є ВІЛ-інфікованими чи хворими на СНІД, а також ущемлення прав їх рідних і близьких на цій підставі.

Стаття 19. Неправомірні дії посадових осіб, які порушують права ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, їх рідних і близьких, можуть бути оскаржені в суді.

Стаття 20. Особи, зараження яких ВІЛ-інфекцією сталося внаслідок виконання медичних маніпуляцій, мають право на відшкодування в судовому порядку завданої їм здоров'ю шкоди за рахунок винної особи.

Стаття 21. Батьки дітей, інфікованих вірусом імунодефіциту людини або хворих на СНІД, та особи, які їх заміняють, мають право на:

спільне перебування в стаціонарах з дітьми віком до 14 років із звільненням на цей час від роботи з виплатою допомоги по тимчасовій непрацездатності в зв'язку з доглядом за хворою дитиною;

збереження за одним із батьків у разі звільнення його з роботи в зв'язку з доглядом за дитиною віком до 16 років безперервного виробничого стажу для нарахування допомоги по тимчасовій непрацездатності за умови влаштування на роботу до досягнення дитиною зазначеного віку.

Стаття 22. Матері, які мають дітей віком до 16 років, заражених вірусом імунодефіциту людини або хворих на СНІД, мають право на одержання щорічної відпустки в літній чи інший зручний для них час. У разі відсутності матері та виховання такої дитини батьком або іншою особою це право надається зазначеним особам.

Стаття 23. Дітям віком до 16 років, інфікованим вірусом імунодефіциту людини або хворим на СНІД, призначається щомісячна державна допомога в розмірі, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Обов'язки ВІЛ-інфікованих.

Стаття 15. ВІЛ-інфіковані та хворі на СНІД особи зобов'язані:

вживати заходів щодо запобігання поширенню ВІЛ-інфекції, запропонованих закладами охорони здоров'я згідно з частиною першою статті 9 цього Закону;

повідомити осіб, які були з ними в статевих контактах до виявлення факту інфікованості, про можливість їх зараження;

відмовитися від донорства крові, її компонентів, інших біологічних рідин, клітин, органів і тканин для використання їх у медичній практиці.

Стаття 32. Завідоме поставлення в небезпеку зараження чи зараження іншої особи (або кількох осіб) вірусом імунодефіциту людини особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ-інфекції, тягне за собою кримінальну відповідальність. Винна в цьому особа відшкодовує також витрати, що виникли в зв'язку з наданням зараженій особі медичної та соціальної допомоги, в порядку, встановленому законом України.

Із Кримінального кодексу України (прийнятого 01.09.2001 р.)

Стаття 130. Зараження вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою.

1. Свідоме поставлення іншої особи в небезпеку зараження вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, – карається арештом на строк до трьох місяців або обмеженням волі на строк до п'яти років, або позбавленням волі на строк до трьох років.

2. Зараження іншої особи вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою особою, яка знала про те, що вона є носієм цього вірусу, – карається позбавленням волі на строк від двох до п'яти років.

3. Дії, передбачені частиною другою цієї статті, вчинені щодо двох чи більше осіб або неповнолітнього, – караються позбавленням волі на строк від трьох до восьми років.

4. Умисне зараження іншої особи вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, що є небезпечною для життя людини, – карається позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років.

Стаття 131. Неналежне виконання професійних обов'язків, що спричинило зараження особи вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою, – карається обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк до трьох років.

Стаття 132. Розголошення відомостей про проведення медичного огляду на виявлення зараження вірусом імунодефіциту людини чи іншою невиліковною інфекційною хворобою – карається штрафом від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або громадськими роботами на строк до двохсот сорока годин, або виправними роботами на строк до двох років, або обмеженням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю.

Додаток 15

Народна мудрість про шкідливість алкогольних напоїв

Молодь не дуже зважає на застереження старших щодо шкідливого впливу алкоголю на здоров'я. Але батьки, вчителі, психологи опираються не лише на науково доведені факти. Вони черпають свої поради також із криниці віковічної народної мудрості. Приказки і прислів'я народів світу влучно й доречно застерігають щодо шкідливості вживання алкогольних напоїв.

Українські приказки і прислів'я про вживання алкогольних напоїв

- Вино й горілку полюбив – честь загубив.
- Вино людину веселить, а потім і ума лишить.
- Вмреш з горілки, із знахарства погибнеш.
- Горілка без вогню розум спалить.
- Горілку полюбив – родину погубив.
- Горілочка-чума хоч кого зведе з ума.
- Де чарка, там і сварка.
- За чарку, то й за сварку.
- Лихо горлом влізло.
- Прощай, розуме, як з горілкою зустрівся.
- П'яний свічки не приліпить.
- П'яного молитва, як умерлого битва.
- Се не доброго роду, п'є горілочку як воду.
- У п'яниці коли не очі сині, то спина в глині.
- Хміль до лихого людей зволить.
- Хміль не вода, чоловікові біда.
- Хто п'яницю полюбить, той вік собі погубить.

Приказки та прислів'я народів світу про вживання алкогольних напоїв

- Більше людей тоне у вині, ніж у воді (євр.).
- Було багато «На здоров'я», та пішло на безголов'я (угор.).
- Вино смачніше від сотні ліків, але причина тисячі хвороб (яп.).
- Від води не захворієш, не сп'янієш і в борги не залізеши (мекс.).
- Від п'яного і дурний тікає (болг.).
- Горілка в хату – розум із хати (лит.).
- Горілкою розум не промиєш (білор.).
- Горілку дітям давати – їх ріст притупляти (серб.).
- Завдяки чарчині сплю на драній ряднині (болг.).
- Зробив з горла лійку, а з живота барилко (рум.).
- Їж до вподоби, пий до міри (англ.).
- Пиятика поганить чоловіка (білор.).
- Пияцтво лікується сапою й лопатою (рум.).
- Пияцтво нищить усе те, що мудрість творить (лат.).
- П'яниця марнує гроші, розум і здоров'я (молд.).
- П'яному і білок здається жовтком (угор.).
- Солодко було пити, та гірко платити (нім.).
- Такий п'яний, що жабам викає (словен.).
- У домі, де п'ють і гуляють, радість поволі вмирає (порт.).
- У кого на умі чарка, в того у гаманці дірка (кабардин.).
- Хто вино п'є, той таємницю продає (азер.).
- Хто винце попиває, той собі голову розбиває (болг.).
- Хто хоче довго жити, повинен саму воду пити (слов.).
- Шинкар любить пияка, та дочки за нього не віддасть (євр.).

Додаток 16

Небезпечне забруднення атмосфери

Атмосфера завжди містить домішки природного та антропогенного походження. Основними її забруднювачами є гази та тверді частинки. Частка газів становить 90 %, а твердих частинок – 10 %. Основними антропогенними забруднювачами атмосфери є: теплоенергетика (27 %); чорна металургія (24 %); нафтодобувна та нафтохімічна промисловість (15,5 %); автотранспорт (13 %); кольорова металургія (10 %); хімічна промисловість (1,3 %); інші забруднювачі (9,2 %).

Особливо небезпечним є токсичний тонкодисперсний пил, розмір частинок якого близько 0,5–10 мкм. Ці частинки глибоко проникають в органи дихання людини.

Загрозу для життя і здоров'я становлять також отруйні гази, яких багато в районах металургійних і хімічних заводів, ТЕС. Токсична дія чадного газу на людину полягає в тому, що, потрапляючи в кров, він позбавляє червоні кров'яні тільця (еритроцити) здатності транспортувати кисень. Настає кисневе голодування, задуха, запаморочення і навіть смерть. При концентрації в повітрі чадного газу більше 1 % він негативно впливає на людину; понад 4 % – спричиняє смерть.

Оксиди азоту, з'єднуючись із водою в дихальних шляхах, утворюють азотну та азотисті кислоти, які спричиняють сильні подразнення слизових оболонок, тяжкі захворювання.

У вихлопних автомобільних газах виявлено близько 200 компонентів. Найшкідливішими серед них є: бензпірен, окиси азоту, сполуки свинцю, ртуті.

Шкідливі речовини легко поглинаються слизовими оболонками очей, носа, дихальних шляхів. У значних кількостях подразнюють ці органи, роз'їдають їх, призводять до запалення бронхів, легень і навіть до смерті. Тривала дія сірководню на організм людини спричиняє подразнення шкіри, висипання, фурункули. Один-два вдихи високих концентрацій цього газу спричиняють параліч органів.

Через органи дихання до організму надходить близько 50 % сполук свинцю. Свинець спричиняє порушення синтезу гемоглобіну, виникають захворювання дихальних шляхів, статевих органів.

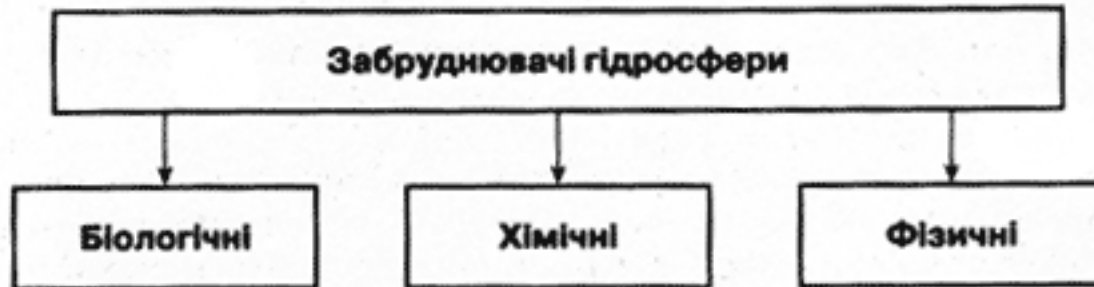
Основними забруднювачами гідросфери є промисловість та сільське господарство (схема 6). Внутрішні водойми забруднюються стічними водами:

- металургійної, нафтопереробної, хімічної галузей;
- сільського господарства;
- житлово-комунального господарства;
- поверхневими стоками.

Біологічні забруднювачі (мікроорганізми, що викликають бродіння води) потрапляють у водойми з побутовими і промисловими стоками з підприємств харчової, фармацевтичної, целюлозно-паперової промисловості.

Хімічні забруднювачі (змінюють хімічний склад води) надходять з промисловими, побутовими та поверхневими стоками. Це – нафтопродукти, важкі метали, мінеральні добрива, пестициди, мийні засоби.

Схема 6



Щорічно до Світового океану потрапляє 5–10 млн т нафти та нафтопродуктів. Наявність на поверхні води олій, жирів, мастильних матеріалів перешкоджає газообміну між водою та атмосферою, що знижує насиченість води киснем. Забруднення води нафтою впливає на стан фітопланктону, що зумовлює загибель істот, які ним живляться.

Фізичні забруднювачі (змінюють прозорість води, її температуру) надходять до водойм з промисловими стоками під час скидання із виробок шахт, кар'єрів; через змивання з території промислових зон, міст, транспортних магістралей; за рахунок осідання атмосферного пилу.

Вплив техногенної діяльності людини на гідросферу призводить до таких негативних наслідків:

- змінюються стан і розвиток флори і фауни водойм;
- порушується колообіг речовин у біосфері;
- знижується біомаса планети і, як наслідок, відтворення кисню.

Таблиця 17

Вплив хімічних забруднювачів на здоров'я людини

Забруднювачі	Джерела	Вплив на здоров'я
Пестициди	Сільськогосподарське виробництво	Рак, ураження печінки, ембріонів
Нафтопродукти	Транспорт, енергетика	Головний біль; захворювання крові, кісткового мозку, селезінки
Діоксин	Гербициди, електроніка, гідравлічні рідини, флуоресцентні лампи та ін.	Рак; хвороби шкіри та шлунка; роздратованість; вроджені аномалії розвитку плоду
Важкі метали: свинець, мідь, цинк, нікель, кадмій, кобальт, сурма, олово, вісмут і ртуть	Створення захисних накрилтів, виробництво труб, бензину, фарб, батарейок, мінеральних добрив	Ураження печінки, нирок; підвищена подразливість; зниження розумової діяльності

Значну небезпеку забруднені стічні води становлять тоді, коли проникають у ґрунтові води. Трапляються випадки, коли 30–40 % важких металів із ґрунту потрапляє в стічні води.

Забруднення ґрунтів відбувається:

- під час видобутку корисних копалин та при їх збагаченні;
- унаслідок захоронення відходів виробництва та побутового сміття;
- при проведенні військових навчань, випробувань;
- унаслідок аварій та катастроф;
- під час опадів в зонах розсіювання викидів в атмосферу;
- при внесенні добрив і застосуванні пестицидів.

Друга половина ХХ ст. пов'язана з інтенсифікацією сільського виробництва. З метою підвищення родючості ґрунтів і боротьби зі шкідниками впродовж багатьох років використовували штучні добрива й різноманітні токсиканти. Надмірна кількість добрив призводить до перенасичення продуктів харчування токсичними речовинами; порушує здатність ґрунтів до фільтрації, веде до забруднення водойм, особливо в період паводків.

Пестициди, що застосовуються для захисту рослин від шкідників, небезпечні й для людини. За даними ООН, щорічно виводиться з ладу близько 6 млн га родючих земель.

Додаток 17

Вплив шуму на здоров'я

Музика, голосніша за природний фон, вважається шумовим забрудненням. Сила звуку на рок-концертах та дискотеках зазвичай сягає 100–130 децибелів, а його вплив триває кілька годин.

Рок-ритми повторюють ритми первісних культур, якими шамани вводили слухачів у транс. Ритм, коли чують два коротких удари й один довгий, викликає патологічний стан організму. Композитори Стравинський (у балеті «Весна священна») та Равель (у «Вальсі») за допомогою такого ритму передали хаос.

Важкий металевий рок збільшує емоційну напругу і тривожність. Спочатку він спричиняє зниження м'язового тонуусу й розслаблення, а потім паралізує волю і вводить у транс. Адже звук року призводить до резонансних коливань молекул, подібних до тих, які виникають при наркотичному отруєнні.

Під впливом сили та ритму музики текст запам'ятовується підсвідомо. Так, якщо звучать слова: «Я ненавиджу людей», у слухача року напружуються м'язи, він підпорядковується своєрідній програмі агресивної психоустановки і відповідно поводить себе.

Має значення і супроводження такої музики миготінням світла: це має гіпнотичний ефект.

Такий вплив світла і звуку дуже шкідливий для здоров'я, особливо молоді. Тому, наприклад, на радіо і телебаченні у Великій Британії такі технічні прийоми заборонено.

Додаток 18

Що таке інтелігентність

(За А.Ф. Лосевим)

Насамперед інтелігентність є життям та функцією особистості. Але інтелігентність не лише це, тому що кожна людина, навіть нікчемна, завжди є якоюсь особистістю.

Інтелігентний той, хто сповідує інтереси загальнолюдського благоденства. Інтелігент живе і працює нині так, як у майбутньому буде жити і працювати людина в умовах загальнолюдського благоденства. Але робить він це не напоказ.

Культурна значимість інтелігентності – у постійному і неухильному прагненні не споглядати, а переробляти дійсність. Адже інтелігент, який прагне загальнолюдського благоденства, бачить недосконалість життя і не може залишатися до цього байдужим: він активно діє.

Усі означені характеристики інтелігентності існують в ній цілісно, як духовна простота. Тому справжній інтелігент завжди простий, відкритий і відвертий.

Чи можна стати інтелігентом, якщо так багато для цього потрібно? Бути інтелігентним – нелегко, для цього потрібно багато років самовиховання.

Додаток 19

Вправи для розвитку уваги

Для розвитку здатності довго утримувати увагу необхідно вправлятися, виконувати спеціальні вправи.

Вправа 1. Розслабтеся (сидячи чи лежачи) протягом 1–5 хв, споглядайте якийсь предмет, знаходьте в ньому нові деталі.

Вправа 2. У розслабленій позі протягом 5 хв споглядайте якусь крапку, думайте лише про неї.

Вправа 3. Протягом 5 хв спостерігайте за рухом секундної стрілки.

Вправа 4. Переключайте увагу з одного предмета на інший, з віддаленого на близький.

Вправа 5. Читайте текст з максимальною швидкістю і уважно слідкуйте за розвитком думки.

Вправа 6. Уважно розглядайте силуети, обриси, візерунки, хмари на небі, намагаючись уявити, які предмети вони нагадують.

Вправа 7. Уважно протягом 2–3 хв слухайте цокання годинника, потім – такий же час іншого.

Вправа 8. Упродовж 3–5 хв подумки робіть арифметичні дії.

Вправа 9. Читайте текст, розуміючи його зміст, у супроводі музики.

Вправа 10. Максимально швидко виконайте по черзі дві різні роботи, кожну впродовж 5–10 хв.

Додаток 20

Ціннісні орієнтації молоді

Розподіл опитаних молодих людей у 1960-х роках за відносно сталими ціннісними орієнтаціями вивів на перші місця орієнтацію на сім'ю (41,6 %) та освіту (23,3 %).

На запитання: «Що вам в першу чергу необхідно, щоб бути щасливим?» – переважна частина (70 %) тогочасної молоді відповіла: «Мати цікаву, улюблену справу», «Повага оточуючих», «Кохати і бути коханим».

Молодь 80-х років минулого століття на таке ж запитання відповіла: «Мати цікаву, улюблену справу» (55 %), «Кохати і бути коханим» (54 %), «Мати хороше здоров'я» (43 %). Лише 32 % молодих людей вважали головним у житті «підвищення власного добробуту».

Для молоді 1970-х і 1980-х років найважливішими були цінності трудової діяльності. Так, молодь 1970-х віддавала перевагу змістовим характеристикам праці; далі йшли важливі цінності, пов'язані з можливістю задоволення потреб духовного зростання; на останньому ж місці опинилися характеристики становища спеціаліста (зокрема, службове зростання).

У 1990-х роках на першому місці серед життєвих цінностей молоді були: цікава робота – 75,3 %; сімейне щастя, кохання, діти – 66,4 %; повага інших – 43,6 %; повне матеріальне благополуччя – 31,6 %.

У 1960–1970-ті роки серед занять молоді різними видами культурної діяльності були: відвідування кінотеатрів (91,6 %), читання газет і журналів (85,2 %), слухання радіо (82,8 %), читання книжок (66,8 %). Тепер третина молоді у вільний час переглядає телепередачі, що становить майже по 30 год на тиждень. Але спілкування з друзями і знайомими є пріоритетним заняттям для молоді сьогодення.

Сучасна молодь менше читає. Ось яка література є для неї джерелом культурної інформації (див. табл. 18):

Таблиця 18

Жанр	% до всіх опитаних
Зарубіжна сучасна література	66,7 %
Зарубіжна класична література	44,1 %
Російська класична література	26,2 %
Раніше заборонена література	20,3 %

Лише 7,1 % юнаків і дівчат читають українську сучасну та класичну літературу. Відбувається відчуження молоді від національної культури, незнання і небажання знати вітчизняну історію, мистецтво, літературу. Але більше половини української молоді все ж оптимістично дивиться у завтрашній день. Лише незначна її частина (7,5 %) очікує гіршого.

Погляд на предмет поваги і заздрощів у молоді з віком змінюється. Такими є показники рейтингу того, що є дуже бажаним учням 6 класу і першокурсникам вищих навчальних закладів (2007) (див. табл. 19).

Таблиця 19

Предмети поваги, заздрощів	Рейтингове місце	
	6 клас	I курс ВНЗ
Висока успішність в навчанні	1-2	6
Цікаві захоплення, хобі	1-2	2
Модний одяг та манера модно одягатися	3	1
Місце проживання (престижний район, елітна квартира, будинок та ін.)	4-5	9-10
Фізична розвиненість	4-5	4
Особисті досягнення в спорті, музиці, танцях, олімпіадах	6	5
Можливість та вміння «красиво» відпочивати, проводити вільний час	7	3
Поїздки за кордон	8	14
Становище батьків у суспільстві	9	9-10
Навчання в престижній школі, ліцеї, коледжі	10	7
Високий рівень матеріальної забезпеченості сім'ї	11	12-13
Наявність вільних кишенькових грошей	12	8
Ерудованість, начитаність, інформованість з широкого кола питань	13	12-13
Наявність особистого заробітку (постійного або під час канікул)	14	11

Слід пам'ятати віковічне правило: життєві цінності сьогодення визначають спосіб життя у майбутньому.

Додаток 21

Як підготуватися до державної атестації

Правильно сплануйте розпорядок дня.

Головний мозок ефективно працює 8-9 годин на день, повноцінний сон повинен бути 8 годин.

• *Правильно харчуйтеся.*

Під час інтенсивної розумової праці краще харчуватися 4–5 разів. У раціоні повинні бути морська риба, м'ясо, сир, кисломолочні продукти. Вживайте більше фруктів, соків (особливо цитрусових та тих, що містять вітамін С у великій кількості), їжте горіхи. Не пийте міцні чаї та каву.

• *Підготуйте кімнату для заняття: зробіть вологе прибирання, провітрить її.*

• *Застосовуйте техніку та правила ефективного запам'ятовування.*

• *При підготовці і написанні конспекту враховуйте індивідуальні особливості та тип пам'яті.*

У більшості людей добре розвинені усі типи пам'яті, але, як правило, певний тип домінує, хоча це залежить від ситуації.

Якщо маєте зоровий тип пам'яті, варто надати особливу увагу зовнішній формі ваших нотаток – акуратний конспект потребує більше часу, але в підсумку час на заучування скоротиться, і ви ефективніше підготуєтеся до державної атестації.

Якщо у вас слуховий тип пам'яті, варто проговорювати найбільш важливу частину матеріалу, можна навіть використовувати магнітофон для підготовки.

Якщо у вас переважає моторний тип пам'яті, конспект потрібно переписати кілька разів; причому щоразу необхідно викреслювати те, що вже за своїли досить добре, залишаючи для переписування тільки те, що необхідно запам'ятати.

Ще одна порада – не сподівайтеся на конспект товариша, навіть якщо він у нього дуже гарний. Власний конспект виявляється завжди набагато кориснішим.

• *Раціонально використовуйте час.*

Якщо ваш друг (чи подруга) готуються до атестації з такого самого предмета, що і ви, у вас є можливість використати такий прийом: кожен із вас вивчає різні частини матеріалу, а потім розповідає один одному те, що вивчили. Це дозволяє скоротити час для підготовки.

• *Робіть перерви для відпочинку через кожні 45–50 хвилин.*

Робіть фізичні вправи, переключайтеся на інші види діяльності – це допоможе швидше відновлювати сили для навчання.

• *Обмежте роботу на комп'ютері до 40–50 хвилин на день.*

Не грайте в комп'ютерні ігри та не дивіться телевізор, займіть цей час активними видами відпочинку.

• *Під час підготовки робіть релаксаційні вправи.*

Не вживайте заспокійливих засобів без призначення лікаря. Позбутися нервового напруження допоможуть прогулянки, фізичні та релаксаційні вправи.

• *Ввечері перед державною атестацією прогуляйтеся на свіжому повітрі, перед сном прийміть ванну з лавандою, хвоєю. Вчасно лягайте спати. «Зубрити» не рекомендується!*

• *Вранці перед державною атестацією зробіть зарядку, прийміть контрастний душ, гарно поснідайте. Повторити можна «на свіжу голову» лише основне.*

• *Не спізнуйтеся. Не вдягайтеся зухвало.*

Додаток 22

Під час державної атестації

• Спокійно зайдіть до аудиторії.

• Сядьте на місце, заспокойтеся, зосередьтеся і спробуйте зрозуміти зміст одержаних завдань. Для цього необхідно їх уважно прочитати. Не намагайтеся записати детальну відповідь на запитання. Складіть докладний план-конспект відповіді. Пам'ятайте, що таблиці, плакати, довідкові дані, які знаходяться у вашому розпорядженні під час атестації, – це ваші помічники, тому що в них міститься значна частина інформації, необхідної для відповіді.

• Ваша відповідь має бути логічною і послідовною. Невпевнена і плутана відповідь, навіть якщо вона частково правильна, спонукує вчителя ставити додаткові запитання, з'ясовувати, наскільки глибоко ви розібралися в темі. Під час відповіді тримайтеся впевнено, але не зухвало, відповідайте чітко, але неголосно.

• Не поспішайте відповідати на поставлені додаткові запитання, намагайтеся зібратися з думками перед відповіддю. Розповідайте стандартно, коротко і просто. Вчитель, як правило, прагне якнайшвидше з'ясувати рівень вашої компетентності, і довга відповідь примусить його зупинити вас, що може збити вас з думки. Але відповідь також не повинна бути надмірно стислою. Якщо ви припустилися у відповіді неточності, не виправдовуйтеся, це не допоможе. Проаналізуйте свою помилку, спробуйте показати, що ця помилка випадкова і принаймні надалі ви її не допустите. Намагайтеся не хвилюватися. У такій ситуації тільки ясність і чіткість вашого мислення допоможе спростувати негативний ефект помилки.

• Якщо не знаєте, як відповідати на запитання, не хвилюйтеся, спробуйте зібратися з думками. Згадайте все, що стосується цієї теми. Не говоріть прямо, що не можете відповісти, це може бути помилкове відчуття. Почніть з того матеріалу, який знаєте, який найближчий до вашої теми. Якщо відчуваєте, що екзаменатор збирається поставити оцінку нижче тієї, на яку ви розраховуєте, попросіть поставити вам додаткові запитання. Це може і не спрацювати, але втрачати свій шанс не варто.

• Почніть готуватися з найлегшого, на вашу думку, питання або завдання. Не бійтеся незрозумілих, на перший погляд, завдань. Насправді заплутана умова ще не говорить про його складність. Зберіться з думками та починайте працювати. У вас все вийде! Не зациклюйтеся на завданні, якщо воно не виходить. Спробуйте розв'язати інше. Можливо, успіх у розв'язанні легшої задачі додасть вам упевненості, і ви зможете впоратися зі складним завданням. Причин, чому учні не справляються з різними завданнями, досить багато. Але найпоширеніша – відсутність волі до перемоги. «Я розв'язав уже три задачі, мабуть, цього вже досить для трійки» чи «Я вже розв'язав кілька задач і більш нічого зробити не можу» – ці твердження хибні, оскільки розв'язані завдання не обов'язково будуть правильними. Тому чим більше ви їх розв'яжете, тим більше у вас шансів отримати високу оцінку на іспиті.

• Не мовчіть. Що б вам не сказали, про що б вас не запитали, вашою негайною реакцією повинна бути якась відповідь. Мовчання завжди розцінюється

як ознака незнання. Не залишайте місця для пауз, говоріть. Це буде свідчити про наявність певних знань, бажання думати над поставленим запитанням, вміння вийти із скрутної ситуації. Навіть якщо говоритимете не за темою, ваша відповідь буде ознакою загальної ерудованості, культури, і це може позитивно вплинути на екзаменатора.

Якщо ви погано орієнтуєтесь в запитанні, яке вам дісталось на державній атестації, намагайтеся висловити свою думку та окреслити загальні положення щодо цього матеріалу. Так ви можете спровокувати екзаменатора до дискусії. Адже під час дискусії ви можете згадати те, що забули, а також виявите свою ерудованість.

СКАРБНИЧКА МУДРОСТІ ПРО ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я

Українські приказки і прислів'я про здоров'я

Без здоров'я ніщо людині не миле.
Бережи і шануй честь змолоду, а здоров'я – під старість.
Бережи одягу знова, а здоров'я – змолоду.
Бувай здорова, як риба; гожа, як вода; весела, як весна; робоча, як бжолола; багата, як земля.
Було б здоров'я, а все інше наживемо.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Весела думка – половина здоров'я.
Веселий сміх – здоров'я.
Все можна купити, тільки здоров'я – ні.
Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.
Добра жінка і здоров'я – то найбільший скарб.
Добре здоровому вчити хворого.
Добрі зуби й камінь їстимуть.
Журба здоров'я відбирає, до гробу попихає.
Здоров'я – всьому голова.
Здоров'я – над маєток.
Здоров'я – найдорожчий скарб.
Здоров'я більше варте, як багатство.
Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
Здоров'я маємо – не дбаємо, а стративши – плачемо.
Здоровий злидар щасливіший від багача.
Здоровий хворого не розуміє.
Здоровому все здорово.
Здоровому здається, що ніколи не захворіє.
Здоровому пироги не вадять.
Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то будеш здоров.
Коли б голова здорова, то будуть воли та корови.
Ліпше здоров'я, як готові гроші.
Найбільше щастя в житті – здоров'я.
Поки чоловік здоров, то здоров'я не шанує.
Світ великий – було б здоров'я.
То слабого питають, а здоровий, що впіймає, то змеле.
Той здоров'я не цінить, хто хворий не був.
Хіба треба у недужого питати, чи бажає він здоров'я мати?
Хоч не скоро, та здорово.
Хто здоров, той ліків не потребує.
Худоба – річ набута, а здоров'я – ні.
Щоб ти був здоров, як вода!
Як на душі, так і на тілі.
Як хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.

Мудреці про життя і здоров'я

Якщо вам забракне сили волі крокувати шляхом здоров'я, зверніться за підтримкою до мудрих, думки яких допоможуть вам переконатися у правильності вибору здорового способу життя.

Біблійна мудрість

Шукайте і знайдете. Стукайте і вам відкриють.

Гесіод (VII ст. до н.е.), давньогрецький поет

Міри в усьому дотримуйся і справи свої роби вчасно.

Сократ (469–399 рр. до н.е.), давньогрецький філософ

Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити.

Гіппократ (460–377 рр. до н.е.), давньогрецький мислитель і лікар

Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти у щодення кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя.

Платон (427–347 рр. до н.е.), давньогрецький філософ

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

Арістотель (384–322 рр. до н.е.), давньогрецький філософ

Сп'яніння – добровільне безумство людини.

Епікур (342–270 рр. до н.е.), давньогрецький філософ

Живи непомітно.

Цицерон (106–43 рр. до н.е.), римський політичний діяч

Людина має навчитися підпорядковуватися самій собі та своїм рішенням.

Луцій Анней Сенека Молодший (5 р. до н.е. – 65 р. н.е.), римський філософ-мораліст

Бажання стати добродійним – половина дороги до добродійності.

Потрібно жити для іншого, якщо хочеш жити для себе.

Велика душа віддає перевагу помірному перед надмірним, бо перше корисне і животворне, друге шкідливе, бо надлишкове.

Іоанн Златоуст (344–407), богослов

Багата не та людина, у якій все є, а та, яка нічого не потребує.

Франческо Петрарка (1304–1374), італійський поет

Яка користь у тому, що ти багато знав, якщо ти не вмів застосовувати свої знання для твоїх потреб.

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

Найвеличніше у світі – володіння собою.

Погане те рішення, якого не можна змінити.
Ми народжуємося для діяльності.

Бальтазар Грасіан (1601–1658), іспанський письменник, філософ
Вчинки – плоди помислів. Будуть розумні помисли – будуть гарні вчинки.

Блез Паскаль (1623–1662), французький філософ, математик, фізик
Передбачити – означає уявити.

Вольтер Марі Франсуа Аруе (1694–1778), французький мислитель
Читання підносить душу, а освічений друг втішає її.

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

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

Вальтер Скотт (1771–1832), англійський письменник
Проступок хоча і може принести тимчасове благополуччя, проте ніколи не приносить справжнього щастя.

П'єр Жан Беранже (1780–1857), французький поет
Здоров'я – мудрих гонорар.

Анрі Марі Бейль Стендаль (1783–1842), французький письменник
Прагнути бути самим собою – єдиний засіб мати успіх.

Артур Шопенгауер (1788–1860), німецький філософ
Здоров'я так переважає всі останні блага життя, що істинно здоровий жебрак щасливіший за хворого короля.

Моріц-Готліб Сафір (1795–1858), німецький письменник і поет
Праця – батько голоду, дід травлення, прадід здоров'я.

Чарлз Роберт Дарвін (1809–1882), англійський учений
Здатність червоніти – найхарактерніша і найлюдськіша із всіх людських властивостей.

Самюел Смайлс (1812–1904), англійський письменник
Життєрадісність – це не лише ознака здоров'я, але ще й найдієвіший засіб, що позбавляє хвороб.

Генрі Девід Торо (1817–1862), американський письменник
Судіть про своє здоров'я за тим, як ви радієте ранку і весні.

Федір Достоевський (1821–1881), видатний російський письменник
Без дітей не можна було б так любити людство.

Костянтин Ушинський (1824–1871), визначний педагог, основоположник наукової педагогіки

Мета в житті є серцевиною людської чесноти і людського щастя.

Лев Толстой (1828–1910), великий російський письменник
Життя має і може бути неперестанною радістю.

Василь Ключевський (1841–1911), російський історик
Гідна не та людина, в якій нема вад, а та – в якій є гідність.

Іван Павлов (1849–1936), російський учений-фізіолог, нобелівський лауреат

Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю нестриманістю, своєю безладністю, своїм потворним поведженням з власним організмом зводимо цей нормальний термін до набагато меншої цифри.

Теодор Рузвельт (1858–1919), президент США

Здорове тіло – це прекрасно; здоровий дух – ще краще; але найважливіше – як для людини, так і для нації – характер, сума тих чеснот, які роблять чоловіка хорошим чоловіком, а жінку – хорошою жінкою.

Микола Рубакін (1862–1946), російський книгознавець, бібліограф і письменник

Життя завжди вчить набагато більшому, ніж найкраща з книжок. Книжка – тільки знаряддя і посібник. Не життя слід перевіряти книжками, тобто теоріями, а якраз навпаки.

Володимир Вернадський (1863–1945), видатний український мислитель, учений, основоположник учення про біосферу

Справжнє... життя полягає... у використанні найкращих сторін і тіла, і духу.

Ромен Роллан (1866–1944), французький письменник, громадський діяч, музикознавець

Здоров'я так само заразне, як і хвороба.

Олександр Скрябін (1872–1915), російський композитор

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

Анрі Барбюс (1873–1935), французький письменник і громадський діяч

Зрозуміти життя і полюбити його в іншій істоті – у цьому завдання людини і в цьому її талант.

Микола Бердяєв (1874–1948), російський філософ

Немає гіркішої та принизливішої залежності, ніж залежність від волі людської, від сваволі рівних собі.

Вільям Фолкнер (1897–1962), американський письменник, лауреат Нобелівської премії

Я вірю, що людина не тільки витерпить усе – людина переможе!

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

Стефан Цвейг (1881–1942), австрійський письменник

Жоден лікар не знає кращих ліків для втомленого тіла і душі, ніж надія.

Ліон Фейхтвангер (1884–1958), німецький письменник

Людині потрібно два роки, щоб навчитися говорити, і шістьдесят років, щоб навчитися тримати язик за зубами.

Агата Крісті (1890–1976), англійська письменниця

У житті кожен має робити свої власні помилки.

Еріх Марія Ремарк (1898–1970), німецький письменник

Треба вміти і програвати. Інакше не можна було б жити.

Станіслав Єжі Лец (1909–1966), польський поет

Коли ж людина підкорить міжлюдський простір?

Микола Амосов (1913–2002), визначний український учений

Для здоров'я потрібні постійні особисті зусилля, які нічим не можна замінити.

Василь Сухомлинський (1918–1970), видатний український педагог

Як гімнастика випрямляє тіло, так музика випрямляє душу людини.

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

Даниїл Гранін (1919), російський письменник

Життя поспішає, якщо ми самі зволікаємо.

Іван Бойченко (1948–2007), український філософ

Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, зрозуміти себе, виховати й навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно.

СЛОВНИЧОК

- Акселерація** (від латинського слова *acceleratio* – прискорення) – прискорений фізичний, фізіологічний і психічний розвиток дітей і підлітків.
- Акт** (від латинського слова *actus*, від *ago* – приводжу в рух) – офіційний документ, запис, протокол.
- Асоціація** (від латинського слова *assotiatio* – з'єднання, зв'язок) – зв'язок між окремими нервово-психічними актами – уявленнями, думками, почуттями, внаслідок чого одне уявлення, почуття тощо спричинює інше.
- Глобальний** (від латинського слова *globus* – куля) – поширений на всю земну кулю.
- Гомеостаз** (від грецьких слів *ὁμοιος* – подібний, однаковий та *στάσις* – стояння, нерухомість) – відносна сталість фізико-хімічних та біологічних властивостей внутрішнього середовища організму.
- Емансипація** (від латинського слова *emancipatio* – звільнення) – звільнення від залежності, гноблення і забобонів, скасування якихось обмежень, зрівняння в правах.
- Ідентифікація** (від латинського слова *identifico* – ототожнюю) – уподібнення, встановлення тотожності об'єктів на підставі тих чи інших ознак.
- Ієрархія** (грецьке слово *ἱεραρχία* від *ἱερός* – священний і *ἀρχή* – влада) – розташування частин або елементів цілого в певному порядку від вищого до нижчого.
- Кодекс** (від латинського слова *codex* – книга) – єдиний законодавчий акт, де систематизовано норми, що регулюють певну галузь права.
- Міграція** (від латинського слова *migro* – переселяюсь) – переселення, переміщення.
- Оперативний** (від латинського слова *operatus* – дійовий) – пов'язаний із безпосереднім практичним здійсненням тих чи інших завдань, планів, починань.
- Політика** (від грецького слова *πολιτικά* – державні чи суспільні справи) – сукупність державних ідей і зумовлена ними цілеспрямована діяльність.
- Ранжирування** (від німецького слова *Rangieren* – ставити в ряд, від французького слова *ranger*) – послідовне розміщення чогось.
- Репродукція** (від латинських слів *re* – префікс зворотної, повторної дії, *produco* – виробляю, створюю) – відтворення організмом нових особин, розмноження.
- Ретардація** (від латинського слова *retardatio* – затримка, зупинка) – затримка фізичного, фізіологічного і психічного розвитку дітей і підлітків.
- Реципієнт** (від латинського слова *recipiens* – той, хто одержує) – людина, країна, яка одержує.
- Сексуальність** (від латинського слова *sexus* – стать) – сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої, найскладніший природний феномен, притаманний лише людині.
- Стигматизація** (від грецького слова *στίγμα* – наколена мітка, тавро, пляма) – виокремлення людини від інших через якусь її ознаку, зокрема через ВІЛ-позитивність.

Життя і здоров'я людини

Ви дізналися про:

- взаємозв'язок основних складових здоров'я
- індивідуальні, колективні та глобальні небезпеки
- вплив глобальних небезпек на життя і здоров'я людини
- вплив поведінки людини на її безпеку

Ви навчилися:

- розпізнавати основні ознаки здоров'я
- аналізувати взаємовплив складових здоров'я
- виявляти зв'язок здоров'я людини з дією глобальних небезпек
- оцінювати індивідуальний рівень фізичної складової здоров'я

ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Соціальна складова здоров'я

Ви дізналися про:

- репродуктивне здоров'я
- негативний вплив наркотичних речовин, алкоголю, куріння на репродуктивну систему підлітків та молоді
- безпеку людини та створення безпечних умов життєдіяльності
- основи законодавства щодо безпеки і здоров'я людини

Ви навчилися:

- пояснювати вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я
- протидіяти стигматизації та дискримінації
- визначати безпечні умови життєдіяльності

Фізична складова здоров'я

Ви дізналися про:

- взаємозв'язок фізичної і соціальної зрілості
- вікові особливості розвитку юнаків і дівчат
- значення моніторингу для здоров'я
- ознаки готовності до дорослого життя

Ви навчилися:

- проводити моніторинг фізичної складової здоров'я
- оцінювати рівень свого здоров'я
- розпізнавати ознаки відхилень від вікових термінів розвитку
- визначати рівень індивідуального розвитку

Психічна та духовна складові здоров'я

Ви дізналися про:

- значення для формування особистості самопізнання, самовизначення і самовиховання
- важливість розвитку пам'яті та уваги
- цінність і неповторність життя

Ви навчилися:

- визначати місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей
- розвивати пам'ять та увагу
- дотримуватися правил самовиховання

ЗМІСТ

<i>Шановні дев'ятикласники!</i>	3
Вступ	
Феномен життя і здоров'я людини	5
Життя і здоров'я людини	
§ 1. Взаємозв'язок ознак, складових і чинників здоров'я	10
§ 2. Глобальні небезпеки людства	18
Перевірте себе	28
Фізична складова здоров'я	
§ 3. Фізіологічна і соціальна зрілість	30
§ 4. Моніторинг фізичної складової здоров'я	35
Перевірте себе	40
Соціальна складова здоров'я	
§ 5. Репродуктивне здоров'я молоді	42
§ 6. Небезпеки для репродуктивного здоров'я молоді	50
§ 7. Безпека людини	57
§ 8. Людський фактор і безпека	65
§ 9. Законодавство про безпеку і здоров'я людини	72
Перевірте себе	80
Психічна та духовна складові здоров'я	
§ 10. Формування особистості	82
§ 11. Розвиток особистісних якостей	90
§ 12. Психологічні та моральні засади безпеки людини	99
§ 13. Цінність життя і здоров'я людини	106
Перевірте себе	115
Практична робота № 1. Оцінювання індивідуального рівня фізичного здоров'я	116
Практична робота № 2. Самооцінка рівня фізичного здоров'я	116
Практична робота № 3. Розроблення проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я»	117

Практична робота № 4. Визначення безпечних умов життєдіяльності людини	118
Практична робота № 5. Підготовка до державної атестації: розвиток пам'яті та уваги	118
Практична робота № 6. Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей	118
Екскурсія «Ознайомлення з роботою центру здоров'я» (громадського об'єднання, асоціації тощо)	119
Додатки	120
Скарбничка мудрості про життя і здоров'я	151
Словничок	156

Навчальне видання

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я
Підручник для 9 класу

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

Завідуюча редакцією природознавства і здоров'я
Людмила Мялківська
Редактор *Світлана Попадюк*
Обкладинка, художнє оформлення,
комп'ютерна обробка ілюстрацій *Василя Марущинця*
Ілюстрації *Вікторії Дунаєвої*
Технічний редактор *Валентина Олійник*
Коректори *Алла Кравченко, Лариса Леуська*
Комп'ютерна верстка *Юрія Лебедева*

Здано на виробництво і підписано до друку 05.06.2009 р.
Формат 70×100/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Гарнітура Шкільна. Умовн. друк. арк. 13.
Умовн. фарбо-відб. 52,0 + 0,32 форзаці.
Обл.-вид. арк. 11,7 + 0,17 форзаці.
Наклад 135 060 (1-й з-д: 1–94 550) прим.
Вид. № 974.
Зам. № 9-0963.

Видавництво «Гене́за»,
04212, м. Київ, вул. Тимошенка, 2-л.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.
www.globus-book.com