

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



9

«Алатон»

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник
для 9-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Наказ № 56 від 02.02.2009



Київ
«Алатон»
2009

ББК 68.4(4УКР)9я721
В75

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
Наказ № 56 від 02.02.2009

Відповідальні за підготовку видання:

С. С. Фіцайло — головний спеціаліст МОН України
В. В. Дерев'яно — зав. сектора Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

Рецензенти:

В. М. Оржеховська — Інститут проблем виховання АПН України, лабораторія превентивно-го виховання, зав. лабораторією, доктор педагогічних наук, професор

В. В. Слесар — загальноосвітня школа I—III ступенів № 14 м. Чернігова, директор, учитель-методист

О. В. Бузан — Заставнівська районна державна адміністрація Чернівецької області, методист відділу освіти

С. В. Назаренко — Інститут післядипломної освіти Київського міського педагогічного Університету ім. Б. Д. Грінченка, науково-методичний центр природничо-математичної освіти, методист

О. А. Шевчук — Рівненський державний гуманітарний Університет, кафедра валеології, старший викладач

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В75 Основи здоров'я: Підручник для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2009. — 200 с.
ISBN 978-966-7107-53-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я як логічне продовження однойменних підручників для 5, 6, 7 і 8-го класів.

Основне завдання підручника — розвиток сприятливих для здоров'я життєвих навичок, спрямованих на виховання гармонійно розвиненої особистості.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів, що передбачають взаємодію учнів між собою та з учителем. Це — аналіз ситуацій, мозкові штурми, робота з блок-схемами і крос-тестами, рольові ігри, інсценування, виконання проєктів, обговорення метафор. Ці методи якнайкраще зарекомендували себе, вони сприйняті вчителями, учнями, батьками і нині широко впроваджуються в навчальний процес у школах України.

Частина матеріалу підручника (§§ 8–10) розроблено за підтримки міжнародного благодійного фонду «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», який реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ISBN 978-966-7107-53-6

© «Алатон», текст, дизайн,
малюнки, 2009

ЛЮБИ ДРУЗИ!

У 9-му класі ви завершуєте вивчення предмета «Основи здоров'я». Застосовувати знання, уміння і навички, здобуті на уроках основ здоров'я, ви будете впродовж усього життя, незалежно від того, ким станете, яку професію оберете.

Деякі з цих навичок так і називаються — життєвими. Це навички розбудови самооцінки, постановки і досягнення мети, аналізу проблем і прийняття рішень, розв'язання конфліктів, керування стресами, лідерства і роботи в команді.

З наступного року ви навчатиметесь у профільній школі, тому вже тепер маєте обрати відповідний напрям. Підручник допоможе кожному з вас зорієнтуватись у світі професій, оцінити свої природні нахили і здібності, розробити стратегію самореалізації.

Попереду рік напруженої праці, підготовки до важливих іспитів. На уроках основ здоров'я ви удосконалюватимете свої навчальні навички, розвиватимете сприйняття, пам'ять і увагу, вчитиметесь ефективно планувати час і готуватися до іспитів.

Здоров'я в сучасному світі — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це способи мислення і поведінки, які підвищують рівень загального благополуччя, забезпечують самореалізацію і життєвий успіх.

Ми живемо на зламі епох, коли нинішнє і майбутні покоління мають дбати не лише про добробут людини, а й про благополуччя всієї планети.

Здоров'я — неоціненний дар, за який люди несуть особисту відповідальність. Сподіваємося, що уроки і тренінги з основ здоров'я залишать теплі спогади у вашій душі, а почерпнуті на них знання не раз допоможуть вам у житті.

Дякуємо, що були з нами усі ці роки.

Автори



Про що цей підручник

Цей підручник покликаний допомогти вам крок за кроком розвинути корисні для здоров'я життєві навички.

Кожен параграф містить інформацію і практичні завдання. Більшість із них ви будете виконувати на уроках індивідуально або в групах під керівництвом учителя. Деякі завдання призначені для роботи вдома.

Підручник складається зі вступу і п'яти розділів.

Вступ — «Феномен життя і здоров'я людини» — ознайомить вас з ознаками унікальності життя і здоров'я, переконає у необхідності дотримуватися здорового способу життя.

Розділ 1 — «Життя і здоров'я людини» — містить рекомендації щодо планування життя, розкриває взаємозв'язок різних аспектів благополуччя і пояснює, як здійснювати експрес-оцінку фізичного здоров'я.

Розділ 2 — «Фізичне здоров'я підлітка» — присвячено взаємозв'язку фізіологічного і соціального розвитку підлітка. Ви вчитиметесь ефективно спілкуватися, розбудовувати стосунки з батьками і друзями, підтримувати високий рівень фізичного благополуччя.

Розділ 3 — «Соціальні аспекти здоров'я» — розкриває тему репродуктивного здоров'я молоді, ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить правильно поводитися в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

Розділ 4 — «Безпека в сучасному суспільстві» — висвітлює загальний комплекс проблем безпеки. Ви дізнаєтесь про глобальні загрози, що постали перед людством на порозі ХХІ століття, ознайомитеся з положеннями міжнародного та національного законодавства у сфері безпеки, переконаєтесь у необхідності відмови від споживацької психології, переходу до принципів сталого розвитку.

Розділ 5 — «Всебічний розвиток особистості» — акцентує увагу на необхідності самореалізації. Допомогає оцінити свій психологічний потенціал, навчає підтримувати позитивну самооцінку. Ви спробуєте визначитися з майбутньою професією, розвиватимете навички емоційної саморегуляції, вчитиметесь ефективно навчатися і готуватися до іспитів, ознайомитеся з методикою формування характеру.





Умовні позначення



Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, дізнаєтесь, якій темі присвячено урок, пригадаєте, що вам відомо з цієї теми, з'ясуєте свої очікування.



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «*».



Завдання цієї рубрики призначено для обговорення в групах. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, дискусія в малих групах, аналіз життєвих ситуацій, дебати.



Уважно поставтеся до інформації цієї рубрики. Так позначено застереження про особливо небезпечні ситуації, а також уміння, які треба ретельно відпрацювати.



Таким символом позначено ігри і руханки, які допоможуть вам розім'ятись і поліпшать настрої.



Так позначено рольові ігри та інсценування, за допомогою яких ви відпрацюєте моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях.



Під цією рубрикою вам запропонують виконати проект самостійно або разом із друзями чи батьками.



Таким символом позначено завдання для виконання вдома, зазвичай, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.



А ця радить подивитися цікавий фільм. Касету чи диск з фільмом можна взяти у прокаті або придбати в складчину з друзями.



Якщо у вас удома чи в школі є підключений до Інтернету комп'ютер, пошукайте додаткову інформацію за наданими адресами.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, зверніться до словничка на с. 196.



Корисні поради

Підручники з усіх предметів для 9-го класу містять значні обсяги інформації. Тому виконання домашніх завдань, підготовка до контрольної чи іспитів потребуватимуть чималих зусиль і часу.

Через те що ми засвоюємо лише 10% того, що читаємо, 20% того, що чуємо, 30% того, що бачимо, однак вже 50% того, що бачимо і чуємо, 70% того, що говоримо, і аж до 90% того, що говоримо і робимо, було розроблено методи ефективного навчання.

Деякі з них ви вже знаєте і, можливо, відчули переваги їх використання. Якщо ні, прочитайте інформацію на наступних сторінках і починайте застосовувати ці методи з початку навчального року. Це дасть змогу економити час, отримувати вищі оцінки протягом навчального року і добре скласти іспити.

Метод ефективного читання «ПЗ три П»

Цей всесвітньо відомий метод отримав свою назву за першими літерами слів: **П**ереглянь! **З**апитай! **П**рочитай! **П**ерекажи! **П**овтори! Кожне слово означає певний етап роботи з текстом.

Переглянь

Отже, спочатку не читай, а просто *Переглянь* параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації і підписи до них;
- підсумки.

Запитай

Під час перегляду *Запитай*:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш з цієї теми: пам'ятаєш з розповіді вчителя, десь чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки у запитання.



Прочитай

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюй темп читання на складних місцях, з'ясуй те, що незрозуміло.

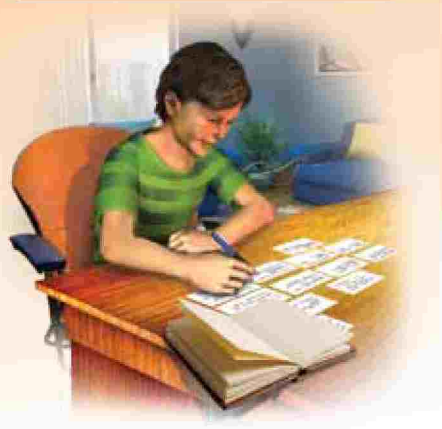
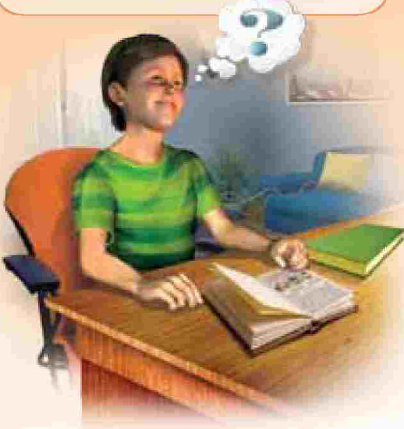
Перекажи

Перекажи прочитане:

Постав собі запитання і вголос дай відповідь на них.
Потрійний ефект:
Читай! Говори! Слухай!

Запиши найважливіше на картках.

Найбільший ефект:
Читай! Говори! Слухай! Пиши!



Повтори

Повтори увесь матеріал:



Переглядай картки у довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе.

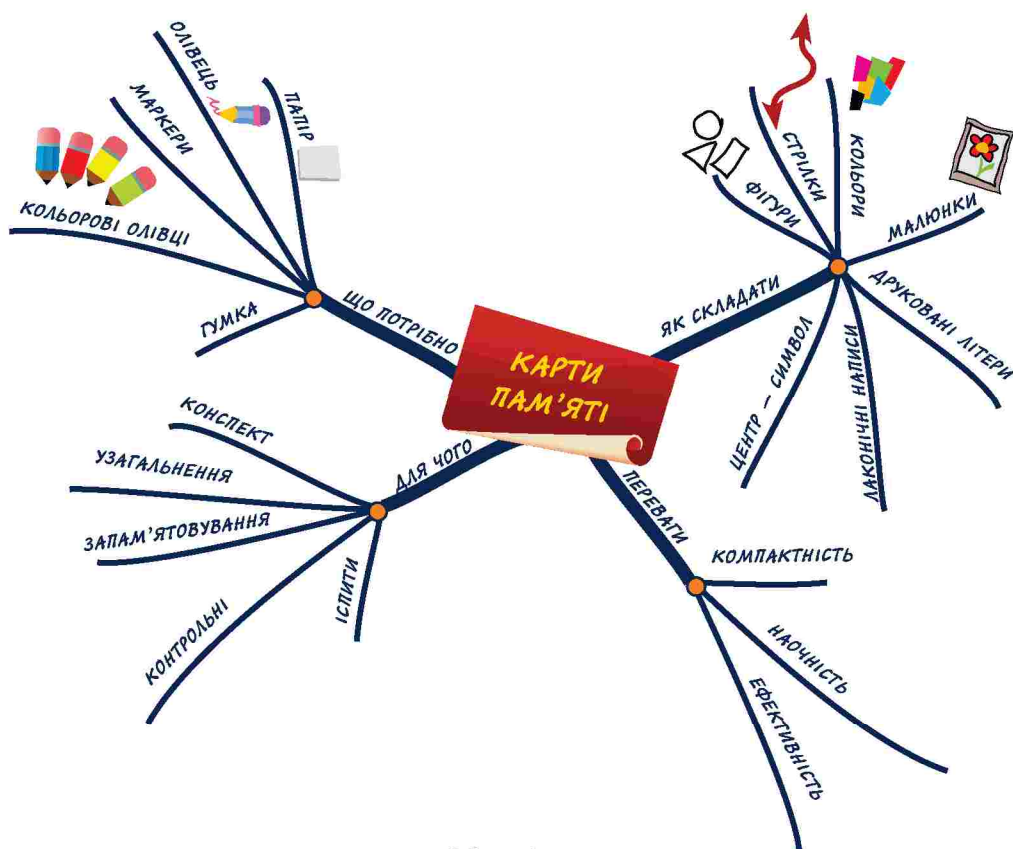
Перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

Метод концептуальних карт

Зазвичай ті, хто навчається, пишуть конспекти, що складаються з визначень, цитат, дат, списків тощо. Під час їх підготовки здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують з діяльністю лівої півкулі головного мозку. Вона відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами і не враховує такої здатності пам'яті, як асоціативність.

Психолог Тоні Б'юзен замість класичних конспектів пропонує розробляти так звані концептуальні карти, або карти пам'яті. Вони допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними (мал. 1), залучають до збалансованої роботи обидві півкулі головного мозку.

Для створення концептуальної карти вам знадобляться: чистий аркуш паперу, простий олівець і гумка, кольорові олівці, маркери або фломастери.



Мал. 1



Як це робити:

1. Покладіть аркуш горизонтально (в альбомному форматі). У центрі напишіть назву теми і намалюйте її символ.
2. Від центра проведіть лінії, над якими напишіть чи намалюйте ключові поняття, що стосуються теми. Стежте, щоб довжина лінії приблизно дорівнювала довжині ключового слова.
3. Кожна лінія може мати розгалуження, необхідні для розкриття конкретного поняття.
4. Робіть лінії плавними, а головні лінії — жирнішими, ніж їх продовження.
5. Написи мають бути лаконічними (не більш як два-три слова).
6. Писати краще друкованими літерами, такий текст легше читати і запам'ятовувати.
7. Намагайтеся розміщувати написи горизонтально або під кутом не більш як 45°.
8. Використовуйте різні кольори — це сприяє запам'ятовуванню, стимулює процеси мозку.
9. Логічні зв'язки між поняттями позначайте стрілками різного кольору і форми.
10. Використовуйте підкреслення, геометричні фігури (прямокутники, овали) для виділення понять, що повторюються або на які треба звернути увагу.



ВСТУП. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

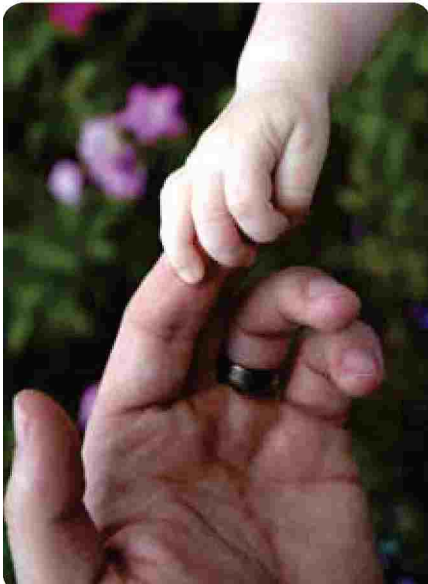


У вступі ви:

- ознайомитеся з ознаками феноменальності життя і здоров'я;
- вчитиметесь розпізнавати стани здоров'я;
- пригадаєте, як спосіб життя впливає на здоров'я людини;
- започаткуєте проект покращення здоров'я.

Феномен життя

Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися, що таке життя. Існує безліч його визначень: релігійне, філософське, наукове. Наведемо лише деякі з них.



З погляду релігії життя — це дар вічно живого Бога. Частина філософів трактують життя як ідеальну форму існування і руху матерії.

У фізиці життя розглядається як переважання процесів синтезу над процесами розпаду, а в хімії — як багатовимірний каталітичний циклічний реакція.

Кожне з цих визначень висвітлює лише деякі ознаки життя і не дає цілісного уявлення про цей феномен.

Пояснюючи щось складне, люди часто вдаються до метафор. Наприклад, Шекспір казав, що життя — театр, а люди в ньому — актори, а за влучним висловом одного з наших сучасників, життя схоже на супермаркет: бери, що хочеш, але каса попереду.





1. Прочитайте «Маніфест матері Терези» (мал. 2).
2. Які три висловлювання, на вашу думку, є найбільш вдалими?
3. Порівняйте свій вибір з вибором ваших друзів.
4. Доповніть цей маніфест своїми метафорами.

Маніфест матері Терези

*Життя — це шанс. Скористайся ним!
Життя — це краса. Милуйся нею!
Життя — це мрія. Здійсни її!
Життя — це виклик. Прийми його!
Життя — це обов'язок. Виконай його!
Життя — це гра. Стань гравцем!
Життя — це цінність. Цінуй його!
Життя — це скарб. Бережи його!
Життя — це любов. Насолодись нею!
Життя — це таємниця. Пізнай її!
Життя — це юдоль лиха. Перебори усе!
Життя — це пісня. Доспівай її!
Життя — це боротьба. Почни її!
Життя — це безодня незвіданого — не бійся, ступи у неї!
Життя — це удача. Піймай цю мить!
Життя таке чудове — не занастає його!
Життя — це твоє життя. Борони його!*



Мал. 2



Життя людини прийнято характеризувати такими показниками: тривалість, рівень і якість. Прочитайте про ці показники, дайте відповіді на поставлені в тексті запитання.

1. *Тривалість людського життя* розглядають у трьох вимірах: тривалість життя людини як біологічного виду; тривалість життя окремого індивіда; середня тривалість життя в конкретному суспільстві. У біологічному сенсі життя людини зазвичай триває не більш як 100 років. Тих, хто переступає цю межу, називають довгожителами. Середня тривалість життя в розвинених країнах світу значно вища, ніж у бідних. *Як ви думаєте, чому?*
2. *Рівень життя* — передусім економічна категорія, яка характеризує доступність у середовищі проживання можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб людини.
3. *Якість життя* — категорія, що характеризує рівень задоволення життям. Вона пов'язана не лише з добробутом, а й з такими поняттями, як щастя, здоров'я, успіх, впливовість. Ця категорія є суб'єктивною. Наприклад, оцінка якості життя оптимістом і песимістом суттєво відрізняються. *Як ви оцінюєте якість свого життя за 10-бальною шкалою?*

Феномен здоров'я

Здоров'я є необхідною умовою і невід'ємною характеристикою життя. Здоров'я людини — це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, енергійність, здатність швидко одужувати, важливий ресурс для того, щоб ставити мету й досягати її.

У науковій літературі наведено більш як 200 трактувань поняття «здоров'я». Загальноприйнятим є визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я — це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя».

Здоров'я не є чимось статичним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує, реагуючи на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищах. Ми можемо занедужати, наприклад, при переохолодженні чи при потрапленні в організм інфекції. Однак природна здатність організму відновлювати рівновагу поверне здоров'я до норми.

Хвороба не починається і не закінчується в одну мить. Здавалося б, учора ліг спати здоровим, а вранці прокинувся — болить горло і голова, піднялась температура. Та захворіли ви не вночі. Інфекція потрапила в організм принаймні за кілька годин, а то й днів до того. «Хвороба — це драма у двох діях: перша розігрується в похмурій тиші наших тканин при погашених свічках. Коли ж з'являються біль та інші неприємні явища, це майже завжди другий акт», — писав французький хірург Леріш.



Між теоретичним поняттям «абсолютне здоров'я» і хворобою існують проміжні стадії (мал. 3). Прочитайте їх ознаки і поміркуйте, на якій точці *континууму* перебуває ваше здоров'я у даний момент. Як би ви оцінили стан свого здоров'я протягом останнього місяця, року?



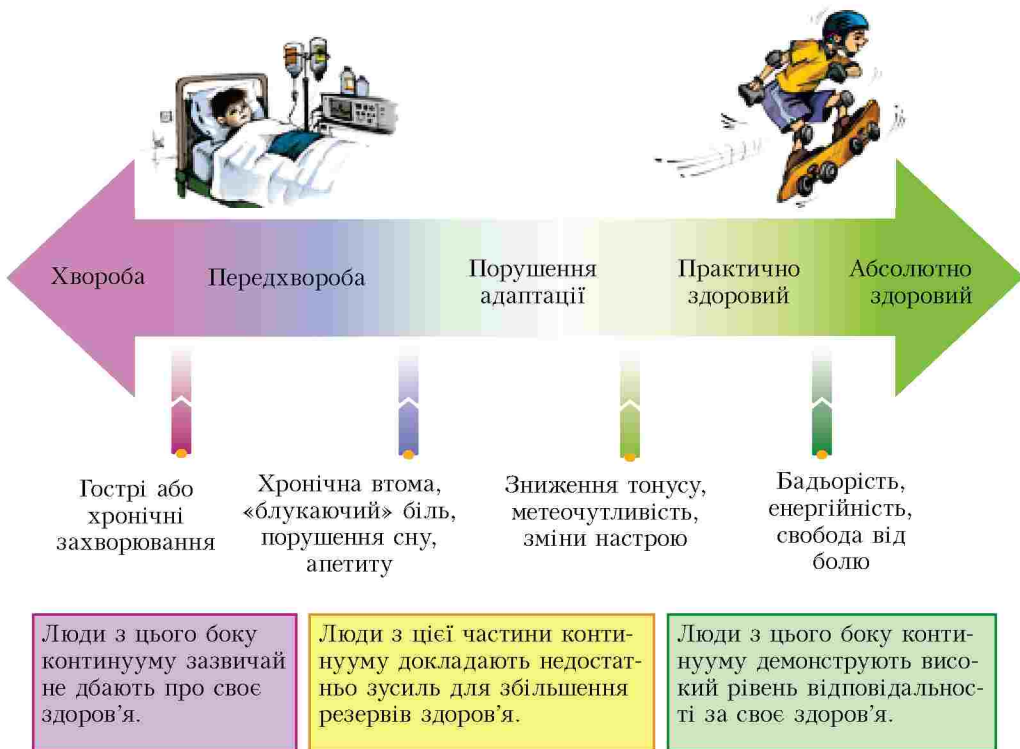
Абсолютно здоровий — стан організму, за якого всі органи і системи функціонують ідеально (теоретичне поняття).

Практично здоровий — організм підтримує всі показники у межах фізіологічної норми. Він здатний витримувати значні навантаження й за рахунок внутрішніх резервів швидко адаптується до змін у довкіллі.

Порушення адаптації — внаслідок тривалого впливу несприятливих чинників в організмі порушується система саморегуляції, накопичуються токсичні речовини, знижується активність захисних сил.

Передхвороба — накопичуються дезадаптаційні зміни, виникає імунодефіцит і порушується обмін речовин. На цій стадії відбувається зниження больового порога, наростають втомлюваність і ризик виникнення захворювань.

Хвороба — патологічний процес, що виявляється у формі виражених ознак (симптомів).



Мал. 3. Континуум здоров'я



Об'єднайтесь у три групи і проведіть мозкові штурми на задані теми. Презентуйте їх результати класу:

група 1: Чому люди дбають про своє здоров'я? Як вони це роблять?

група 2: Як люди шкодять своєму здоров'ю? Чому вони це роблять?

група 3: Які коротко- і довгострокові наслідки того, що люди не дбають про своє здоров'я?

Спосіб життя і здоров'я

Спосіб життя — це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками та особливостями поведінки на роботі, в побуті, на відпочинку.

Деякі наші вчинки і звички пов'язують із ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки — інфікування ВІЛ, ПСШ.

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і покращують самопочуття і здоров'я. Це, зокрема: спати 8—10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бути на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, відмовитися від шкідливих звичок.



Мал. 4



Мотивація здорового способу життя

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ А. Шопенгауер.

Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя — це одне, а вести його — зовсім інше.

Згідно із законами психології люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відстрочується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як чипси чи тістечка) або цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» — до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття спортом вимагають самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Як же створити і постійно підтримувати в собі мотивацію здорового способу життя? Існують чинники, що сприяють такому вибору. Це, зокрема:

- особиста відповідальність за своє життя — віра в те, що на кораблі свого життя ви є капітаном, а не пасажиром;
- високий рівень самоповаги — упевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;
- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- знання форм поведінки, які сприяють благополуччю;
- спеціальні та життєві навички, сприятливі для здоров'я.

Як змінити спосіб життя

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя, дуже важливими є навички постановки і досягнення мети. У 5—8-х класах ви вже виконували проекти самовдосконалення. Пригадавши деякі важливі моменти, удосконалюйте свої вміння.

Як обрати мету

Мета повинна сприйматись як досяжна і варта зусиль. Якщо ви дуже хочете чогось досягти, але на це потрібно багато часу, розділіть ціль на кілька коротких етапів. Наприклад, якщо вашою кінцевою метою є схуд-

нення на 10 кілограмів, спочатку поставте собі мету знизити масу тіла на 1 кг (цього досягти не дуже складно). Відтак — схуднути ще на 2 кілограми і так далі.

На шляху до мети

Пам'ятайте, що закріплюється лише той тип поведінки, який приносить задоволення. Оскільки справжня користь від здорового способу життя відстрочена в часі, не забувайте нагороджувати себе за найменші успіхи. Зробіть те, що може втішити вас уже сьогодні, наприклад, подивіться цікавий фільм, купіть диск, вдягніть нову футболку або зробіть інше, що принесе вам радість і задоволення.

Сконцентруйтеся на своєму успіхові. Запам'ятайте цю мить і згадуйте її, коли щось не виходить. Досягнення вагомих цілей — справа непроста. Якщо ви раптом відчували, що не можете рухатися далі чи навіть відступили на крок, не впадайте у відчай. Скоригуйте свої плани або спробуйте ще раз.



Американський президент Теодор Рузвельт казав: «Робіть, що можете, з тим, що маєте, просто там, де ви є». Прислухайтеся до цієї поради і започаткуйте новий проект самовдосконалення.

1. Сформулюйте цілі, які допоможуть вам покращити здоров'я, і запишіть їх на картках.
2. Оберіть мету, якої можете досягти за короткий час (від кількох днів до двох тижнів).
3. Напишіть план досягнення цієї мети. Він має складатися з кількох простих кроків.
4. Щоразу аналізуйте, чи вдається вам дотримуватися плану, вітайте себе з кожним успіхом.
5. Якщо у вас щось не виходить — зверніться по допомогу, спробуйте ще раз або внесіть корективи у свій план.



Усе живе народжується, щоб жити, та лише людина здатна замислюватися, що таке життя.

Життя людини характеризують такими показниками: тривалість життя, рівень життя і якість життя.

Здоров'я — необхідна умова і невід'ємна характеристика повноцінного життя.

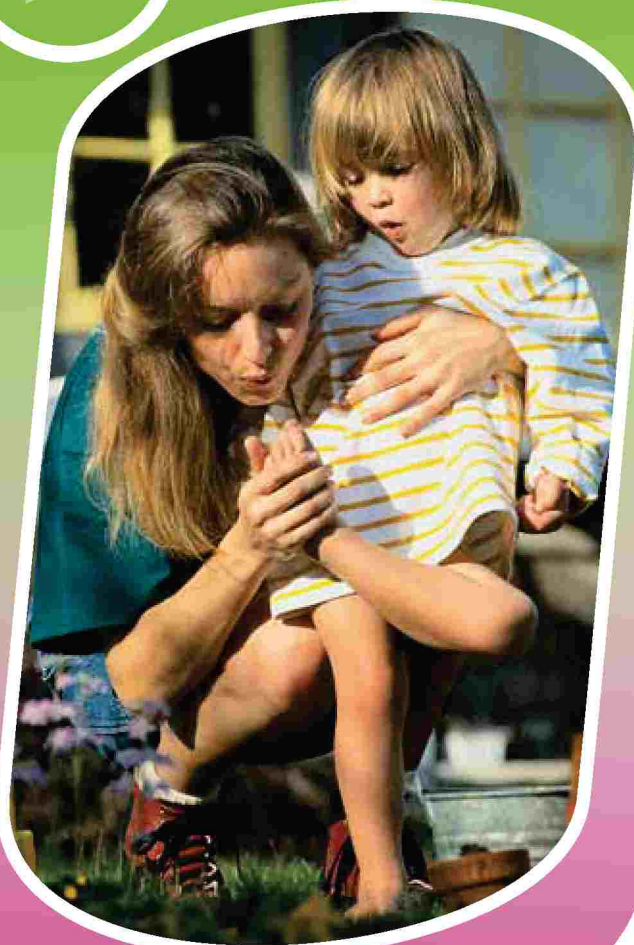
Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя.

Нагорода за здоровий спосіб життя переважно відстрочена в часі, тому вибір на його користь потребує високого рівня розуміння і зацікавленості.



РОЗДІЛ 1

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ





§ 1. ЖИТТЯ ЯК ПРОЕКТ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про ознаки унікальності людського життя;
- переконаєтесь у необхідності планування свого життя;
- замислитеся над своїм призначенням;
- сформулюєте з однокласниками місію вашого класу.

Унікальність людського життя



1. Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як 10 ознак життя.

2. Проаналізуйте, які з них є ознаками будь-яких форм життя, а які — тільки життя людини.

З погляду фізіології не існує принципової різниці між життям людини і тварини. Однак людина, на відміну від найрозумнішої тварини, має такі елементи свідомості, як мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі та цілеспрямованість.

Обмін інформацією між людьми відбувається за допомогою *мови* — системи абстрактних символів і знаків. Окрім спілкування, люди, на відміну від тварин, користуються мовою для навчання і фіксування нових знань.

Тільки людина вміє піднятися над собою як живою істотою і зробити предметом свого пізнання усе, в тому числі й саму себе.

Макс Шелер

Елементом свідомості людини є здатність до *самоусвідомлення*. Наприклад, цієї миті ви можете поглянути на себе наче збоку і «побачити», як читаєте ці рядки, подумати, чому ви це робите. Жодна тварина не здатна на таке.

Ще одна відмінність людини від тварини — людина має *уяву*. Завдяки уяві ви можете перенестись у майбутнє, «побачити» себе через багато років.

Невід'ємним компонентом людської свідомості є *совість* — здатність формувати моральні обов'язки і здійснювати внутрішню цензуру.

Грецький мислитель Аристотель (384–32 рр. до н. е.) вважав, що справжня мета людського життя — блаженство, яке називається діяльністю. У своїй діяльності людина керується *свободою волі*. Ластівка, наприклад, може звити гніздо, кріт — прорити підземний хід, а бобер —



збудувати греблю. Кожен із них може зробити лише те, що диктують йому інстинкти. А людина здатна зробити будь-що: гніздо, підземний хід чи греблю, варто їй тільки цього захотіти.

Людина, на відміну від тварини, здатна діяти *цілеспрямовано*. Спершу вона моделює майбутній результат своєї діяльності в мозку, згодом втілює задум у життя. Людина ставить перед собою цілі, змінює їх згідно з новими уявленнями.

Перше творіння, друге творіння

Все, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи. Спершу — проект (перше творіння), а згодом — реалізація (друге творіння). Якість другого творіння залежить від якості першого. Наприклад, коли люди будують дім, спершу уявляють його в цілому і продумують найменші деталі, відтак замовляють архітектурний проект і будівельні креслення. Усе це роблять ще до того, як на будівництві закладуть фундамент. Якщо хтось вирішить знехтувати першим творінням, то через вимушені перебудови дім обійдеться йому набагато дорожче, та й результат буде гіршим від очікуваного.

Усе в нашому житті має перше творіння. Навіть найменшу дрібничку (наприклад, ложку, голку) спочатку проектують. Чому ж люди не завжди ретельно планують головне своє творіння — життя, дозволяють іншим людям і обставинам вирішувати їхню долю?

Чому важливо планувати своє життя

Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою органів чуттів: зору, слуху, дотику, смаку і запаху. Щосекунди органи чуттів «бомбардують» наш мозок двома мільярдами одиниць інформації. Але на рівні свідомості ми здатні обробляти одночасно від п'яти до дев'яти інформаційних одиниць. Щоб уберегтися від перевантаження, наша підсвідомість фільтрує цей потік. Подібно до антени вона завжди вловлює:

- те, що є важливим для виживання, й усе нове і незвичне;
- інформацію з глибоким емоційним змістом — ту, яку вважаємо важливою для нас.

Плануючи своє життя, уявляючи бажаний результат, ми робимо його емоційно значущим і налаштовуємо на нього свою підсвідомість. Відтепер вона буде на сторожі й «полюватиме» за всією важливою інформацією. Завдяки цьому ми не упустимо можливостей на шляху до здійснення своїх мрій. Цей факт підтверджено соціологічним дослідженням. Групу випускників Єльського університету (США) запитували про плани на майбутнє. Лише у 3% опитаних такі плани існували у вигляді записів мети, очікуваних результатів і етапів досягнення. Через 20 років дохід цих 3% випускників перевищив сумарний дохід решти 97%. І суб'єктивно вони почувалися щасливішими й були більше задоволені своїм життям.

Проект вашого життя

Розробити проект здорового і успішного життя вам допоможуть такі рекомендації:

1. Уявіть бажаний результат.
2. Повірте у себе.
3. Керуйтеся універсальними принципами.
4. Пам'ятайте про потреби.
5. Позбудьтеся баласту.
6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя.
7. Сформулюйте життєву місію.

1. Уявіть бажаний результат



Удома або в іншому зручному місці виконайте вправу «Візуалізація». Для цього:

- Знайдіть місце, де вас ніхто не потурбує. Зручно влаштуйтесь.
- Перенесіться подумки приблизно на 35 років у майбутнє й уявіть себе на своєму 50-річному ювілеї. За святковим столом зібралися гості — батьки, чоловік (дружина), діти, друзі, колеги. Кожен із присутніх вітає вас. Вони розповідають, яке місце ви посідаєте в їхньому житті, що ви для них зробили і чого вони у вас навчилися.
- Які слова ви хотіли б почути від кожного з них? Запишіть їх у вашому особистому щоденнику чи у спеціальному записнику.
- Відтак уявіть, що одночасно бачите себе теперішнього і себе майбутнього. Запитайте у себе майбутнього: як вам вдалося досягти того, що маєте? Які поради ви можете дати собі теперішньому? Запишіть ці поради.

«Я почав використовувати візуалізацію, коли був у дев'ятому класі, а тепер деякі мої бажання вже почали здійснюватися», — сказав один із цього річних випускників.

2. Повірте у себе

Віра в себе надзвичайно важлива для досягнення бажаного. Вона формує переконаність у тому, що ми здатні досягти того, чого бажаємо, або в тому, що заслуговуємо на це. Адже не існує жодних обмежень стосовно того, що можемо зробити і ким стати. Окрім тих, які всередині нас і породжені нашим мисленням.

Секрет успішних людей — позитивне ставлення до себе і віра у власні сили. Як зауважив засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Може той, хто думає, що може. І не може той, хто думає, що не може. Це неблаганний закон».



3. Керуйтеся універсальними життєвими принципами

Принципи — це узагальнення, які люди роблять стосовно себе, інших людей, навколишнього світу і правил поведінки в ньому. Життєві принципи здатні зробити нас здоровими або хворими, багатими чи бідними, надихнути на досягнення мети чи приректи на невдачу.

У 7-му класі ви ознайомилися з кількома універсальними життєвими принципами, що діють як закони. Якщо люди керуються ними, на них чекає успіх, якщо порушують — поразка. За влучним висловом відомого режисера, такі принципи не можна розбити, об них можна лише розбитися.



Об'єднайтеся у п'ять груп, розподіліть між групами наведені нижче універсальні принципи і підготуйте невеликі презентації про них за планом:

- Що, на вашу думку, означає цей принцип?
- Наведіть приклади, коли люди дотримуються його і коли порушують. Які це може мати наслідки?
- Які ще універсальні життєві принципи ви знаєте (наприклад, біблійні заповіді)?

Принцип керманіча. На кораблі свого життя ви — керманіч, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливати за течією. Та якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху і вищого рівня благополуччя.

Принцип оптимізму. Зберігайте оптимістичний погляд на життя, по-філософськи ставтесь до невдач, з надією дивіться у майбутнє. Оптимісти почуваються щасливішими і частіше досягають мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.

Принцип альтруїзму. Дбайте не лише про себе, а й про інших. Егоцентричні люди схильні надто зосереджуватися на своїх, часто дріб'язкових, проблемах. Це нерідко робить їх безпомічними перед труднощами, на які інші навіть не звертають уваги.

Принцип «золотої середини». Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя.

Принцип синергії (спільної енергії). Навчившись об'єднувати зусилля, використовувати сильні якості та компенсувати недоліки одне одного, люди у багато разів збільшують свої можливості, досягають вагоміших результатів у стосунках і праці.

4. Пам'ятайте про потреби

Плануючи своє життя, не слід забувати про базові людські потреби (мал. 5). Адже вони визначають прагнення людини і впливають на її поведінку. Наприклад, доки немає даху над головою і весь час хочеться їсти, мало хто дбатиме про спільне благо чи духовне вдосконалення.

Та не варто зосереджуватися лише на матеріальному. Коли проблеми щодо забезпечення фізіологічних потреб і безпеки мінімально розв'язано, подальше накопичення матеріальних благ, гонитва за багатством не зроблять вас щасливішими. Про це свідчать і численні наукові дослідження, і народна мудрість: «Не в грошах щастя».



А як ви вважаєте, у чому полягає щастя? По черзі продовжіть фразу: «На мою думку, щастя в тому, щоб...».



Мал. 5. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

5. Позбудьтеся баласту

На порозі дорослого життя людина ніби збирається в далеку подорож. Дехто вважає її звичайною прогулянкою і вирушає у вільне плавання без певної мети. Хтось бере з собою безліч непотрібних речей. Таке життя подібне до плавання без стерня і вітрил або на перевантаженому кораблі. Воно може закінчитися трагічно під час першого ж шторму.





Прочитайте уривок із роману Джерома К. Джерома «Трое у човні, не рахуючи собаки». Поміркуйте:

- Що в сучасному житті можна назвати мотлохом?
- Що варто узяти в дорогу, щоб корабель вашого життя був легким і на ньому було лише те, що справді важливе?

Візьміть у дорогу

Багато людей, ризикуючи потопити свій корабель, завантажують його усілякими речами, що здаються їм необхідними для задоволення й комфорту в дорозі, а насправді є непотрібним мотлохом.

Як вони захаращують своє утле суденце по самісінькі щогли дорогим вбранням і величезними будинками, непотрібними слугами і численними світськими друзями, які мають їх за ніщо і яких самі вони не цінують, дорогими розвагами, які нікого не звеселяють, умовностями й модами, лицемірством та пихатістю і — найважчим і найбезглуздішим мотлохом — страхом, аби сусід чогось не подумав; розкішшю, втіхами, які через день набридають, безглуздою пишнотою, що, як колись залізний вінець злочинців, заливає кров'ю зранене чоло, і той, хто носить його, непритомніє.

Мотлох, усе мотлох! Викиньте його за борт! Це через нього так важко пливати — веслярі от-от не витримають, упадуть мертві. Це він робить судно таким громіздким і нестійким. Ви не знаєте ні хвилини спокою від тривог, не маєте бодай миті для відпочинку, аби просто помріяти, вам бракує часу, щоб помилуватися грою тіней на поверхні ріки, сонячними відблисками на воді, високими деревами на березі, що дивляться на своє відображення, золотом і зеленню лісів, ліліями, білими і жовтими, темним очеретом, що гойдається, осокою, зозулинцем і синіми незабудками.

Викиньте цей мотлох за борт! Нехай ваш життєвий човен буде легким і несе лиш необхідне: затишну оселю, прості задоволення, двох-трьох друзів, достойних називатися друзями, того, хто вас кохає і кого кохаєте ви, kota, собаку, скільки треба харчів та одягу, води.

І тоді човен попливе вільно і не так легко перевернеться, а коли й перевернеться — не страшно: простий, хороший товар не боїться води. Ви матимете час не лише попрацювати, а й подумати, насолоджуватися сонцем життя й слухати еолову музику, яку божественний вітерець видобуває зі струн вашого серця...



6. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя

Люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в чомусь іншому. Тому, плануючи майбутнє, треба подбати про збалансованість усіх важливих аспектів життя.



1. Методом мозкового штурму назвіть важливі сфери людського життя (родина, освіта, друзі...).
2. Намалуйте коло і поділіть його на вісім секторів.
3. Оберіть вісім найважливіших для вас сфер життя і запишіть їх у секторах (наприклад, як на мал. 6).
4. Оцініть рівень задоволення цими аспектами вашого життя за 10-бальною шкалою (0 — провал, 10 — краще не буває).
5. Поставте позначки на осях секторів згідно з вашими оцінками і зафарбуйте сектори. Поміркуйте:
 - Чи задоволені ви отриманим результатом?
 - Які важливі аспекти вам складно збалансувати на цьому етапі свого життя?
 - Що ви можете зробити, аби змінити ситуацію в майбутньому?



Мал. 6. «Колесо життя»



7. Сформулюйте життєву місію

Життєва місія (життєве кредо) — це ваша особиста філософія, основний закон вашого життя. Життєва місія ґрунтується на тому:

- яким ви хочете бути (ваш характер);
- у що вірите (ваші ідеали);
- для чого ви прийшли у цей світ (ваші цілі);
- для кого живете (ваше оточення).

Сформулювати життєву місію означає замислитися над своїм призначенням, обрати цінності та загальні принципи, скласти правила для самого себе. Нехай ці правила стануть маяком, світло якого вказуватиме вам курс у бурхливому морі життя.

Не існує єдиного методу формулювання особистої життєвої місії. Це може бути метафора, невелике есе, підбірка цитат чи навіть колаж з фотографій людей, які є вашими ідеалами (див. приклади на мал. 7).

Дбати:

- про мир;
- про життя;
- про людей;
- про себе.

Любити:

- себе;
- свою родину;
- свій світ;
- знання;
- навчання;
- життя.

Боротися:

- за свої переконання;
- за свої захоплення;
- за свою мету;
- за свою гідність;
- за чесність;
- зі зневірою.

Вести корабель, не дозволяти кораблю вести себе.

Бути надійним, як скеля.

Я хочу, щоб мене пам'ятали.

Насамперед я завжди віритиму в Бога,
цінуватиму силу єдності родини.

Не знехтую справжнім другом,
але залишатиму час і для себе.

Я розв'язуватиму свої проблеми в порядку їх виникнення (розділяй і володарюй).

Усі виклики сприйматиму з оптимізмом,
без вагань.

Завжди позитивно сприйматиму себе.

Підтримуватиму високу самооцінку,
знаючи, що всі мої наміри починаються з неї.

Джерело: Шон Кові. Сім навичок високоефективних тінейджерів



Мал. 7. Приклади життєвих місій



Попрацюйте над формулюванням особистої місії. Відведіть для цього певний час протягом кількох днів чи тижнів.

- Спочатку запишіть усе, що спаде на думку (як ви це робите під час мозкового штурму).
- Відтак станьте у позицію свого майбутнього успішного «Я» і оберіть те, що здається вам правильним.
- Перевірте збалансованість усіх важливих сфер життя.
- Перепишіть положення вашої місії. Відведіть час для її оформлення.
- Час від часу переглядайте положення особистої місії. Якщо у вас змінилися цілі чи пріоритети, вам, можливо, доведеться доповнити чи навіть переписати свою місію.

Місії формують не лише окремі люди. Їх розробляють родини, спортивні команди, невеликі організації і навіть транснаціональні корпорації. Відомо, що компанія IBM тримається на трьох китах: людській гідності, найвищій якості та найкращому сервісі. Ці три цінності є спільними для численних підрозділів IBM, базою її процвітання і гарантією безпеки кожного, хто працює в компанії.



Якщо уроки основ здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, ви щороку приймаєте правила групи, які допомагають вам підтримувати дружню і творчу атмосферу. Цього року ми пропонуємо замість правил написати місію вашої групи. Спробуйте сформулювати місію, яка не лише встановлюватиме правила, а й надихатиме кожного з вас.



Людське життя докорінно відмінне від життя найрозумніших тварин тим, що людина має свідомість, складовими якої є мова, самоусвідомлення, уява, совість, свобода волі і цілеспрямованість.

Щоб досягти високої якості життя, важливо ретельно спланувати своє майбутнє: уявляти бажаний результат, вірити в себе, керуватися універсальними принципами, враховувати базові потреби, позбутися баласту, підтримувати рівновагу різних сфер життя і сформулювати життєву місію.





§ 2. СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- порівняєте медичний і холистичний підходи до здоров'я;
- проаналізуєте взаємозв'язок окремих складових здоров'я;
- пригадаєте чинники впливу на здоров'я;
- проведете дослідження вашого способу життя та його впливу на різні аспекти здоров'я;
- зробите експрес-оцінку свого фізичного здоров'я.

Здоров'я: медичний і холистичний підходи

Що особисто для вас означає бути здоровим? Міцно спати вночі, прокидатися бадьорим, мати добрий апетит, не вживати ліків, радіти зустрічі з друзями, відчувати душевний комфорт?..



1. По черзі продовжіть фразу: «Для мене бути здоровим — це...».
2. Запишіть свої висловлювання на окремих аркушах паперу і зберіть ці аркуші.
3. Виберіть з них ті, що характеризують фізичне здоров'я людини.

Із XVII ст. західна медицина пішла хибним шляхом, умовно відокремивши людину від навколишнього середовища і поділивши її на дві самостійні сутності: тіло (*soma*) і душу (*psyche*). Відтоді майже до середини XX ст. здоровим вважали кожного, хто не був хворим, а пацієнта розглядали лише як тіло з відхиленнями від фізіологічної норми. Зусилля лікарів спрямовувалися на компенсацію цих відхилень.

У ті часи панувала думка, що незабаром винайдуть ліки від будь-якої хвороби. Але цього не сталося, хоча медицина й досягла значного прогресу в обраному нею напрямі. Лікарі навчилися допомагати при переломах, пораненнях, багатьох небезпечних інфекціях, ускладненнях під час пологів. Збільшення середньої тривалості життя людей було досягнуто завдяки поліпшенню харчування, очищенню питної води, пастеризації молока, запровадженню стерильності у лікарнях, винайденню вакцин і антибіотиків.

Та в боротьбі з такими поширеними у сучасному світі захворюваннями, як алергія, рак, цукровий діабет, гіпертонія, порушення травлення, медицина й досі не може похвалитися вагомими досягненнями.

Стало очевидним, що здоров'я і хвороби не містяться лише в тілі чи, навпаки, лише у психіці. Почавшись у тілі, хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан. І навпаки, наслідком тривалого чи дуже сильного стресу можуть бути фізіологічні відхилення і соматичні (тілесні) захворювання — інфаркт, виразка шлунку, цукровий діабет тощо.

Учені також усвідомили, що руйнування природи як середовища проживання — це шлях до самознищення людства, у тому числі від хвороб.

З огляду на це у другій половині ХХ ст. виник інший підхід до здоров'я — холістичний, тобто цілий, цілісний.

За холістичного підходу здоров'я розглядається не лише як відсутність хронічних хвороб, а набагато ширше — як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Благополуччя — це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму і духовного занепаду.

Холістична модель не є новою. Як зазначив Марк Твен, «давні люди вкрали всі наші нові ідеї». Адже ще 2500 років тому Гіппократ казав, що здоров'я людини є виявом її внутрішньої гармонії і гармонії з оточенням.



Зверніться до результатів стартового завдання і проаналізуйте, які ваші висловлювання є ознаками соціального благополуччя людини, а які характеризують психологічні (інтелектуальні, емоційні та духовні) аспекти здоров'я (мал. 8).



Мал. 8. Холістична модель здоров'я



Фізичне благополуччя

Фізичне благополуччя — це сукупність ознак, які характеризують рівень розвитку людського організму, функціональні можливості його органів і систем. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень, від яких залежить можливість підтримання життя в організмі. До основних показників фізичного здоров'я також належать: стан опорно-рухового апарату, нервової системи, системи травлення, сечостатевої системи організму.

За відсутності високої температури, болю, висипки чи інших явних ознак хвороби показниками фізичного нездоров'я можуть бути:

- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- зіпсовані зуби;
- нездорова шкіра;
- підвищена втомлюваність;
- загальна слабкість.

Добре фізичне здоров'я забезпечує енергію для щоденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Фізичне благополуччя підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів.

Для підтримання фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, дбати про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватись у разі потреби. Також важливо уникати шкідливої дії на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

Не існує «здоров'яметра», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, небагато хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати — чимало людей вважатимуть себе здоровими.

Для об'єктивнішої оцінки фізичного здоров'я використовують від 15 до 26 параметрів, за якими його рівень (стан) оцінюють як низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Такими параметрами є:

- маса тіла;
- флюорографія грудної клітки;
- частота серцевих скорочень;
- артеріальний тиск;
- життєвий об'єм легень;
- вміст гемоглобіну в крові.

Існують і методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головна перевага яких — отримання швидких результатів. Показниками експрес-оцінки є:

- частота серцевих скорочень;
- артеріальний тиск;
- співвідношення зросту і маси тіла;
- стаж регулярних оздоровчих тренувань;
- сила, спритність та інші показники тренуваності;
- ефективність роботи імунної системи;
- наявність хронічних захворювань.



Удома виконайте практичну роботу № 1 «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я» (с. 36).

Психологічне благополуччя

Більшість людей вважають себе здоровими, якщо у них немає ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

- *позитивну самооцінку*, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;
- *послідовність і передбачуваність*, що свідчить про сформованість характеру;
- *цілеспрямованість*, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;
- *автономність (незалежність)*, яка забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- *відчуття єдності з іншими людьми*, що приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливість, а хвора — у можливостях проблеми», — зауважив відомий психіатр Алан Фром.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.



У Таблиці 1 наведено деякі ознаки психологічного благополуччя, а також ознаки порушення психологічної рівноваги.

Таблиця 1

| Ознаки психологічного благополуччя: | Ознаки порушення психологічної рівноваги: |
|--|---|
| адекватне сприйняття дійсності | викривлене сприйняття дійсності |
| здатність засвоювати знання, логічно мислити | погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей |
| здатність аналізувати проблеми і приймати виважені рішення | хаотичність, категоричність мислення |
| цілеспрямованість, активність, незалежність | нерішучість, залежність від чужої думки |
| здатність дотримуватися соціальних норм і правил | схильність до порушення правил, моральних норм, законів |
| розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я) | уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок |
| критичне мислення | підвищена навіюваність |
| здатність адекватно оцінювати себе, самоповага | занижена самооцінка, втрата віри в себе, свої можливості |
| природність поведінки, вихованість, чемність | демонстративність, грубість, пихатість |
| здатність співчувати, доброзичливість | емоційна черствість, ворожість, агресивність |
| вміння пробачати і забувати образи | злостивість |
| володіння собою | імпульсивність, різноманітні <i>фобії</i> |
| оптимізм | тривожність, зневіра |

Соціальне благополуччя

«Ніхто з нас не острів», — сказав поет. Це тому, що люди є істотами соціальними і не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми. Соціальне благополуччя залежить від якості спілкування і стосунків.

Люди з високим рівнем соціального благополуччя:

- мають розвинені комунікативні навички, уміють слухати і говорити, уникати непорозумінь;
- приязні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає до них повагу;
- у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс;
- легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії;
- уміють дружити і обирати хороших друзів;
- дбають про добрі родинні стосунки;
- уміють надавати і отримувати допомогу, працювати в команді;
- здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Взаємозв'язок різних аспектів здоров'я

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані (подібно до триноги, на якій встановлено фотоапарат: якщо одна з ніжок коротша за інші, стійкість триноги порушується). Тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.

Наприклад, у поході (мал. 9) юнаки і дівчата не лише тренують своє тіло (*дбають про фізичне благополуччя*), а й гартують волю, навчаються чогось нового, отримують задоволення від спілкування з природою (*психологічне благополуччя*), а також приємно проводять час зі своїми друзями, вчаться бути командою, надихати і підтримувати одне одного (*соціальне благополуччя*).



Мал. 9





Об'єднайтесь у три групи, обговоріть у групах і повідомте класу результати:

група 1: як погіршення фізичного здоров'я (наприклад, травма) може вплинути на інші аспекти благополуччя;

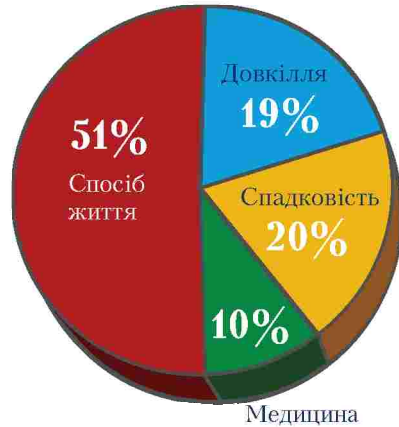
група 2: як невміння приймати відповідальні рішення може вплинути на фізичне і соціальне благополуччя підлітка;

група 3: як агресивна манера спілкування може вплинути на фізичний і психологічний стан людини та її оточення.

Що впливає на здоров'я

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками. Перший — показник дитячої смертності. Другий — кількість робочих днів, пропущених через хворобу. Третій — середня тривалість життя. Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10%. Решта залежить від спадковості (20%), стану довкілля (19%), а найбільше (51%) — від нашого способу життя.

На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші — лише частково, на решту не маємо жодного впливу.



Спадковість

Спадковість — це те, що біологічно передається людині від батьків, наприклад, колір очей, форма носа, зріст, особливості статури.

Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного і психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність виникнення цього захворювання.

Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти — у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

Медицина

Якість і доступність медичних послуг — важливий чинник охорони здоров'я (мал. 10). У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.



Мал. 10

У бідних країнах медичні послуги є малодоступними і неякісними. Зокрема, не всім дітям роблять необхідні щеплення, і вони нерідко вмирають від таких небезпечних захворювань, як поліомієліт чи правець.

В Україні галузь охорони здоров'я забезпечує масові профілактичні щеплення, контролює якість питної води і продуктів, здійснює санітарний нагляд за школами, лікарнями, закладами громадського харчування.

Довкілля (природне, техногенне, соціальне)

Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь.

З-поміж *природних чинників* на здоров'я людей найбільше впливають несприятливі погодні умови. Влітку зростає ризик для людей із серцево-судинними захворюваннями, а восени і взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду і грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені.

Технології — це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології у діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ-інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології — пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація — суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливають зниження рівня забруднення довкілля.

Однак розвиток технологій може і негативно позначатися на здоров'ї. Механізми та автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці. Нині багато хто веде малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевизором або грає в комп'ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров'ям.

Негативним наслідком технічного прогресу є *техногенні аварії*, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них продукти.

Соціальне довкілля — це насамперед родина, друзі, інші люди, з якими ви щодня спілкуєтеся. Сприятливе оточення — важливий чинник підтримання психологічної рівноваги. Невід'ємною складовою життя підлітків є спілкування з однолітками (друзями, приятелями, однокласниками). Ті, хто дбає про своє здоров'я, можуть позитивно впливати і на здоров'я своїх друзів. А ті, хто поводиться ризиковано (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекуючи на їхній потребі належати до групи.



Соціальне довкілля людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров'я впливають і такі соціальні чинники, як культура і засоби масової інформації.

Особливості національної кухні, народні традиції, релігія — усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров'я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність.

Засоби масової інформації (ЗМІ) — телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали, друкована реклама — надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки. При виборі товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров'я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад, телепередачі «Знак якості» або публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров'я — Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров'я, державних санітарних служб тощо).

Спосіб життя

Здоров'я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголю чи інших психоактивних речовин. Кожен здатний подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість свого життя глибоким сенсом.



1. Проаналізуйте ваш спосіб життя і те, як він впливає на різні аспекти здоров'я. Для цього упродовж двох днів заповнюйте таблицю за наведеним нижче зразком. По завершенні зробіть висновки.

| Дія | Вплив на здоров'я | Примітки |
|------------------------------------|--|--|
| Сніданок (яйця, хліб, кефір, джем) | Фізичне (+), психологічне (+), соціальне (+) | Смачно і корисно, задоволення від сніданку і спілкування з родиною |
| ... | ... | ... |



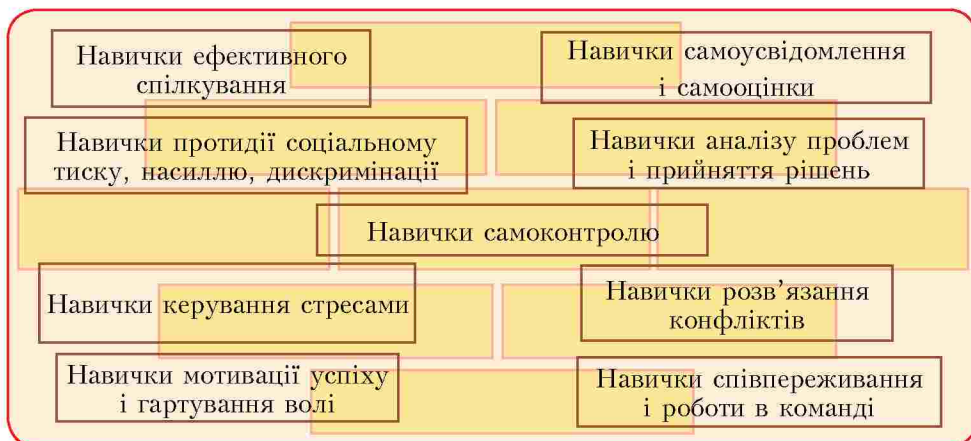
2*. Це завдання — для допитливих. Детально проаналізувати впливи на своє здоров'я і грамотно спланувати зміни у способі життя можна, скориставшись досягненнями нової галузі практичної психології — НЛП (див. Додаток 1).

Важливим елементом здорового способу життя є сприятливі для здоров'я спеціальні і життєві навички, з якими ви детально ознайомились у 5–8-х класах. У Додатку 2 наведено перелік психосоціальних (життєвих) навичок.



Оцініть рівень сформованості своїх життєвих навичок. Для цього на окремих картках запишіть групи життєвих навичок і розкладіть їх у формі діаманта:

- на вершині — група навичок, якими володієте найкраще;
- внизу — найменш сформовані у вас навички;
- решту карток розкладіть посередині — ближче до того чи того краю.



Практична робота № 1

Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я



Мета роботи:

Визначення загального рівня фізичного здоров'я за показниками експрес-оцінки.



Обладнання і матеріали:

- секундомір;
- тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску);
- ваги;
- прилад для вимірювання зросту;
- рулетка.



Порядок виконання:

1. Прочитайте інформацію на с. 37–38 і виміряйте показники (Т1–Т7).
2. За допомогою таблиці 2 (с. 38) підрахуйте бали.
3. Оцініть свій результат (с. 39).
4. Зробіть відповідні висновки.



Т1. Частота серцевих скорочень (ЧСС)

За підвищеної частоти пульсу нетреноване серце робить за добу на 14 тисяч скорочень більше, ніж треноване, і тому швидше «зношується». Чим потужнішим є серцевий м'яз, тим менший показник ЧСС у стані спокою. У цьому випадку серце працює в економнішому режимі: за одне скорочення перекачує більший об'єм крові, а паузи для відпочинку збільшуються.



Мал. 11

ЧСС вимірюють у положенні лежачи після п'ятихвилинного відпочинку або вранці після сну, притиснувши кисть двома пальцями (великим і вказівним) однієї руки під великим пальцем другої руки (мал. 11). Порахуйте свій пульс за 20 секунд і помножьте результат на 3.

Т2. Артеріальний тиск (АТ)

Контролювати свій артеріальний тиск треба не рідше, як два рази на рік. Це можна зробити у поліклініці або самостійно. Для вимірювання АТ використовують тонометри. Вони бувають різних типів. Користуватися деякими з них дуже просто, достатньо ознайомитися з інструкцією і трохи потренуватись. Ідеальним показником артеріального тиску є 110/70 мм ртутного стовпчика. Показник 120/80 також вважають нормальним. Ці показники бажано підтримувати впродовж усього життя.

Т3. Співвідношення зросту і маси тіла

Доведено: чим більша надлишкова маса тіла, тим частіше виникають серйозні проблеми зі здоров'ям, тим коротшою є тривалість життя людини. Існує багато таблиць і формул для визначення показника співвідношення зросту і маси тіла. Одним із найпопулярніших є індекс маси тіла (ІМТ). Люди з дуже низьким або дуже високим ІМТ частіше хворіють.

Для визначення ІМТ:

- визначте свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисліть ІМТ за формулою:

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

Т4. Стаж регулярних оздоровчих тренувань

Регулярні тренування суттєво покращують склад тіла (співвідношення жирових і м'язових тканин), а також роботу серцево-судинної, дихальної, нервової системи, опорно-рухового апарату. Зі збільшенням стажу регулярних тренувань показники здоров'я стають вищими. Підрахуйте, упродовж скількох років ви регулярно тренувалися не менш як двічі на тиждень (тривалість занять не менш як 20 хвилин).

T5. Сила, спритність та інші показники тренуваності

Стрибок з місця дає змогу оцінити силу м'язів ніг, черевного преса, спритність, гнучкість хребта, координованість рухів і вестибулярну стійкість. Тест виконують після обов'язкової розминки, з вихідного положення, стоячи на невисокій опорі. Відстань вимірюють від кінчиків пальців ніг до найближчого місця торкання ґрунту або підлоги.

T6. Ефективність роботи імунної системи

Цей показник можна оцінити лабораторним шляхом, дослідивши кількість *антитіл* у крові. Та найпростіше оцінити ефективність імунної системи за результатами її діяльності — кількістю випадків застудних захворювань протягом року.

T7. Наявність хронічних захворювань

Наявність чи відсутність хронічних захворювань свідчить про рівень фізичного здоров'я.

Підрахунок балів

Для кожного з показників (T1–T7) визначте бали за *Таблицею 2*. Додайте бали і поділіть суму на 7 (кількість тестів). Середній бал *приблизно* характеризує загальний рівень вашого фізичного здоров'я.

Таблиця 2

| Бал | Показники експрес-оцінки | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|--------------|---------|---------|-----|----|
| | T1 (уд/ хв) | T2 (мм рт. ст.) | | T3 (кг/м ²) | T4 (роки) | T5 (см) | | T6 | T7 |
| | | | | | | хлопці | дівчата | | |
| 1 | > 90 | >140/90 | <80/50 | < 15 > 30 | | <200 | <140 | >5 | >1 |
| 2 | 76–90 | 131–140/ 81–90 | 80–89/ 50–54 | 15–17,9 25,1–30 | до 1 | 200–209 | 140–149 | 4–5 | 1 |
| 3 | 68–75 | | 90–99/ 50–59 | | 1–2 | 210–219 | 150–159 | 2–3 | |
| 4 | 60–67 | 121–130/ 76–80 | | | | 220–229 | 160–169 | | |
| 5 | 51–59 | | | | 3–4 | 230–239 | 170–179 | 1 | |
| 6 | < 50 | 111–120/ 71–75 | 100–105/ 76–80 | | 5–7 | >240 | >180 | | |
| 7 | – | | | 18–19,9 23,1–25 | 8–10 | | | 0 | 0 |
| 8 | – | 106–110/ 60–70 | | 20–23 | | | | | |
| 9 | | | | | > 10 | | | | |



Оцінка результатів

Якщо ви набрали:

більш як 6 балів — блискучий результат! Ризик виникнення захворювань близький до нуля. Так тримати!

5–6 балів — високий рівень благополуччя (практично здоровий). Ризик захворювань із такими показниками здоров'я лише 3,6%.

4–4,9 балів — порушення адаптації, ризик захворювань зростає.

3–3,9 балів — стадія передхвороби (органи і системи працюють з великим напруженням), треба більше дбати про своє здоров'я.

2–2,9 балів — ваш спосіб життя злочинний щодо здоров'я. Слід негайно змінити його, не чекаючи катастрофи.

менш як 2 бали — ваш організм перебуває в критичному стані. Терміново треба пройти медичний огляд і разом із фахівцем скласти програму виходу з кризи й постійно контролювати її виконання. Навіть за такого підходу перехід з одної категорії здоров'я до іншої може тривати кілька років.

Сучасне уявлення про здоров'я ґрунтується на холистичному підході, за якого здоров'я розглядається як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Усі три аспекти здоров'я (фізичний, психологічний і соціальний) тісно взаємопов'язані, тому важливо зберігати баланс.

Вплив медицини на здоров'я не перевищує 10%. Лікарі можуть допомогти вилікувати деякі хвороби, але насамперед від нас самих залежить, чи будемо ми здоровими.

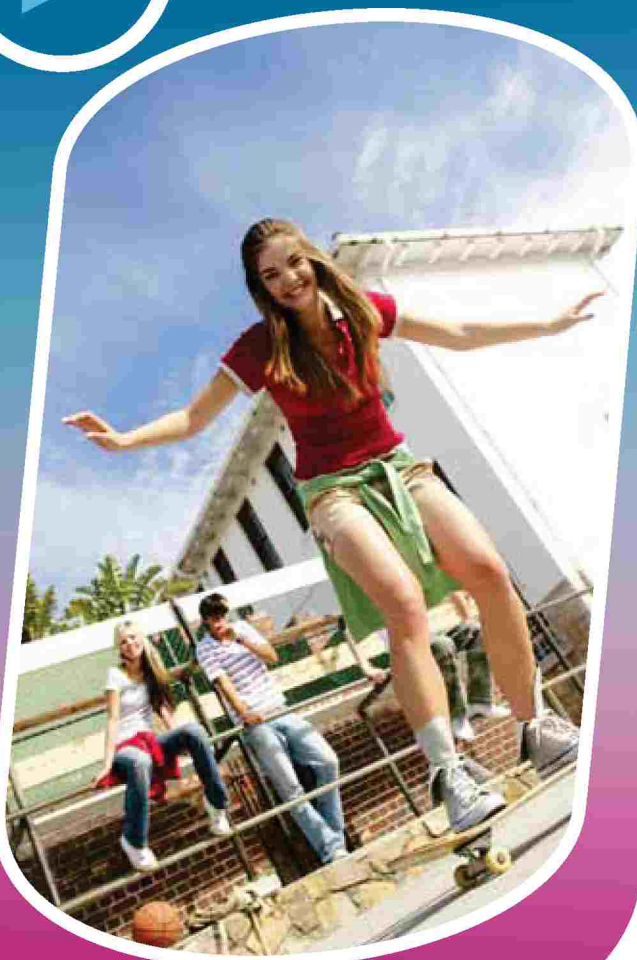
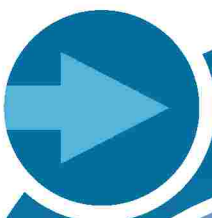
Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, відмовитися від куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Кожен здатний подбати про гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість свого життя глибоким змістом.

Для оцінки фізичного здоров'я використовують від 15 до 26 параметрів. Існують також методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головною перевагою яких є отримання швидких результатів.



РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА





§ 3. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ



У цьому параграфі ви:

- проаналізуєте ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості;
- дізнаєтеся про роль спілкування і стосунків у житті людини;
- потренуєте навички ефективного спілкування;
- усвідомите цінність дружби і теплих стосунків з батьками.

Складові та ознаки зрілості

Підлітковий вік — це період багатьох змін: фізіологічних, що відбуваються у тілі, психологічних — у думках, почуттях і потребах, а також у стосунках з іншими людьми (батьками, вчителями, друзями, протилежною статтю). Щоб стати дорослим, треба «вирости» не лише фізично, а й психологічно і соціально (мал. 12).



1. Вашим одноліткам властиво замислюватись, якими вони будуть, коли стануть дорослими. По черзі продовжіть речення: «Коли я стану дорослим...».
2. Запишіть свої відповіді на окремих аркушах паперу.
3. Зберіть усі аркуші й відокремте ті, на яких є ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості.



Мал. 12

Фізіологічне дозрівання

Поглянувши на будь-яку компанію підлітків, одразу помічаєш відмінності у темпах їхнього фізіологічного розвитку (мал. 13). Дехто, порівнюючи себе з однолітками, може відчути дискомфорт від того, що розвивається швидше або повільніше за інших. Та цим не варто перейматися. Календар фізіологічного дозрівання запрограмовано генетично, і в цьому ви більше схожі на своїх батьків, ніж на друзів. Якщо дитина живе в нормальних умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбувається само по собі.

Фізіологічним критерієм зрілості є припинення росту і сформованість усіх органів і систем, у тому числі репродуктивної системи (статеве дозрівання). У наших широтах фізіологічне дозрівання завершується приблизно у 20 років.



Мал. 13. Однолітки

Психологічне дозрівання

За розміром головний мозок семирічної дитини майже не відрізняється від мозку дорослої людини. Ще 20 років тому вважали, що інтелект повністю формується до початку статевого дозрівання. Тепер відомо, що в підлітковому віці у мозку тривають кардинальні зміни.

Процеси психологічного дозрівання тісно пов'язані з фізіологічним розвитком, адже деякі інтелектуальні та емоційно-вольові здібності потребують формування відповідних структур головного мозку (мал. 14).

Так, у вашому віці триває формування логічного і абстрактного мислення, збільшується словниковий запас. Іншою характерною рисою підлітків є висока інтенсивність емоцій і часті зміни настрою. Вранці підліток може злітати до небес від радості, а за декілька годин — перебувати у безодні відчаю, і все це через незначні події, про які він невдовзі навіть не згадає.



Відповідає за планування, логічне і стратегічне мислення, здоровий глузд.

З 11–12 років відбувається швидкий розвиток цієї частини мозку, у ній утворюється безліч нервових зв'язків.

Лобна частка

Раніше вважали, що цей відділ головного мозку відповідає за координацію рухів. Тепер з'ясувалося, що він бере участь і в координації процесів мислення.

Дослідження доводять, що у підлітковому віці цей відділ мозку продовжує рости і зазнає кардинальних змін.

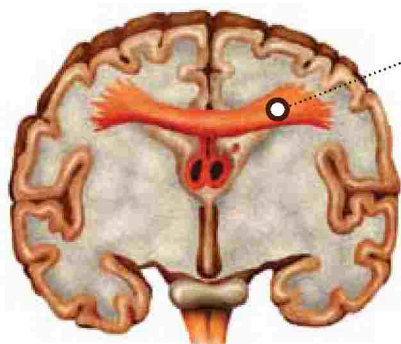
Мозочок

Амігдала

Входить до складу лімбічної системи і тісно пов'язана з емоціями. Новітні дослідження доводять, що у своїх емоційних реакціях підлітки використовують цю частину мозку частіше, ніж аналітичну лобну частку, якою послуговуються дорослі. На думку вчених, цим можна пояснити емоційні реакції підлітків.

Мозолисте тіло

Забезпечує обмін інформацією між правою і лівою півкулями головного мозку. Відповідає за креативність, здатність приймати рішення. У підлітковому віці зазнає кардинальних змін.



Мал. 14. Відділи мозку, що розвиваються у підлітковому віці

Через різкі зміни настрою дехто з підлітків починає думати, що з ним щось негаразд. Та не варто панікувати, адже справжні причини таких змін здебільшого фізіологічні — підвищена концентрація гормонів і особливості функціонування нервової системи. Усвідомлення цього, підтримка і любов родини полегшать процес дорослішання, а навички самоконтролю допоможуть правильно висловлювати свої емоції.

Психологічна зрілість передбачає свідому регуляцію поведінки людини, становлення її як особистості. Психологічно зріла особистість усвідомлює свою ідентичність і життєві цілі, здатна чинити «як треба», а не «як хочу», діяти задля інших людей і певних соціально значимих цінностей (моралі, друзів, родини, суспільства).

Соціальна зрілість

Критерії соціальної зрілості залежать від рівня розвитку суспільства і конкретної культури. У більшості розвинених країн соціальну зрілість пов'язують із можливістю самостійно вирішувати свою долю. Розрив у часі між досягненням фізіологічної і соціальної зрілості у цих країнах становить 7–9 років, упродовж яких людина має багато чого навчитися, щоб користуватися правами і виконувати обов'язки дорослої людини.



Чи знаєте ви, що...

Через неповну розвиненість деяких відділів мозку діти здатні приймати лише прості рішення, часто не усвідомлюють можливих наслідків своїх слів і вчинків. Тому й правова відповідальність неповнолітніх настає лише з 14 років. Та й то не за всі види правопорушень, а лише за ті, небезпека яких очевидна і зрозуміла навіть підліткам.

До 16 років формується здатність аналізувати впливи, прогнозувати розвиток подій, оцінювати різні варіанти і передбачати їхні наслідки. Тому підлітки набувають нових прав, обов'язків і правової відповідальності.

Лише з 18 років людина вважається юридично дорослою: вона може обирати професію, місце роботи, приймати рішення про шлюб без згоди батьків.

Однією з ознак соціальної зрілості є набуття повної юридичної відповідальності з 18 років.

Дуже важливими характеристиками соціальної зрілості є спроможність людини ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати стосунки. Соціальний розвиток людини охоплює три стадії: від повної залежності до незалежності, а від неї — до взаємозалежності.



1. Прочитайте повідомлення: «Залежність, незалежність, взаємозалежність».
2. Об'єднайтесь у три групи. Назвіть ознаки, переваги і недоліки кожної з цих стадій.



Залежність, незалежність, взаємозалежність

Кожен із нас починає своє життя немовлям, повністю залежним від оточення. Про нас піклуються, нас виховують, нас навчають. Без цієї турботи ми не прожили б і кількох днів.

Минають дні, місяці, роки... Ми стаємо дедалі незалежнішими фізично, емоційно, інтелектуально, матеріально й, нарешті, можемо самі дбати про себе, керувати своїм життям і покладатися на власні сили.

З роками, набуваючи досвіду, починаємо розуміти, що наші досягнення неможливі без взаємодії з іншими людьми, а отже — без взаємозалежності.

Залежним людям потрібна допомога інших, щоб задовольняти свої потреби. Якщо людина залежна фізично, вона потребує допомоги для підтримання фізичного благополуччя; залежна емоційно — її настрої і самоповага визначаються ставленням до неї дорогих людей; залежна інтелектуально — дозволяє іншим людям вирішувати за себе.

Незалежні люди можуть впоратися з усім самі, вони впевнені в собі, і їхня самоповага не надто залежить від сторонньої думки. Такі люди звикли мислити самостійно, приймати власні рішення і нести за них відповідальність.

Незалежність потребує набагато більшої зрілості, ніж залежність. Вона є одним із найбільших особистісних досягнень, однак не межею досконалості. Найвищий вияв зрілості — взаємозалежність. Усе в житті взаємопов'язане і взаємозалежне. Тому намагатися завжди діяти самостійно — не надто ефективно. Це те саме, що їсти борщ виделкою: зусиль докладеш багато, а справжнього смаку страви не відчуєш.

Коли людина взаємозалежна, то, будучи впевненою у собі, розуміє, що об'єднаними зусиллями можна досягти набагато більшого. Почуття власної гідності не завадить їй любити інших людей і приймати їхню любов. Вона не побоїться щедро ділитися своїми знаннями й не посоромиться запитати, порадитись і повчитися за необхідності.

Взаємозалежність — це вибір, який може зробити тільки справді незалежна людина. Залежній бракуватиме для цього сміливості, характеру й відповідальності.

*За матеріалами книги Стівена Кові
«Сім навичок вискоефективних людей»*

Спілкування і стосунки

Спілкуючись з людьми, підтримуючи з ними стосунки, ми задовольняємо свої потреби у спілкуванні, любові, визнанні, належності до групи.

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки: родинні, дружні, ділові або романтичні.



Чи знаєте ви, що...

Американський психолог Джон Пауел виокремив п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків.

Перший рівень (*фрази*) — люди ледь знайомі або цілком чужі одне одному, їхнє спілкування обмежується короткими репліками: «Вітаю», «Як справи?», «Чудова погода», «Усе гаразд», «Помаленьку», «Бувай».

Другий рівень (*факти*) — люди розмовляють, але не про себе, а на нейтральні теми: про події у школі, спорт, політику, обмінюються чутками про спільних знайомих.

Третій рівень (*думки*) — люди розповідають дещо про себе, але не надто відкриваються. Обережно висловлюють свої судження й оцінки, стежать, щоб не сказати зайвого. Уважно придивляються і намагаються зрозуміти, чи цікаві одне одному. Якщо на цьому етапі вони відчували взаєморозуміння, якщо їхні погляди і смаки подібні, стосунки між ними можуть розвиватися. Якщо цього не відчувається, вони можуть легко повернутися на попередній рівень комунікації.

Четвертий рівень (*почуття*) — люди поступово, крок за кроком відкриваються, починають говорити про особисте, відверто ділитися своїми почуттями.

П'ятий рівень (*довіра*) — вершина комунікації, досконале розуміння. Вимагає цілковитої щирості, тут немає місця недомовкам. Люди почуваються одне з одним у цілковитій безпеці, не бояться розкритися, показати свої переваги й недоліки, оскільки впевнені, що їх люблять і поважають такими, якими вони є.

Стосунки — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Здорові стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі й чесності.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Приклади стосунків — батько і син, учитель і учень, брат і сестра.

Якщо між людьми склалися доброзичливі (здорові) стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Для нездорових стосунків характерні підозріливість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.



Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Вчені довели, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й впевненості в собі. У дорослому житті такі стосунки допомагають здобути авторитет, вищий рівень фінансового добробуту, стабільність у подружньому житті, самоповагу та усвідомити сенс життя. Це тому, що люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють свої потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми.



1. Прочитайте вірш Ліни Костенко «Довіра». Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри? Що може її зруйнувати?
2. Назвіть інші ознаки здорових стосунків (щирість, повага, відповідальність, відчуття безпеки...).
3. Поміркуйте, що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є; відчуття безпеки — не боятися розкритися перед другом...).

Довіра

Ліна Костенко

Не треба класти руку на плече.
Цей рух доречний, може, тільки в танці.

Довіра — звір полоханий, втече.
Він любить тиху паморозь дистанцій.

Він любить час. Хвилини. Дні. Роки.
Він дивний звір, він любить навіть муку.
Він любить навіть відстань і розлуку,
Але не любить на плечі руки.

У цих садах, в сонатах солов'їв,
Він чує тихі кроки бракон'єра.
Він пастки жде від погляду, від слів,
І цей спектакль йому вже не прем'єра.

Душі людської туги і тайги!
Це гарний звір, без нього зле живеться.
Але не треба кликати його.
Він прийде сам і вже не відсахнеться.



Навички ефективного спілкування

Спілкування (комунікація) — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Здається, що може бути простіше за спілкування: один говорить, інший слухає. Та цей процес не такий простий, адже нерідко трапляється, що зміст відправленого нами повідомлення не збігається з тим, яке отримує співрозмовник (мал. 15).

Ефективне спілкування — це обмін повідомленнями, під час якого співрозмовники демонструють взаємну повагу, і той, хто слухає, сприймає з повідомлення саме те, що має на увазі той, хто говорить.

Ми звикли думати, що люди однаково сприймають світ. Та насправді кожен має власну унікальну модель світу й живе відповідно до неї. Двоє людей можуть подивитися той самий фільм, прочитати ту саму книжку, прослухати ту саму лекцію і мати від них протилежні враження. Якщо вони сперечаються між собою, то роблять це

тому, що їхні моделі світу різні. Однак кожна модель має таке ж право на існування, як і наша власна, і треба з повагою ставитися до неї.



Це завдання — для допитливих. У Додатку 3 ви можете прочитати, як люди створюють унікальні моделі світу і чому вони самі відповідальні за якість їхнього спілкування з іншими людьми.



Мал. 15. Процес обробки інформації під час слухання





1. Ознайомтеся з порадами, як ефективно спілкуватися (мал. 16).
2. Об'єднайтесь у пари і підготуйте невеликі діалоги для демонстрації цих умінь.

Невербальне спілкування

Той, хто слухає і говорить:

- дивиться в очі;
- демонструє своє зацікавлення словами, виразом обличчя, інтонацією, усмішкою;
- показує це мовою свого тіла: нахиляється до співрозмовника, може торкнутися його руки;
- перебуває на комфортній дистанції (так, щоб його було добре чути), але не порушує особистого простору співрозмовника.



Вербальне спілкування

Той, хто говорить:

- стежить за відповідністю своїх слів і невербальних сигналів;
- щоб перевірити, чи правильно його зрозуміли, ставить уточнювальні («Чи зрозуміло я висловлююсь?») і відкриті («Що ви думаєте про це?») запитання;
- не перетворює діалог на монолог, говорить приблизно стільки ж, скільки й слухає;
- висловлюється чітко;
- демонструє повагу.

Той, хто слухає:

- зосереджений на тому, що говорить співрозмовник: киває головою, робить короткі коментарі, висловлює розуміння;
- не перериває, дає співрозмовникові закінчити думку;
- демонструє навички активного слухання: повторює сказане, використовує перефраз, підводить підсумки, ставить уточнювальні запитання;
- висловлює повагу, підбадьорює.

Розбудова здорових стосунків

Важливим компонентом соціальної зрілості є здатність налагоджувати і підтримувати стосунки. Принципи розбудови здорових стосунків описує формула трьох «К»:

Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компромiс,
у якій:

кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати *синергію* для досягнення спільної мети;

комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює;

компромiс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок.

Стосунки з однолітками

Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. За підрахунками психологів, вони витрачають на це третину всього часу. І це не дивно, адже саме у спілкуванні з приятелями підлітки набувають неоціненного емоційного досвіду і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Належність до компанії однолітків учить досягати певного соціального статусу, підтримувати його і розвиває соціальні навички: вміння бути членом команди, відстоювати себе, знаходити баланс між власними інтересами і бажаннями інших людей.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків. Поширеними темами для обговорення є новини спорту і музики, книжки і фільми, технічні новинки і стосунки з протилежною статтю.

Особливого значення набуває дружба — стосунки, що ґрунтуються на спільності інтересів, взаємній відкритості, довірі та відданості одне одному, готовності прийти на допомогу.



На відміну від приятелів, у друзів більше цінують індивідуальність. Звичайного учасника компанії може замінити хтось інший — і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне надбання. Шкільні друзі часто зберігають стосунки впродовж усього життя.

Більшість людей обирають собі друзів серед тих, хто схожий на них: за віком, рівнем інтелекту, життєвими цінностями, інтересами. Міф про те, що протилежності притягуються, давно спростований науковими дослідженнями. Випадки взаємної симпатії між абсолютно різними людьми є скоріше винятком, ніж правилом.



Напишіть оголошення: «Шукаю друга». Зазначте у ньому свої інтереси і привабливі для інших особисті якості, а також те, що ви шукаєте в друзях.



Стосунки з батьками

У підлітковому віці стосунки з батьками ускладнюються. Непорозуміння між ними є такими звичними, що навіть мають спеціальну назву — «конфлікт поколінь».

Батьки і діти живуть в одному часі й просторі, однак їхні моделі світу дуже відмінні. Підлітки не надто переймаються проблемами, які хвилюють дорослих, адже для розуміння цих проблем їм бракує життєвого досвіду. А те, що найбільше непокоїть підлітків, батьки вже давно пережили і, витіснивши з пам'яті неприємні спогади, нерідко згадують лише принади своєї юності, закидаючи дітям бездуховність і безвідповідальність.

Подібні закиди батьків характерні для всіх часів і народів. Один відомий психолог іронічно зазначив: «Цікаво, що з кожним наступним поколінням діти усе гірші, а батьки все кращі. З цього випливає, що з усе гірших дітей виростають усе кращі батьки».

Насправді теплі й щирі стосунки з батьками є одними з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим більше в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя.

Ви дорослішаєте, і деякі ваші потреби змінюються. Наприклад, ви хотіли б більше часу проводити з друзями або самі вибирати собі одяг. Щоб допомогти батькам краще зрозуміти ваші потреби, згадайте відомий вислів: «Стосунки — це вулиця з двостороннім рухом» і візьміть на себе свою частину відповідальності за якість ваших стосунків із батьками.



Щоб прояснити очікування дорослих і правила, які існують у вашій родині, візьміть у батьків інтерв'ю. Для цього:

- оберіть час і місце, яке підходить усім;
- подякуйте батькам, що погодилися на інтерв'ю;
- скажіть, що це має бути цікаво і корисно для вас усіх;
- використовуйте вербальні і невербальні навички ефективного спілкування (мал. 16 на с. 49);
- запитайте, чи можете записувати інтерв'ю, оскільки це дасть змогу обмірковувати їхні слова (підготуйте усе для запису — ручку і папір або диктофон);
- скористайтеся запитаннями на бланку інтерв'ю (що на наступній сторінці) і додайте свої запитання;
- під час інтерв'ю з'ясовуйте деталі й незрозумілі моменти. Для цього ставте запитання, які потребують розгорнутої відповіді: «А що було далі? Ось про це, будь ласка, детальніше», «Чи можна навести приклад?»;
- подякуйте батькам за інтерв'ю, обміркуйте сказане ними.

Інтерв'ю з батьками

Запитання, що стосуються часу, коли ви були у моєму віці:

1. Що вам подобалося робити, коли ви були підлітками?
2. Що стало для вас важливим, коли ви подорослішали?
3. Які правила були у вашій родині (коли треба було приходити додому, що вам забороняли вдягати...)?
4. Чого очікували від вас ваші батьки щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
5. _____

Запитання, що стосуються вашої ролі як моїх батьків:

1. Що, на вашу думку, змінилося відтоді, як ви були підлітками?
2. Які правила й очікування ви маєте для мене щодо куріння, вживання алкоголю, інших психоактивних речовин?
3. Які наслідки для мене може мати порушення цих правил?
4. Чому, на вашу думку, ці правила є важливими?
5. Які ще правила існують у нашій родині?
6. _____



Процес дорослішання має кілька вимірів: фізіологічний, інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний.

Соціальний розвиток людини триває набагато довше, ніж фізіологічний: від повної залежності до незалежності й до взаємозалежності.

Соціальна зрілість передбачає вміння ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати здорові стосунки.





§ 4. ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте правила особистої гігієни;
- ознайомитеся з пірамідою відпочинку;
- підготуєте презентації про поживні речовини і складете меню для своєї родини;
- проаналізуєте види рухової активності для підтримання фізичної форми.

На відміну від наших нецивілізованих пращурів, ми живемо не в печерах, а в комфортних будинках, користуємося надсучасною технікою і носимо модний одяг. Однак, як і первісні люди, потребуємо їжі, води, мусимо рухатися, відпочивати і доглядати за своїм тілом. Інакше ризикуємо мати серйозні проблеми з фізичним здоров'ям, яке є основою психологічної рівноваги і високої якості нашого життя.



1. Назвіть приклади порушень фізичного здоров'я (порушення апетиту, нездорова шкіра, загальна слабкість, часті застуди...).

2. Які з цих проблем характерні для підліткового віку?

У підлітковому віці в організмі людини відбуваються кардинальні зміни. Більшість проблем фізичного здоров'я підлітків пов'язані саме з цим. Наприклад, тимчасове порушення координації спричинене тим, що тіло у підлітковому віці росте нерівномірно: спочатку кінцівки, відтак тулуб. Ці зміни відбуваються так швидко, що психіка не встигає адаптуватись, і тому підлітки постійно об щось перечіпаються, вдаряються і травмуються. Ріст кісток випереджає розвиток інших систем організму, наприклад, кровоносної. Через це у вашому віці бувають слабкість і запаморочення, переважно тоді, коли різко встаєте чи нахилиєтеся.

Подолання деяких підліткових проблем неможливе без допомоги фахівця, однак більшість із них минають самі, якщо людина дотримується здорового способу життя, «стовпами» якого є особиста гігієна, відпочинок, раціональне харчування і рухова активність.



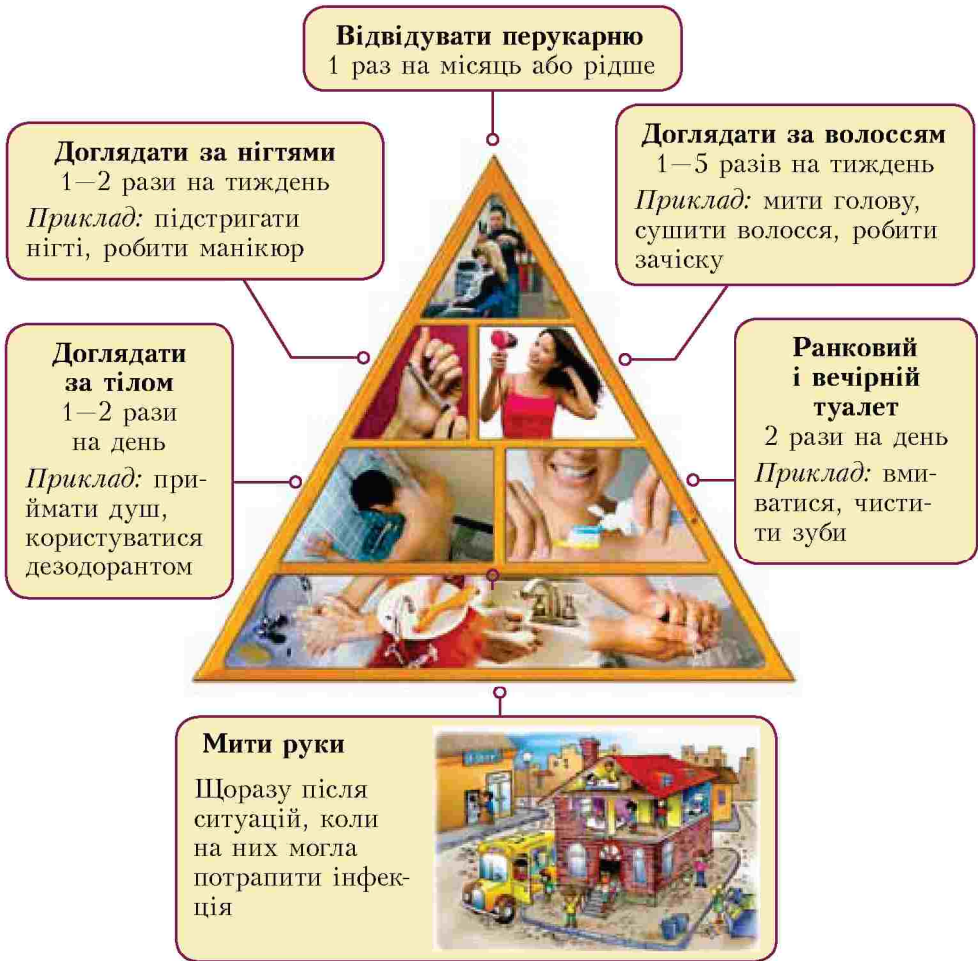
Особиста гігієна

Багатьом підлітковим проблемам може зарадити звичайна гігієна (зокрема, коли йдеться про лупу, вугрі та неприємний запах тіла). У підлітків дещо знижується функція імунної системи, тому вони стають уразливими до багатьох інфекцій. З огляду на це важливо приділяти увагу чистоті рук та іншим складовим особистої гігієни.



Ознайомтеся з пірамідою особистої гігієни (мал. 17). Обговоріть:

- Яких гігієнічних процедур у ній не вистачає (догляд за одягом, прибирання житла...)?
- Назвіть ситуації, після яких треба мити руки.
- Як часто і з якою метою треба відвідувати стоматолога?



Мал. 17. Піраміда особистої гігієни



Здоровий відпочинок

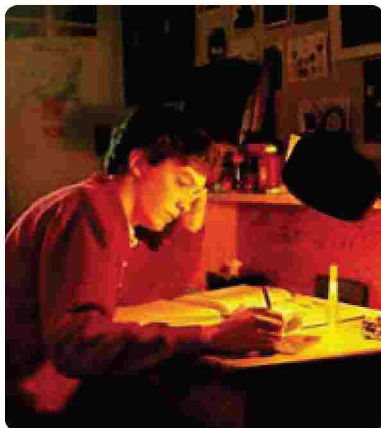


1. Пригадайте, скільки годин кожен із вас спав минулої ночі, й запишіть на окремих аркушах паперу.
2. Зберіть аркуші і підрахуйте середню тривалість нічного сну учнів вашого класу.

Підлітки багато працюють. Вони щодня ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки і спортивні секції, мають певні домашні обов'язки. Також потрібен час, щоб розважитись і погуляти з друзями.

Тому вони нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у батьків. Дорослим цілком достатньо восьми годин сну. Підліткам — стільки, як дворічному малюкові (9–10 годин). Той факт, що дворічній дитині треба спати вдень, ні в кого не викликає сумніву, адже вона росте. А підлітки, які ростуть так само інтенсивно, украй рідко відпочивають удень і недосипають уночі.

Щоб сон був міцний і здоровий, намагайтеся щодня бувати надворі у світлу пору доби й щовечора лягати спати в той самий час. Це важливо для налаштування біологічного годинника. Перед сном виділіть 10–15 хвилин, щоб розслабитися. Можете погортати журнал або послухати спокійну музику. Допмагають і вправи для релаксації.



Перед сном виконайте наведену нижче вправу. Вона допоможе заспокоїтись і позитивно налаштуватися на наступний день.

- Дихайте повільно і глибоко, так, щоб відчувати дихання, поклавши руку на живіт.
- Уявіть, що стоїте на березі річки поряд з прив'язаним до берега човном. Помилуйтеся чудовим краєвидом, прислухайтеся до плескоту хвиль, відчуйте запах свіжості.
- Пригадайте події цього дня, наче перебираючи фотознімки. Складайте до човна ті знімки, на яких зображено не дуже приємні ситуації, з якими ви хотіли б розпрощатися назавжди. Уявіть, як розв'язуєте мотузку і відпускаєте човен. З кожним вашим видихом човен відносить течією все далі й далі. Нарешті він зникає за горизонтом...
- Тепер подумайте про день наступний. Щоразу, як наповнюєте легені повітрям, потроху заглядайте у цей день, міркуйте, як проживете його. Побажайте собі приємних снів і вирушайте у нічні мандри.

Чи знаєте ви, що...

Під час нічного сну людина в певному ритмі перебуває у чотирьох фазах.

У першій і другій фазах активність мозку є високою.

У третій фазі мозок відпочиває, та в цей час організм виробляє деякі гормони, у тому числі й гормон росту. Ця фаза у підлітків набагато триваліша, ніж у дорослих, і становить приблизно $3/4$ усього сну. Тому, якщо хочете стати вищим, не заощаджуйте на сні.

В останній фазі (глибокого сну) кров'яний тиск знижується, пульс і дихання сповільнюються. Якщо ця фаза не порушується, вранці прокидаєшся бадьорим і сповненим сил, а якщо змушений перервати її — вдень почувашся виснаженим, знижуються увага, швидкість реакції, здатність до концентрації.

Сон, без сумніву, є найголовнішим видом відпочинку. Однак люди — не машини. Вони не можуть працювати увесь час, коли не сплять. Насправді нам необхідно відпочивати 5–15 хвилин щогодини, 2–5 годин щодня, 1–2 дні щотижня. Для активного відпочинку існують ще короткі канікули, державні свята і тривалі літні канікули (мал. 18).



Мал. 18. Піраміда відпочинку



Раціональне харчування

Поживні речовини, які потрапляють в організм з їжею, виконують багато важливих функцій. Одна з них — *енергетична*. Лише на підтримання дихання та інших функцій організм підлітка щодоби потребує 1300—1500 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно на 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом — у 1,5—2 рази.

Інші важливі функції поживних речовин — *захисна і відновлювальна*. Наш організм постійно протистоїть безлічі шкідливих чинників: стресам, забрудненням, інфекціям. Речовини, що надходять з їжею, допомагають організмові долати негативні впливи і дають сили та матеріал для відновлення і росту.

Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. Коли людина голодна, у неї псується настрій, вона стає дратівливою. І навпаки, смачна їжа — джерело приємних емоцій, а спільні трапези збирають для спілкування родину, друзів і навіть ділових партнерів.

Продукти харчування складаються з безлічі хімічних сполук. За молекулярною структурою вчені поділили ці сполуки на групи:

- білки (амінокислоти);
- вуглеводи;
- жири;
- вітаміни і мінеральні речовини.



1. Об'єднайтесь у чотири групи (білки, вуглеводи, жири, вітаміни і мінерали).

2. За допомогою Додатку 4 підготуйте повідомлення про ці поживні речовини і презентуйте їх класові.

Люди мають потребу у збалансованому харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами. Тому важливі характеристики продуктів — їх енергетична та харчова цінність.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Харчова цінність (поживність) — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

Деякі продукти, наприклад цукор, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Інші, навпаки, є низькокалорійними, але такими, що мають високу харчову цінність, наприклад овочі, фрукти, морепродукти.

Калорійність

- 1 г жирів — 9 ккал
- 1 г білків — 4 ккал
- 1 г вуглеводів — 4 ккал

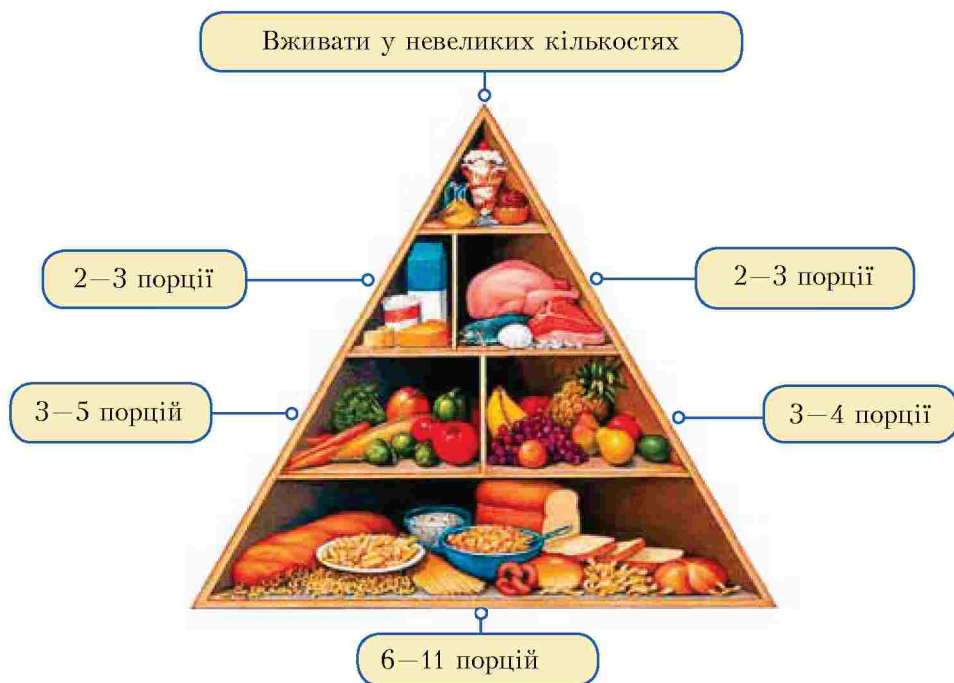


Рациональне харчування базується на трьох принципах: помірність, різноманітність, збалансованість. Їх втілено у піраміді здорового харчування (мал. 19):

Помірність – калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних затрат організму.

Різноманітність – необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів).

Збалансованість – правильне співвідношення цих груп продуктів.



Мал. 19. Піраміда здорового харчування

Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання. Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, найбільшу – активним хлопцям-підліткам. Більшості здорових людей найкраще дотримуватися «золотої середини».

Приклади порцій:

- половина булочки, рогалика;
- тарілка сирих листяних овочів, наприклад капусти;
- одне яблуко, груша, апельсин чи банан;
- 1 склянка молока;
- 1 котлета або 2 маленькі сосиски.

За дотримання рекомендованої кількості та розміру порцій калорійність денного раціону становитиме мінімальних до 1600 ккал для мінімальних до 2800 ккал для максимальних значень.





Складіть тижневе меню для своєї родини з урахуванням принципів раціонального харчування. У ньому мають бути: холодні закуски, напої, салати, основні страви, гарніри.

Рухова активність

Життя давньої людини безпосередньо залежало від її здатності активно рухатись і добувати собі їжу. Вистежуючи здобич, збираючи гриби, ягоди, їстівні зерна і корінці, вона щодня проходила десятки кілометрів. У ті часи не існувало проблем малорухливого способу життя, які нині, на жаль, постали особливо гостро, стали прикметою часу.

Тривогу викликає те, що ці проблеми стосуються не лише дорослих, а й багатьох дітей і підлітків, особливо тих, що живуть у містах і багато часу проводять перед екраном телевізора чи комп'ютера. Зазвичай вони мало рухаються і вживають висококалорійну їжу — різноманітні батончики, чипси, морозиво, солодкі напої. Тому не дивно, що ожиріння підлітків з кожним роком стає дедалі гострішою проблемою у багатьох країнах світу.

То що ж робити? Відмовитись від благ цивілізації і повернутися до життя без побутової техніки, телевізора і комп'ютера? Навряд чи це можливо. Зберегти здоров'я в сучасному високотехнологічному світі допоможуть помірно і добре збалансоване харчування і рухова активність.

Рухова активність — будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це може бути заняття спортом (плаванням чи гімнастикою) або такі буденні справи, як прибирання чи вигулювання собаки. Більшість видів рухової активності покращують нашу фізичну форму.

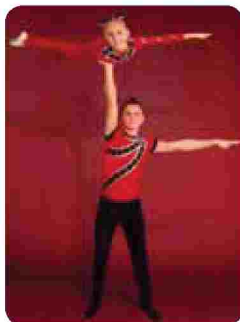
Існує шість складових фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Для підтримання доброї фізичної форми існують спеціальні вправи, зокрема ті, які нині називають фітнесом (від англ. to be fit — тримати себе у формі). Більшість їх поділяють на дві категорії: аеробні й анаеробні.

Аеробні вправи — будь-які активності, в яких задіяно великі групи м'язів і які виконуються ритмічно в помірному темпі протягом щонайменше 10 хвилин тричі на день або 20–30 хвилин одноразово. Приклади аеробних вправ: біг підтюпцем, плавання, катання на велосипеді, танці. Ці активності тренують серце, поліпшують кровообіг, і м'язи отримують достатню кількість кисню. Аеробні активності підвищують показники загальної і м'язової витривалості.

Анаеробні вправи — види рухової активності, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню, оскільки кров не встигає постачати потрібну його кількість. Забіг на коротку дистанцію, тренування на силових тренажерах — приклади анаеробних активностей. Вони збільшують об'єм м'язів і підвищують показники м'язової витривалості і м'язової сили.



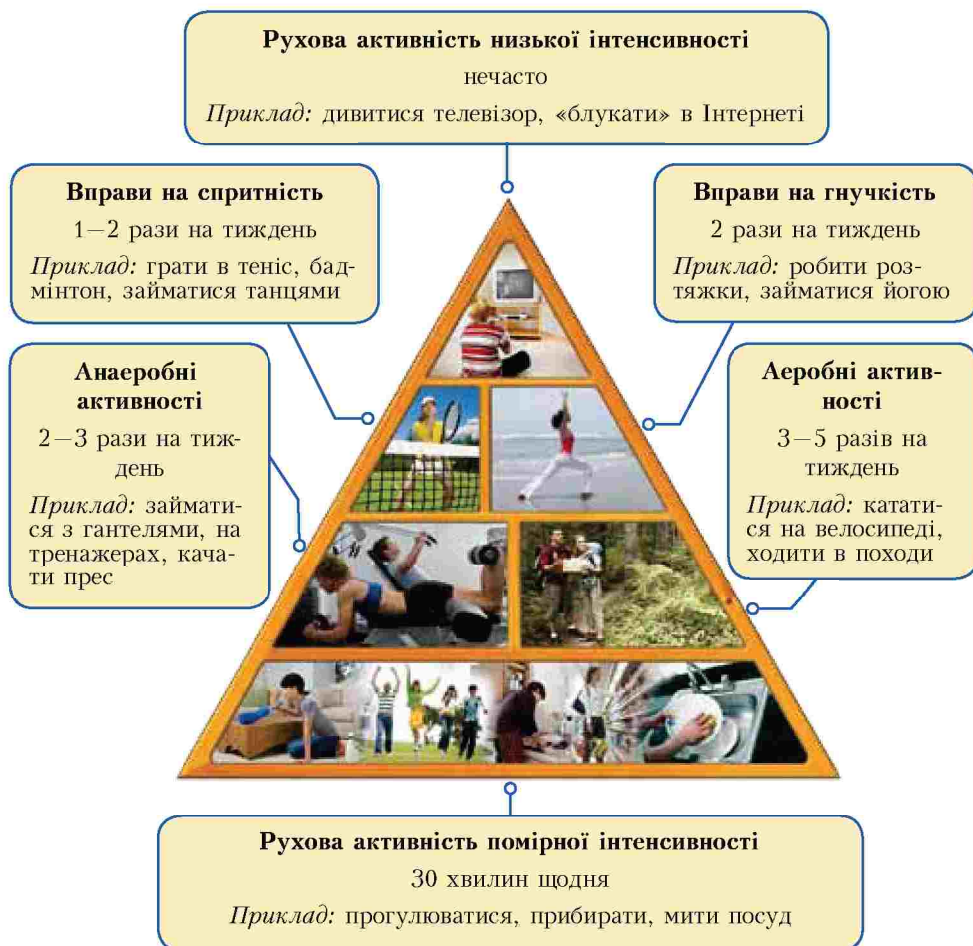
Окрім аеробних і анаеробних активностей, для підтримання доброї фізичної форми треба регулярно виконувати вправи для розвитку гнучкості і спритності.



Гнучкість — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, а сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Вправи для розвитку гнучкості — це гімнастика, акробатика, танці, східні единоборства, йога.

Спритність — добра скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність східні единоборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.

Може постати питання: «Де взяти час для виконання усіх необхідних вправ?» Спланувати свої заняття допоможе піраміда рухової активності (мал. 20).



Мал. 20. Піраміда рухової активності

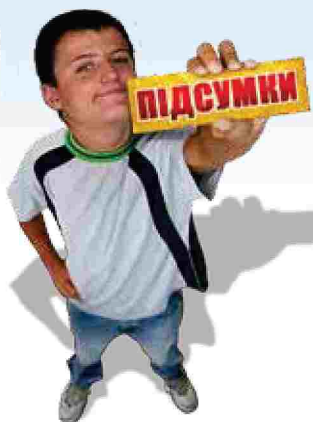


Та насправді підтримання доброї фізичної форми насамперед залежить від нашого бажання, тоді й час знайдеться, і результати не забаряться, адже користь і задоволення від занять відчуваються майже одразу.



Існує багато способів покращити свою фізичну форму, навіть поза спортивним залом. Наприклад, замість того, щоб їздити ліфтом, краще підніматися сходами; виходити з автобуса на дві зупинки раніше і йти пішки; працювати в садку; виконувати хатню роботу... Об'єднайтесь у пари і продемонструйте пантомімою один із цих способів.

У підлітковому віці в організмі людини відбуваються кардинальні зміни. Більшість проблем фізичного здоров'я підлітків пов'язані саме з цим. Подолання деяких підліткових проблем неможливе без допомоги фахівця, однак більшість із них минають самі, якщо людина живе у нормальних умовах і веде здоровий спосіб життя: дотримується особистої гігієни, повноцінно відпочиває, раціонально харчується, активно рухається.



Багатьом підлітковим проблемам може зарадити звичайна гігієна.

Підлітки нерідко лягають спати останніми в родині, «заощаджуючи» на сні. Цього робити не варто, адже їхня потреба у відпочинку навіть більша, ніж у їхніх батьків.

Неправильне харчування нерідко спричиняє порушення обміну речовин, внаслідок чого людина може захворіти.

Підтримання доброї фізичної форми забезпечує здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.



§ 5. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтесь, які види рухової активності найпопулярніші у вашому класі;
- обговорите вплив руху на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя;
- переконаєтесь у необхідності піклуватися про своє здоров'я;
- оціните свою фізичну форму.

Рух і здоров'я



1. На окремих аркушах паперу запишіть види рухової активності, якими займаєтесь регулярно.
2. Додайте ще три види рухової активності, які б ви хотіли спробувати в майбутньому. По черзі скажіть, чому вони вас приваблюють.
3. Визначте три найпопулярніші у вашому класі види рухової активності.

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя, яке позитивно впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.



1. Об'єднайтесь у три групи і за допомогою матеріалу підручника (с. 63–65) запишіть на окремих аркушах паперу вигоди від рухової активності для:

група 1: фізичного благополуччя;

група 2: психологічного благополуччя;

група 3: соціального благополуччя людини.

2. Презентуйте результати роботи своїх груп і художньо оформіть плакат «Користь від руху».
3. Прикріпіть цей плакат на видноті, щоб з ним могли ознайомитись інші учні вашої школи.

Користь для фізичного благополуччя

Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції (мал. 21). Вона тренує м'язи (у тому числі й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну вагу, зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.



Регулярні тренування покращують показники роботи багатьох органів і систем, зокрема:

серцево-судинної системи — завдяки тому, що треноване серце менше «зношується» і забезпечує ефективне постачання кисню та поживних речовин до кожної клітини організму;



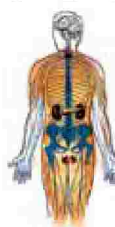
респіраторної системи — завдяки тому, що при фізичних навантаженнях збільшується ємність легень і тренуються м'язи, які беруть участь у процесі дихання (треновані спортсмени менше потерпають від задишки при фізичних навантаженнях);



скелета — завдяки тому, що фізичні вправи сприяють збільшенню щільності кісткової тканини й еластичності зв'язок. У поєднанні з повноцінним харчуванням це є найкращою профілактикою *остеопорозу*, що виникає через вимивання кальцію з кісток і загрожує складними переломами;



ендокринної системи — завдяки тому, що рухова активність прискорює обмін речовин, запобігає ожирінню і *діабету*;



нервової системи — завдяки тому, що регулярні тренування покращують координацію рухів і швидкість реакції, що особливо важливо для тих, хто водить автомобіль чи в майбутньому хоче стати водієм.



Мал. 21

Користь для психологічного благополуччя

Помірні фізичні навантаження сприяють виділенню особливих речовин — ендорфінів, які ще називають «гормонами щастя». Тому фізично активні люди частіше перебувають у доброму настрої, почуваються психологічно зрівноваженими.

Спортивні досягнення здатні суттєво підвищити самооцінку. Для цього не обов'язково завойовувати олімпійські медалі. Багатьом достатньо покращити свій результат у бігу на коротку дистанцію, опанувати новий стиль плавання або навчитися кататись на гірських лижах.

Фізичні вправи допомагають підтримувати ідеальну вагу, формують чудову статуру. Compliments оточуючих з цього приводу також покращують настрій і підвищують самооцінку.

Заняття спортом гартують волю, вчать досягати успіху в спорті й у навчанні. Завдяки насиченню крові киснем поліпшується робота мозку, зростають інтелектуальні можливості (звісно, якщо тренувати не лише м'язи, а й інтелект).

Спортивні змагання вчать гідно переживати успіхи і поразки (мал. 22). Фізичні вправи знижують рівень стресу, зменшують ризик виникнення депресії. Вправи на розтяжку (наприклад, заняття йогою) розслаблюють, знімають психологічне напруження, допомагають позбутися тривоги. Інтенсивні вправи допомагають у здоровий спосіб упоратися з такими сильними емоціями, як, наприклад, гнів.



Мал. 22



Користь для соціального благополуччя

Різні види рухової активності впливають на соціальне благополуччя людини. Навіть якщо ви займаєтесь індивідуально, це позначається на ваших стосунках з оточенням.

Наприклад, регулярні тренування покращують зовнішній вигляд і дають змогу почуватися впевнено навіть у малознайомій компанії, а звичка прибирати у своїй кімнаті, допомагати у хатніх справах додасть вам авторитету в очах батьків, вони вважатимуть вас відповідальною і працьовитою людиною.

Коли заняття проводять у групі (наприклад, у клубі бальних танців), з'являється можливість познайомитися з багатьма людьми, удосконалити свої навички спілкування і знайти нових друзів.

Якщо ви захоплюєтесь командними видами спорту — спортивним туризмом, футболом чи волейболом, то вчитеся бути членом команди, надихати і підтримувати одне одного, досягати спільної мети.

Коли люди беруть участь у спортивних заходах, таких, наприклад, як на мал. 23, вони вивчають національні традиції, виявляють свою громадянську позицію, роблять добру справу, допомагають тим, хто цього потребує. Такі заходи підвищують соціальний статус учасників, згуртовують їх у спільноту задля благородної мети.



Пробіг у День пам'яті жертв СНІДу — благодійна акція, кошти від якої спрямовуються на потреби ВІЛ-позитивних людей



Мал. 23

Моніторинг фізичного здоров'я

Підтримання належного рівня фізичного здоров'я передбачає постійний моніторинг — спостереження, контроль. Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу: профілактичних оглядів, рентгену, ультразвукового обстеження, аналізів. Інші можна контролювати самостійно, наприклад, стежити за температурою тіла, частотою пульсу, кров'яним тиском.



Прочитайте притчу «Затятий мельник». Обговоріть:

- Які ознаки свідчать про порушення здоров'я?
- Чому важливо звертати на них увагу?

Затятий мельник

Жив собі затятий мельник. Його маленький водяний млин стояв на березі невеликої річки. Вище за течією мельник перегородив річку греблею, і за нею назбиралося стільки води, що утворилося ціле озеро. Трубою вода стікала з висоти на млинове колесо і обертала його. Щодня мельник молот у млині багато мішків зерна.

Одного дня він помітив невелику тріщину в греблі, крізь яку ледь просочувалася вода. Мельнику порадили замурувати тріщину, щоб не сталося гіршого. Та він вирішив, що кілька крапель води не зашкодять греблі. Насправді йому не хотілось витратити час на ремонт, адже в такому разі люди повезуть зерно до іншого млина, а він втратить прибутки.

До вечора тріщина збільшилася. Робітники сказали про це мельнику, та надворі вже сутеніло, і всі були дуже втомлені, щоб починати ремонт. Тому мельник вирішив почекати до ранку.

Опівночі люди прокинулися від сильного шуму. Вони вибігли надвір і побачили, що вода прорвала греблю. З цим уже нічого не можна було вдіяти, і мельник зі сльозами на очах дивився, як вода руйнує млин і затоплює навколишні поля. Маленька причина, а які руйнівні наслідки!



Дуже важливо упродовж усього життя контролювати масу свого тіла і фізичну форму.

Яка маса тіла є нормальною? Однозначної відповіді на це запитання немає. Все залежить від зросту, віку, типу статури і складу тіла людини. Якщо порівняти треновану спортсменку та її нетреновану ровесницю зростом 165 см, то вага 65 кілограмів для першої буде нормальною, а для другої — зайвою, оскільки м'язова тканина приблизно у три рази важча за жирову.

Для двох однакових на зріст (180 см) підлітка і дорослого чоловіка вага 85 кілограмів буде зовеликою для підлітка, але нормальною для дорослого (див. *Таблицю 5*).

Таблиця 5



| Зріст (см) | Вага (кг) | |
|------------|-------------|----------------|
| | 14–17 років | після 18 років |
| 152,4 | 38,6–49,6 | 44,1–62,7 |
| 154,9 | 40,6–52,3 | 45,9–65,0 |
| 157,5 | 42,7–54,5 | 47,3–67,3 |
| 160 | 44,2–56,6 | 48,6–69,1 |
| 162,6 | 46,5–59,0 | 50,5–71,4 |
| 165,1 | 48,2–61,3 | 51,8–73,6 |
| 167,6 | 50,2–63,6 | 53,6–75,9 |
| 170,2 | 52,5–66,1 | 55,0–78,2 |
| 172,7 | 54,6–68,5 | 56,8–80,9 |
| 175,3 | 56,7–70,8 | 58,6–83,2 |
| 177,8 | 58,7–72,8 | 60,0–85,5 |
| 180,3 | 61,1–75,1 | 61,8–88,2 |

У практичній роботі № 1 ви визначали індекс маси тіла (див. с. 37). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують його для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають надто низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

Отже, якщо ваш ІМТ *менший за 15* — вам треба звернутися до лікаря. Якщо ви почали без причини худнути й відчувати слабкість, також зверніться до лікаря. Це може бути ознакою хвороби, яку треба якнайскоріше почати лікувати.

А якщо ваш ІМТ *вищий за 25* — не ігноруйте проблему зайвої ваги, адже в періоди інтенсивного росту в організмі можуть утворюватися зайві жирові клітини. Дорослим людям, які свого часу мали таку проблему, складніше контролювати масу свого тіла впродовж усього життя, оскільки у сформованому організмі можна лише зменшити обсяг, але не кількість жирових клітин.

Хочете схуднути? Робіть це поступово. Оптимальним є зменшення ваги на 0,5 кг за тиждень. Тривалий успіх залежить від набуття нових харчових звичок у поєднанні з помірною руховою активністю.

Уникайте занадто суворих дієт, вони спричиняють «ефект маятника»: після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені кілограми і ще кілька на додачу.



Харчовий раціон, який містить менш як 800 ккал, може бути небезпечним для здоров'я. У деякого після таких дієт утворюються камені в нирках, спостерігаються розлади харчової поведінки, відомі навіть смертельні випадки.

У вашому віці шкідливо самому експериментувати з дієтами, адже для нормального росту і розвитку важливо повноцінно харчуватися. Тому, якщо маєте проблеми з вагою, зверніться до лікаря — терапевта або дієтолога. Він допоможе підібрати фізичні вправи і дієту, яка підійде вам і забезпечить потрібну кількість поживних речовин.

Важливою складовою моніторингу фізичного здоров'я є самооцінка фізичної форми. Вдома виконайте практичну роботу № 2, протестуйте показники своєї фізичної форми і порівняйте їх з минулорічними.

Практична робота № 2

Самооцінка рівня фізичного здоров'я



Мета роботи:

Самооцінка фізичного здоров'я за складовими фізичної форми.



Обладнання і матеріали:

- секундомір;
- ручний динамометр;
- килимок;
- картонна коробка;
- лінійка.



Порядок виконання:

1. Виміряйте показники (Т1 – Т5). За допомогою таблиць оцініть свої результати.
2. Занотуйте їх.
3. Порівняйте отримані показники з минулорічними.
4. Зробіть відповідні висновки.



T1. Загальна витривалість. Її визначають за допомогою тесту «Сходинок» (мал. 24).

Протягом 3 хвилин піднімайтесь на сходинку і опускайтесь з неї так, щоб за п'ять секунд зробити два підйоми. Через 3 хвилини зупиніться і сядьте на стілець. Через хвилину порахуйте свій пульс за 30 секунд і помножьте результат на 2. Знатимете частоту пульсу за 1 хвилину.



Мал. 24

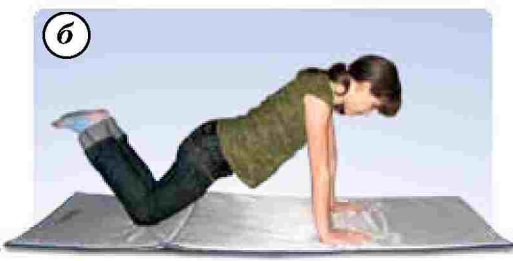
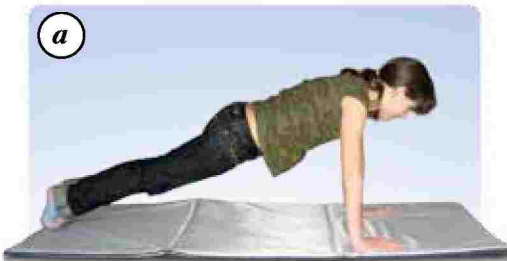
Оцініть свою витривалість:

| Загальна витривалість | Дуже висока | Висока | Помірна | Низька | Дуже низька |
|-----------------------|-------------|--------|---------|--------|-------------|
| Дівчата | < 82 | 82–90 | 92–96 | 98–102 | > 102 |
| Хлопці | < 72 | 72–76 | 78–82 | 84–88 | > 88 |

T2. М'язова витривалість. Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконайте якнайбільше повних (мал. 25, а) чи модифікованих (мал. 25, б) віджимань.

Оцініть свій результат:

| М'язова витривалість | Дуже висока | Висока | Помірна | Низька | Дуже низька |
|-------------------------|-------------|--------|---------|--------|-------------|
| Повні віджимання | > 48 | 34–48 | 17–33 | 6–16 | < 6 |
| Модифіковані віджимання | > 54 | 45–54 | 35–44 | 20–34 | < 20 |



Мал. 25

Т3. М'язова сила. М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 26), отримаєте показник сили в кілограмах.



Мал. 26

Оцініть свій результат:

| М'язова сила | Дуже висока | Висока | Помірна | Низька | Дуже низька |
|--------------|-------------|--------|---------|--------|-------------|
| Дівчата | > 40 | 38–40 | 25–37 | 22–24 | < 22 |
| Хлопці | > 70 | 62–70 | 48–61 | 41–47 | < 41 |

Т4. Гнучкість. Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зробіть розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Покладіть на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб відмітка 10 см збігалася з ближчим краєм коробки (мал. 27). Сядьте на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягніть руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкніться лінійки і затримайтесь у цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятайте цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.



Мал. 27

Ваш результат — найкращий із трьох спроб (не намагайтесь поліпшити його за рахунок різких рухів).

Оцініть свою гнучкість:

| Гнучкість тіла | Дуже висока | Висока | Помірна | Низька | Дуже низька |
|----------------|-------------|---------|---------|--------|-------------|
| Дівчата | > 28 | 25 – 28 | 15 – 23 | 5 – 12 | < 5 |
| Хлопці | > 25 | 20 – 25 | 8 – 18 | 3 – 5 | < 3 |

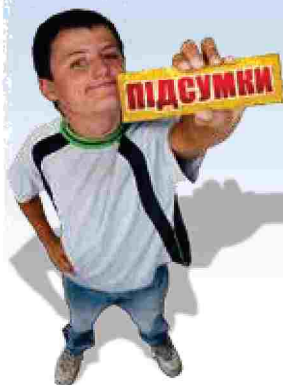


Т5. Спритність. Для самооцінки спритності виконайте таку вправу. Правою рукою поплескайте себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладьте круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконайте ці рухи одночасно (мал. 28). Приблизно оцініть свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 28

Рухова активність є одним із найважливіших чинників підтримання загального благополуччя. Вона впливає на всі аспекти здоров'я — фізичне, психологічне і соціальне.



Рухова активність розвиває м'язи, допомагає підтримувати ідеальну вагу, зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

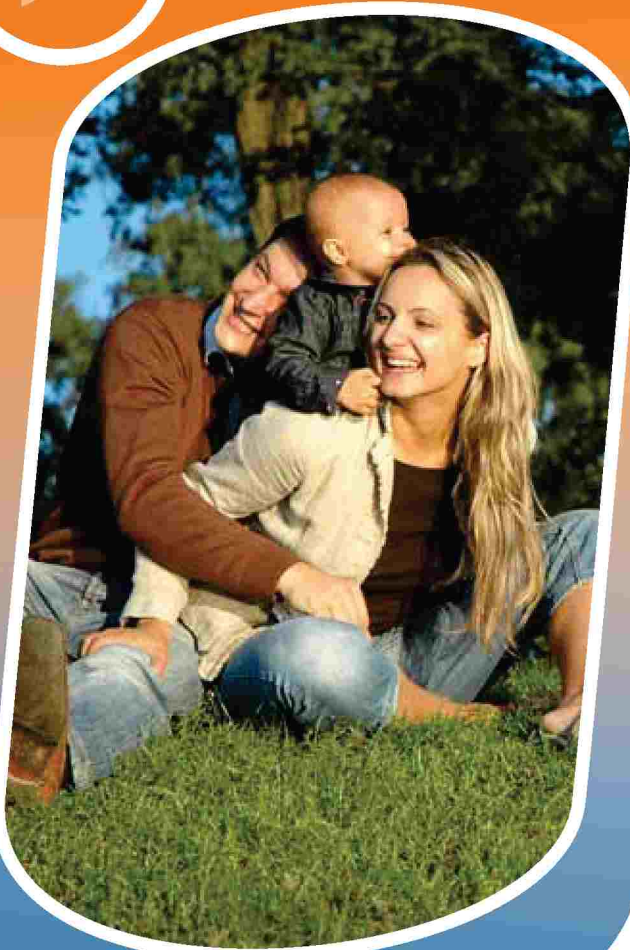
Фізична активність допомагає підтримувати психологічну рівновагу: зменшує стрес і ризик виникнення депресії, поліпшує роботу мозку, підвищує самооцінку, вчить досягати успіху, гідно переживати перемоги і поразки, долати тривогу і гнів.

Багато видів рухової активності сприяють знайомству з новими людьми, розвитку навичок спілкування і розбудови стосунків.

Деякі параметри фізичного здоров'я потребують медичного моніторингу, інші можна контролювати самостійно. Упродовж всього життя важливо контролювати масу свого тіла і фізичну форму.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я





§ 6. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ



У цьому параграфі ви:

- поміркуєте про цінність родинних стосунків і важливі чинники міцної сім'ї;
- дізнаєтеся про стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні;
- обговорите негативні наслідки ранніх статевих стосунків;
- ознайомитеся з порадами для майбутніх батьків.

Найвище призначення

Хтось народжений бути митцем, хтось — фінансовим гением, а хтось — майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення — продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішими і найвідповідальнішими у вашому житті.



1. Пригадайте свою особисту місію. Яка частина вашого призначення стосується родини — теперішньої чи майбутньої?
2. Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному:
 - Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?
 - Якщо так, то скількох і якої статі?
3. Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство, материнство»?

Родинні цінності

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У плюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова родини і господиня, батько і матір.

Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани і досягати найамбітніших цілей, у тому числі й у професійній кар'єрі.

Від родини насамперед залежать здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняються їхні базові потреби — фізіологічні, соціальні й духовні.

Фізіологічні потреби, потреба в безпеці. Мати й батько прагнуть створити захищений дім, дбають, щоб члени сім'ї були нагодовані й одягнені. Дім — це особливе місце, де людина почуватися в безпеці. Недаремно родину часто називають осередком стабільності чи надійним тилом.

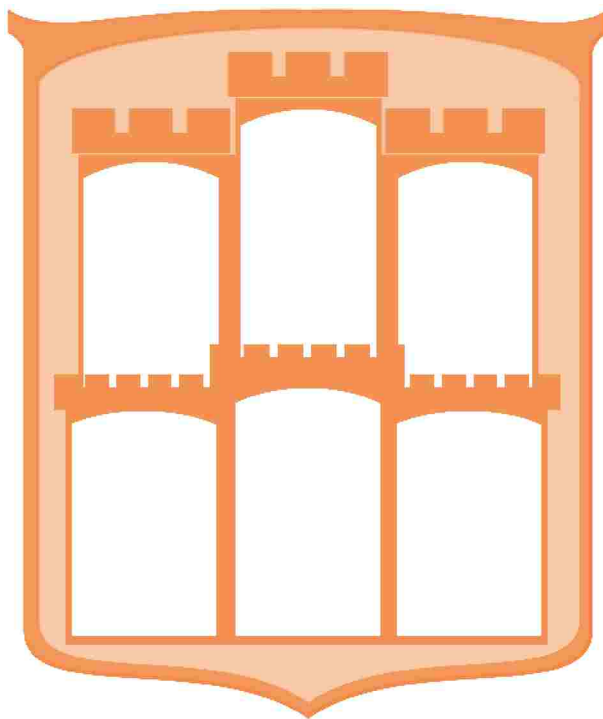
Соціальні потреби. Родина задовольняє більшу частину соціальних потреб — у любові, повазі, належності до групи. Тут дитина вчиться спілкуватися, розв'язувати конфлікти і будувати свої стосунки з батьками, братами і сестрами, численними родичами. Тут вона засвоює важливі цінності й норми соціальної поведінки. Діти, яких не навчили цього, зазвичай відчують труднощі у стосунках з іншими людьми.

Духовні потреби. В батьківському домі дитина вперше знайомиться з прекрасним: кімнатні рослини, вишиті рушники, картини і килими. Тут їй співають першу колискову, читають першу книжку. Знайомлячи дитину з мистецтвом, навчаючи народних ремесел, створюючи умови для розвитку здібностей і здобуття освіти, родина допомагає задовольняти її вищі потреби — пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації.



Створіть герб своєї родини, наприклад, як на мал. 29. Заповніть його за таким планом:

- у першому віконці запишіть три слова, які найточніше характеризують вашу родину;
- у другому — три найголовніші цінності вашої сім'ї;
- у третьому — три найбільш пам'ятні сімейні події;
- у четвертому — три правила вашої сім'ї;
- у п'ятому — імена трьох членів сім'ї, з якими ви маєте особливо тісні стосунки;
- у шостому — імена трьох друзів вашої сім'ї.



Мал. 29



Важливі чинники міцної родини

Лев Толстой писав: «Усі щасливі родини схожі одна на одну, кожна нещаслива — нещаслива по-своєму». Це тому, що родинне щастя ґрунтується на універсальних складових: коханні і важливих побутових та життєвих навичках.

Колись сім'ї створювали з матеріального розрахунку, з огляду на престижність і навіть з політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля. За них усе вирішували батьки. Нині головною підставою укладання шлюбу є кохання. Коли люди вирішують прожити разом до кінця життя, вони створюють найкращі умови для своїх майбутніх дітей. Адже атмосфера батьківської любові дає дитині відчуття захищеності, сприяє її розвитку.

Однак для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі. «Човен кохання розбився об побут», — сказав поет. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок — як побутових, так і життєвих.



1. Об'єднайтесь у пари і продемонструйте пантомімою необхідні в родині побутові навички (прання, прибирання, дрібного ремонту...).
2. Пригадайте принципи розбудови здорових стосунків (с. 50) і розіграйте сценки про життєві ситуації, в яких ці принципи є особливо важливими.

Готовність до сімейного життя

У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і 17 років для дівчат. Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці.



1. Об'єднайтесь у дві одностатеві групи і проведіть мозкові штурми. Назвіть:
дівчата: обов'язки чоловіка і батька;
хлопці: обов'язки дружини і матері.
2. По черзі продовжіть фразу: «Я думаю, що буду готова(ий) до сімейного життя, коли (закінчу школу, інститут)...».



Репродуктивне здоров'я

Репродуктивне здоров'я — це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей. Воно означає не лише сформованість репродуктивної системи організму і відсутність порушень у її функціонуванні, а й психологічне та соціальне благополуччя людини.

Чи знаєте ви, що...

Наприкінці ХХ ст. в Україні спостерігався спалах ПСШ, різко збільшилася кількість абортів і пов'язаних з ними проблем репродуктивного здоров'я. У 1997—1998 рр. кількість випадків сифілісу серед підлітків 15—17 років зросла у 37 разів.

Згодом ситуацію вдалося дещо стабілізувати. Рівень захворюваності на ПСШ серед молоді знизився у 5—7 разів. Завдяки зменшенню у 5 разів кількості абортів Україна перемістилася в рейтингу ВООЗ до країн із середнім їх рівнем.

Упровадження інноваційних технологій у медицині дало змогу зменшити кількість ускладнених пологів з 70% до 48,6%. Це позитивно вплинуло на здоров'я новонароджених: захворюваність немовлят у пологових будинках за п'ять останніх років знизилася майже на 30%.

До сучасних технологій належать і заходи профілактики передавання ВІЛ від матері до дитини. В Україні ВІЛ-позитивних жінок забезпечують безкоштовним профілактичним лікуванням, яке зменшує ризики передавання вірусу від ВІЛ-позитивної матері до дитини у 7 разів (із 30% у 2000 р. до 4,2% у 2007 р.). Однак у зв'язку з поширенням епідемії ВІЛ/СНІД кількість ВІЛ-позитивних дітей зростає.

Репродуктивне здоров'я залежить від якості доступних у державі медичних послуг, профілактичної освіти, пропаганди здорового способу життя у засобах масової інформації.



Поміркуйте, чи завжди інформація, що надходить із засобів масової інформації, відповідає нормам суспільної моралі й позитивно впливає на репродуктивне здоров'я молоді.



Виконайте вправу «Континуум». Проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вважає вплив ЗМІ позитивним, а з другого — негативним. Решта — посередині, ближче до того чи того краю. Бажаючі пояснюють свою думку.

Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не вирішальним. Адже від нас самих залежить, які журнали гортати, які книжки читати і які фільми дивитися. Кожен може навчитися захищати життя і здоров'я своє та майбутніх дітей.





1. Ознайомтеся з чинниками впливу на репродуктивне здоров'я підлітків (Таблиця 6).
2. Наведіть приклади, як ці чинники можуть вплинути на здоров'я майбутніх батьків та їхніх дітей.

Таблиця 6

| Чинники ризику | Чинники захисту |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• неосвіченість• погане виховання• міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі• негативний приклад (друзі, ЗМІ)• спадкові і генетичні захворювання• ВІЛ/ІПСШ• вживання психоактивних речовин• травми і захворювання статевих органів | <ul style="list-style-type: none">• профілактична освіта• хороша родина• розвинені навички критичного мислення і протидії соціальному тиску• здоровий спосіб життя• дошлюбна цнотливість• гігієна статевих органів• вільний доступ до медичних і психологічних консультацій• регулярний медичний огляд (кожні 8–12 місяців) |

Небезпека ранніх статевих стосунків

У віці 15–16 років завершується період статевого дозрівання, і молоді люди починають відчувати увагу до себе протилежної статі. У цей час формується й особливе відчуття – статевий потяг (лібідо). Дедалі більше молодих людей роблять вибір на користь утримання від статевих стосунків до шлюбу. І на це є вагомі причини.

Вступаючи у статеві стосунки, дівчина ризикує завагітніти, хоча ще не готова до цього ні фізично, ні морально, ні матеріально. Оптимальний вік для народження дитини – 20–35 років. Коли вагітність настає раніше чи пізніше, ризик різноманітних ускладнень зростає у декілька разів.

Небажані підліткові вагітності часто закінчуються абортom, який може призвести до психологічних травм, механічного ушкодження матки, кровотечі, запалення внутрішніх органів. Віддалені наслідки – позаматкова вагітність і безпліддя. Ризик безпліддя після першого аборту зростає майже на 40%.

Раннє статеве життя загрожує інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Серед них – гонорея, трихомоноз, сифіліс, хламідіоз, генітальний герпес, вірус папіломи людини, а також гепатити В і С та ВІЛ. Існує близько 40 видів ІПСШ. Деякі з них (гонорея, хламідіоз) за вчасного виявлення піддаються лікуванню, однак буває, що захворювання протікає безсимптомно і негативно позначається на репродуктивному здоров'ї. Інші можуть залишатися в організмі на все життя (геніталь-

ний герпес, вірус папіломи людини, гепатити В і С). Особливо небезпечною є ВІЛ-інфекція, адже її безсимптомний період іноді триває понад 10 років. Ризики інфікування ВІЛ статевим шляхом дуже високі (особливо для молодих дівчат).



1. Прочитайте історію, подібні до якої іноді трапляються в житті (мал. 30).

2. Об'єднайтесь у чотири групи, обговоріть і розкажіть класові про наслідки одного з можливих варіантів розвитку подій:

група 1: під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб:

- Які психологічні і матеріальні проблеми постануть перед ними?
- Чи готові вони розв'язувати їх?
- Чи вдасться їм продовжити навчання?
- Чи великі шанси зберегти цей шлюб?

група 2: Олена зважується на аборт — штучне переривання вагітності:

- Як це вплине на її фізичне здоров'я?
- Як це вплине на психічний стан Олени і Максима?

група 3: Олена вирішує народити дитину:

- Які можливі наслідки для здоров'я її та дитини?
- Які шанси має Олена продовжити навчання?
- Які наслідки цього рішення для Максима?

група 4: Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення:

- Як почуватиметься дівчина у подальшому житті?
- Як це може вплинути на її майбутній шлюб?
- Як це може позначитися на долі її дитини?

Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися на мотоциклі. Дівчина одразу погодилась, адже Максим давно їй подобався. «Головне — не розчарувати його», — подумала вона. Коли вони залишилися на самоті, Максим запропонував їй фізичну близькість, і Олена не насмілилася відмовити...

Наступного дня вона побачила Максима у школі. Привіталася, але він навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з Максимом (який, навпаки, всіляко уникав її). Невдовзі вона відчула, що вагітна...



Мал. 30



Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я

Тютюн, алкоголь і наркотики негативно впливають на всі складові репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок: їхню здатність до зачаття; перебіг вагітності і пологів; життєздатність дитини, її фізичне здоров'я, успіхи в навчанні, характер тощо.

Вживання психоактивних речовин спричиняє затримку фізичного і психологічного розвитку плода. Цю затримку зазвичай уже не можна подолати протягом життя, і її відносять до вроджених вад — фізична або розумова відсталість.

Психоактивні речовини негативно впливають на перебіг вагітності й пологів. Зокрема, їх вживання може призвести до неправильного положення плаценти, її передчасного відшарування, що загрожує життю новонародженого і породіллі.

Вживання батьками психоактивних речовин позначається на фізичному і психологічному розвитку дитини після її народження через неналежний догляд і виховання у зв'язку з наркозалежністю одного чи обох батьків.

Крім того, діти в родинях наркозалежних мають легкий доступ до психоактивних речовин і можуть почати вживати їх, наслідуючи приклад батьків.

Куріння

Куріння нерідко спричиняє безпліддя у жінок. Учені довели, що речовини, які містяться в тютюновому димі, призводять до загибелі яйцеклітин. За своєю дією куріння подібне до видалення одного яєчника.

Існує чимало доказів того, що куріння під час вагітності дуже небезпечно для дитини, оскільки утруднює транспортування кисню і поживних речовин до плода. Воно підвищує ризик:

- невиношування плода, передчасних пологів або мертвонародження;
- недостатньої маси тіла дитини при народженні;
- синдрому раптової смерті новонароджених;
- респіраторних інфекцій, бронхіальної астми, отиту.

Куріння матері може стати причиною відставання інтелектуального розвитку дитини та її проблемної поведінки. Установлено, що коли вагітна жінка викурює більш як 10 сигарет на день, ризик зловживання наркотиками для її доньки зростає у 5 разів, а проблемної поведінки для її сина — у 4 рази. Проблеми поведінки виникають задовго до підліткового віку. З раннього дитинства діти демонструють імпульсивність, негативізм, схильність до бунтарства. Вони є менш успішними у навчанні, схильні до порушення дисципліни в школі, тяжко переживають підлітковий вік, мають психічні проблеми у дорослому житті.



Зловживання алкоголем



Нерідко воно має наслідком безпліддя чоловіків і жінок. Особливо небезпечно вживати алкоголь під час вагітності, адже він проникає через плаценту. Концентрація алкоголю в крові дитини така ж, як і в матері. Зловживання алкоголем може спричинити викидень на ранніх термінах вагітності.

У батьків-алкоголіків часто народжуються діти з багатьма фізичними та розумовими розладами, що мають загальну назву — алкогольний синдром плода. Для нього характерні дефекти розвитку голови, обличчя, кінцівок і серця, сплюснення верхньої щелепи, розумова відсталість і підвищене емоційне збудження.

Наркотики

Уживання під час вагітності наркотичних речовин (героїну, кокаїну, марихуани та інших) підвищує ризик вроджених вад розвитку плода, передчасних пологів і мертвонародження.

Подібно до алкоголю, наркотики проникають через плаценту, і дитина може народитися з наркотичною залежністю. Кокаїн знаходять у мозку новонародженого, шкірі голови, у волоссі, печінці, крові, серці. Найбільша його концентрація — у печінці і мозку. Потрапляючи через плаценту в кров плода, кокаїн спричиняє у нього спазми судин, прискорене серцебиття, підвищення кров'яного тиску, може призвести до інсульту.

Школа майбутніх батьків

Коли майбутніх батьків запитують, кого вони більше хочуть — хлопчика чи дівчинку, ті найчастіше відповідають: «Це не має значення. Головне, щоб дитина була здорова». На жаль, діти не завжди народжуються здоровими, і перед родиною постають труднощі, які треба долати у боротьбі за малюка. Особливо прикро, коли батьки вчасно не подбали про своє репродуктивне здоров'я.

Виконайте завдання, які допоможуть вам, коли згодом ви вирішите створити сім'ю, підготуватися до народження здорових дітей.



Об'єднайтесь у три групи і за допомогою Додатку 5 підготуйте повідомлення про планування вагітності й необхідність:

група 1: перегляду способу життя;

група 2: перевірки стану здоров'я;

група 3: профілактичних заходів.





Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила декалог (десять правил) профілактики вроджених вад. Ознайомтеся з цими правилами.

Декалог профілактики вроджених вад

1. Кожна жінка і чоловік, які досягли статевої зрілості, можуть стати матір'ю і батьком.
2. Найкраще, коли вагітність є запланованою. Бажано визначитися з рішенням про дитину за 3–4 місяці до зачаття.
3. Допологове обстеження — найнадійніша гарантія здорової вагітності й важлива складова профілактики вроджених вад.
4. Важливо, щоб кожна жінка зробила щеплення від краснухи щонайменше за 2–3 місяці до запланованої вагітності, ідеально — у підлітковому віці.
5. Вживати ліки під час вагітності можна лише за призначенням лікаря і в рекомендованих дозах. **НЕ ЗАБУДЬТЕ** попередити лікаря, що ви вагітна!
6. Алкогольні напої шкодять вагітності й майбутній дитині.
7. Не куріть і не дихайте тютюновим димом під час вагітності.
8. Харчуйтеся повноцінно, вживайте необхідну кількість овочів і фруктів.
9. Якщо на робочому місці жінки існують ризики для здоров'я, треба змінити умови праці.
10. Вагітні жінки та їхні рідні мають знати симптоми можливих відхилень від норми під час вагітності, а також те, куди звернутися у разі появи цих симптомів.



Практична робота № 3

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



Мета роботи:

Вивчення чинників ризику для репродуктивного здоров'я.



Порядок виконання:

1. Об'єднайтесь у групи чи пари для виконання проекту. Розподіліть між собою найважливіші, на вашу думку, чинники ризику для репродуктивного здоров'я.
2. За допомогою матеріалу цього параграфу та інших інформаційних джерел підготуйте дослідження про вплив певного чинника на здоров'я матері, батька чи дитини.
3. Оформіть дослідження у вигляді реферату. Додайте список використаної літератури.



Інформаційні джерела:

1. Куріння і здоров'я майбутніх дітей. Серія «Куріння і діти» у 8 томах. — К., 2003. Усі книжки цієї серії та інші видання про вплив психоактивних речовин знайдете в Інтернеті за адресою: <http://www.adic.org.ua/nosmoking/books/unicef>
2. Для тебе: книжки для хлопців і дівчат від 13 до 18 років. — К.: Алатон, 2004. Містять інформацію про особливості підліткового віку, репродуктивне здоров'я, ВІЛ/СНІД/ІПСШ. Ці видання знайдете за адресою: <http://www.aidsallians.org.ua>

Родина є однією із найважливіших життєвих цінностей. Більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення — продовження роду.

Оптимальний вік для народження дитини — 20—35 років. Коли вагітність настає раніше чи пізніше, ризик виникнення різноманітних ускладнень зростає у декілька разів.



Ранній початок статевого життя може призвести до небажаної вагітності, спричиняє психологічні травми, загрожує інфекціями, що передаються статевим шляхом, підвищує ризик безпліддя.

Психоактивні речовини негативно впливають на всі складові репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок: їхню здатність до зачаття; перебіг вагітності і пологів; життєздатність майбутньої дитини, її фізичне здоров'я, успіхи в навчанні, характер і навіть на поведінку.





§ 7. ВІЛ/СНІД: ВИКЛИК ЛЮДИНІ



У цьому параграфі ви:

- обговорите гіпотези про походження ВІЛ;
- пригадаєте шляхи передавання і методи захисту від ВІЛ;
- вчитиметесь оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях;
- дізнаєтеся про найдостовірніший метод діагностики ВІЛ;
- відпрацюєте життєві навички лідерства у сфері профілактики ВІЛ/СНІДу.

Уже кілька років ви вивчаєте проблему ВІЛ/СНІДу. У цьому параграфі підсумуйте все, що знаєте з цієї проблеми, і дізнаєтеся дещо нове.



1. Пригадайте, як розшифровуються і що означають терміни: ВІЛ, СНІД, ІПСШ.
2. Прочитайте інформацію про походження ВІЛ (с. 84). По черзі скажіть, яка *гіпотеза* здається вам найвірогіднішою, і поясніть, чому ви так думаете.

ВІЛ — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Вірус — мікроорганізм, який можна побачити тільки за допомогою електронного мікроскопа

Імунодефіцит — неспроможність імунної системи захистити організм від інфекцій і злоякісних пухлин

Людини — організм, в якому розмножується вірус

СНІД — остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію:

Синдром — тому що в людини виникає багато різних симптомів і захворювань

Набутий — тому що він не успадковується

Імунний — тому що уражується імунна система організму

Дефіцит — тому що імунна система ослаблена і не здатна захищати організм

ІПСШ — інфекції, що передаються статевим шляхом:

Інфекції — тому що збудниками захворювань є бактерії, віруси або мікроскопічні грибки

Передаються
Статевим

Шляхом — тому що це основний спосіб зараження ними, хоча деякими з них можна інфікуватися через кров або побутовим шляхом

Про походження ВІЛ

З часу відкриття вірусу імунодефіциту людини вчені намагаються знайти відповідь на питання про його походження.

Спочатку припускали, що ВІЛ створили у військових лабораторіях. Однак у 2000 році американські та бельгійські вчені провели паралельні дослідження, щоб визначити дату «народження» ВІЛ. Обидві групи дійшли висновку, що це сталося між 1910 і 1940 роками. Так було спростовано версію про штучне походження ВІЛ, адже на той час ще ніхто в світі не мав обладнання і біотехнологій, які б уможливили конструювання вірусу методами генної інженерії.

Згідно з другою версією, ВІЛ існує вже впродовж кількох сотень, а то й тисяч років. Чому ж про нього не знали? Тому що це була легка форма ВІЛ-інфекції, а згодом вірус здійснив мутацію. Так вважає автор цієї гіпотези американський професор Р. Геррі.

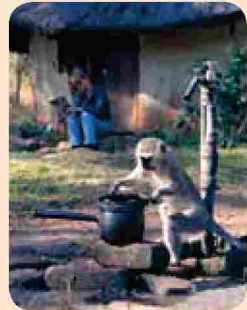
Нині найбільш достовірною є гіпотеза про походження ВІЛ від вірусу імунодефіциту мавп (VIM). Для її підтвердження науковці шукають відповіді на два запитання:

1. «Нащадком» якого мавпячого вірусу міг стати ВІЛ?

Існує два види вірусу імунодефіциту людини: ВІЛ-1 і ВІЛ-2. ВІЛ-1 найбільше поширений у Європі, в тому числі й в Україні. Його вважають «нащадком» вірусу, виявленого у шимпанзе. ВІЛ-2 поширений у Західній Африці. Його пов'язують з вірусом, носіями якого є популяції чорних мангабеїв.

2. Як вірус від мавп потрапив у людську популяцію?

У випадку з ВІЛ-2 усе пояснюється просто: мангабеї в Африці живуть поряд з людьми. З ними граються діти, у деяких районах Африки вживають їхнє м'ясо. Щодо ВІЛ-1 усе набагато складніше. Подібний до нього вірус імунодефіциту мавпи за весь період досліджень виявлено тільки у чотирьох (!) шимпанзе. Та й контакт людини з цими агресивними тваринами не такий очевидний, як із мангабеями. Тому припускають два варіанти розвитку подій.



Перший — ВІЛ-1 потрапив в організм людини з поліомієлітною вакциною. Її виготовляли з нирок шимпанзе, яких утримували поряд з мангабеями, що могли бути носіями вірусу імунодефіциту мавпи. Вірус міг мутувати спочатку в організмі шимпанзе, а відтак і в організмі людини, яку вакцинували.

Другий — той вид шимпанзе, в популяції якого циркулює подібний до ВІЛ-1 вірус, ще не виявлено або вірус потрапив у людську популяцію від мавп, які вже вимерли.



Шляхи передавання ВІЛ

Хоча ВІЛ можна виділити з багатьох рідин організму (слини, сліз, поту, сечі), його небезпечні концентрації є лише у крові, виділеннях зі статевих органів і в грудному молоці. З огляду на це виокремлюють три шляхи передавання ВІЛ-інфекції:

1. ВІЛ передається через кров

- Людина може бути інфікована під час переливання крові або пересадки донорських органів. Щоб запобігти цьому, на державному рівні здійснюють тестування донорської крові та органів.
- Можна інфікувати людину у разі використання нестерильних інструментів для косметичних процедур (наприклад, під час виконання пірсингу чи татуажу).
- Можливе інфікування у випадку використання нестерильних інструментів для ін'єкцій, щеплень, хірургічних операцій або стоматологічних маніпуляцій.
- Існує небезпека інфікування при контакті з кров'ю ВІЛ-інфікованого (наприклад, при потраплянні зараженої крові в очі).

2. ВІЛ передається через незахищені статеві контакти

- Більшість людей у світі інфікувалися через незахищені статеві контакти.
- Незахищені статеві контакти — це статеві стосунки без презерватива.

3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

- Діти, народжені ВІЛ-інфікованими жінками, можуть заразитися під час вагітності чи пологів. Вірогідність інфікування — 30%. ВІЛ-позитивним жінкам рекомендують пройти курс профілактичного лікування, яке суттєво знижує ризик інфікування дитини.
- Іноді інфікування дитини відбувається при вигодовуванні грудним молоком.



Умови інфікування ВІЛ

Зараження ВІЛ може відбутися за:

- наявності вірусу;
- достатньої його кількості;
- потрапляння ВІЛ у кровообіг через слизові оболонки або ушкоджену шкіру.

Щоразу, коли рідини, які містять небезпечні концентрації ВІЛ, потрапляють у кров або на слизові оболонки, людина може інфікуватися. Шкіра зазвичай є надійним бар'єром для проникнення ВІЛ, але лише за умови її цілості, відсутності порізів, проколів, ранок, виразок.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, збільшують ризик ВІЛ-інфікування. Їх ще називають «воротами для ВІЛ-інфекції», адже для тих, хто має ІПСШ, ризик ВІЛ-інфікування удесятеро

більший. Це тому, що поблизу слизової оболонки концентруються уразливі до ВІЛ клітини імунної системи.

Знаючи шляхи зараження та умови інфікування ВІЛ, можна навчитися оцінювати рівень ризику:

Ризику немає — коли відсутні контакти з інфікованими рідинами або коли концентрація їх дуже низька.

Ризик низький (теоретичний) — за незначного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами.

Ризик високий — за значного контакту з інфікованою кров'ю чи іншими рідинами організму.



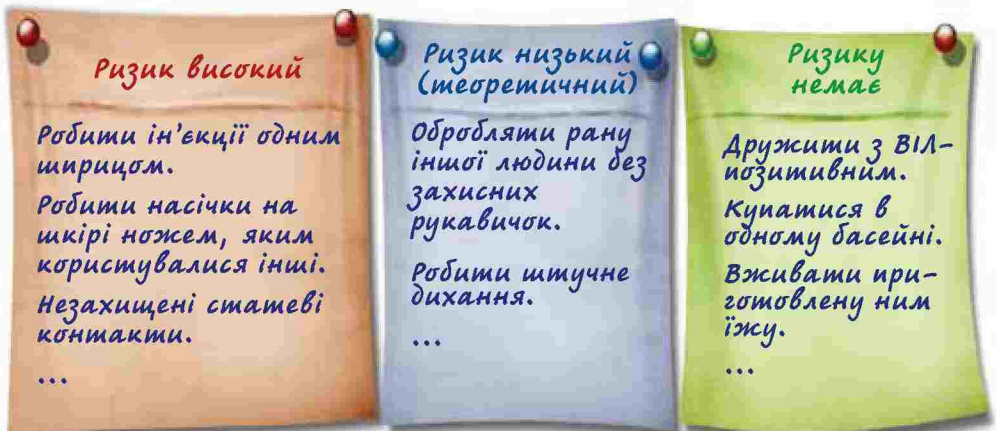
1. Об'єднайтесь у три групи і методом мозкового штурму назвіть якнайбільше життєвих ситуацій (приклад на мал. 31):

група 1: з високим ризиком ВІЛ-інфікування;

група 2: з низьким ризиком ВІЛ-інфікування;

група 3: ризику ВІЛ-інфікування немає.

2. Презентуйте результати своєї роботи, з'ясуйте спірні моменти.



Мал. 31



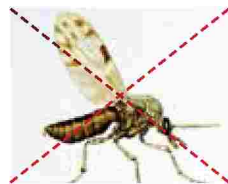
Як ВІЛ не передається

Багаторічний досвід епідемії засвідчує, що вірус імунодефіциту людини НЕ передається повітряно-крапельним і побутовим шляхом (мал. 32).

НЕ можна інфікуватися ВІЛ, якщо їсти, пити, займатися спортом, їздити у транспорті, плавати в басейні, користуватися рушником, туалетом чи ванною спільно з ВІЛ-позитивними людьми. ВІЛ ніколи НЕ передається через обійми, дружні поцілунки, кашель, чхання, нежить чи пітніння.

ВІЛ також НЕ передається через комах-кровососів, наприклад комарів. Існує чотири докази цього.

Перший — це доведено епідеміологічно. Якби ВІЛ передавався комарами, ареал його поширення був би іншим. Насправді території з найбільшим поширенням ВІЛ-інфекції не збігаються з ареалами поширення комарів.



Другий — якби це було так, у світі реєстрували б випадки зараження дітей і людей похилого віку не через кров або від інфікованої матері. А цього не відбувається.

Третій — комарі при укусах вприскують свою слину, а не кров попередньої жертви. Збудники деяких інфекційних захворювань (наприклад, малярії) здатні розмножуватись у слині комах, а ВІЛ — ні.

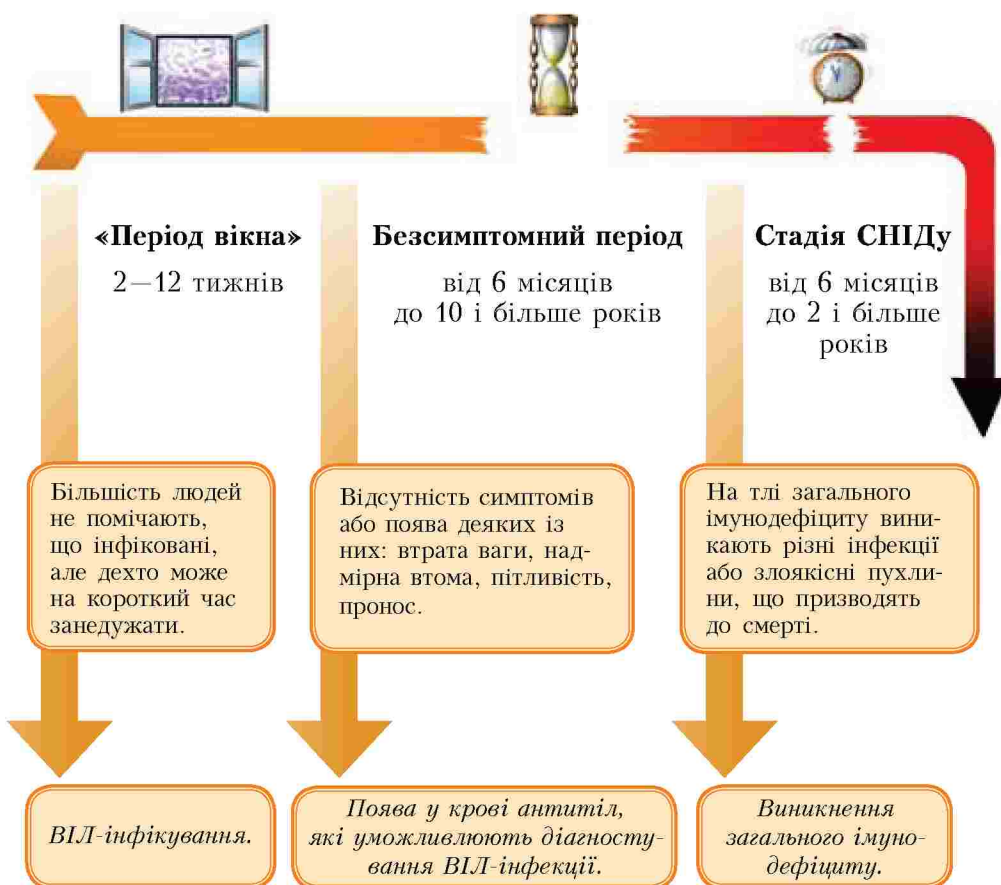
Четвертий — комахи не жалють двох людей підряд. Після укусу вони деякий час «відпочивають». Цього достатньо, щоб ВІЛ загинув в організмі комара.



Мал. 32

Перебіг захворювання на ВІЛ-інфекцію

Захворювання на ВІЛ-інфекцію охоплює три стадії: «період вікна»; безсимптомний період; стадія СНІДу (мал. 33).



Мал. 33. Стадії ВІЛ-інфекції та їх ознаки



Важливо пам'ятати, що ВІЛ-інфіковані люди можуть:

- не мати жодних симптомів захворювання протягом багатьох років;
- добре почуватись і мати здоровий вигляд;
- активно рухатися, працювати, мати нормальний апетит;
- боротися з інфекціями, наприклад, хворіти на грип і швидко одужувати;
- не знати, що вони інфіковані, й інфікувати інших людей.



Як захиститися від ВІЛ

Заходи профілактики ВІЛ-інфікування здійснюються на державному та індивідуальному рівнях.

Профілактика ВІЛ/СНІДу на державному рівні

Державні установи проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, здійснюють контроль за донорськими органами та кров'ю, забезпечують дотримання заходів безпеки у медичних установах для уникнення інфікування через нестерильні інструменти.

Уповільнити поширення ВІЛ-інфекції можна і завдяки доступу до антиретровірусної терапії (АРТ), передусім для вагітних жінок, щоб запобігти переданню ВІЛ від матері до дитини.



Пітер Піот

Профілактична освіта — один із найефективніших заходів протидії епідемії. «Нині на кожних двох людей, які починають антиретровірусну терапію, припадає п'ять нових випадків зараження. Якщо ми не зробимо негайних кроків для інтенсифікації профілактики ВІЛ, ми не зможемо втримати досягнення останніх років, і політика універсального доступу виявиться просто честолюбним наміром», — зазначив Директор Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу Пітер Піот.

Формула індивідуального захисту

На індивідуальному рівні ризику ВІЛ-інфікування можна уникнути або суттєво зменшити його за допомогою простої формули: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність».

Утримання — відсутність сексуальних контактів.

Вірність — взаємна вірність подружжя або неінфікованих сексуальних партнерів.

Презерватив — необхідність використання презервативів щоразу, коли є хоча б найменший сумнів щодо ВІЛ-статусу сексуального партнера.

Стерильність — уникання користування нестерильними медичними та косметичними інструментами, які колють або ріжуть.

Найнадійнішим захистом від ВІЛ та інших ІПСШ є утримання від статевих стосунків і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя). Адже жоден із контрацептивів не гарантує стовідсоткового захисту від ІПСШ, хоча за їх правильного підбору і використання ризик інфікування суттєво зменшується. Щодо деяких ІПСШ, які іноді передаються при побутових контактах, важливо дотримуватися правил особистої гігієни.



Які складові формули особистого захисту є особливо актуальними для людей різного віку і сімейного стану (підлітків, подружжя...)? Як ви думаєте, чому?

Діагностика ВІЛ

Ми звикли, що хвороби проявляються певними симптомами: вітряка — висипкою, отруєння — нудотою і проносом, виразка шлунку — болем. Але у випадку з ВІЛ-інфекцією все інакше. ВІЛ уражує імунну систему, що захищає організм від інфекцій, тому діагностувати ВІЛ-інфекцію за симптомами неможливо, адже це симптоми того захворювання, яке виникне на тлі імунного дефіциту.

Тестування на антитіла — єдиний достовірний спосіб дізнатися про наявність чи відсутність ВІЛ в організмі людини.

Тестування можна пройти в усіх центрах боротьби з ВІЛ/СНІДом, у багатьох державних і приватних медичних установах. Воно є добровільним, анонімним, конфіденційним і безкоштовним.

- *добровільність* — означає, що ніхто не має права змусити людину пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію, за винятком донорів крові та деяких категорій медиків і науковців.
- *анонімність* — означає, що людина не зобов'язана називати своє ім'я, якщо вона цього не бажає.
- *конфіденційність* — стосується результатів тестування: пацієнт має право на збереження лікарської таємниці. Розголошення діагнозу без його згоди карається законом.
- *безкоштовність* — означає, що у державних медичних установах цей аналіз роблять безоплатно.

До тестування і після нього пропонують консультацію. Консультант пояснює процедуру проведення тесту, повідомляє, коли будуть готові результати. У випадку негативного результату інформує про шляхи зараження і методи захисту від ВІЛ. Якщо тест позитивний, консультант надає психологічну підтримку і налаштовує пацієнта на необхідні практичні дії.

Особлива місія

Ви належите до першого покоління громадян України, які отримують ґрунтовну профілактичну освіту. Завдяки цьому багато знаєте про проблему ВІЛ/СНІДу. Пам'ятайте про покладену на вас місію — передавати свої знання іншим. З огляду на це треба вчитися відповідати на складні запитання, знати достовірні джерела інформації, розвивати навички адвокації.



1. Потренуйтеся відповідати на складні запитання:
 - прочитайте запитання і відповіді на с. 91;
 - підготуйте по одному запитанню з цієї теми і поставте його будь-кому з групи;
 - обговоріть можливі варіанти відповіді на запитання.
2. Запитайте батьків і друзів, що вони хотіли б дізнатися про ВІЛ і СНІД. Запишіть їхні запитання, підготуйте відповіді на них.



З: Чи можна інфікуватися ВІЛ, займаючись контактними видами спорту, наприклад, боксом чи футболом?

В: Не зафіксовано жодного випадку, коли людина, яка займається контактними видами спорту, інфікувалася б або заразила інших людей. Яскравий приклад — баскетболіст Мейджик Джонсон, який спочатку покинув великий спорт, а потім повернувся. Гіпотетично зараження може відбутися, якщо кров ВІЛ-позитивного спортсмена потрапить на рану іншого. З огляду на це доцільно при виникненні кровотечі виконати такі процедури: зупинити кровотечу, а потім обробити рану антисептиком і закрити її пластирем або пов'язкою. Допомогу травмованому треба надавати в захисних рукавичках.

З: Скільки може тривати безсимптомний період ВІЛ-інфекції, якщо людина не приймає антиретровірусних препаратів?

В: За даними американського дослідження, симптоми СНІДу з'явилися:

- до кінця першого року — у 0%;
- третього року — у 3%;
- п'ятого року — у 12%;
- восьмого року — у 36%;
- десятого року — у 53%;
- чотирнадцятого року — у 68% пацієнтів.

З: Чи завжди тест на антитіла показує достовірний результат?

В: Результати тесту достовірні на 99%. Але в «період вікна» він не виявить захворювання. Отже, якщо результат аналізу, зробленого в перші тижні після можливого інфікування, негативний, через три місяці треба повторити його (між тестами слід унеможливити ризик зараження).

З: Чи всім треба проходити тестування на ВІЛ?

В: Якщо людина жодного разу не потрапляла в ризиковану ситуацію (наприклад, не вживала наркотиків, не мала статевих стосунків), вона не повинна хвилюватись і робити тест на ВІЛ. Якщо ні, варто це зробити, щоб надалі почуватися спокійно. Якщо ж тест виявить ВІЛ-інфекцію, людині треба отримати консультацію лікаря, виконувати його призначення, стежити за своїм здоров'ям. Важливо також вжити необхідних заходів для захисту інших людей.

З: Чи треба повідомляти всіх про свій ВІЛ-позитивний статус?

В: За законом людина не зобов'язана цього робити в школі, на роботі й навіть у поліклініці, наприклад у стоматолога. Лікарі повинні вживати однакових заходів безпеки стосовно будь-якого пацієнта (так, наче кожен із них є ВІЛ-інфікованим). Однак існує відповідальність за навмисне зараження небезпечними хворобами. Тому якщо хтось, знаючи про свій ВІЛ-позитивний статус, не повідомив про це сексуального партнера й інфікував його, він може бути притягнений до кримінальної відповідальності.



Відвідайте сайт «Міжнародного Альянсу з ВІЛ/СНІД в Україні» за адресою <http://www.aidsallians.org.ua> і виконайте такі завдання:



1. Дізнайтесь останні дані про розвиток епідемії в Україні, світі й у вашому регіоні.
2. Безкоштовно отримайте електронну копію книжки «Люди і ВІЛ» та встановіть на свій комп'ютер мультимедійний посібник для молоді «Захисти себе від ВІЛ». У його створенні та апробації брали участь ваші однолітки з Дніпропетровська, Дніпродзержинська, Києва, багатьох інших регіонів України. З ним ви легко оціните й підвищите рівень вашої компетентності з проблеми ВІЛ/СНІДу, цікаво й з користю для себе проведете час.



Виокремлюють три шляхи передання ВІЛ-інфекції: через кров, незахищені статеві стосунки, від інфікованої матері до дитини. Достовірно відомо, що ВІЛ не передається під час побутових контактів і спілкування.

Захворювання на ВІЛ-інфекцію охоплює три стадії: «період вікна», безсимптомний період, стадія СНІДу.

Заходи профілактики ВІЛ-інфікування здійснюються на державному та особистому рівнях. Формула особистого захисту: «Утримання, вірність, презерватив, стерильність».

Діагностувати ВІЛ-інфекцію за симптомами неможливо. Для цього треба провести тестування на антитіла до ВІЛ.





§ 8. ВІЛ/СНІД: ВИКЛИК ЛЮДСТВУ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, чому держави повинні виділяти кошти на боротьбу з епідемією і хто такі «СНІД-дисиденти»;
- ознайомитеся з положеннями законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- проаналізуєте причини і наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних, вчитиметеся захищати їхні права;
- обговорите, які цінності підвищують рівень захищеності в умовах епідемії та формують толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.



За результатами домашнього завдання наведіть статистику перебігу епідемії у світі, в Україні та у вашому регіоні.

Відтоді, як було відкрито ВІЛ, минуло майже 30 років. За цей час епідемія ВІЛ/СНІДу охопила планету. Найбільше постраждали регіони, які не спромоглися мобілізувати ресурси і політичну волю на подолання епідемії. Серед них — країни Центральної і Південної Африки. Нині вони платять дуже високу ціну за бездіяльність своїх урядів — мільйони жертв і економічний занепад, адже епідемія ВІЛ/СНІДу загрожує економікам цих країн не менше, ніж здоров'ю населення.

В останні роки на мапі світу з'явилися нові гарячі точки епідемії: Індія, країни Східної Європи і Центральної Азії. На жаль, Україна належить до країн «нової хвилі», які найбільше потерпають від епідемії.

На початок 2009 р. в Україні офіційно зареєстровано близько 150 тис. випадків ВІЛ-інфікування, майже 20 тис. українців померли від СНІДу. Та офіційну статистику з ВІЛ/СНІДу часто називають верхівкою айсберга, оскільки вона враховує лише тих, хто пройшов тестування на ВІЛ. Реальну кількість людей, які живуть з ВІЛ, і тих, хто помер від СНІДу, можна визначити лише приблизно.



За оцінками експертів, в Україні інфіковано 1,63% дорослого населення. Це означає, що епідемія набирає загрозливих масштабів. Занепокоєння викликає той факт, що ВІЛ-інфекція виходить за межі уразливих груп і швидко поширюється статевим шляхом серед широких верств населення. Якщо раніше ця інфекція асоціювалася зі споживачами ін'єкційних наркотиків і представниками секс-бізнесу, то сучасне «обличчя» ВІЛ/СНІДу — це переважно обличчя соціально благополучної молодої жінки та її дитини.



Об'єднайтесь у дві групи, прочитайте відповідні повідомлення і зробіть презентації на теми:

група 1: «Чому держави повинні боротися з епідемією»;

група 2: «ВІЛ/СНІД: епідемія чи грандіозна афера?».

Стадії епідемії

Існує думка, що небагаті країни не мають змоги витратити кошти на боротьбу зі СНІДом. Та, знаючи наслідки епідемії у бідних країнах, люди дійшли висновку: незважаючи на нестачу ресурсів, держави не мають права ігнорувати цю проблему. Ось як розвивається епідемія СНІДу в умовах, коли на неї не звертають уваги.

1. Стадія невидимого поширення — в суспільстві на офіційному рівні заперечують існування хвороби й умов для її поширення. Прикладом країни, яка не так давно пройшла цю стадію, є Китай.

2. Стадія ранньої стигматизації — суспільство максимально відмежовується від найбільш уразливих груп (гомосексуали на Заході, наркомани та представники секс-бізнесу в пострадянських країнах). Це сприяє швидкому поширенню інфекції в цих групах і виходу її за їхні межі.

3. Стадія визнання — час офіційного визнання того, що інфекція вийшла за межі найбільш уразливих груп і загрожує широким верствам населення. Цю стадію пройшли країни Південної Африки, Індія, Таїланд. У цих країнах починається впровадження певних профілактичних заходів, однак вони вже потребують набагато більших витрат.

4. Стадія економічних втрат — витрати на лікування ВІЛ-позитивних значно перевищують витрати на профілактику, а захворювання і смерть значної кількості населення відчутно впливають на економіку країни, як, наприклад, у Ботсвані, Уганді, Зімбабве.



Епідемія чи грандіозна афера?

Різні види набутих (не вроджених) імунодефіцитів були відомі й до відкриття ВІЛ. Вони є наслідком несприятливого впливу навколишнього середовища, стресів або інфекційних захворювань. Тому деякі люди (серед них і окремі вчені) сумніваються, що саме ВІЛ спричиняє СНІД. Цих скептиків називають «СНІД-дисидентами».

Одні з них не вірять в існування ВІЛ. Інші вірять, але не погоджуються з тим, що ВІЛ спричиняє СНІД. Решта припускає, що ВІЛ є лише однією з причин СНІДу, але не єдиною і не головною. Усі вони вважають проблему СНІДу надуманою, наслідком змови вчених і фармацевтичних компаній з єдиною метою — нажитися за рахунок коштів, які виділяються на боротьбу з епідемією.

Цю тезу нерідко використовують екзальтовані політики та релігійні діячі, що намагаються виправдати власну бездіяльність. Так, коли напередодні Міжнародної конференції з проблем СНІДу президент Південно-Африканської Республіки несподівано заявив, що не вірить у зв'язок між ВІЛ і СНІДом, його звинуватили в тому, що він виправдовує своє небажання витратити кошти на лікування ВІЛ-інфікованих.

У відповідь на заяви «СНІД-дисидентів» більш як 5 тисяч науковців підписали Декларацію про те, що ВІЛ є причиною СНІДу. Серед них — 11 нобелівських лауреатів, директори провідних наукових установ, президенти академій наук.

Усі підписанти записалися, що вони не працюють на фармацевтичні компанії. У Декларації наведено достовірні докази того, що СНІД спричиняють віруси ВІЛ-1 і ВІЛ-2.

Один із провідних дослідників СНІДу Ентоні Фаучі відмовився підписати цю Декларацію. В інтерв'ю газеті «Вашингтон пост» він заявив: «Це все одно, що припустити саму можливість їх («СНІД-дисидентів») правоти. Це так само, якби група людей почала стверджувати, що Земля пласка, а всім фахівцям аерокосмічної галузі довелося б робити заяви, що Земля насправді кругла».



Ентоні Фаучі

Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

Ефективні заходи боротьби з епідемією ВІЛ/СНІДу ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Коли права людини захищено, інфікується менше людей, а ВІЛ-позитивні та їхні родини легше долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Проблема полягає в тому, що іноді положення цього законодавства порушуються або бракує коштів для їх реалізації.



Ознайомтеся з деякими статтями Закону України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення» (1991). Обговоріть, які положення цього документа:

- забезпечують право молоді на профілактичну освіту;
- гарантують дотримання прав і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ;
- встановлюють правову відповідальність за дискримінацію ВІЛ-позитивних пацієнтів.

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 голочок 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.

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 їхніх прав, яке мало місце внаслідок розголошення інформації про факт зараження цих осіб вірусом імунодефіциту людини;
- безоплатне забезпечення ліками, необхідними для лікування будь-якого наявного у них захворювання, засобами особистої профілактики та на психосоціальну підтримку.

Стаття 18. Забороняється відмова у прийнятті до лікувальних закладів, у наданні медичної допомоги, обмеження інших прав осіб на підставі того, що вони є ВІЛ-інфікованими чи хворими на СНІД, а також обмеження прав їхніх рідних і близьких на цій підставі.

Стаття 20. Особи, зараження яких ВІЛ-інфекцією сталося внаслідок виконання медичних маніпуляцій, мають право на відшкодування в судовому порядку завданої їхньому здоров'ю шкоди за рахунок винної особи.

Стаття 22. Матері, які мають дітей віком до 16 років, заражених вірусом імунодефіциту людини або хворих на СНІД, мають право на одержання щорічної відпустки у літній чи інший зручний для них час.

Стаття 23. Дітям віком до 16 років, інфікованим вірусом імунодефіциту людини або хворим на СНІД, призначається щомісячна державна допомога у розмірі, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Стаття 31. Відмова особі у реалізації її права на проведення медичного огляду з метою виявлення зараження вірусом імунодефіциту людини, проведення такого огляду без попередньої згоди особи, яка обстежується, неналежне виконання медичними та фармацевтичними працівниками або працівниками інших сфер своїх професійних обов'язків, що призвело до зараження іншої особи (або кількох осіб) вірусом імунодефіциту людини, відмова в наданні медичної допомоги ВІЛ-інфікованим або хворим на СНІД, а також розголошення відомостей про проведення медичного огляду та його результати тягне за собою відповідальність, встановлену законом України.

Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних

Світ, в якому понад 40 млн людей живуть з ВІЛ, не може відгородитися від них. Але й нині стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних є поширеним явищем.

Причини стигми і дискримінації:

- недостатня обізнаність;
- міфи про шляхи передавання ВІЛ;
- обмежений доступ до лікування;
- безвідповідальні повідомлення у ЗМІ;
- поширеність соціальних страхів;
- табу, пов'язані з сексуальністю, хворобами, смертю.

Наслідки стигми і дискримінації:

- негативний вплив на здоров'я ВІЛ-позитивних людей (низька самооцінка, депресія, відчай, зниження функції імунної системи);
- ігнорування людиною свого реального або потенційного ВІЛ-статусу;
- порушення прав і свобод людини у сфері охорони здоров'я, праці, освіти;
- послаблення зусиль, спрямованих на боротьбу з ВІЛ/СНІДом.

Стигма (тавро) — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними. Про СНІД склалися уявлення, що це хвороба тих, хто вживає ін'єкційні наркотики, працівників секс-бізнесу і гомосексуалів. Тому коли дізнаються, що хтось є ВІЛ-позитивним, до нього починають ставитися з відразою.

Таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було заражено під час переливання інфікованої крові або в лікарні. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи у шлюбі й зберігаючи подружню вірність.

Найбільша небезпека стигми в тому, що людина може подумати: «Я не вживаю наркотиків і не працюю у секс-бізнесі. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про ВІЛ і СНІД». Але це не так! Найбільше ризикують ті, хто не обізнаний із шляхами передання ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

Стигма у дії — це вже *дискримінація* (порушення або позбавлення людини будь-яких її прав через колір шкіри, стать чи стан здоров'я). Дискримінація ВІЛ-позитивних людей має різні форми і прояви: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень із роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу.

Дехто вважає, що людей із ВІЛ треба ізолювати, як, наприклад, хворих на дизентерію. Але, як уже зазначалося, ВІЛ — це інфекція, шляхи передавання якої обмежені, і тому нема потреби ізолювати хворих. Ізоляція такої кількості людей була б жорстокою, а головне — безглуздою, оскільки не дала б жодних позитивних результатів. Якщо люди покладуть відпові-

кості людей була б жорстокою, а головне — безглуздою, оскільки не дала б жодних позитивних результатів. Якщо люди покладуть відпові-



дальність за свою безпеку на державу, а самі не захищатимуться, наприклад, під час статевих контактів, вони дуже ризикуватимуть. ВІЛ не має специфічних симптомів, наприклад, таких, як висипка або інші зовнішні ознаки. Людина може багато років жити з ВІЛ, мати цілком здоровий вигляд та, нічого не знаючи про це, інфікувати інших.

Нерідко можна почути: «Добре, нехай собі живуть, але не ходять до школи, в якій навчаються наші діти, не працюють на наших підприємствах, не роблять зачіску в наших перукарнях, не лікують зуби в нашій поліклініці». Від подібних проявів дискримінації потерпає переважна більшість людей, які живуть з ВІЛ, їхні дружини і чоловіки, батьки і діти, родичі і друзі. Насправді ці вимоги також продиктовані небажанням щось змінювати в собі. Та якщо хоч на мить уявити наслідки цього, то починаєш розуміти, що перекладання відповідальності за своє здоров'я на інших не зменшує, а, навпаки, збільшує ризики інфікування.

Стигма і дискримінація сприяють поширенню епідемії. Ці ганебні явища вбивають ВІЛ-позитивних людей у прямому значенні цього слова. Адже їхнє здоров'я залежить від стану імунної системи, а зневажливі висловлювання не лише принижують гідність людини, а й ослаблюють уражений вірусом імунітет. Це науково доведений факт.



Потренуйтеся захищати права ВІЛ-позитивних людей:

- прочитайте запитання і відповіді;
- підготуйте по одному запитанню і поставте його будь-кому з групи;
- обговоріть можливі варіанти ваших відповідей.

З: Чи може ВІЛ-позитивний педагог працювати у школі й чи зобов'язаний він повідомити директора про свій діагноз?

В: Діагноз ВІЛ-інфекція не є перешкодою для будь-якої професійної діяльності. Розголошення ВІЛ-статусу — особиста справа кожного. Людина приймає це рішення, зважаючи всі «за» і «проти». Найчастіше добровільно розголошують свій діагноз відомі люди, які прагнуть зробити внесок у боротьбу зі стигмою і дискримінацією ВІЛ-позитивних. За законом ВІЛ-позитивна особа зобов'язана повідомити про це лише свого сексуального партнера.

З: Мій знайомий хоче лікувати зуби в сучасній клініці, але там відмовляють ВІЛ-позитивним. Чи доведеться йому відповідати за те, що він не повідомить лікаря про свій діагноз?

В: Законом такої відповідальності не передбачено. Усі лікарі мають дотримуватися однакових заходів безпеки стосовно своїх пацієнтів, так, наче кожен із них інфікований.

З: Мені сказали, що оскільки я ВІЛ-позитивний, то не зможу поїхати за кордон навіть у турпоїздку. Але як у тур-агентстві дізнаються про це? Може, в лікарні поставлять штамп у моєму паспорті?

В: Жодної відмітки у паспорті не роблять. Лише деякі країни вимагають довідку про ВІЛ-статус для отримання візи. Отже, ви можете мандрувати світом і жити повноцінним життям.

Об'єднання заради життя

Досвід епідемії ВІЛ/СНІДу доводить, що вона здатна пробуджувати найгірші і найкращі людські якості. Найгірші якості виявляються тоді, коли ВІЛ-позитивні стають жертвами стигми і дискримінації з боку рідних, друзів, знайомих, сусідів, лікарів, учителів чи державних службовців. А найкращі — коли люди об'єднуються для боротьби з бездіяльністю уряду чи окремих осіб для надання допомоги і догляду за тими, хто живе з ВІЛ.

Важливо збагнути, що епідемію можна здолати лише об'єднаними зусиллями міжнародної спільноти, урядів усіх країн світу, державних установ, бізнесу, громадських організацій, кожної місцевої громади, родини і кожної людини незалежно від її ВІЛ-статусу.



В Україні є сотні урядових і неурядових організацій, діяльність яких спрямована на подолання епідемії. Ознайомтеся з інформацією про деякі з них. Пригадайте, чи брали ви участь в організованих ними акціях.



МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» — підрозділ міжнародної неурядової організації, створеної у 1993 році. З 2004 року реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією. Зокрема, підручник, який ви тримаєте в руках, створено у межах цієї програми.



Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ, — благодійна організація, представляє інтереси ВІЛ-позитивних людей, реалізує проекти з надання медичних, психологічних та юридичних послуг, організовує групи взаємодопомоги, проводить акції до Дня пам'яті жертв СНІДу.



Фонд Олени Франчук «АнтиСНІД» займається створенням соціальної реклами і проведенням масових акцій з метою профілактики ВІЛ/СНІДу та формування толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ. З ініціативи цієї організації відбулися концерти всесвітньо відомих музикантів Елтона Джона у Києві та групи «Queen» у Харкові (мал. 34).



Мал. 34





1. Які ВІЛ-сервісні організації діють у вашому місті (районі)? Які акції вони організували?
- 2*. Символом єднання у боротьбі з епідемією з 1991 року є червона стрічка. Пригадайте, з якою метою її було створено і яка подія закарбувала в пам'яті людей червону стрічку.

Моральні цінності у боротьбі з ВІЛ/СНІДом

На долю вашого покоління випало серйозне випробування — створити сім'ю і виховати здорових дітей в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Попередні покоління людства не знали подібних загроз. Але те, що найбільше цінувалось у всі часи — дошлюбна цнотливість і подружня вірність, — допоможе і вам. Адже це найкращий захист від ВІЛ. Як і золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Воно додасть сили протидіяти дискримінації і підтримувати людей, які цього потребують.



Об'єднайтесь у групи. Уявіть, що маєте ВІЛ-позитивного друга. Що ви можете зробити для нього? Розкажіть про це, намалуйте або продемонструйте пантомімою.

На мапі світу з'явилися нові «гарячі точки» епідемії. Україна — одна з них.

Існує думка, що небагаті країни не в змозі витратити кошти на боротьбу зі СНІДом. Та, знаючи наслідки епідемії у бідних країнах, люди дійшли висновку: незважаючи на нестачу ресурсів, держави не мають права ігнорувати цю проблему.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу. Проблема в тому, що іноді положення цього законодавства порушуються або бракує коштів для їх реалізації.

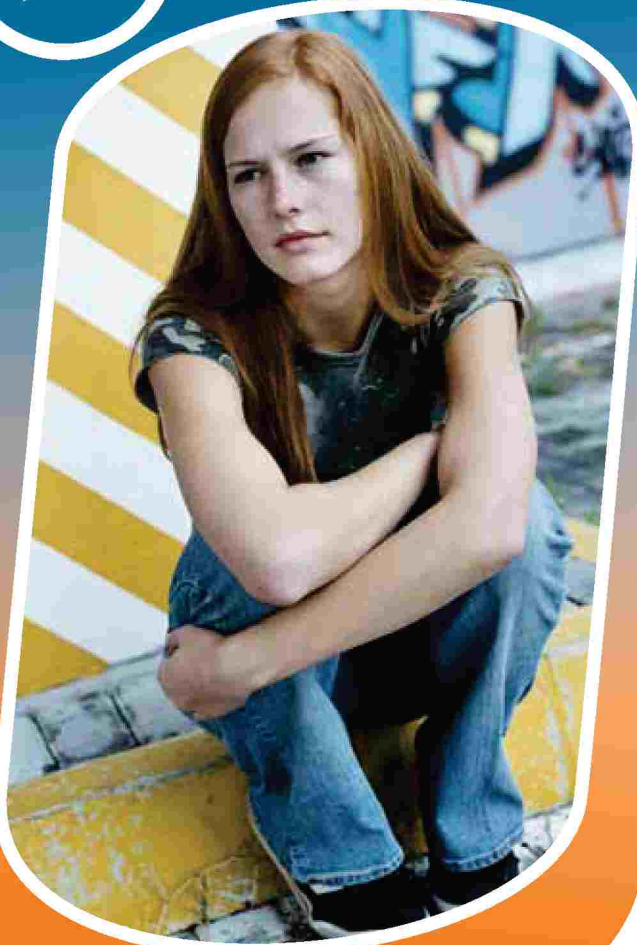
Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних людей порушує їхні права у сфері охорони здоров'я, праці, освіти, послаблює зусилля, спрямовані на боротьбу з епідемією, перешкоджає ефективній профілактиці.

Одвічні моральні цінності зменшують уразливість молоді в умовах епідемії та сприяють захисту прав людей, які живуть з ВІЛ.



РОЗДІЛ 4

БЕЗПЕКА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ





§ 9. СУЧАСНИЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, від чого залежить безпека людини;
- проаналізуєте сучасний комплекс проблем безпеки;
- ознайомитеся з Концепцією національної безпеки України;
- потренуєтеся визначати рівень ризику свого життя.



Небезпека — це будь-яке явище, здатне заподіяти шкоду життєво важливим інтересам людини. Наведіть приклади небезпечних ситуацій природного, техногенного і соціального походження.

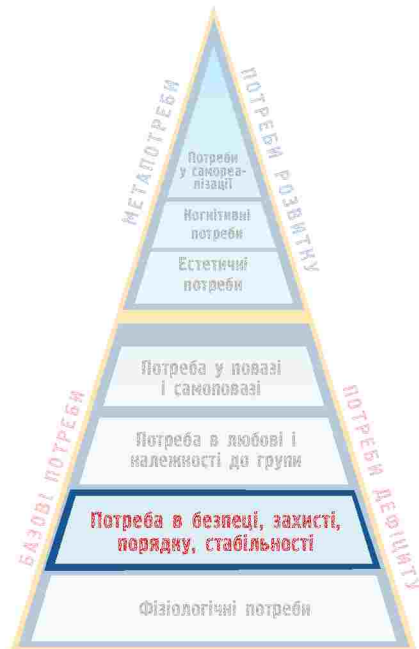
Безпека — базова потреба людини

Безпека — це відсутність загроз життєво важливим інтересам людини: її життю, здоров'ю і добробуту. Безпека належить до базових людських потреб і є потребою дефіциту. Це означає, що доки людина не почуватиметься безпечно, вона не може належним чином дбати про потреби вищого порядку — соціальні та духовні.

І навпаки, навіть мінімальне відчуття безпеки породжує прагнення до соціальних зв'язків. Задоволення потреб у повазі та визнанні підвищує рівень соціальної безпеки. Адже в такому разі особисті інтереси людини збігаються з інтересами соціального оточення і підтримуються ним.

Найвищою потребою людини є духовний розвиток, що спонукає її дбати не лише про безпеку свою і близьких, а й про безпеку наступних поколінь і всього живого на Землі.

Абсолютна безпека, як і абсолютне здоров'я, є категорією теоретичною, адже ніхто цілковито не захищений від випадкових небезпек, наприклад, від імовірності потрапити у ДТП.



Від чого залежить безпека людини

Індивідуальний рівень безпеки залежить від самої людини: як вона вміє передбачати небезпеки і уникати їх, раціонально діяти у небезпечній ситуації, від її характеру і особистих якостей. Наприклад, оптимізм і віра у власні сили допомагають вижити в екстремальній ситуації, а така риса характеру, як поміркованість, — уникати зайвих ризиків. І навпаки, песимізм відбирає сили і надію, а звичка «ходити по краю» перетворює життя на суцільний екстрим.

Однак безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві. Загалом, поведінка людини дає їй змогу лише реалізувати (чи не реалізувати) суспільний рівень безпеки.

Інтегральним показником рівня безпеки в суспільстві є середня тривалість життя. У процесі розвитку цивілізації цей показник невпинно зростає. Зокрема, у Давньому Єгипті середня тривалість життя становила 22 роки. Небагато рядових єгиптян доживали до 40—45 років через те, що пили неочищену воду з Нілу і використовували її для інших потреб. В умовах спекотного клімату це спричиняло епідемії, від яких масово гинули люди.

Нині середня тривалість життя у найрозвиненіших країнах світу майже досягла свого біологічного максимуму (мал. 35).



1. Назвіть чинники, що знижують рівень суспільної безпеки (збройні конфлікти, високий рівень безробіття...).
2. Назвіть чинники, які підвищують рівень безпеки в суспільстві (економічна стабільність, санітарний контроль...).

| Давній Єгипет | Давній Рим | Російська імперія (XIX ст.) | СРСР (XX ст.) | Японія, Західна Європа (початок XXI ст.) |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| 22 роки | 24 роки | 35 років | 72 роки | 79—80 років |

Мал. 35



Рівні безпеки

В усі часи батьки, вчителі навчали дітей особистої безпеки: як уникати небезпек, вести здоровий спосіб життя, як правильно поводитися в екстремальних ситуаціях, надавати першу медичну допомогу.

Дехто може подумати, що цього достатньо, що світ, за великим рахунком, не змінився. Виникли, звісно, нові небезпеки, пов'язані з наслідками технічного прогресу, але створено й служби, які допомагають людям у нових умовах, наше життя стає безпечнішим і комфортнішим.

Однак нині людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека кожного залежить не лише від його поведінки і від рівня безпеки в суспільстві (національної безпеки), а й від безпеки всього людства і біосфери загалом. Додавши загрозу зіткнення планети з великим метеоритом чи кометою, матимемо сучасний комплекс проблем безпеки.



1. За допомогою мал. 36, що на наступній сторінці, назвіть рівні та види загроз.

2. Назвіть рівні та види заходів безпеки.

3*. Проаналізуйте взаємозв'язок особистої, національної та глобальної безпеки.

Далі у цьому параграфі розглянемо національний та особистий рівні безпеки. Проблемам глобального і космічного рівня та шляхам їх розв'язання присвячено наступні параграфи.

Концепція національної безпеки України

16 січня 1997 року Верховна Рада України прийняла Концепцію національної безпеки України. Згідно з цим документом об'єктами національної безпеки є:

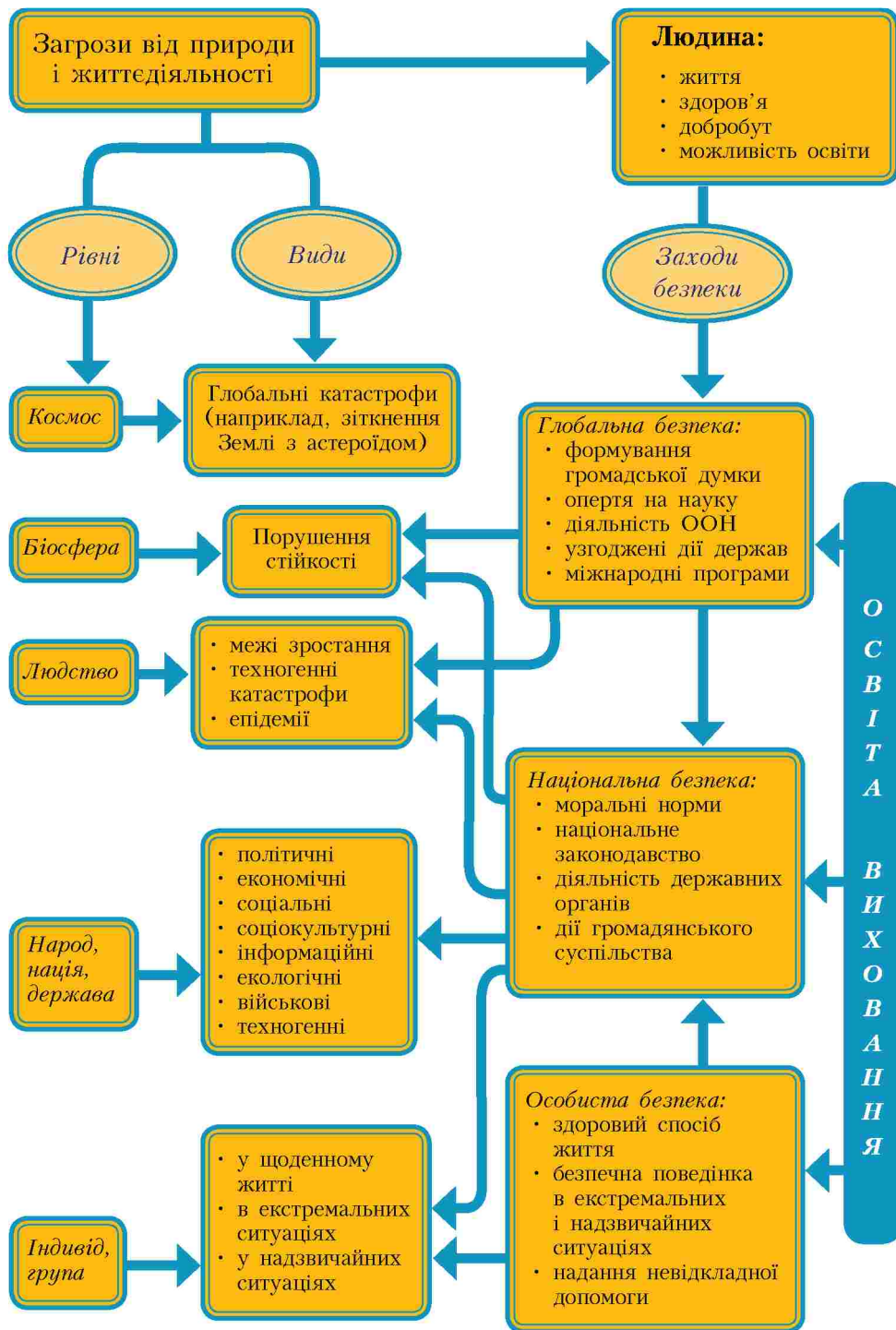
громадяни — їхні права і свободи;

суспільство — його духовні та матеріальні цінності;

держава — її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканність кордонів.

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави. У Концепції визначено, зокрема, такі принципи забезпечення національної безпеки України:

- пріоритет прав людини;
- верховенство права;
- пріоритет мирних засобів у розв'язанні конфліктів;
- дотримання балансу інтересів особи, суспільства і держави, їхня взаємна відповідальність;
- чітке розмежування повноважень органів державної влади.



Мал. 36. Сучасний комплекс проблем безпеки



Пріоритетними національними інтересами України є:

- створення громадянського суспільства;
- забезпечення прав і свобод людини;
- досягнення національної злагоди і стабільності;
- забезпечення державного суверенітету і територіальної цілісності;
- створення соціально орієнтованої ринкової економіки;
- забезпечення екологічно безпечних умов життєдіяльності суспільства;
- збереження та підвищення науково-технічного потенціалу;
- зміцнення генофонду українського народу, його фізичного і морального здоров'я, інтелектуального потенціалу;
- розвиток української нації, а також самобутності громадян усіх національностей, що становлять український народ;
- налагодження відносин з усіма державами;
- інтегрування в європейську і світову спільноту.

Сфери національної безпеки

Економічна безпека

Економічна безпека — здатність держави задовольнити потреби суспільства у необхідних товарах та послугах і створити умови для сталого розвитку економіки в майбутньому.

До 1991 р. економіка України була частиною народного господарства СРСР, що функціонувало за принципами планової економіки і мало дуже високий ступінь спеціалізації та кооперації. Наприклад, завод з виготовлення телевізорів міг отримувати телескопи з Уралу, а корпуси — з Естонії чи Білорусії. Після розпаду СРСР розпочався процес формування національних економік, і більшість зв'язків зберегти не вдалося.

Україна взяла курс на розбудову ринкової економіки. Було здійснено масштабну приватизацію і прийнято багато нових законів. На жаль, економічного спаду не вдалося уникнути: закрилися багато підприємств, їх працівники залишилися без роботи, а їхні родини — без засобів існування. Це призвело до погіршення демографічної і соціальної ситуації в державі.

Демографічна ситуація є важливим показником економічної безпеки. Вона дає змогу оцінити наявні і майбутні трудові ресурси, а також вжити заходів для запобігання демографічній експансії інших народів.

За статистичними даними, у 1991–2009 рр. смертність в Україні переважала над народжуваністю, населення зменшилося на 6 мільйонів. Скоротився показник середньої тривалості життя. В колишньому СРСР він становив 72 роки, а в незалежній Україні — 66 років. Спостерігається міграція за межі України громадян працездатного віку. В умовах інформаційного суспільства особливо небезпечною є «втеча умів» — з України виїжджають представники інтелектуальної еліти: науковці й обдарована молодь.

Нині економічній безпеці України загрожують застарілі технології, корупція, економічні злочини, низька ефективність державного управління економікою, значні диспропорції в розвитку регіонів, політична нестабільність і недостатні обсяги інвестицій.

Продовольча безпека

Важливою складовою економічної безпеки є продовольча безпека. Населення світу стрімко зростає, а отже, зростає й виробництво продовольства, однак не так стрімко.



Рівень продовольчої безпеки впливає на рівень соціального, політичного та економічного спокою в державі. Забезпеченість продуктами харчування залежить від багатьох чинників. На деякі з них люди не можуть вплинути (наприклад, погодні умови — поєнні, посухи).

Для запобігання продовольчим кризам створюються національні резерви стратегічних продуктів — зерна, цукру, м'яса тощо.

Військова безпека

Є одним із найважливіших і водночас найдорожчих для народного господарства напрямів державної безпеки. Україна отримала у спадок від колишнього СРСР величезне військо, яке не здатна була утримувати на належному матеріальному й технічному рівні. Адже надмірні військові витрати лягають непосильним тягарем на державний бюджет, і як наслідок — скорочуються видатки на соціальні потреби.

Сучасна Україна потребує компактної, мобільної, добре підготовленої армії, здатної забезпечити обороноздатність держави та участь у миротворчих операціях ООН.

З огляду на це відбувається процес скорочення і реформування Збройних Сил України. Важливою складовою цієї реформи є перехід на контрактну службу в армії. Це означає, що у війську служитимуть не всі юнаки, які досягли призовного віку, а лише ті, хто матиме таке бажання. Адже коли люди служать за покликанням, мають достатньо часу для опанування професії і гідне матеріальне забезпечення, то військова безпека держави міцніє.



Екологічна безпека

Екологічна безпека — напрям національної безпеки, що характеризується здатністю держави забезпечити сталий розвиток суспільства. Екологічна ситуація в Україні є однією з найнеблагополучніших у світі як щодо освоєності території, так і за показниками забруднення довкілля. У 1986 р. в Україні сталася найбільша у світі екологічна катастрофа — аварія на Чорнобильській АЕС. Українською є екологічна ситуація у промислових регіонах — Донецькій, Дніпропетровській, Луганській, Запорізькій областях.

Забруднення довкілля негативно впливає на стан здоров'я людей. Зростає захворюваність, зменшується потенціал трудових ресурсів, знижується продуктивність праці.

Нейтралізація екологічних загроз потребує величезних ресурсів. Поліпшення стану екологічної безпеки неможливе без значних інвестицій для переоснащення виробництва, будівництва очисних споруд, збільшення соціальних витрат на охорону здоров'я.



Інформаційна безпека

У будь-якому суспільстві існують такі важливі явища, як інформаційне поле і громадська думка. Масштаби інформаційних впливів і швидкість формування громадської думки увесь час зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх інформаційних технологій (супутникового зв'язку, телебачення, Інтернету) інформаційні поля окремих спільнот зливаються у гігантський інформаційний простір людства, що діє в режимі реального часу. Це означає, що інформація про будь-які важливі події стає миттєво доступною всьому світові.

З одного боку, наявність глобального інформаційного простору — дуже позитивне явище, що сприяє взаємному збагаченню культур, посиленню зв'язків між народами і окремими людьми. З іншого — уможливорює інформаційну експансію інших держав, що становить реальну загрозу національній безпеці. Інформаційні війни є ознакою нашого часу, стають дієвою альтернативою навіть збройним конфліктам. Адже нерідко за допомогою інформаційного пресингу можна сформуванати бажану громадську думку й у такий спосіб вплинути на політичну ситуацію в іншій країні.





1. За допомогою інформації, наведеної у Додатку 6, назвіть основні загрози національній безпеці України.
2. Як Україна намагається розв'язати демографічну проблему?
- 3*. Які заходи вживаються для захисту інформаційного простору держави?
4. Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиками. Найважливішим для особистої безпеки є вміння адекватно оцінювати ризики. Потренуйте це вміння, виконуючи практичну роботу.

Практична робота № 4

Визначення безпечних умов життєдіяльності



Мета роботи:

Оцінка рівня ризику в життєвих ситуаціях.



Порядок виконання:

1. Методом мозкового штурму назвіть приклади життєвих ситуацій, в яких існує загроза життю чи здоров'ю ваших однолітків (катання на велосипеді без шолома, користування газовою плитою...).
2. Назвіть ризики, пов'язані з цими ситуаціями (катання на велосипеді — травма, ДТП; користування газовою плитою — отруєння газом, пожежа...).
3. Об'єднайтесь у пари, оцініть індивідуальний рівень ризику в цих ситуаціях (ризик низький, ризик середній, ризик високий) і поясніть одне одному, чому ви так думаєте. Наприклад: «Катання на велосипеді без шолома для мене — високий рівень ризику, тому що я ніколи цього не робила і можу бути травмована».
4. Намалюйте таблицю за зразком *Таблиці 7*, заповніть її і доповніть ситуаціями з вашого життя. Поміркуйте, як ви можете підвищити рівень особистої безпеки.



Таблиця 7

| Ризик низький | Ризик середній | Ризик високий |
|---|---|--|
| Їздити на велосипеді у парку в шоломі | ... | Їздити на велосипеді без шолома на швидкісній автомагістралі |
| ... | Запитати в однокласника, які ліки треба приймати від головного болю | ... |
| Повертатись увечері з кіно разом із друзями | ... | ... |
| ... | ... | ... |





1. Оцініть рівень безпеки в Україні за 10-бальною шкалою (0 балів — дуже низький, 10 — максимальний рівень захищеності).
2. Оцініть рівень особистої безпеки за 10-бальною шкалою.
3. По черзі назвіть і обґрунтуйте свої оцінки.



До наступного уроку перегляньте фантастичний фільм «Армагеддон» про те, як людству вдалося запобігти катастрофі від зіткнення з величезним астероїдом.

Людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека кожного залежить не лише від його особистої поведінки і рівня національної безпеки, а й від безпеки всього людства і біосфери в цілому.

Національна безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави. Пріоритетними національними інтересами України є створення громадянського суспільства, забезпечення прав і свобод людини, досягнення національної злагоди і стабільності, забезпечення державного суверенітету, налагодження відносин з усіма державами, інтегрування в європейську і світову спільноти та інші.

Індивідуальна безпека людини залежить від стану довкілля, її поведінки, рівня компетентності та особистих якостей.





§ 10. РОЗВИТОК ЛЮДСТВА І ГЛОБАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ



У цьому параграфі ви:

- обговорите наслідки технічного прогресу;
- дізнаєтесь ознаки нової епохи;
- ознайомитеся з глобальними загрозами, що породжені життєдіяльністю людини і космічними небезпеками.

У другій половині ХХ ст. ейфорія від досягнень науково-технічної революції (НТР) була затьмарена багатьма негативними наслідками, які несла з собою НТР.



1. Назвіть позитивні наслідки науково-технічного прогресу (швидкий транспорт, побутові зручності, Інтернет, мобільний зв'язок...).

2. Назвіть негативні наслідки технічного прогресу, які відчуваєте на собі (погіршення якості питної води, забруднення повітря, закриття пляжів, гори сміття в лісі...).

3*. Щодня із засобів масової інформації дізнаємося про загрозу глобального потепління, енергетичну кризу, знищення екваторіальних лісів, поширення пустель і спричинені цими явищами соціальні негаразди — голод, війни за ресурси, масові міграції, зростання расової нетерпимості. Пригадайте й обговоріть кілька таких повідомлень.

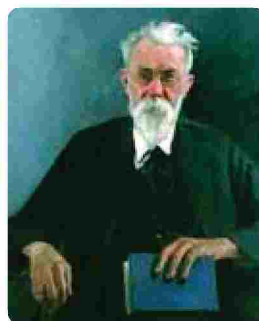


Ознаки нової епохи

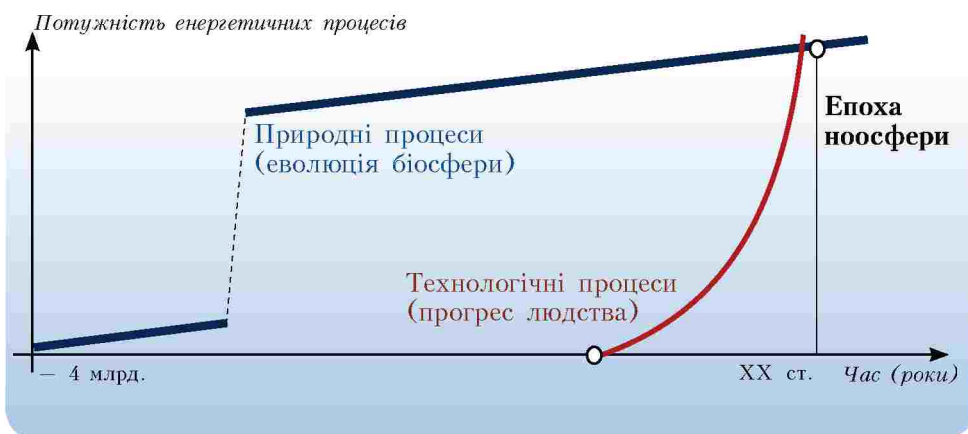
Вивчаючи наслідки науково-технічного прогресу, перший президент Академії наук України В. І. Вернадський ще у першій половині ХХ ст. спрогнозував невідворотність настання принципово нової епохи. Він зазначав, що людство переходить від локальних перетворень до такої життєдіяльності, яка починає впливати на біосферу в глобальних (геологічних) масштабах. Цей вплив зростає, і швидкість цього зростання суттєво перевищує швидкість природної еволюції біосфери.

Згідно з вченням Вернадського, людство невдовзі має перетворитися на «найбільшу геологічну силу», еволюція на нашій планеті визначатиметься передусім людським чинником (мал. 37).

І як результат — біосфера неминуче перетвориться на ноосферу: сферу панування людського інтелекту («ноо» в перекладі з латини означає «розум»). Епоха ноосфери вимагатиме від людства відповідальності за результати своєї життєдіяльності, за безпеку всього живого на планеті.



В. І. Вернадський



Мал. 37. Схема виникнення ноосфери (за В. І. Вернадським)

Глобальні загрози

На жаль, досягнення цивілізації, що забезпечили людям високий рівень комфорту, породили й нові загрози. У ХХІ ст. масштаби цих загроз зростають через збільшення чисельності населення Землі, вичерпання запасів природних ресурсів, порушення стійкості біосфери, накопичення арсеналів зброї масового знищення. Деякі з цих загроз ставлять під питання існування людини як біологічного виду. Єдина можливість збереження людства — навчитися впливати на причини цих загроз, а не лише боротися з наслідками.



Світ стає дедалі більш взаємопов'язаним, взаємозалежним і взаємоуразливим. Щоб оцінити масштаби глобальних загроз, об'єднайтеся у три групи і за допомогою підручника підготуйте повідомлення про можливі наслідки:

група 1: демографічного вибуху;

група 2: накопичення зброї масового знищення;

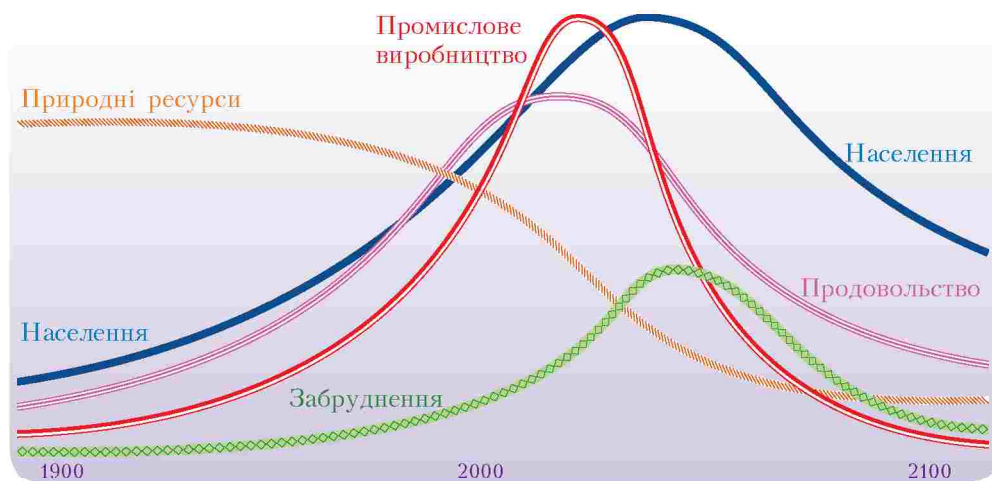
група 3: порушення стійкості біосфери.

Демографічний вибух

Людство усвідомило передусім глобальну демографічну проблему. Завдяки винайденню вакцин, антибіотиків, очищенню води, пастеризації молока, загальному підвищенню рівня санітарії та гігієни зменшилась дитяча смертність і зросла тривалість людського життя. Це зумовило різке збільшення населення Землі — демографічний вибух.

На невідповідність між зростанням населення Землі та обмеженістю запасів природних ресурсів планети уперше звернули увагу ще на початку ХІХ ст. Англійський учений Т. Мальтус підрахував, що населення Землі зростає в геометричній прогресії, а кількість продовольства — в арифметичній. У ХХ ст. питання демографічної кризи і меж зростання чисельності населення стало ще актуальнішим. У 60-ті роки на замовлення Римського клубу (об'єднання політиків і вчених) дві групи експертів зробили глобальні прогнози розвитку людської цивілізації. Результати виявилися вражаючими: якщо людство розвиватиметься такими темпами й у такий спосіб, воно перестане існувати вже у ХХІ ст.

Першим такого висновку дійшов американський професор Дж. Форрестер, створивши модель світової системи, що розвивається в умовах обмежених ресурсів планети (мал. 38). Він установив, що зростання населення супроводжується освоєнням нових земель, глобальною індустріаліза-



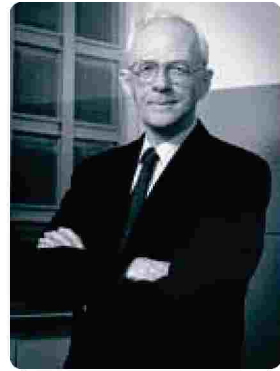
Мал. 38. Світова динаміка (за Дж. Форрестером)



цією та забрудненням навколишнього середовища. Спочатку населення зростає в геометричній прогресії, однак з часом це зростання сягає визначених природою меж. Територію планети освоєно, природні ресурси вичерпано, техногенне навантаження на біосферу перевищило її здатність до відновлення.

Досягнувши межі зростання, населення Землі почне різко зменшуватися. Причини цього можуть бути різні: голод через нестачу продовольства, техногенні катастрофи, загибель від епідемій (внаслідок тотального забруднення), масова загибель народів у глобальних збройних конфліктах за дефіцитні ресурси. За розрахунками Дж. Форрестера, ця катастрофа настане між 2025—2050 роками.

Щоб перевірити висновки Дж. Форрестера, Римський клуб замовив аналогічне дослідження групі вчених під керівництвом Д. Медоуза. Побудувавши власну математичну модель, ця група підтвердила визначені Форрестером показники і час можливої глобальної катастрофи. Вона підготувала доповідь «Межі зростання», яку було видано у 1972 р. накладом 10 млн примірників.



Дж. Форрестер

Атомна загроза

Збройні конфлікти супроводжують всю історію цивілізації. В останні 5000 років у них загинуло більш як 5 млрд людей.

У війнах завжди перемогали ті, хто володів найсучаснішою зброєю. Результат Другої світової війни також залежав від того, чи встигне Гітлер створити атомну бомбу. Якби його плани здійснилися, результат війни міг бути іншим. Коли про ці плани стало відомо у США, там було розпочато надсекретний проект «Манхеттен», щоб випередити Гітлера. Навесні 1945 року США створили і випробували першу атомну бомбу.

Передбачена Вернадським епоха, коли життєдіяльність людини досягне геологічних масштабів, настала. Перед експериментальним випробуванням першого атомного заряду в учених виникло занепокоєння, чи не спричинить ланцюгова ядерна реакція бомби таку ж реакцію речовини усєї планети, чи не перетвориться Земля внаслідок вибуху на нову зірку Сонячної системи?

На щастя, це не відбулося, однак стала очевидною небезпека монопольного володіння атомною зброєю. Занепокоєні долею планети учасники проекту «Манхеттен» сприяли витоку інформації про атомну бомбу до СРСР. Завдяки цьому вже у 1949 р. колектив учених під керівництвом І. В. Курчатова озброїв атомною бомбою Радянський Союз.

Відтоді почалася гонка озброєнь. За кілька десятиліть США і СРСР накопичили арсенали, що налічують десятки тисяч атомних зарядів, і ракети, здатні донести ці заряди в будь-яку точку планети.

Наслідки одного атомного вибуху жахливі, але локальні: тепловий удар, повітряна ударна хвиля, пожежі, радіація. Однак низка таких вибухів може спричинити глобальну загрозу існуванню життя на Землі.

Цю загрозу у 60–70-ті роки ХХ ст. проаналізували радянські вчені на чолі з М. Моїсеєвим і група американських дослідників, очолювана К. Саганом. Вони з'ясували, що внаслідок низки ядерних вибухів в атмосферу підніметься величезна кількість пилу. Великі часточки швидко осядуть, а дрібні можуть залишатись у повітрі більш як три місяці. Вони утворюють екран, який перекидає доступ сонячній енергії до поверхні Землі. Вже через кілька днів після вибухів температура поблизу поверх-



Мал. 39. Ядерна зима

ні суші знизиться на десятки градусів, і настане ядерна зима (мал. 39).

Температурний контраст між сушею і повільно остигаючим океаном спричинить катастрофічні атмосферні явища, урагани й повені на всій планеті. Навіть ті, хто переживе перший ядерний удар, змушені будуть виживати в умовах жахливого холоду, радіації, темряви, відсутності чистої води, харчів і палива, неймовірного стресу.

Порушення стійкості біосфери

Біосфера — сукупність органічних і неорганічних структур, що забезпечує існування всіх форм життя на Землі. Біосфера схожа на гігантський хімічний комбінат з переробки речовини та енергії. Сонце забезпечує його енергією. Завдяки цьому живі організми народжуються, в них відбувається обмін речовин, відмирають. У процесі еволюції вони повністю змінили поверхню планети — створили насичену киснем атмосферу, родючі ґрунти і клімат з прийнятним для вищих форм життя діапазоном температур та вологості.

Біосфера має певну стійкість — здатна відновлюватися після несприятливих «збурень»: падіння метеоритів, виверження вулканів тощо. Цю стійкість підтримують безліч видів живих організмів, сформованих упродовж 4 млрд років. Кожен із цих видів має свою екологічну нішу й виконує важливу роботу для підтримання біосферної стійкості. Лише людина, життєдіяльність якої спрямована на безконтрольне споживання і забезпечення власного комфорту, є загрозою для біосфери.

Науково-технічна революція дала змогу людям діяти з розмахом: видобувати гори корисних копалин, спалювати гігантські обсяги палива, перегороджувати могутні ріки, осушувати величезні масиви боліт, зрошувати сухі степи. Тільки переживши не одну екологічну катастрофу, вони почали розуміти, що всі елементи біосфери — рельєф, ґрунти, підземні та поверхневі води, рослинний і тваринний світ — тісно взаємопов'язані.



1. Прочитайте повідомлення «Як землероби море згубили».
2. Зміна якого елемента довкілля призвела до катастрофічних змін інших елементів екосистеми Аральського моря?



Як землероби море згубили

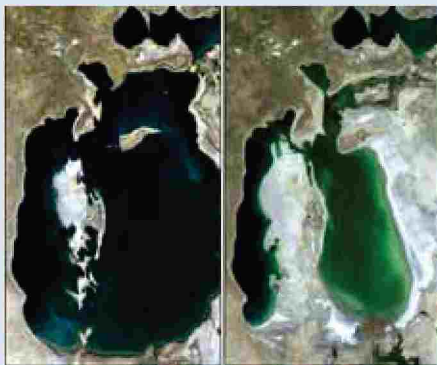
Посушливий клімат Середньої Азії непридатний для сільськогосподарства без зрошування, а в Аральське море впадають дві великі річки — Сирдар'я і Амудар'я. Тому рішення використовувати ці річки для будівництва водосховищ, каналів та зрошувальних систем здавалося цілком виправданим.

Однак внаслідок забору води річковий стік в Аральське море значно скоротився, площа моря зменшилась, і через кілька років портові міста опинилися далеко від його берегів. Кораблі й тепер іржавіють посеред пустелі. Збільшилася солоність Аральського моря, загинули прісноводні організми, що здебільшого населяли його.

Водночас надлишок зрошувальних вод накопичувався в низинах. Так утворилася система Арнасайських озер, забруднених мінеральними добривами і пестицидами.

Фільтрація води через дно каналів та штучних озер підвищила рівень ґрунтових вод. Великі площі виявилися заболоченими або засоленими. У багатьох населених пунктах ґрунтові води піднялися до рівня вигрібних ям. Це призвело до зараження криниць небезпечними інфекціями.

Аральська екологічна катастрофа триває й нині. Вона заподіює величезні збитки країнам Середньої Азії, які неспроможні самотужки впоратися з нею.



1980 рік

2003 рік

Важко повірити, що на цьому місці ще 30 років тому було море, в якому жили сотні видів риб та інших живих організмів.



У ХХ ст. перетворення біосфери досягло таких масштабів, які вона вже не спроможна компенсувати. В Європі та Північній Америці майже не залишилося неосвоєних територій. Щороку на Землі зникає декілька видів живих організмів, кожен з яких має унікальний генетичний код і свою екологічну нішу. Знищуються екваторіальні ліси, які називають «легенями планети».

Життєдіяльність людини порушила досягнуту за мільярди років рівновагу. На думку вчених, межу стійкості перейдено близько 100 років тому, і це неминуче призведе до глобальної екологічної катастрофи. Цього ще не сталося лише через інерційність природних процесів.

Єдиний спосіб запобігти катастрофі — припинити подальше освоєння дикої природи і відновити природні екосистеми на більшій частині земної поверхні, адже замінити природну біосферу штучним середовищем, що живиться сонячною енергією, неможливо.

Космічні небезпеки

Дослідження наслідків ядерної зими наптовхнули учених на думку про можливість подібної загрози від зіткнення Землі з великим астероїдом. Було підраховано, що її зіткнення з небесним тілом, яке має 3 км у діаметрі, аналогічне одночасному вибуху всіх накопичених на Землі ядерних арсеналів.



Пригадайте сюжет фільму «Армагеддон» (мал. 40). Обговоріть:

- Яких заходів було вжито для уникнення катастрофи?
- Що було зроблено для збереження життя на Землі на випадок, якщо не вдалося змінити траєкторію руху комети?



Мал. 40. Кадри з фільму «Армагеддон»



Навіть падіння метеорита близько 1 км у діаметрі становить величезну загрозу. 65 млн років тому такий метеорит упав на Землю зі швидкістю 3600 км/год і, піднявши в повітря величезну хмару пилу, спричинив ланцюг катастроф: землетруси, цунамі, холод і темряву. Вважають, що внаслідок цього на Землі зникла половина рослин і тварин, у тому числі й усі види динозаврів, що панували в ті часи. Після відновлення рівноваги еволюція біосфери пішла іншим шляхом, і панівними у живій природі стали ссавці.

Людству час замислитись, як запобігти можливій катастрофі. Рівень сучасних технологій дає змогу вести підготовку до боротьби з космічними загрозами. Йдеться про створення Системи протиастероїдного захисту Землі (СПЗЗ). На думку вчених, вона має складатися з наземних і космічних пунктів спостереження, систем наведення і засобів ураження.



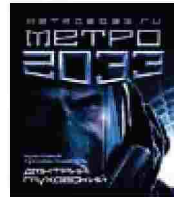
Радимо почитати фантастичні романи Дмитра Глуховського «Метро 2033» і «Метро 2034», в яких зображено життя кількох тисяч людей, що вижили після атомної війни завдяки тому, що перебували в метро.



Тексти цих книжок можна знайти в Інтернеті за адресами:

<http://metro2033.ru>

<http://m2034.ru>



Досягнення цивілізації, завдяки яким люди забезпечили собі високий рівень комфорту, породили нові загрози.

У XXI ст. масштаби цих загроз зростають через збільшення чисельності населення, накопичення арсеналів зброї масового знищення, нераціональне природокористування і порушення біосферної стійкості.

Рівень сучасних технологій дає змогу вести підготовку до боротьби з космічними загрозами.

Безпека життєдіяльності стає найважливішим завданням у XXI ст., оскільки від неї залежить виживання людини як біологічного виду.



§ 11. НА ШЛЯХУ ДО СТАЛОГО РОЗВИТКУ



У цьому параграфі ви:

- пригадаєте види і наслідки глобальних небезпек;
- дізнаєтесь, як завдяки громадському рухові вдалося зменшити загрозу використання ядерної зброї;
- ознайомитеся з поняттям «сталий розвиток» та з окремими положеннями документів міжнародного екологічного права;
- потренуєтесь планувати свої дії за принципом: «Мисли глобально, дій локально».



1. Які глобальні загрози, на вашу думку, є найактуальнішими у наш час?

2*. Які заходи з боку світової спільноти могли б поліпшити екологічну ситуацію на планеті?

Створення атомної зброї, нарощування ядерних потенціалів, демографічний вибух, неконтрольоване зростання матеріального виробництва і споживання перетворили людство на найбільшу геологічну силу, що загрожує вичерпанням природних ресурсів, порушенням природних балансів, руйнуванням екосистем. Усвідомивши глобальні небезпеки, світова спільнота робить перші кроки на шляху до сталого розвитку, який не позбавляє людство майбутнього.

Як вдалося зменшити загрозу атомної війни

Створивши атомну бомбу, люди вперше усвідомили, що можуть стати жертвою рукотворної глобальної катастрофи. Зважаючи на трагізм ситуації, фізик Альберт Ейнштейн і філософ Бертран Рассел у 1955 р. звернулися до народів світу з маніфестом, в якому гонку атомних озброєнь назвали ядерним безумством.

Як відповідь на цей маніфест виник всесвітній рух учених за мир, роззброєння, міжнародну безпеку і наукове співробітництво. Його назвали Пагуошським рухом (за назвою канадського містечка Пагуош, де в 1955 р. було проведено першу конференцію з цієї проблеми). Відтоді відбулося більш як 200 таких конференцій, у їх роботі взяли участь 10 тисяч осіб.

Активісти Пагуошського руху, всесвітньо відомі фізики Ірен та Фредерік Жоліо-Кюрі, виступили зі Стокгольмським зверненням до народів світу, в якому вимагали заборонити атомну зброю. Під цим





Фредерік та Ірен
Жоліо-Кюрі

засвідчив, що запобігти загрози, передусім глобальній, набагато легше, ніж захиститися від неї.

зверненням поставили свої підписи сотні мільйонів людей в усьому світі.

Завдяки зусиллям Пагуошського руху сформувалася громадська думка про недопущення атомної війни. І хоча заборони атомної зброї досі немає, однак більш як 50 років не сталося й атомної війни.

У 1995 р. представники Пагуошського руху отримали Нобелівську премію миру за кампанію проти застосування атомної зброї. Результат діяльності цього руху

Усвідомлення необхідності контролю за розвитком

Прогнози, зроблені на замовлення Римського клубу (див. с. 114–115), засвідчили: якщо нічого не змінювати, то вже у першій половині ХХІ ст. на Землі вичерпаються природні ресурси, забруднення довкілля стане незворотним і катастрофічним для існування людства.

Ці прогнози мали великий резонанс у засобах масової інформації, наукових і політичних колах. Багато хто сприйняв їх як прогноз про настання кінця світу. Було скликано три Конференції ООН з питань довкілля.



Об'єднайтеся у три групи і підготуйте повідомлення про:

група 1: Стокгольмську конференцію (1972 р.);

група 2: Конференцію в Ріо-де-Жанейро (1992 р.);

група 3: Конференцію в Йоганнесбурзі (2002 р.).

Визнання екологічної кризи:

Стокгольмська конференція ООН (1972 р.)

Учасники Стокгольмської конференції з повагою поставилися до думки вчених про те, що довкілля і розвиток людської цивілізації вже не можна розглядати окремо. Вперше в історії на найвищому рівні було визнано гостроту глобальних проблем.

Для багатоаспектного з'ясування проблеми було засновано низку міжнародних програм з вивчення біосфери, Світового океану, клімату, процесів знищення лісів, спустелювання тощо.

Після Стокгольмської конференції в більшості країн світу створено спеціальні державні органи (міністерства) з охорони навколишнього середовища. Розроблено десятки екологічних програм, виникли рухи «зелених». Утворено й координуючий орган – ЮНЕП («Програму ООН з проблем довкілля»).

Дослідження, проведені після Стокгольмської конференції, підтвердили прогнози Римського клубу про наявність глобальної кризи, а також висновок про те, що цю проблему неможливо розв'язати за допо-

Основні результати Конференції

- Визнано гостроту екологічних проблем.
- Засновано міжнародні програми з вивчення біосфери, Світового океану тощо.
- Створено ЮНЕП.

подальшу втрату біологічного різноманіття, зменшення площ лісів, збільшення площ пустель.

Концепція сталого розвитку: Конференція ООН в Ріо-де-Жанейро (1992 р.)

Друга Конференція ООН з проблем довкілля відбулася через 20 років у Ріо-де-Жанейро (Бразилія). Вона зібрала представників із 179 країн і 1600 громадських організацій. У паралельному «Глобальному форумі» взяли участь 9 тис. організацій, майже 30 тис. учасників і 450 тис. слухачів.

На конференції було зроблено попередження, що бідні країни, на відміну від економічно розвинених держав, не зможуть рухатися шляхом стихійного ринкового розвитку. Усі не зможуть жити, «як на Заході», адже 5% населення Землі, яке проживає у США, використовує 40% ресурсів планети. Щоб усім народам жити так, як у США, потрібно 800% ресурсів, а їх лише 100%. Цей шлях веде до глобальної катастрофи.

Генеральний секретар ООН Бутрос Галі від імені народів світу заявив: «Ніколи ще в історії від того, що ви робите або не робите, не залежало так багато для вас самих, для інших, для ваших дітей, онуків, для життя в усій різноманітності його форм».

Конференція прийняла Декларацію Ріо, в якій проголошено 27 керівних принципів, а також запропонувала Порядок денний на ХХІ століття. У цьому документі (мал. 41) наголошено на необхідності об'єднання

зусиль для переходу від необмеженого економічного зростання до *сталого розвитку*, який дасть змогу задовольнити потреби сьогодення, але не позбавить людство перспективи існування, не створить перепон для задоволення потреб майбутніх поколінь.

Сталий розвиток передбачає досягнення динамічної рівноваги між:

Основні результати Конференції

- Прийнято п'ять документів:
- Декларацію Ріо;
- Порядок денний на ХХІ століття;
- Конвенцію про зміну клімату;
- Конвенцію про біологічне різноманіття;
- Заяву про збереження лісів.

- виробництвом і споживанням;
- екологією і економікою;
- розвитком і заощадженням.



Специфіка цієї рівноваги для бідних країн відмінна від рівноваги для розвинених. Згідно зі сталим розвитком у глобальних масштабах, найбагатші країни світу мають жити так, щоб їх існування відповідало загальнопланетарним екологічним потребам.

На реалізацію ідей Конференції в Ріо-де-Жанейро у 1997 р. було розроблено Кіотський протокол, який визначив квоти на викиди парникових газів в атмосферу Землі. За цим протоколом, країни, що перевищують свої квоти, мають сплатити штраф або викупити квоти інших країн, які не повністю їх використали.

На жаль, не всі країни підписали цей протокол. Зокрема, через небажання мати економічні збитки відмовилися зробити це США — держава, яка дає 25% світових викидів парникових газів.

Порядок денний на XXI століття

1. Просвітницька діяльність: люди повинні мати чітке уявлення про небезпеки, які загрожують їм та їхнім нащадкам.
2. Об'єднання зусиль щодо узгоджених програм сталого розвитку.
3. Розроблення державних програм з урахуванням національних особливостей.
4. Узгоджене скорочення військових витрат.
5. Реалізація заходів щодо стабілізації чисельності населення Землі.
6. Боротьба з голодом, бідністю і хворобами за міжнародними програмами.
7. Поширення світогляду, орієнтованого на духовні інтереси, обмеження цінностей споживання.
8. Використання стихійної інтеграції людства в інтересах переходу до сталого розвитку.
9. Боротьба за розвиток наукових досліджень. Тільки наука може вказати шляхи до безпечного майбутнього. XXI століття стане або епоєю розквіту науки, або останнім століттям світової історії.

Мал. 41

Хартія Землі: Конференція ООН в Йоганнесбурзі (2002 р.)

У 2002 р. в Йоганнесбурзі відбулася Конференція ООН, яку ще до її початку назвали Самітом Землі. До цієї події країни світу готували національні звіти про свої досягнення.

На жаль, результати виявилися невтішними. Очікуваного прогресу не досягнуто. Десять років, що минули після Конференції в Ріо-де-Жанейро, назвали десятиліттям розчарувань. Офіційні документи засвідчили: щороку на планеті зникають 15 млн гектарів тропічних лісів, від ерозії 6 млн гектарів земель перетворюються на пустелю. Викиди парникових газів замість запланованого скорочення до 2020 року зростуть на 30%.

Хоча способи виробництва і стають ощадливішими, його обсяги продовжують швидко зростати. Таке економічне зростання обертається дедалі більшим тягарем для довкілля.

Не вдалося подолати й соціальну нерівність: 20% населення володіє 80% багатства. Половина населення найменш розвинених країн живе у злиднях (за 1 долар на добу), 65% його — у країнах Африки. Прірва між ним і населенням розвинених країн світу поглиблюється (мал. 42).



Мал. 42

На Саміті передбачалося прийняти Хартію Землі. Проект цього документа з 1987 року готував Міжнародний комітет, і він обговорювався впродовж 15 років у більш як 50 країнах світу (див. мал. 43).

Однак Хартію Землі не було прийнято через спротив розвинених країн, які відмовилися обмежити безконтрольне нарощування матеріальних благ і забезпечити справедливий і рівномірний розподіл ресурсів.

Основні результати Конференції

- Підведено підсумки за 30 років.
- Обговорено проект Хартії Землі.
- Зросло напруження між багатими і бідними країнами.

Отже, за 30 років, що минули після першої Конференції ООН з проблем довкілля, проведено величезну підготовчу роботу, виявлено нові загрози, намічено шляхи їх подолання. Однак людство поки що не змогло відмовитися від нарощування матеріальних благ. Найрозвиненіші країни світу після прояснення особливостей нової епохи пішли шляхом замовчування глобальних загроз.



Витяг з проекту Хартії Землі

Вихідні положення

Настав ключовий момент нашої історії, коли людство має обрати своє майбутнє.

Людство є частиною Всесвіту, що розвивається. Благополуччя людей залежить від збереження стійкості біосфери.

Глобальна безпека під загрозою: екологічне спустошення, блага економічного розвитку доступні не всім, у світі панують несправедливість, бідність і насилля.

Усі разом ми повинні знайти спільні рішення. Передусім створити єдине уявлення про загальнолюдські цінності.

Принципи

1. Поважати Землю і життя в усьому його різноманітті.
2. Дбати про живу спільноту з розумінням, співчуттям і любов'ю.
3. Будувати справедливі, сталі й мирні демократичні спільноти.
4. Берегти багатство і красу Землі для нинішнього і прийдешніх поколінь.

Шлях уперед

1. Треба усвідомити глобальну взаємозалежність і взаємовідповідальність.
2. Розробити і втілити сталий розвиток на всіх рівнях: локальному, регіональному, національному і глобальному.
3. Культурне різноманіття є цінною спадщиною людства. Різні культури знайдуть особливі шляхи для реалізації цього світогляду. Треба поглибити й розширити глобальний діалог для спільного пошуку істини та мудрості.
4. У житті часто виникає конфлікт між важливими цінностями. Необхідно знайти гармонію між різноманіттям і єдністю, особистою свободою і суспільним благом, короткостроковими планами і довгостроковими цілями.
5. Кожна особа, родина, організація і громада мають відігравати життєво важливу роль.
6. Для досягнення сталого розвитку народи світу повинні поновити свої зобов'язання перед ООН, виконати свої зобов'язання щодо реалізації існуючих міжнародних угод і підтримати реалізацію Хартії Землі.

Екологічне законодавство України

Екологічне законодавство України є прогресивним, адже його створювали вже за часів незалежності з використанням кращого світового досвіду. Було прийнято десятки законів і кодексів, зокрема Закони України:

- «Про охорону навколишнього природного середовища»;
- «Про охорону атмосферного повітря»;
- «Про екологічну експертизу»;
- «Про відходи»;
- «Про природно-заповідний фонд України»;
- «Про екологічну мережу України»;
- «Про Червону книгу України».

А також:

- Лісовий кодекс України;
- Кодекс України про надра;
- Водний кодекс України;
- Земельний кодекс України.

Перехід до сталого розвитку можливий лише завдяки активному міжнародному співробітництву. Це зумовлено глобальним характером багатьох екологічних проблем, транскордонним характером забруднень, необхідністю міжнародного обміну технологіями та можливістю залучення іноземних інвестицій. Україна ратифікувала більшість міжнародних екологічних угод, зокрема:

- Конвенцію про охорону біологічного різноманіття;
- Конвенцію про ядерну безпеку;
- Конвенцію про заборону розробки, виробництва, накопичення, застосування хімічної зброї та про її знищення;
- Рамкову конвенцію ООН про зміну клімату;
- Кіотський протокол до Рамкової конвенції ООН про зміну клімату;
- Конвенцію про захист Чорного моря від забруднення;
- Рамкову конвенцію про охорону та сталий розвиток Карпат.

Перспективи інформаційного суспільства

Ми живемо на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво і неконтрольоване споживання, поступається місцем суспільству інформаційному, яке несе з собою нові цінності й відносини в усіх сферах життя. Тепер центр тяжіння економіки зміщується від примисловості до інформації. В інформаційній економіці вирішальним чинником господарської діяльності є «ноу-хау», що в перекладі з англійської означає «знаю як».



Це інформаційні системи і технології, які суттєво підвищують ефективність виробництва. В умовах автоматизації та комп'ютеризації лише 2–3% населення будуть зайняті виробництвом продовольства, 20–30% — промислових товарів. Решта 17–20% працюватиме у сфері послуг і понад 50% — у сфері інформаційних технологій: освіті, науці, інноваційній діяльності, комунікаціях. Обмежувальним чинником будуть не матеріальні ресурси (земля, сировина чи капітал), а інтелектуальні — знання.

В інформаційному суспільстві значну частину роботи можна буде виконувати вдома, у «екологічному котеджі» (наприклад, як на мал. 44). Працівник, увімкнувши комп'ютер, через Інтернет контактуватиме з потрібними йому комп'ютерами і колегами. Зменшаться енергетичні затрати, відпаде потреба опалювати й освітлювати величезні підприємства, офіси. Для забезпечення потреб невеликого екологічного котеджу використовуватимуть екологічно чисті види енергії, наприклад сонячні батареї.

Мислити глобально, діяти локально

Людство робить лише перші кроки на шляху до сталого розвитку. І головна проблема полягає не в технічних можливостях, а в необхідності змін у масовій свідомості. Якщо раніше людство діяло за принципом: «Після нас хоч потоп» або: «Не треба чекати милостей від природи», то нині в суспільстві народжуються нові цінності (див. мал. 43).

Люди починають розуміти, що досягнення глобальних цілей можливе лише через реальні дії на місцевому та індивідуальному рівнях.

Місцевий порядок денний на XXI ст. — перехід до сталого розвитку вашого району, міста, села, вулиці, двору, школи чи родини за принципом: «Мисли глобально, дій локально».



Мал. 44



Об'єднайтеся у чотири групи. За допомогою мал. 41 на с. 123 складіть порядок денний на XXI ст. з урахуванням економічних, екологічних і соціальних аспектів для:

група 1: населеного пункту (міста чи села);

група 2: школи;

група 3: родини;

група 4: окремої людини.

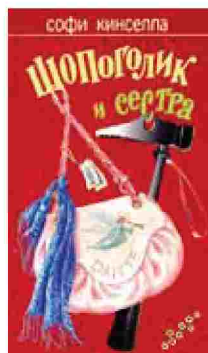
Організовані зусилля всіх держав не дадуть бажаних результатів, якщо в кожній людині, кожного жителя Землі не буде сформовано нового світогляду, що відповідає концепції сталого розвитку. Це означає, що нам необхідно змінити ставлення до багатьох речей, відмовитися від споживацької психології і навчитися постійно дбати про довкілля.



Радимо прочитати веселу книжку Софі Кінселли «Шопоголік і сестра», в якій яскраво описано два протилежні типи світогляду — споживацький і екологічний.



Якщо хочете змінити світ — почніть із себе. Перегляньте вашу особисту місію і перевірте її на екологічність. За необхідності внесіть у неї корективи.



У середині ХХ ст. учені виявили глобальні загрози, породжені безконтрольним розвитком людства, і розробили рекомендації для їх подолання.



Світова спільнота переконалась у правоті вчених і створила міжнародні, державні та громадські структури для боротьби з новими загрозами.

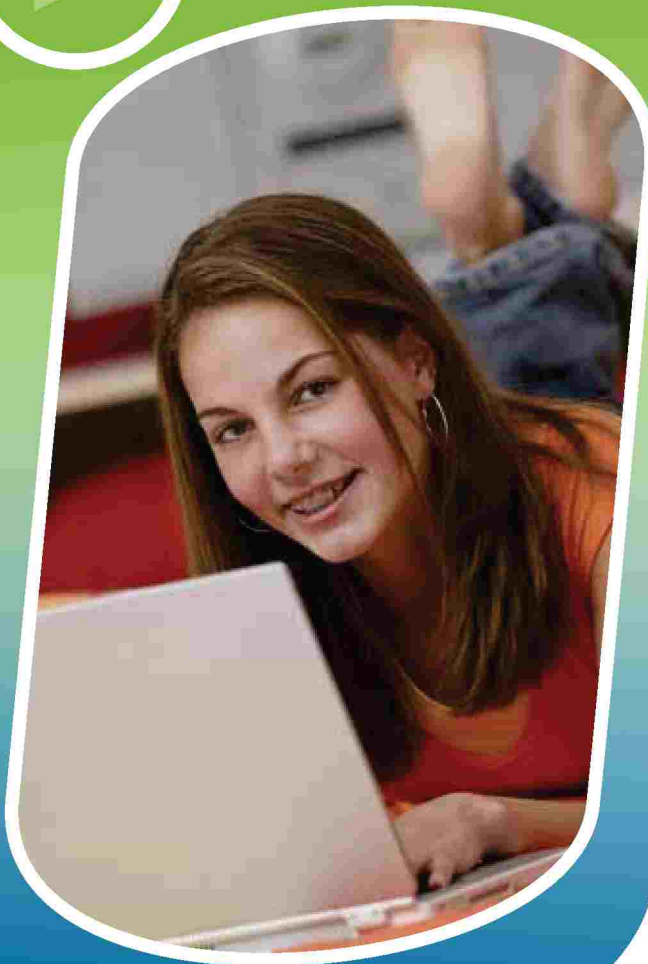
Альтернативи сталому розвитку як єдиній можливості запобігання глобальній катастрофі не існує.

Головне завдання сьогодення — формування масової екологічної свідомості та втілення у життя принципу: «Мисли глобально, дій локально».



РОЗДІЛ 5

ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ





§ 12. СТРАТЕГІЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ



У цьому параграфі ви:

- визначите свої життєві очікування;
- дізнаєтеся про стратегію самореалізації;
- ознайомитеся з інструментами самопізнання;
- пригадаєте способи розбудови здорової самооцінки;
- ознайомитеся із формулою професійного самовизначення.

Цінність підліткового віку

Підлітковий вік нерідко розглядають лише як підготовку до дорослого життя. Але це хибний погляд. Як і кожен етап людського життя, юність має самостійну цінність і виконує особливу місію.

У цей відносно невеликий період формуються життєві очікування і світогляд людини, система її цінностей і характер, відбуваються процеси самопізнання і самовизначення. Перевага юності в тому, що вона не обмежує людину передчасно, а, навпаки, дає змогу максимально розширити горизонти бачення та оцінити всі наявні можливості, перш ніж усвідомити своє покликання і обрати професію.



Візьміть аркуш паперу, розділіть його на три колонки і підпишіть: «Здійснити. Набути. Відчути». Запишіть ваші очікування від життя: що ви хотіли б зробити впродовж свого життя, яких духовних і матеріальних благ набути, що відчути (приклад на мал. 45).



Мал. 45



Мистецтво самореалізації

Самореалізація — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання. Кожна людина має потребу у самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Автор теорії потреб А. Маслоу вважав, що люди часто відмовляються від можливостей самореалізації й тому не такі щасливі, якими могли б бути, адже якість нашого життя безпосередньо пов'язана із задоволенням вищих потреб, у тому числі й потреби у самореалізації.



1. Прочитайте притчу «Божественний дух». Поміркуйте, які скарби заховано в глибинах людських сердець.
2. Візьміть аркуші паперу і обведіть на них кольоровими фломастерами свої долоні. Запишіть на долонях те, що вважаєте божественним даром: ваші найкращі риси, здібності й таланти.

Божественний дух

Східна притча

На Сході існує повір'я, що тисячі років тому кожна людина на Землі володіла божественним духом, який давав їй силу Бога. Однак люди почали зловживати своєю могутністю, і Бог вирішив забрати її у них.

Але де сховати божественний дух — джерело людських талантів, могутності й слави?

Один із помічників Верховного Бога запропонував:

— Давайте виріємо глибоку яму і заховаємо у ній божественний дух.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди навчаться копати достатньо глибоко і знайдуть його.

Другий помічник сказав:

— Заховаймо цей скарб на найвищій вершині світу.

— Ні, — відповів Бог, — колись люди підкорять цю вершину і знайдуть його.

Третій помічник мовив:

— У мене є краща ідея. Давайте заховаємо божественний дух на дні найглибшої океанічної западини.

— Люди колись дістануться і цього місця, — сказав Бог.

— Що ж, сховаймо його на іншому кінці Всесвіту, — запропонував четвертий помічник.

— І туди колись дійдуть люди, — відповів Бог.

Потім на мить замислився і сказав:

— Я заховаю його в серці кожної людини. Гадаю, що це останнє місце у Всесвіті, де люди шукатимуть його.

Мистецтво самореалізації — це здатність усвідомити і реалізувати свій особистий потенціал, спроможність жити динамічно і натхненно, рости, розвиватись, удосконалюватися, рухатись уперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

Самореалізація можлива, коли людина визначила її стратегію — шляхи особистісного розвитку і самовдосконалення. Стратегія самореалізації має п'ять складових: 1) самопізнання і самооцінка; 2) самовизначення; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання.

Цей параграф присвячено складовим стратегії самореалізації 1–2, а способи саморегуляції, самоосвіти і самовиховання розглянемо у наступних параграфах.

Самопізнання і самооцінка

Пізнати себе — непросте завдання. До певного віку це взагалі неможливо. Для дитини існує лише навколишній світ, і в ньому вона шукає причини всього, що відчуває, наприклад: «Мені сумно, бо мене засмутив братик».

Відкриття свого внутрішнього світу є головним психологічним надбанням юності. У підлітковому віці активно розвивається самосвідомість, з'являється бажання зрозуміти себе, пізнати свою схожість з іншими і відмінність від них, усвідомити ознаки своєї унікальності й неповторності, збагнути своє покликання.



Чи знаєте ви, що...

Підлітків нерідко звинувачують в егоцентризмі. Однак причина цього — не погане виховання, а те, що вони зосереджені на пошуках свого «Я». Лише сформувавши власну ідентичність, людина знову починає цікавитися тим, що відбувається навколо.

У дитинстві ми ніби стоїмо перед запітнілим дзеркалом і не бачимо себе.

У підлітковому віці — протираємо дзеркало і пильно вивчаємо своє відображення.

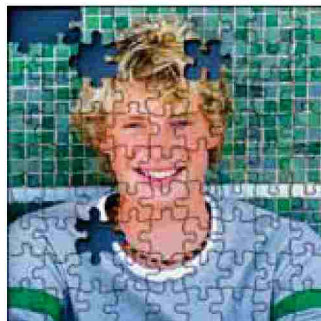
У дорослому віці — стираємо сріблястий шар на зворотному боці дзеркала і починаємо бачити не лише себе, а й те, що відбувається навколо нас.



Формування ідентичності

Самопізнання у підлітковому віці зосереджено на пошуку відповідей на запитання про себе самого: «Хто я?», «Який я?», «Для чого прийшов у цей світ?». Пошук власної ідентичності в чомусь подібний до складання пазла, на часточках якого зображено:

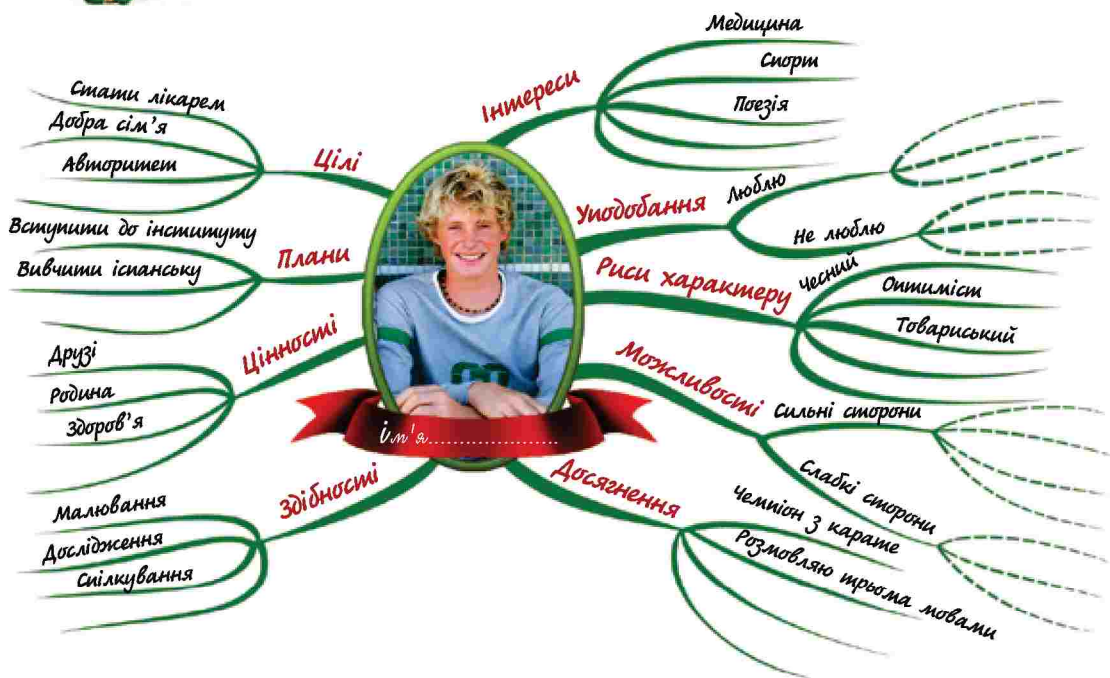
- ваші інтереси;
- ваші цілі і плани;
- ваші уподобання (що ви любите і чого не любите);
- ваші таланти і здібності;
- ваші можливості і обмеження;
- те, що ви цінуєте, у що вірите;
- ваші досягнення і життєвий досвід.



Завдання непросте, тому що зображення на деяких елементах пазла розпливчасті. Формування ідентичності відбувається у процесі взаємодії з іншими людьми. Спілкуючись з друзями, порівнюючи себе з ними, прислухаючись до «внутрішнього голосу», ви поступово прояснюєте зображення на часточках пазла, усвідомлюєте елементи власної ідентичності, складаєте їх у цілісний образ «Я».



Складіть концептуальну карту своєї особистості за зразком, наведеним на мал. 46.



Мал. 46

Розбудова позитивної самооцінки

Самооцінка — це те, як людина ставиться до себе й оцінює себе у різних сферах життя (навчання, спорті, стосунках). Самооцінка є продуктом життєвого досвіду (наших успіхів і невдач), а також залежить від ставлення до нас інших людей.

В українській культурі традиційно схвалюють скромність і критичне ставлення до себе. Тому хтось може подумати, що краще недооцінити себе, ніж переоцінити. Однак ніщо так не шкодить досягненню життєвого успіху, як занижена самооцінка. Вона породжує тривогу, нерациональні сумніви і страхи, блокує інтерес до всього нового, посилює психологічне напруження і стрес. І навпаки, позитивна самооцінка, впевненість у власних силах надихають на нові досягнення і відіграють вирішальну роль у самореалізації.

Важливо, щоб позитивна самооцінка була адекватною (реальною), адже надміру завищена самооцінка також може призвести до розчарувань, психологічних травм і погіршення стосунків.

Найкращою є адекватна позитивна самооцінка. Тобто людина реально зважає свої якості і при цьому вважає себе унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого в житті. Таку самооцінку ще називають здоровою.

Самооцінка переважно формується у дитинстві та підлітковому віці і в цей період найбільше залежить від оточення. Якщо дитину люблять, підтримують, вона вчиться досягати успіху і набуває впевненості у собі. І навпаки, діти, з якими поводяться жорстоко та називають нездарями, часто виростають з очікуванням невдач і переконанням у власній нездатності подбати про себе. Отже, вони не мають упевненості в собі, необхідної для пошуку нових можливостей.

Однак низька самооцінка у дитинстві — це не вирок. На щастя, історія знає безліч випадків, коли люди досягали визначних результатів, попри те (а може й завдяки тому), що їхні здібності недооцінили. Так, Альберта Ейнштейна — геніального фізика, засновника теорії відносності — у дитинстві вважали тугодумом. Викладач фізики (!) казав йому: «З вас, Ейнштейне, нічого путнього не вийде». У вищому технічному училищі його мали за старанного, але не здібного студента. Автора періодичної системи елементів Дмитра Менделєєва у дитинстві дражнили «великим хіміком» через його погані успіхи з цього предмета, а майбутній видатний математик Лобачевський отримував двійки з математики. Геніального співака Федора Шаляпіна в юності не прийняли до хору. Замість нього узяли майбутнього письменника Максима Горького, якого, до речі, не зарахували на літературний факультет Казанського університету.



Об'єднайтесь у дві групи і пригадайте способи розбудови здорової самооцінки, які вивчали у попередніх класах:

група 1: як ставитися до критики (справедливої і несправедливої);

група 2: як підвищити самоповагу за допомогою власних досягнень та добрих справ.



Оцінка психологічного потенціалу

Важливим інструментом самопізнання і самооцінки є оцінювання свого психологічного потенціалу (ресурсу) за такими складовими:

інтелектуальність — здатність шукати й обробляти інформацію, уміння читати, обговорювати, спостерігати, аналізувати, критично і творчо мислити, робити висновки, приймати рішення, планувати дії;

самоконтроль — здатність контролювати свою поведінку, керувати емоціями і стресом;

соціальна компетентність — здатність налагоджувати контакти, підтримувати здорові стосунки, бути прийнятним у спілкуванні, працювати в команді, ефективно розв'язувати конфлікти;

упевненість — знання себе й віра у власні сили;

енергійність — зарядженість, сила волі, наполегливість, здатність досягати поставленої мети.



1. Оцініть кожную складову свого психологічного потенціалу за 5-бальною шкалою (5 — «відмінно»; 1 — «дуже погано»).

2. Візьміть аркуш паперу, складіть його навпіл і без ножиць сформуєте половинку контуру людського тіла (мал. 47).

3. Розгорніть фігурку і на частинах тіла позначте оцінки:

голова — інтелектуальність (П1);

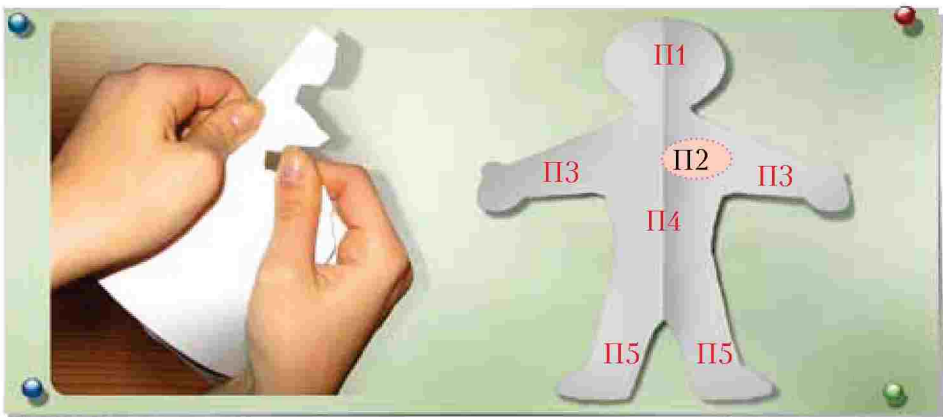
серце — самоконтроль (П2);

руки — соціальна компетентність (П3);

тулуб — упевненість (П4);

ноги — енергійність (П5).

4. «Автопортрет» допоможе отримати цілісне уявлення про сильні і слабкі сторони вашого психологічного потенціалу. Сильні сторони — підґрунтя вашої самореалізації, слабкі — резерв для самовдосконалення.



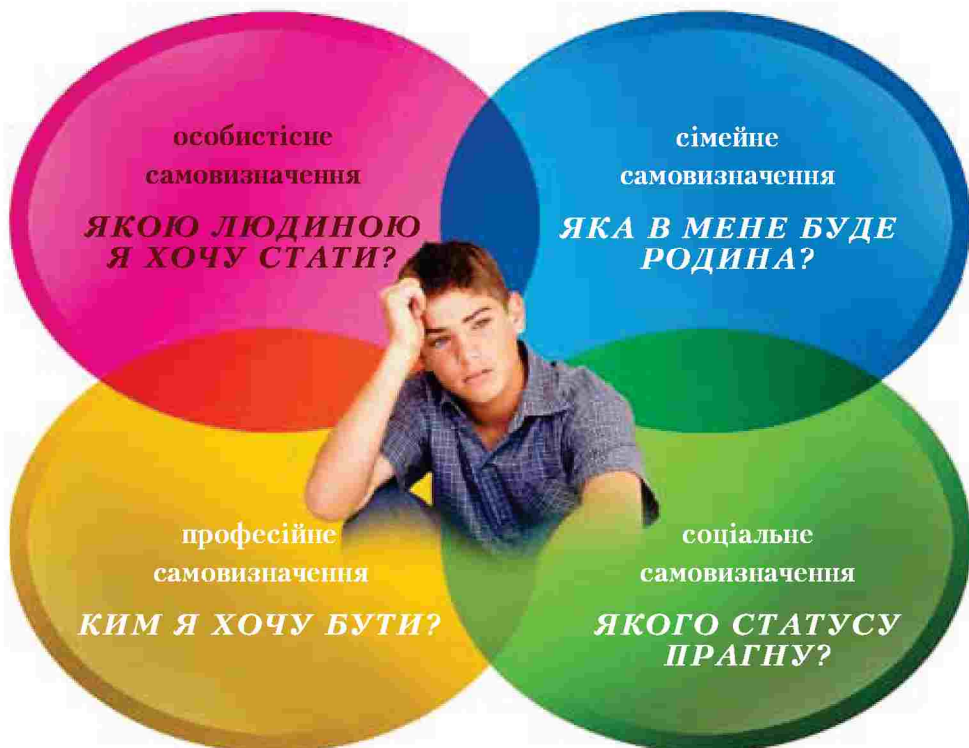
Мал. 47

Самовизначення

Життєве *самовизначення* є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації. Самовизначення має кілька важливих компонентів (мал. 48).

У процесі самовизначення людина усвідомлює не лише те, чого вона хоче досягти у майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їх реалізації. У процесі самовизначення вам допоможуть такі поради:

1. Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе.
2. Не зациклюйтесь передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.
3. Завжди намагайтеся брати на себе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, не перекладайте відповідальність на інших людей чи обставини.
4. Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: «А що я можу зробити для цього вже сьогодні?»
5. Підтримуйте баланс між довго- і короткостроковими цілями.



Мал. 48. Компоненти життєвого самовизначення



Як обирати професію

Який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим? Той, що відповідає формулі: «Хочу. Можу. Треба».

ХОЧУ — вибір професії має відповідати вашим бажанням. Звісно, можна втілити мрію своїх батьків і стати тим, ким вони хочуть вас бачити. Так, до речі, роблять багато людей — ті, хто не визначився зі своїми уподобаннями або звик у всьому покладатися на дорослих. Та працювати все життя за обраним фахом доведеться вам, а не батькам. Тому й рішення після консультації з дорослими варто приймати самостійно.

МОЖУ — обираючи професію, треба враховувати власні здібності до неї, а також відсутність медичних або психологічних протипоказань.

ТРЕБА — ви належите до першої в історії генерації людей, котрі житимуть в епоху стрімких змін у технологіях і потребах суспільства, коли мало не щодня виникатимуть нові професії і зникатимуть старі робочі місця. Тому, обираючи майбутній фах, слід брати до уваги сучасну потребу в цій професії та якомога точніше оцінити її перспективи на ринку праці.

Коли всі три компоненти збігаються, людина отримує задоволення, у неї все виходить, вона має перспективи професійного зростання і гідний зарібок. Можливість розкриття своїх здібностей підвищує мотивацію й результативність праці, забезпечує досягнення високого рівня професійної майстерності. За це людину заслужено поважають. У свою чергу, це ще більше стимулює її ентузіазм.

Про «сродну» (споріднену) працю як запоруку людського щастя писав український філософ Григорій Сковорода. Він вважав, що важливо вчасно помітити природні нахили дитини і в жодному разі не створювати перешкод для її розвитку. Коли дозволити селянській дитині, якщо вона того хоче, стати музиком і все своє життя присвятити цьому прекрасному мистецтву, а синові монарха, якщо він не має бажання, а головне — хисту керувати країною, дозволити працювати на землі, люди стануть щасливішими. Коли займаєшся улюбленою справою, навіть результативність твоєї діяльності відчутно збільшується.

Григорій Сковорода міркував не лише про щастя окремої людини: коли кожен займатиметься спорідненою працею, саме суспільство стане кращим, бо всі — від хлібороба до полководця — робитимуть свою справу творчо, професійно і з задоволенням.



Г. Сковорода



1. Щоб визначити коло професій, які відповідають вашим бажанням, виконайте вправу «Рейтинг мотивів». Для цього:
 - Запишіть на картках цифри від 1 до 17.
 - Прочитайте перелік 17 важливих для вибору професії мотивів.
 - Оберіть мотив, який, на вашу думку, є найважливішим.
 - Відкладіть картку з номером цього мотиву.
 - Далі так само оберіть ще чотири картки — матимете п'ять особистих мотивів для вибору професії.
2. Об'єднайтесь у пари і назвіть по п'ять професій, які відповідають вашим особистим мотивам.
3. Поміркуйте, чи не маєте до них медичних протипоказань.

Мотиви для вибору професії

1. Професія відкриває перспективу стати публічною особою, прославитися.
2. Це можливість продовжити сімейну традицію.
3. Дає змогу продовжити навчання зі своїми друзями.
4. Можливість служити людям.
5. Забезпечує високий зарібок.
6. Має велике значення для країни, людства.
7. Легкість працевлаштування («Без роботи не залишусь»).
8. Перспективність, можливість кар'єрного зростання.
9. Дає змогу виявити свої здібності та особистісні якості.
10. Уможливорює спілкування з людьми.
11. Збагачує знаннями, розвиває інтелект.
12. Допомогає підтримувати добру фізичну форму.
13. Різноманітна за змістом робота.
14. Романтичність, шляхетність професії.
15. Робота є творчою, існує можливість робити відкриття.
16. Важка, складна професія.
17. Чиста, легка, спокійна робота.





Які професії найбільше відповідають вашим психологічним особливостям? Відповідь можна отримати, зайшовши на сайт <http://www.proforientator.ru/tests/tests.html> і виконавши в інтерактивному режимі спеціальний тест.

Якщо в переліку рекомендованих вам професій не знайдете нічого цікавого, не засмучуйтесь, адже ідеальних тестів не існує. Врешті-решт усе залежить від вашого бажання і сили волі.

У світі існують сотні спеціальностей. Свідомий вибір передбачає детальне ознайомлення зі світом професій — профорієнтацію. До закінчення школи постарайтеся дізнатись якнайбільше про різні спеціальності — з книжок, фільмів, Інтернету, від фахівців.



1. Якщо вас зацікавила чиясь професія, попросіть розказати про неї, можливо, влаштувати екскурсію чи коротке стажування. Це допоможе визначитися, чи підходить вам така робота.

2*. Якщо маєте змогу, проведіть екскурсію до найближчого центру зайнятості. Ознайомтеся з нинішньою ситуацією на ринку праці, запитайте, які професії користуються найбільшим попитом, дізнайтесь прогнози на майбутнє.

3*. Проведіть дослідження за допомогою ЗМІ. Проаналізуйте оголошення на зразок «Пропоную роботу» у пресі, інформацію з Інтернет-сайтів, присвячених працевлаштуванню.

Підлітковий вік відіграє важливу роль у житті людини: в цей період формуються світогляд, система цінностей і характер, відбуваються процеси самопізнання і самовизначення, у тому числі й вибір майбутньої професії.

Рівень благополуччя людини пов'язаний із можливістю її самореалізації у різних сферах життя.

У наш час кожен має можливості для самореалізації.

Важливими компонентами стратегії самореалізації є самопізнання і розбудова позитивної самооцінки, самовизначення (в тому числі й професійне), саморегуляція, самоосвіта і самовиховання.





§ 13. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про значення емоційної саморегуляції;
- вчитиметесь розпізнавати найважливіші емоції;
- ознайомитесь із загальною стратегією самоконтролю;
- потренуетесь застосовувати деякі прийоми керування емоціями.



На попередньому уроці ви розмірковували, яку професію обрати. По черзі скажіть:

- Чи визначилися ви зі своєю майбутньою професією?
- Що для цього потрібно (окрім відповідної освіти)?

Раніше у західних країнах було заведено на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим IQ тестом (від англ. *Intelligence Quotient* — коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що цей метод неефективний, оскільки особистий, у тому числі й професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Поряд з лінгвістичними і математичними здібностями важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.

Професійно успішні люди здебільшого мають середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, толерантні й менш консервативні.

На зміну поглядам про цінність холодного інтелекту прийшло усвідомлення необхідності поєднання розуму і серця. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, тому що емоційно компетентна людина:

- психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних обставинах;
- добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;
- розуміє почуття інших людей, ефективно працює у команді;
- здатна до самомотивації;
- може бути лідером, надихати і заохочувати.



Значення емоційної саморегуляції

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлекторно, зокрема коли виникає несподівана загроза життю. У таких випадках швидка реакція корисна — може навіть врятувати. Однак часто вона неадекватна, і ми розуміємо, що так не слід було чинити («Це був необдуманий вчинок, я діяв під впливом емоцій»). Такі дії можуть мати небажані наслідки — конфлікт, зіпсовані стосунки, погіршена репутація.

Надмірна емоційність властива підлітковому віку. Це пов'язано з гормональною перебудовою організму. Адже якщо до початку статевого дозрівання концентрація чоловічих і жіночих гормонів в організмі дитини стабільна, то в підлітковому віці вона зростає у 10–20 разів. Лікарі називають це «гормональним бунтом». Він призводить до багатьох змін в організмі, у тому числі впливає на нервову систему, прискорює процеси збудження. Тому підлітки часто переживають сильні емоції, страждають від перепадів настрою, стресів і депресій.

Людина значною мірою є самокерованою системою. На фізіологічному рівні ми можемо спостерігати, як наш організм адаптується до змін, відновлюється після травми чи хвороби. Психіка людини також дуже пластична. Вона здатна долати навіть дуже сильні стреси, відновлюватися після потрясінь і гоїти душевні рани.

Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

Саморегуляція допомагає досягати важливих цілей, уникати проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати виважені рішення в будь-якому віці й за будь-яких обставин.

Природа емоцій

Наш мозок можна порівняти з айсбергом: свідомість — його вершина, а підсвідомість — дев'ять десятих маси, що знаходяться під водою. Свідомість має обмежені можливості. Наприклад, вона може оперувати одночасно 5–9 одиницями інформації і здатна пам'ятати її не більше кількох годин.

Потужність підсвідомості набагато вища. Її можна позначити значком безкінечність. Підсвідомість є вмістилищем наших інстинктів, спогадів, інтуїції, переконань, навичок і звичок.

На відміну від свідомості, яка відключається під час сну, підсвідомість працює безперервно. Її можна порівняти з автопілотом — потужним комп'ютером, який, виконуючи закладену в ньому програму, формує картину реальності, миттєво оцінює безліч варіантів розвитку подій і обирає те, що найкраще підходить для польоту.

Емоції — це мова нашої підсвідомості. Якщо нічого не загрожує життю або не існує конфлікту між нашими думками і діями, з одного боку, та цінностями, переконаннями і звичками — з іншого, ми відчуваємо

мося спокійно і врівноважено. А коли виникає загроза і ми діємо всупереч своїй підсвідомості, то відчуємо емоції (від легкого душевного дискомфорту до афекту — дуже сильних і руйнівних емоцій).

Вчимося розпізнавати емоції

Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і з якої причини. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді відчуваємо змішані емоції (наприклад, радість за друга і водночас легку заздрість). Точне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливою складовою ефективною саморегуляції.



1. Прочитайте інформацію про окремі емоції на с. 142—144. Об'єднайтесь у групи і розіграйте ситуацію, яка може викликати відповідні емоції:

група 1: задоволення, радість;

група 2: цікавість, натхнення;

група 3: любов, емпатія;

група 4: тривога, страх;

група 5: злість, гнів;

група 6: сором, провина.

2. Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

Задоволення, радість



Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколишнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, коли немає з ким поділитися радістю.

Цікавість, натхнення



Це психологічна пастанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини і рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони і відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов'язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.



Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).

Любов, емпатія

Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Любов змушує нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без емпатії — здатності до співпереживання і співчуття. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчувати те, що відчуває вона. Емпатія є необхідною складовою будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими людьми, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.



Страх, тривога

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — змусити краще підготуватися до контрольної. Але іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і буквально «стирає пам'ять».

Тривога — очікування загрози, яка існує (або не існує). Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчувають тривоги, тому що їхні природні інстинкти спрямовуються на виживання.



Гнів

Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад, у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне відчуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити і приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скоюють у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у пляшці: випусти гнів на волю — він неймовірно розростеться і може зруйнувати все навколо.



Однак і придушений гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили і ви здатні володіти собою.

Сором, провина

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки призводять до негативних наслідків.

Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, аби про них не дізналися люди, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все тут так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч власним переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися.

Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які не можуть контролювати. Наприклад, діти можуть соромитися за своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або відчувати провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.

Деякі люди намагаються маніпулювати іншими, викликаючи в них почуття провини. Наприклад, кажуть: «Ти ж не псуватимеш мені свято, не відмовишся випити за моє здоров'я» або: «Ти мене зовсім не любиш, інакше б давно погодилася на те, що я прошу». Важливо вміти розпізнавати такі прийоми, щоб не потрапити на гачок маніпулятора.

Як навчитися володіти собою

Кожен із нас є володарем унікального світу — нашого внутрішнього світу. Ми самі створили його і самі встановлюємо там порядки. Тому тільки ми відповідальні за те, що відбувається в ньому.

Кожен володар має безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, люди не завжди вправно керують ними, інколи самі потрапляють під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати свої емоції, а й керувати ними.





Об'єднайтесь у три групи і підготуйте повідомлення про:

група 1: загальну стратегію самоконтролю;

група 2: метод асоціації і дисоціації;

група 3: метод рефреймінгу.

Загальна стратегія самоконтролю

Установіть попереджувальну сигналізацію. Уявіть, що у вас в голові є світлофор. Його червоне світло вмикатиметься, коли треба зупинитись і подумати.

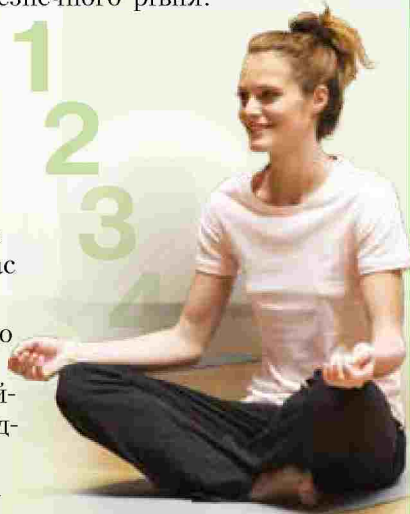


Запитайте себе, що ви насправді відчуваєте.
Оцініть силу емоцій.

Не приймайте важливих рішень під впливом сильних емоцій. Відкладіть рішення: «Ранок за вечір мудріший».

Зменшіть інтенсивність емоцій до безпечного рівня:

1. Заплющіть очі й уявіть місце, річ або людину, які навіюють вам спокій і розслаблення.
2. Повільно вдихайте, подумки малюючи заспокійливе зображення. Повільно видихайте, уявляючи, як видуваєте з себе почуття і думки, що вивели вас з рівноваги.
3. Продовжуючи дихати, повільно підніміть плечі і зробіть ними круговий рух. Плавна нахилляйте голову вліво-вправо і вперед-назад.
4. Виконайте вправи 2–3 щонайменше 10 разів, аж доки відчуєте, що заспокоїлись, ваші думки прояснилися.



Перш ніж щось сказати чи зробити, подумайте про можливі наслідки.

Спрямуйте негативну енергію в позитивне русло — пробіжіть крос, приберіть у шафі, скопайте грядку.

Обговоріть ситуацію з батьками, другом, іншою людиною, якій довіряєте.

Асоціація і дисоціація

Асоціація — заглиблення у переживання, бачення себе в центрі подій.

Дисоціація — вихід із переживання шляхом уявного виходу в стан стороннього спостерігача.



надовго вибивають із колії, змушують страждати. Вони бувають такими сильними, що не дають змоги проаналізувати ситуацію, адже навіть спогад про неї є болісним.

Для послаблення емоцій можна використати здатність людини до самоусвідомлення — уміння уявно відсторонитися, побачити ситуацію і себе збоку, з позиції стороннього спостерігача. У такому разі переживання стають не такими гострими, і ми вже здатні проаналізувати ситуацію. Цей прийом називають *дисоціацією*.



Прикладом дисоціації є вправа «Найкращий друг». Її ідея полягає у тому, що ми часто судимо себе набагато суворіше, ніж інших людей. Для об'єктивної оцінки травмуючої ситуації уявіть, що це сталося не з вами, а з вашим найкращим другом. Запитайте себе:

- Чи сказав би я своєму другові те, що кажу собі?
- Яку пораду я міг би йому дати?

Рефреймінг

Існує дивовижний інструмент емоційної саморегуляції — *рефреймінг*, що в перекладі з англійської означає «переобрамлення» або «зміна рамки» (*re* — пере-, *framing* — взяття у рамку).

Головне завдання рефреймінгу — дати людині змогу по-новому поглянути на ситуацію, побачити у ній щось позитивне.



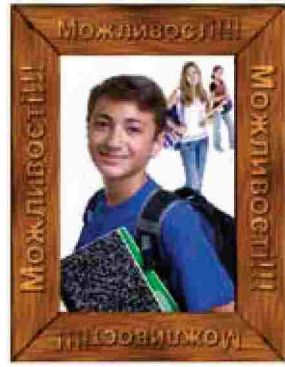
Наприклад, попереду у вас іспити. Багато хто сприймає їх як проблему. Але ви можете зробити просту річ — замість слова «проблема» вжити слово «можливості». І відразу все зміниться.

Якщо думати про іспити як про проблему, це пригнічує, породжує сумніви у спроможності її розв'язання. А коли міркувати про можливості, які відкривають перед вами іспити, це справді надихає.



Адже завдяки іспитам ви маєте змогу:

- заповнити прогалини у своїх знаннях;
- систематизувати вивчене;
- засвоїти нові навчальні стратегії;
- покращити пам'ять;
- випробувати себе;
- загартувати волю;
- досягти успіху;
- підвищити самооцінку і свій авторитет;
- набути цінного досвіду.



Уявімо ситуацію: ви склали іспити не так добре, як сподівалися, і, звісно, розчаровані. У пригоді вам стане такий рефреймінг: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід». І справді, коли ставимося до поразок як до важливого досвіду, то не впадаємо у відчай, а мислимо раціонально: аналізуємо ситуацію і намагаємося зрозуміти, що не так і чому. Завдяки такому підходу ваші невдачі можуть стати найкоротшим шляхом до майбутнього успіху.



Чим частіше ви практикуєте рефреймінг, тим легше буде використовувати його у життєвих випадках. Пригадайте ситуацію, що засмутила вас (наприклад, ви зібралися пограти з друзями у футбол, а надворі почався дощ). Поміркуйте, як можна її використати (наприклад, запросити друзів до себе і подивитися разом фільм).



Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально.

Емоційна саморегуляція — це розуміння природи емоцій, вміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

Саморегуляція дає змогу досягати мети, уникати багатьох проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати виважені рішення у будь-якому віці й за будь-яких обставин.

Навчитися керувати емоціями вам допоможе знання загальної стратегії і прийомів самоконтролю.



§ 14. САМ СОБІ ВЧИТЕЛЬ



У цьому параграфі ви:

- переконаєтеся у необхідності самостійного навчання;
- пригадаєте важливі факти про мозок;
- дізнаєтеся про ознаки активного і пасивного навчання;
- визначите власний стиль навчання;
- потренуєтеся раціонально планувати час;
- вчитиметесь розвивати пам'ять і готуватися до іспитів.

Раніше люди впродовж усього життя користувалися знаннями, набутими у середній та вищій школі. У XXI столітті цього замало, адже розвиток технологій відбувається надшвидкими темпами. «Період напіврозпаду» деяких спеціальностей не перевищує двох років. Це означає, що набуті в університеті знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

В інформаційному суспільстві безперервне оновлення знань та умінь їх застосовувати набуває першочергового значення. Необхідність навчання впродовж життя існує для всіх професій, та передусім для тих, що пов'язані з високими технологіями — комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями.

Уже нині цінується не так існуючий багаж знань, як умінь обробляти значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій. Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізнити факти від міфів і рекламних повідомлень. Надзвичайної ваги набуває креативність — здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати свіжі ідеї.

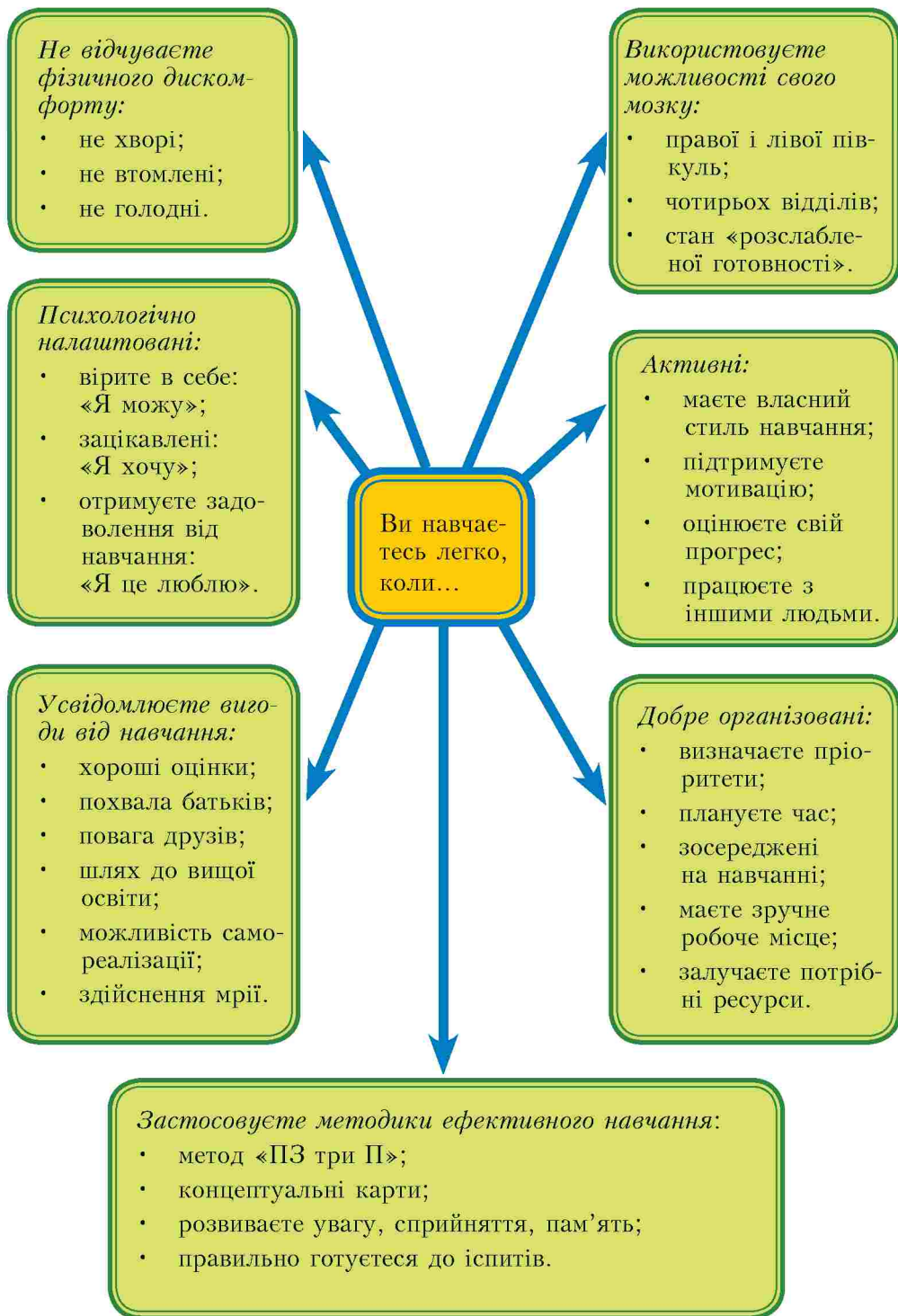
Та найважливішим є вміння вчитися самостійно, без зайвого напруження, отримуючи задоволення від навчання.



1. По черзі продовжіть фразу: «Мені легко вчитися, коли...» і розкажіть чому.
2. Ознайомтеся зі схемою «Ефективне навчання», що на мал. 49.
3. Доповніть її своїми ідеями.

Для самостійного навчання важливо розуміти, як працює наш мозок, вчитися активно, удосконалювати свій стиль навчання, раціонально планувати час і володіти прийомами, що допомагають краще засвоювати інформацію.

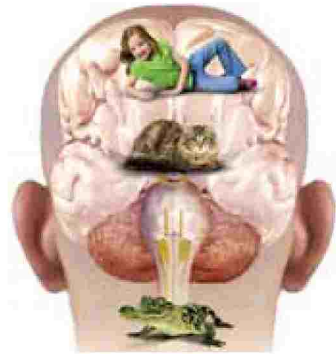




Мал. 49. Схема «Ефективне навчання»

Факти про мозок

1. За останню чверть століття зроблено визначні відкриття у вивченні мозку людини. Ми дізналися, що наш мозок має майже необмежені можливості, а люди використовують лише крихітну частку свого інтелектуального потенціалу.
2. Ліва півкуля мозку відповідає переважно за мову, логіку, аналіз і обчислення, а права — за уяву, ритм, риму, кольори, розпізнавання об'єктів. Чим більше людина використовує лише одну півкулю, тим менше вона може послугуватись другою в ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю весь час стимулювати й залучати до роботи разом із «сильною», ефективність навчання зростає у кілька разів (це явище називають синергією мозку).
3. Наш мозок складається з чотирьох відділів. Кора мозку («мозок людини») відповідає за мислення, керує свідомими діями. Лімбічна система («мозок ссавців») відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Стовбур («рептильний мозок») контролює інстинкти, зокрема дихання, обмін речовин. Мозочок («маленький мозок») забезпечує рівновагу, координацію рухів та пізнавальних процесів.
4. Ми навчаємось ефективно, коли позитивно налаштовані й перебуваємо у стані розслабленої готовності. Цього можна досягти за допомогою спокійної музики, цікавої історії або спеціальних вправ.



Зняти напруження й освіжити мозок допоможе така вправа. Станьте в коло. «Напишіть» носом «1», підборіддям — «2», лівим плечем — «3», правим — «4», лівим ліктем — «5», правим — «6», стегнами — «7», лівою стопою — «8», правою — «9». Зробіть це у зворотному порядку (від 9 до 1).

Навчайтесь активно

Коли ви навчалися в молодших класах, вам треба було тільки уважно слухати вчителя і виконувати те, що він задає. Тепер цього недостатньо, пора брати відповідальність на себе і вчитись активно (Таблиця 8). За активного навчання ми робимо більше і при цьому менше втомлюємось, а це, у свою чергу, приносить задоволення й стимулює наш ентузіазм.



Таблиця 8

| Ви навчаєтесь пасивно, коли: | Ви навчаєтесь активно, коли: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • очікуєте інструкцій та інформації від учителя; • виконуєте лише те, що вимагають | <ul style="list-style-type: none"> • ставите запитання; • шукаєте додаткову інформацію; • виконуєте творчі завдання і проекти |
| <ul style="list-style-type: none"> • сприймаєте кожную нову порцію інформації як окрему, не пов'язану з попередніми | <ul style="list-style-type: none"> • шукаєте зв'язки між окремими порціями нової інформації; • намагаєтесь пов'язати її з тим, що вже знаєте |
| <ul style="list-style-type: none"> • намагаєтесь механічно завчити матеріал (зубріння без розуміння) | <ul style="list-style-type: none"> • прагнете зрозуміти матеріал; • шукаєте асоціації, систематизуєте, застосовуєте мнемонічні прийоми |
| <ul style="list-style-type: none"> • те, що ви вивчаєте, особисто для вас не має сенсу; • не намагаєтесь використати інформацію в інших ситуаціях чи в реальному житті | <ul style="list-style-type: none"> • ви особисто зацікавлені у вивченні цього матеріалу; • намагаєтесь якнайшвидше застосувати нові знання на практиці |
| <ul style="list-style-type: none"> • нудьгуєте; • швидко втомлюєтесь | <ul style="list-style-type: none"> • здатні тривалий час концентрувати увагу |
| <ul style="list-style-type: none"> • не знаєте, що робити далі; • очікуєте, що інші люди нагадуватимуть вам про завдання і терміни | <ul style="list-style-type: none"> • берете відповідальність за організацію процесу навчання на себе; • самостійно плануєте час; • точно знаєте, що робитимете далі |
| <ul style="list-style-type: none"> • оцінювання результатів покладаєте на інших; • не аналізуєте результатів; • ігноруєте рекомендації вчителя; • не зацікавлені у виправленні оцінки, навіть якщо вона не задовольняє вас | <ul style="list-style-type: none"> • уважно ставитесь до коментарів учителя; • запитуєте, що треба зробити для покращення результату; • самостійно оцінюєте свій прогрес (що вдалося і що не вдалося); • аналізуєте ефективність свого стилю навчання; • намагаєтесь заповнити прогалини у знаннях |

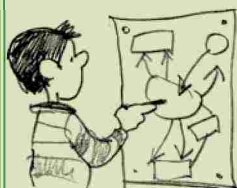
Удосконалюйте свій стиль навчання

Існує чотири типові стилі навчання. Отримавши однакові завдання, «пірнальник», «мрійник», «логік» і «мандрівник» діятимуть по-різному (мал. 50).

«Пірнальник»
порине у нього
без вагань.



«Мрійник»
довго розмір-
куватиме над
ним, уникаючи
конкретних дій.



«Логік» роз-
кладатиме все
по полицках
і намагати-
меться доско-
нало виконати
завдання.

«Мандрівник» усюди
шукатиме цікавин-
ки і задовольниться
поверховим ознайом-
ленням з матеріалом.



Мал. 50



1. Об'єднайтесь у чотири групи (пірнальник, мрійник, логік і мандрівник).
2. За допомогою мал. 51 підготуйте повідомлення про ці стилі і презентуйте їх класові.

Типові стилі навчання рідко зустрічаються в чистому вигляді. У житті ми поєднуємо різні підходи або використовуємо їх залежно від обставин (під час підготовки до іспитів, на самому іспиті, під час виконання проекту, на оглядовій екскурсії...). Якщо зрозуміємо, що наш стиль навчання неефективний, можемо легко змінити його.



1. Визначте власний стиль навчання, аналізуючи мал. 51 (наприклад, «пірнальник-мандрівник»).
2. Поміркуйте, як ви любите навчатися:
 - читати, слухати чи проговорювати інформацію;
 - працювати самостійно чи з кимось;
 - сидіти спокійно чи увесь час рухатися (ходити по кімнаті, підтанцювати, відбивати такт).
3. Визначте переваги вашого стилю і те, що вам бажано вдосконалити.
4. Назвіть ваш стиль — оберіть слово (наприклад, назву тварини чи професії), яке найкраще пасує до нього.



«Пірнальник»:

- одразу хапається за справу;
- спочатку починає робити, а потім думати;
- хоче скоріше дізнатися, «чи це спрацює»;
- легко переходить до наступних кроків;
- добре виконує роботу, яка потребує короткочасних зусиль.

Переваги:

- не гає часу на тривогу;
- надихає інших;
- приймає рішення й ефективно діє в умовах кризи.

Резерви розвитку:

- планування;
- креативність, аналіз альтернатив;
- кооперація з іншими людьми;
- підтримання мотивації, щоб мати змогу працювати довше.

«Мрійник»:

- довго розмірковує над завданням;
- ретельно досліджує тему;
- не стежить за часом;
- відкладає початок практичних дій;
- постійно уточнює і змінює плани.

Переваги:

- добре уявляє можливі наслідки;
- має багато ідей;
- докопується до суті;
- дослухається до думки інших;
- виявляє гнучкість.

Резерви розвитку:

- ефективні стратегії планування;
- організація роботи;
- контроль за часом;
- активна життєва позиція;
- уміння визначати пріоритети;
- ініціативність, відповідальність.

ТИПОВІ СТИЛІ НАВЧАННЯ

«Логік»:

- робить лише те, що має сенс;
- аналізує причини подій;
- ставить запитання;
- організований;
- любить вирішувати складні завдання;
- цінує досконалість (перфекціоніст).

Переваги:

- аналітичне і критичне мислення;
- організаторські здібності;
- схильність до точних наук, юриспруденції;
- уміє розв'язувати проблеми.

Резерви розвитку:

- уява і креативність;
- чутливість до відмінностей між людьми і чужої думки;
- уміння співпрацювати з іншими;
- уміння керувати стресами.

«Мандрівник»:

- в усьому шукає цікавинку;
- любить бачити цілісну картину;
- потроху обізнаний у багатьох сферах;
- захоплюється деталями, але не завжди пам'ятає їх;
- має труднощі з визначенням найважливішого.

Переваги:

- сильна мотивація і зацікавлення процесом навчання;
- великий обсяг знань;
- може бачити зв'язки між речами;
- креативний і винахідливий.

Резерви розвитку:

- постановка цілей;
- визначення пріоритетів;
- аналітичне і критичне мислення;
- класифікація і відбір;
- редакторські навички;
- пам'ять на деталі.

Раціонально плануйте час

Розставляйте пріоритети

Ви перевантажені справами і нічого не встигаєте? Проаналізуйте чому. Можливо, маєте звичку зволікати до останньої миті або хапатися за все одночасно? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.

Упорядкувати життя допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново»:

- *важливо* — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Згідно з принципом Парето, лише 20% справ дають 80% результату. Отже, можемо позбутися до 80% непотрібної роботи.
- *терміново* — те, що неможливо відкласти «на потім», що потребує негайного вирішення.

Позначивши цими параметрами осі координат, отримаємо матрицю, яка дає змогу розподілити справи на чотири категорії (мал. 52).



Мал. 52. Матриця Ейзенхауера





1. Протягом одного дня ретельно занотуйте всі ваші справи і час, витрачений на них.
2. Проаналізуйте кожну справу за критеріями «важливо» і «терміново» й запишіть її у відповідний квадрат матриці Ейзенхауера.
3. Підрахуйте, в якому квадраті ви «провели» найбільше часу, й ознайомтеся з наступною інформацією.

Якщо більшість свого часу ви проводите:

| <i>у квадраті...</i> | <i>то...</i> |
|----------------------|--|
| A | <ul style="list-style-type: none">• постійно відчуваєте напруження і стрес;• вам загрожує емоційне вигорання;• незважаючи на зусилля, ваші успіхи — посередні. |
| B | <ul style="list-style-type: none">• контролюєте своє життя;• підтримуєте баланс;• ваші успіхи — вищі за середні. |
| C | <ul style="list-style-type: none">• ваші особисті цілі не визначені;• вам бракує дисципліни;• ви маєте репутацію безвідмовного;• відчуваєте, що вас використовують. |
| D | <ul style="list-style-type: none">• вам не вистачає відповідальності;• ви часто відчуваєте провину;• вас усі критикують. |

Поради Ейзенхауера:

- справи з квадратів C і D можна сміливо відкинути;
- справи з квадрата A можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадрата B;
- регулярно плануйте справи з квадрата B.

Започаткуйте календарне планування

Якщо хочете більше часу проводити у квадраті B, доведеться опанувати календарне планування. Для цього вам знадобиться діловий щоденник (згодиться і звичайний шкільний, тільки не той, що для оцінок) і 15 хвилин у вихідні плюс 5 хвилин щодня.



1. Найближчими вихідними сплануйте справи на тиждень:
 - Запитайте себе: «Які справи з тих, що треба зробити наступного тижня, є найважливішими?».
 - Виділіть на них час і запишіть їх у щоденнику (наприклад, підготовка до іспитів: математика, історія — вечір понеділка, середи, п'ятниці; географія, біологія — вечір вівторка і четверга, ранок суботи).
 - Коли всі важливі справи сплановано, запишіть інші справи, яким треба приділити час.
2. Щодня переглядайте свій план. Можливо, з'являться нові невідкладні завдання, а може, й навпаки — деякі справи втратять свою актуальність.

Розвивайте сприйняття, пам'ять, увагу

Процес засвоєння інформації має три стадії (мал. 53).

Стадія 1. Прийом інформації

Щоб сприйняти і запам'ятати інформацію, треба звернути на неї увагу. Ми пам'ятаємо більше, коли:

- зацікавлені у предметі й зосереджені на тому, що вивчаємо;
- вчимося у стані розслабленої готовності (без напруження);
- час від часу робимо короткі перерви;
- активно працюємо з інформацією: структуруємо, пов'язуємо її з тим, що вже знаємо, ставимо запитання, конспектуємо, малюємо карти пам'яті, навчаємо інших тощо;
- робимо інформацію емоційно забарвленою, цікавою.

Стадія 2. Розпізнавання і кодування інформації

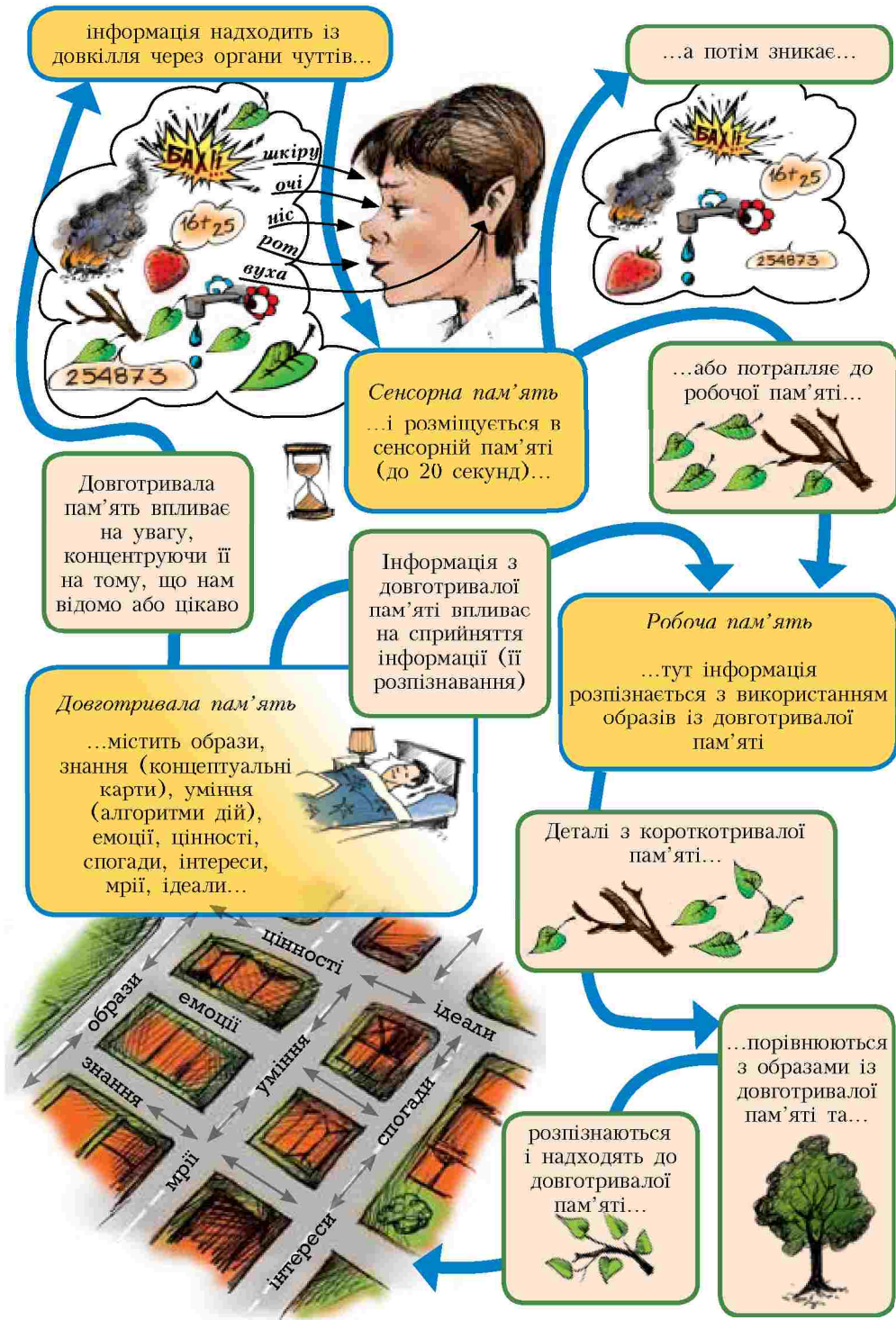
Мозок розпізнає і кодує нову інформацію у декілька способів: візуальний (картинки, фільми), аудіальний (звуки, голоси, музика), кінестетичний (дотики, м'язова пам'ять), вербальний (внутрішній голос), запахи, смаки. Усі способи кодування інформації є ключами доступу до неї. Чим більше способів кодування було задіяно, тим легше буде потім пригадати цю інформацію.

Стадія 3. Відтворення (пригадування) інформації

Довготривала пам'ять містить дуже багато інформації (образів, фактів). Здається, що люди взагалі нічого не забувають, лише з часом втрачають ключі доступу до інформації (наприклад, під гіпнозом людина може згадати найдрібніші деталі подій з далекого минулого). Існують прийоми, які допомагають краще відтворювати інформацію. Це:

Ефект краю — краще пригадуються початок і кінець інформації, а середина — випадає. Тому варто приділяти більше уваги центральній частині інформації. Також краще пам'ятається вивчене на початку дня і перед сном.





Мал. 53. Процес сприйняття і засвоєння інформації

Ефект серіалу — легше запам'ятовується незавершена інформація. Цей ефект з успіхом використовують у серіалах, перериваючи серію на найцікавішому місці.

Ефект контрасту — ми краще запам'ятовуємо, коли чергуємо вивчення різнопланової інформації. Наприклад, після історії України краще вчити математику, а не всесвітню історію.

Ефект повторення — краще пам'ятаємо те, що кілька разів повторили. Ефективне повторення подібне до ревізії: ми скануємо інформацію, відшукуючи те, що не пам'ятаємо, і пов'язуємо це з тим, що нам відомо. У процесі повторення триває систематизація інформації та її обробка (писання карток, малювання схем, переказування, виконання тренувальних тестів).

Практична робота № 5

Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги



Мета роботи:

Обговорення досвіду використання мнемонічних прийомів, організація підготовки до іспитів.

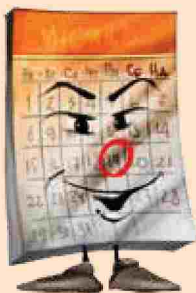


Порядок виконання:

1. По черзі розкажіть про свій досвід використання мнемонічних прийомів (методу «ПЗ три П», концептуальних карт, написання карток тощо).
2. Прочитайте поради щодо підготовки до іспитів.
3. Складіть план вашої підготовки.

Як організувати підготовку до іспитів

За кілька тижнів до іспитів



- Ознайомтеся з вимогами предметних програм і складіть план підготовки до іспитів.
- Починайте готуватися! Не дозволяйте собі провалитися через лінощі.
- Рівномірно розподіліть навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед іспитом.
- Визначте слабкі місця у своїх знаннях. Заповніть прогалини самостійно або зверніться по допомогу.
- Переконайтесь, що добре пам'ятаєте ключові поняття. Малюйте карти пам'яті.
- Складіть узагальнені карти пам'яті для кожного предмета і позначайте на них те, що вже вивчили.
- Перегляньте свої записи в зошитах і на картках. Допишіть те, чого не вистачає. Носіть картки з собою. Переглядайте їх у вільну хвилину.



Напередодні іспиту



- Не засиджуйтеся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатись.
- Перед сном скажіть собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).

У день іспиту



- Не забудьте поснідати.
- Приходіть цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка заразна. Не спілкуйтеся з тими, хто нервує.
- Не повторюйте матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитись, подумайте, як буде добре, коли все скінчиться.



Навчання впродовж усього життя — необхідна умова самореалізації у сучасному світі.

Ми навчаємося ефективно, коли використовуємо можливості свого мозку, позитивно налаштовані й перебуваємо у стані розслабленої готовності.

Навчаючись активно, ми робимо більше і менше втомлюємося. Важливо визначити власні стилі ефективного навчання і за необхідності змінювати їх.

Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.

Підвищити свій інтелектуальний потенціал можна, засвоївши ефективні прийоми розвитку сприйняття, пам'яті та уваги.



§ 15. САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся, від чого залежить характер людини;
- поміркуєте про роль моральних цінностей у формуванні характеру;
- проаналізуєте вигоди від удосконалення характеру;
- започаткуєте проект самовиховання;
- визначите місце здоров'я в ієрархії своїх життєвих цінностей.

Психологічні особливості людини виявляються в її *характері*. Слово «характер» у перекладі з грецької означає «печатка» або «відбиток». Характер виявляється у стосунках людини з оточенням та її вчинках. Наприклад, Максим — відповідальний, на нього завжди можна покласти, а Костик — легковажний, йому краще нічого не доручати. Оксана — сором'язлива і трохи відлюдкувата, а її сестра Марічка — дуже товариська.



1. Для позначення рис характеру існує більш як 3000 слів. Проведіть мозковий штурм і запишіть на окремих аркушах якнайбільше різних рис характеру.

2. Характер людини виявляється в її ставленні до себе, інших людей, праці, речей. Розподіліть названі вами риси характеру за цими категоріями. Наприклад:

- ставлення до себе (скромний, хвалькуватий, самокритичний, честолюбний...);
- ставлення до інших людей (тактовний, ввічливий, співчутливий, брутальний, нахабний...);
- ставлення до праці (старанний, пунктуальний, безвідповідальний...);
- ставлення до речей (ощадливий, акуратний, марнотратний, неохайний...).

Від чого залежить характер людини

Психологи довго дискутували, від чого залежить характер людини — від її вроджених якостей чи набутих у процесі виховання. Одні доводили, що вирішальними є спадкові чинники (характер, як у діда). Інші, наводячи приклад дітей мауглі, обстоювали ключову роль виховання, вважали вплив спадковості несуттєвим.



У ХХ ст. виник напрям гуманістичної психології. Його представники переконані, що люди самі обирають, як їм жити і якими бути. Спадковість і оточення, на їхню думку, роблять свій внесок у формування особистості, але вплив творчого «Я», самовиховання набагато сильніший.

Місія суспільства і вихователів, вважають психологи-гуманісти, полягає в тому, щоб створити сприятливі умови для розвитку особистісного потенціалу дитини й м'яко втручатись у цей процес лише тоді, коли вона збивається з правильного шляху.



Відомий психолог-гуманіст Мілтон Х. Еріксон продемонстрував цей підхід історією з власного життя. Прочитайте цю історію, поміркуйте, хто допомагає дітям не звертати з правильної дороги.

Кінь на дорозі

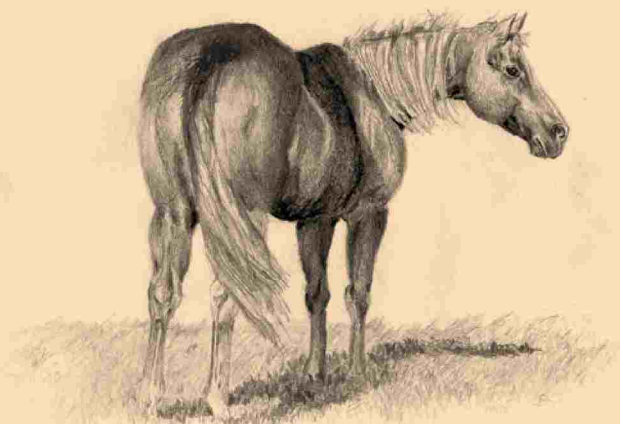
Коли Еріксон був підлітком, до них у двір забрів чужий кінь. Він не мав жодної прикмети, за якою можна було б дізнатися, чий він. Усе ж Еріксон вирішив спробувати повернути коня.

Він сів на нього і виїхав на дорогу. Час від часу кінь звертав з дороги, щоб пощипати травичку на найближчому полі. Тоді Еріксон м'яко повертав його на дорогу.

Врешті-решт кінь заїхав у двір сусідів, що жили за кілька миль від родини Еріксонів, і зупинився.

З дому вийшов чоловік, упізнав свого коня, подякував хлопцеві, що той повернув його, і запитав: «А як ти дізнався, що це наш кінь?»

Еріксон відповів: «Я не знав, де його дім. Але він сам це чудово знав. Мені треба було лише не давати йому звертати з дороги».



Що таке добрий характер

Деякі риси характеру люди вважають добрими, інші — поганими. Люди з добрим характером можуть стати позитивними рольовими моделями і моральними орієнтирами.



1. Пригадайте реальну людину, літературного персонажа чи героя фільму, який може стати взірцем для наслідування.
2. По черзі розкажіть про нього, назвіть позитивні риси його характеру.

Усі люди різні, однак люди з добрим характером мають деякі ознаки, спільні для різних культур і народів.

Вони викликають довіру

Відмовляються пліткувати, брехати, красти, комусь шкодити. Щирі і послідовні — говорять те, що думають, і роблять те, що обіцяють.

Вони демонструють повагу

Приємні у спілкуванні, толерантні, мають гарні манери. Цінують інших людей, з повагою ставляться до чужого майна. Поводяться згідно з правилом: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Вони відповідальні

Мають високий рівень самоконтролю, перш ніж щось сказати чи зробити, намагаються проаналізувати можливі наслідки. Беруть на себе відповідальність за свої рішення і не звинувачують інших людей чи обставини. Завжди намагаються виконати те, що обіцяли, навіть коли щось іде не так, як планувалося.

Вони справедливі

Завжди грають за правилами і чинять по совісті. Відкриті, готові вислухати і врахувати інтереси всіх сторін. Нікому не надають переваги, не діють за стереотипами, не мають упередженого ставлення, виступають проти дискримінації.

Вони турботливі

Здатні на співчуття, виявляють турботу про інших людей, цікавляться їхніми справами, завжди готові допомогти рідним, друзям, сусідам, іншим людям, які цього потребують.

Вони добрі громадяни

Законослухняні, поважають етичні норми, керуються загальнолюдськими моральними цінностями і не залишаються осторонь суспільно важливих проблем — дбають про захист демократичних свобод, прав людини, їх хвилює майбутнє планети. Часто працюють не за матеріальну винагороду, а за ідею, беруть участь у волонтерському русі.



Цінності — основа характеру

Характер є дзеркалом душі, відображенням світогляду, життєвого досвіду і цінностей.

Цінності — те, що ми вважаємо важливим для себе, відповідно до чого оцінюємо все, що відбувається з нами. Цінності дають змогу розрізняти добро і зло, корисне і шкідливе, правильне і неправильне. Вони впливають на те, що ми думаємо і відчуваємо. Керуючись своїми цінностями, ми робимо вибір і діємо, відтак перевіряємо, чи правильно вчинили.



Чи знаєте ви, що...



Формування системи цінностей відбувається у три етапи:

Стадія імпринтингу (від народження приблизно до 7 років). У цей час дитина підсвідомо наслідує цінності батьків.

Стадія моделювання (від 8 до 13 років). Вона переймає цінності своїх друзів.

Стадія соціалізації (від 14 до 21 року). Відбувається формування і усвідомлення власної системи (шкали) цінностей.

Кожна людина у своєму житті грає різні соціальні ролі: є членом родини, класного колективу, підліткової компанії, спортивної команди, туристичного клубу тощо. Кожна з цих ролей характеризується власною системою цінностей. Наприклад, у родині цінують любов, повагу, емоційну підтримку, затишок, матеріальний добробут тощо. Деякі з цих цінностей є цілями, інші — засобами. Наприклад, родинний затишок нелегко створити, не досягнувши певного рівня матеріального добробуту. Однак самі лише гроші не гарантують затишку. Отже, затишок є метою, а матеріальний добробут — засобом її досягнення.

Коли люди ставлять на вершину своєї ієрархії цінностей цінності-засоби, вони ризикують втратити щось важливе. Гроші або матеріальні цінності, як найважливіша цінність-мета, можуть зробити людину дуже багатю і водночас перешкодити знайти щире кохання, мати гармонійні стосунки з рідними, друзями, колегами.



Об'єднайтесь у групи (друзі, навчання, дозвілля). Назвіть те, що ви цінуєте у цих важливих сферах життя. Поміркуйте, що з цього є цінностями-цільми, а що — засобами.

Етапи морального розвитку

Ви вже здатні прогнозувати наслідки своїх слів і вчинків, приймати виважені рішення у різних життєвих ситуаціях, отже несете відповідальність за свою поведінку. Це означає, що ви повинні не лише керуватися своїми бажаннями, цінностями й пріоритетами, а й враховувати інтереси інших осіб, закони та моральні норми, що існують у суспільстві.

Совість — інструмент моральної свідомості, внутрішній цензор, що допомагає відрізнити добре від поганого, робити правильний вибір. Однак люди можуть перебувати на різних стадіях морального розвитку, і їхні уявлення про добро і зло також можуть суттєво ризнитися:

Діти вважають добрим (правильним) те, що їм кажуть батьки, навіть коли ті посилають їх жебракувати або красти.

Підлітки і більшість дорослих людей орієнтуються на моральні засади, що існують у суспільстві: добре те, що схвалюється соціальним оточенням і не суперечить закону.

Ті, хто досягає третього рівня морального розвитку, орієнтуються на універсальні етичні принципи і високоморальними вважають вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям, навіть якщо вони суперечать законам країни проживання. Таких людей називають моральними авторитетами або совістю нації. Це, наприклад:



Андрій Сахаров — став академіком у 32 роки, був одним із винахідників водневої бомби, тричі Героєм Соціалістичної Праці. З кінця 1950-х років наполягав на скороченні ядерних озброєнь, сприяв підписанню міжнародної угоди про заборону ядерних випробувань у трьох сферах. Ім'я Андрія Сахарова до певного часу було засекречено через специфіку його діяльності. Однак з середини 60-х років він — невтомний борець за права людини, захисник дисидентів і політв'язнів.



Генерал Петро Григоренко — член Комуністичної партії з 1927 року, кадровий військовий, зробив блискучу кар'єру, нагороджений багатьма орденами й медалями. В умовах тоталітарного режиму спромігся критично переосмислити комуністичні ідеали, сформував власну громадянську позицію, мав мужність відстоювати її, виступаючи з критикою діючого режиму. Член-засновник Московської та Української Гельсінкських груп, один з найактивніших правозахисників і борців за незалежність України.



Поет Василь Стус — захищав представників творчої інтелігенції, чий погляд не збігалися з офіційними. Незважаючи на утиски й переслідування, продовжував поетичну творчість, був активним членом Української Гельсінкської групи. Багаторазово засуджений за антирадянську пропаганду, помер у в'язниці за нез'ясованих обставин. Через чотири роки після смерті поета було повністю реабілітовано «за відсутністю в його діях складу злочину».



Дехто зупиняється у своєму моральному розвитку або вигадує власні етичні принципи, як у вірші Степана Руданського.



Прочитайте вірш Степана Руданського «Аби душа чиста». Поміркуйте:

- Чи відповідають дії його персонажів моральним принципам?
- Чи можна вважати їх морально зрілими людьми?

Аби душа чиста

Два злодії вопівночі
Костьол обкрадають;
Обшарили всі скарбони,
Святих обдирають.

І забрали, які були,
Свічки з ліхтарями,
Далі їден на олтарик
Пнеться з постолами.

«Та що ж бо ти, брате, робиш? —
Став другий казати. —
Як-то можна святе місце
Постолам валяти?»

«Мовчи, брате! — їден каже. —
Ми тут перед Богом:
Аби душа чиста була, —
Постоли — нічого!»



Вищі цінності і якість життя

Упродовж своєї історії людство виробило моральні цінності вищого порядку. Їх ще називають загальнолюдськими, універсальними, або справжніми цінностями. Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди у своєму житті керуються такими цінностями і формують відповідні риси характеру, то зазвичай досягають високої якості життя.

Що таке справжні цінності і як вони впливають на якість життя, досліджував Даррел Франкен — учений зі США. Він поставив за мету:

- з'ясувати, які моральні цінності є найважливішими для здоров'я і життєвого успіху;
- встановити, чи існує зв'язок між ними і показниками якості життя.

Дослідження тривало 10 років. Опитування проводили дев'ять професорів провідних університетів США. У ньому взяли участь 1800 осіб із чотирьох країн світу. До загального переліку було внесено 342 моральні цінності, якість життя оцінювалася за 300 параметрами.

У результаті статистичної обробки анкет було визначено 13 цінностей, які найбільше впливають на якість життя (мал. 54). З'ясувалося, що універсальні цінності 1–9 повністю збігаються з тими, які проповідують світові релігії.



Д. Франкен

1. Любов, дружба (соціальність замість ізолюваності).
2. Оптимізм (життєрадісність замість зневіри).
3. Миролюбність (співпраця замість конфліктності).
4. Толерантність (повага замість нетерпимості).
5. Чуйність (*емпатія* замість байдужості).
6. Довіра (відчуття безпеки замість підозрливості).
7. Душевна щедрість (альтруїзм замість егоїзму).
8. Гідність (*асертивність* замість агресивності й пасивності).
9. Самоконтроль (володіння собою замість імпульсивності).
10. Самоповага (упевненість замість почуття мізерності).
11. Спілкування (комунікативність замість сором'язливості).
12. Впливовість (лідерство замість підпорядкування).
13. Автономність (незалежність замість залежності).

Мал. 54



Також було доведено, що люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками:

- краще, ніж у середньому, здоров'я;
- менш стресове життя;
- більшу впевненість у собі;
- стабільніше подружнє життя;
- більшу за середню впливовість;
- вищий рівень фінансового добробуту;
- відчуття самоповаги і сенсу життя.

І навпаки, ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності й страху перед майбутнім.

За результатами дослідження Д. Франкен зробив висновки про необхідність запровадження освітніх програм із формування характеру, що базуються на розвитку життєвих навичок. Це тому, що життєві навички допомагають керуватися загальнолюдськими цінностями у різних ситуаціях, налаштовують на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховують гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (приклад на мал. 55).

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ВИЩИХ ЦІННОСТЕЙ



Вищі цінності:

Життєві навички:

• Оптимізм

ПОЗИТИВНА САМООЦІНКА, МОТИВАЦІЯ УСПІХУ, ГАРТУВАННЯ ВОЛІ, ЕФЕКТИВНЕ КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ, УМІННЯ ДОЛАТИ ТРИВОГУ.

• Миролюбність

УМІННЯ СПІВПРАЦЮВАТИ І РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ ШЛЯХОМ ПЕРЕГОВОРІВ, УМІННЯ СЛУХАТИ І ГОВОРИТИ, РОЗУМІТИ І ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, НАВИЧКИ САМОКОНТРОЛЮ.

• Чуйність

ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ, ВМІННЯ СЛУХАТИ І НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ ТИМ, ХТО ЇЇ ПОТРЕБУЄ.

Проект самовиховання

У процесі свого розвитку людина пізнає себе, вчиться адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони й з часом відчуває потребу у самовдосконаленні. З цього моменту не усвідомлений людиною розвиток перетворюється на процес самовиховання — систематичну і послідовну роботу з удосконалення позитивних і позбавлення від негативних якостей.

Багато ваших однолітків хотіли б стати кращими, та не знають, з чого почати. У цьому вам допоможе проект самовиховання характеру.



Започаткуйте новий проект самовдосконалення. Для цього:

1. За допомогою анкет (Додаток 7) складіть номограму вашого характеру. Проаналізуйте додаткові вигоди від самовиховання.
2. Оберіть одну рису характеру, яку хочете вдосконалити, і поставте це собі за мету (наприклад, підвищити рівень душевної щедрості).
3. Пам'ятайте, що в основі кожної сформованої риси характеру лежать звички, а рецепт самовиховання зашифровано у народній мудрості: «Посієш вчинок — пожнеш звичку. Посієш звичку — пожнеш характер. Посієш характер — пожнеш долю». Тому, якщо хочете підвищити рівень своєї душевної щедрості, намагайтеся частіше усміхатись, не скупіться на похвалу, запрошуйте гостей, залучайте друзів до ваших справ, приділяйте більше уваги родині, допомагайте сусідам тощо.
4. Відзначаєте свій прогрес: радійте успіхам, розкажіть про це своїм батькам і близьким друзям.
5. Коли відчуєте, що досягли бажаного результату, визначте для себе наступну мету і так далі.

Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей

Упродовж життя цінності й пріоритети можуть змінюватися. Наприклад, у дитинстві ми найбільше цінуємо батьківську турботу, в першому класі — похвалу вчителя, у підлітковому віці — дружбу, у дорослому житті — родину й особисті досягнення.

Чого хочуть від життя сучасні підлітки? Що вони найбільше цінують? Такі запитання поставили перед собою дослідники і попросили більш як 2000 ваших однолітків оцінити життєві цінності з різних сфер їхнього життя.

З кожної пари запропонованих цінностей учасникам дослідження треба було вибрати те, що вони вважають найважливішим. Дослідження дало змогу визначити рейтинг цінностей сучасної молоді в діапазоні від 0 до 10. Його результати наведено в таблиці 10 (джерело: С. В. Кривцова. Подросток на перехресті епох. — М., 1997).



| Рейтинг цінностей | Назва цінності | Усереднений показник важливості цінності |
|-------------------|--------------------------------|--|
| 1 | Щасливе сімейне життя | 7,1 |
| 2 | Вірні друзі | 7 |
| 3 | Свобода як незалежність у діях | 6,7 |
| 4 | Матеріальний добробут | 6,4 |
| 5 | Любов | 6,3 |
| 6 | Здоров'я | 6 |
| 7 | Упевненість у собі | 5,8 |
| 8 | Цікава робота | 5,3 |
| 9 | Інтелектуальний розвиток | 5 |
| 10 | Краса природи, мистецтво | 4,1 |
| 11 | Творчість | 3,3 |
| 12 | Активне життя | 3,1 |



На якому місці стоїть здоров'я у рейтингу життєвих цінностей у вашому класі? Дізнаєтесь про це, виконуючи практичну роботу № 6.

Практична робота № 6

Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей



Мета роботи:

Визначення індивідуального і групового рейтингу здоров'я в ієрархії цінностей.



Порядок виконання:

1. Проведіть мозковий штурм і назвіть не менш як двадцять цінностей (приклад у *Таблиці 10*).
2. Встановіть особисту шкалу цінностей. Для цього:
 - кожен обирає з цього списку найбільшу цінність і записує її під номером 1;
 - відтак обирає найбільшу цінність із тих, що залишились, і записує її під номером 2;
 - і так далі до кінця списку.
3. По черзі скажіть, на якому місці у вашій ієрархії цінностей ви поставили здоров'я, і поясніть, чому.
4. Визначте усереднений показник рейтингу цінності здоров'я у вашому класі.



Кожен, хто хоче бути здоровим, має не лише усвідомити цінність здоров'я, а й взяти на себе відповідальність за нього. Об'єднайтесь у п'ять груп і наведіть приклади відповідальної поведінки для різних аспектів благополуччя:

група 1: фізичного (займатися спортом, загартовуватись, повноцінно відпочивати...);

група 2: соціального (бути вірним другом, добрим сусідом, активним громадянином, дбати не тільки про себе, а й про інших...);

група 3: інтелектуального (використовувати можливості свого мозку, вивчати іноземні мови, вчитися упродовж всього життя...);

група 4: емоційного (вірити в себе, оптимістично дивитися у майбутнє, не лякатися труднощів...);

група 5: духовного (керуватися загальнолюдськими цінностями, усвідомити своє призначення, не зупинятися на шляху розвитку і самовдосконалення...).

Важливу роль у житті людини відіграє характер. Він виявляється у стосунках людини з оточенням та у її вчинках.



Спадковість та оточення роблять свій внесок у формування характеру, але вплив творчого «Я», самовиховання набагато сильніший.

Характер є відображенням внутрішнього світу людини — її світогляду, життєвого досвіду, цінностей і звичок.

Люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками.

Багато ваших однолітків хотіли б стати кращими. Цього можна досягти шляхом систематичної і послідовної роботи над собою — самовиховання.



Додаток 1

Аналіз проблем за допомогою НЛП

Для детального аналізу пов'язаних зі здоров'ям проблем і чинників, що впливають на нього, можна скористатися логічними рівнями НЛП (мал. 56).



Чи знаєте ви, що...

НЛП — нова галузь практичної психології, яка динамічно розвивається і має прихильників у всьому світі. Ця наука вивчає досвід людей, що мають визначний успіх у будь-якій сфері життя, і виявляє стратегії, за допомогою яких кожен може досягати таких результатів.

НЛП — це нейро-лінгвістичне програмування:

нейро — вивчення психологічних процесів, пов'язаних із діяльністю нервової системи;

лінгвістичне — вивчення того, як люди використовують мову для формування свого досвіду і передавання його іншим;

програмування — аналіз алгоритмів поведінки успішних людей і вироблення ефективних стратегій (програм) для навчання інших.

6. Духовність (для кого? для чого?)

5. Ідентичність (хто?)

4. Цінності і переконання (чому?)

3. Компетентності (як?)

2. Поведінка (що?)

1. Довкілля (де? з ким? коли?)

Мал. 56. Логічні рівні НЛП (за Р. Ділтсом)

Перший рівень — довкілля

Довкілля — це зовнішній контекст, у якому ми існуємо: місце, час і люди, які нас оточують. Рівень довкілля дає змогу отримати відповіді на запитання: «Де?», «З ким?», «Коли?». Аналізуючи, які чинники довкілля впливають на здоров'я, маємо з'ясувати:

- Кліматичні умови місця нашого проживання.
- Якість повітря, води і продуктів у нашій місцевості.
- Рівень шуму, вібрації, радіоактивного забруднення тощо.
- Чи маємо змогу добре харчуватися, задовольняти інші потреби.
- Чи доступні нам ліки, якісне медичне обслуговування.
- З ким спілкуємось.
- Які у нас стосунки з цими людьми.
- Кого наслідуюмо.
- Що пропагують засоби масової інформації.

Особливо важливим є соціальне оточення. Доведено, що здоров'я безпосередньо залежить від якості стосунків. Це важливіше навіть за місце проживання і матеріальний добробут. Самотність, ізоляція і погані стосунки є однією з найбільших загроз для здоров'я.

Другий рівень — поведінка

На цьому рівні важливою є реальна поведінка: як ми звикли поводитись у конкретних ситуаціях. Наприклад, з'їсти час від часу тістечко нікому не зашкодить. Та зловживання солодощами призводить до зайвої ваги і пов'язаних із нею проблем (ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання). Тут має значення й те, чого ми не робимо. Наприклад, якщо регулярно не виконуємо фізичні вправи, це спричиняє застій міжклітинної рідини, накопичення токсинів, зниження м'язового тону, порушення обміну речовин.

На рівні поведінки шукаємо відповідь на запитання:

- Що ми робимо?
- Чого не робимо?
- Який спосіб життя ведемо?
- Які наші звички допомагають досягти цілей, а які віддаляють нас від них?

Психологи вважають, що вчинки людини (хоч би якими неконструктивними вони здавалися) продиктовані позитивними намірами. Наприклад, ніхто не починає курити, щоб набути нікотинової залежності чи захворіти на рак легень. Коли людина бере до рук сигарету, вона намагається задовольнити свою цікавість або наслідують тих, хто їй подобається. Однак вона може легко потрапити в пастку. Адже негативні наслідки куріння зазвичай виявляються не одразу, а через кілька місяців чи років. За цей час людина вже стає залежною від нікотину, кинути палити їй тоді дуже важко.



Третій рівень — компетентності

Цей рівень охоплює вроджені здібності й таланти, а також спеціальні і життєві навички, набуті впродовж життя. В аналізі слід зосередитись на питаннях, які стратегії застосовуємо, щоб адаптуватися до нових умов, долати життєві труднощі, приймати правильні рішення і досягати мети. На цьому рівні шукаємо відповіді на запитання: «Як?».

- Які життєві та спеціальні навички ми використовували?
- Як ми це робили (алгоритм наших дій)?
- Які наші стратегії були ефективними, а які — ні?
- Як діяли люди, що досягли кращих результатів?

Кожен має індивідуальні стратегії підтримання фізичної форми і психологічної рівноваги, керування стресами, контролю за емоціями, розв'язання конфліктів, формування стосунків. Ці стратегії можуть бути ефективними чи неефективними. Ми можемо навчитись ефективних стратегій, наприклад, переймаючи досвід інших людей, які досягли високого рівня компетентності.

Четвертий рівень — цінності і переконання

Цінності і переконання суттєво впливають на здоров'я. Йдеться не про те, що ми декларуємо, а про те, у що справді віримо. Цінності і переконання керують нашою поведінкою. Ті, хто вірить, що стрес найкраще знімати алкоголем, поводитимуться інакше, ніж ті, хто переконаний, що зловживання ним призводить до фізичного і духовного занепаду.

На цьому рівні з'ясуємо відповіді на запитання:

- Чому ми це робимо?
- Чому не робимо?
- Чи довіряємо або не довіряємо комусь, наприклад лікарям?
- Чи віримо або не віримо у щось, наприклад в ефективність ліків?

Ефект плацебо доводить, що ми здатні вилікувати самих себе, якщо переконані в ефективності препарату (не має значення — справжні це ліки чи крохмальні пігулки). Призначаючи плацебо, лікар виписує рецепт на позитивні переконання, які дивовижним чином стимулюють здатність організму відновлювати здоров'я.

Плацебо — найбільш досліджене явище, оскільки кожні нові ліки проходять випробування, у процесі якого перевіряють їх ефективність і побічну дію. Одна група пацієнтів приймає досліджуваний препарат, друга — плацебо. Ні пацієнти, ні лікарі не знають, що вони приймають (плацебо чи ліки), тому що очікування пацієнтів можуть вплинути на результат, так само як очікування лікарів можуть вплинути на пацієнтів і через них — на результат.

Ефективність плацебо вражає. Так, під час випробування морфію для знеболювання з'ясувалося, що ефективність плацебо дорівнювала 55% ефективності морфію.

Історія знає чимало прикладів використання плацебо з медичною метою. Деякі з них видаються дивними і навіть кумедними. Наприклад, римський секрет здорового життя полягав у тому, щоб на початку кожного місяця з'їдати живу мишу. Народні цілителі всіх часів і народів приписують чудернацькі ліки і процедури (змушують хворих дихати на земляну жабу, готують відвари з крові кажана, замовляють, викочують хворобу яйцем тощо). Та найдивніше те, що це часто спрацьовує завдяки тому, що самі цілителі та їхні пацієнти переконані в дієвості цих відварів і процедур.

П'ятий рівень — ідентичність

Маючи той самий діагноз, одна людина може вважати себе безнадійно хворою і померти, а інша не перестає вірити, що вона сильна, що в неї могутній організм, і долає хворобу. Роль особистості — характеру, сили волі, віри у власні сили — тут є вирішальною.

Ідентичність — це узагальнені уявлення про себе, наприклад: «Я — чуйний», «Я — сильний», «Я — здоровий» тощо. Те, у що ми віримо на рівні ідентичності, впливає на наше здоров'я більше, ніж будь-які об'єктивні чинники. В одному з досліджень практично здорових за медичними показниками людей просили оцінити своє здоров'я як відмінне, добре, задовільне чи слабке. Ця самооцінка виявилася чудовим передбаченням тривалості їхнього життя. Ті, хто вірив, що має слабке здоров'я, хворіли і вмирали в наступні сім років утричі частіше. При цьому стать, вік, освіта, рівень матеріального добробуту, сімейний стан не мали жодного значення.

На рівні ідентичності шукаємо відповідь на запитання: «Хто?».

- Хто ми є як особистість?
- На що ми здатні?
- Яким себе вважаємо — здоровим чи хворим?

Дехто іноді помилково ставить знак рівності між своїми вчинками та ідентичністю. Наприклад, людина вирішила схуднути. Вона кілька днів посиділа на дієті, а потім не встояла перед спокусою і з'їла щось заборонене (логічний рівень — *поведінка*). Цієї миті у неї може з'явитися думка, що вона слабовільна і нездатна витримати дієту (логічний рівень — *ідентичність*). Відтоді це уявлення стає фільтром для її підсвідомості і починає діяти як самодійснюване пророцтво. Найменше відхилення від дієти людина сприймає як підтвердження своєї неспроможності. Зрештою, їй нічого не залишається, як визнати свою поразку.



Шостий рівень — духовність

Цей рівень перебуває за межами особистості. Людина розв'язує складні метафізичні проблеми, пов'язані з сенсом життя, її призначенням (місією), усвідомленням себе елементом систем вищого порядку. На цьому рівні актуальними є питання «Для чого?», «Для кого?».

- Для чого ми прийшли у цей світ?
- Яке наше призначення?
- Що можемо зробити для своєї родини, держави, людства, планети?

Замислившись над цими питаннями, людина може змінити своє життя, як, наприклад, юнак, про якого піде мова. Він почав вживати наркотики в 16 років. Коли батьки дізналися про це, вони намагалися лікувати його, навіть переїхали до іншого міста. Та все марно, хлопець знову і знову брався за старе. Аж поки не опритомнів у реанімації, поряд зі своїм товаришем, який щойно помер від передозування.

І тоді він запитав себе: «Я прожив 28 років. Якби я був на його місці, що доброго могли б сказати про мене люди?» І, не знайшовши відповіді, твердо вирішив: якщо виживе, то присвятить усе своє життя добрим справам і служінню людям. Відтоді цей чоловік жодного разу не вживав наркотиків. Тепер він цінує кожен прожитий день, сумлінно працює і весь свій вільний час присвячує тим, хто намагається позбавитися наркотичної залежності.

Планування змін

Логічні рівні корисні не лише для аналізу проблем, пов'язаних зі здоров'ям, а й для планування змін на краще. Адже проблеми виникають на будь-яких рівнях, і розв'язувати їх треба там, де криються їх глибинні причини.

Наприклад, якщо хтось має звичку переїдати і вже набрав зайвої ваги, марно просто казати: «Треба менше їсти».

Людина може знати, що їй треба робити (*поведінка*) і навіть як це робити (*компетентність*), однак переїдання може бути пов'язане з харчовими традиціями її родини (*оточення*), чи її здоров'я може не мати для неї значення (*цінності*), або вона вважає, що не зможе схуднути (*переконання*). Перепоною може стати й те, що вона не уявляє себе стрункою (*ідентичність*), чи те, що їй нема для чого (для кого) старатися (*рівень духовності*).

Отже, спершу треба визначити рівень, на якому існує проблема, і причини її виникнення, а відтак ставити цілі та планувати дії. Дуже важливо не критикувати людей на рівні ідентичності (не ставити знак рівності між вчинками й особистістю), оскільки це негативно впливає на діяльність ендокринної та імунної систем і може спричинити пригнічений стан, депресію та чимало інших захворювань.

Додаток 2

Базові життєві навички (психосоціальні компетентності)

Соціальні навички

Ефективне спілкування:

- активне слухання;
- уміння чітко висловлювати свої думки і почуття без тривоги і звинувачень;
- володіння «мовою жестів»;
- адекватна реакція на критику;
- прохання про допомогу.

Навички співпереживання:

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей;
- уміння надати підтримку і допомогу.

Розв'язання конфліктів:

- здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

Протидія соціальному тиску:

- навички впевненої поведінки;
- уміння відстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій;
- протидія дискримінації.

Навички роботи в команді:

- уміння бути членом команди, висловлювати повагу до внеску інших людей;
- лідерські навички;
- уміння встановлювати контакти, мотивувати і переконувати.

Психологічні навички

Інтелектуальні

Самоусвідомлення і самооцінка:

- здатність усвідомити свою унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;
- здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;
- усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;
- постановка життєвої мети.

Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;
- здатність сформулювати варіанти розв'язання проблеми;
- уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;
- здатність обрати оптимальне рішення.

Критичне мислення:

- уміння відрізняти факти від міфів;
- аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм і стереотипів;
- аналіз впливу однолітків і ЗМІ.

Емоційно-вольові

Навички самоконтролю:

- контроль виявів гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння переживати невдачі.

Керування стресами:

- планування часу;
- позитивне мислення;
- методи релаксації;
- уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.

Мотивація успіху і гартування волі:

- віра, що ти — господар свого життя;
- налаштованість на успіх;
- здатність концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працьовитості.



Як люди створюють унікальні моделі світу

Багато людей вважають свою внутрішню модель світу істинним відображенням реальності. Насправді ж як меню — це ще не обід, ноти — ще не музика, а карта — ще не територія, так і внутрішня картина світу є лише спрощеним відображенням об'єктивної реальності.

Ми користуємося своїми органами чуттів для дослідження навколишнього світу. Об'єктивна реальність є настільки складною, що для осмислення ми змушені спрощувати її. Складання географічних карт — приклад того, як людина осмислює реальність. Карти містять інформацію про конкретну територію. Але не всю, а лише ту, яка потрібна в певній ситуації. Тому є карти різного масштабу (деталізації) та різної тематики (фізичні, політичні, туристичні, топографічні).

Як територія відрізняється від карти, так і навколишній світ відрізняється від наших уявлень про нього. Ми звертаємо увагу на ті аспекти реальності, які нас цікавлять, а решту ігноруємо. Послугуючись неповною інформацією, можемо зробити неправильні висновки, і це впливає на нашу картину світу. Фільтрами, через які ми сприймаємо реальність, є наш життєвий досвід, освіта, коло інтересів, цінності та переконання.



Перебуваючи в лісі, художник, ботанік і лісоруб створять цілком відмінні карти реальності. Перший внесе до неї прекрасні пейзажі, гру світла й тіні, другий — десятки видів рослин, а третій насамперед зверне увагу на якість деревини та обсяг можливих лісозаготівель.

Упродовж життя спілкуючись, іноді стикаємося з неадекватною реакцією людей на наші слова. Таке трапляється, коли зміст повідомлення, яке відправляємо, не збігається з тим, яке отримує співрозмовник. Те, що здається допустимим для нашої моделі світу, може бути неприйнятним для іншої карти реальності. Наприклад, якщо людина не терпить жаргонної лексики, не варто звертатися до неї з проханням, вживаючи таку лексику, — вона поставиться до нього упереджено.

Цінність цієї ідеї полягає у нашій відповідальності за спілкування з іншими людьми. Тому не маємо права звинувачувати їх за те, що вони погано нас слухають чи неправильно розуміють. Треба навчитися передбачати реакцію співрозмовника і вчасно змінювати манеру спілкування, якщо вона недостатньо ефективна.

Поживні речовини

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Це основні жирні кислоти, 15 вітамінів, мінеральні елементи і 10 амінокислот. З них в організмі утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень потрібних сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

Білки



Білки складаються з амінокислот, які поділяють на замінні (можуть утворюватися в організмі) і незамінні (неодмінно мають надходити з їжею).

Майже в будь-якій їжі міститься певна кількість білків. Але в деяких продуктах їх більше. Такі продукти називають білковими. До них належать м'ясо, сир, бобові, горіхи.

Розрізняють рослинні і тваринні білки. Тваринні білки містять усі незамінні амінокислоти. Рослинні — ні. Однак вони багаті на вітамін С, що сприяє кращому засвоєнню білків.

Нестача незамінних амінокислот по-різному впливає на дітей і дорослих. У дітей порушуються процеси формування кісток, гальмується фізичний та інтелектуальний розвиток. У дорослих через дефіцит білків порушуються процеси кровотворення, обмін речовин, знижується імунітет.

Шкідливим є і надлишок білків у раціоні, оскільки в такому разі в організмі збільшується концентрація азотних сполук. Це може призвести до утворення каменів у нирках і ураження суглобів.

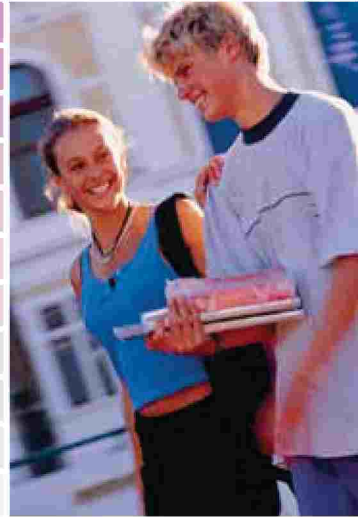
Денна потреба організму в білках залежить також від віку, а для підлітків — ще й від статі (див. *Таблицю 11*).

Білки:

- будівельний матеріал для організму;
- білки крові «транспортують» поживні речовини;
- окремі білки сприяють загоєнню ран;
- ферменти і гормони, що складаються з білків, регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі;
- антитіла, які також є білками, захищають організм від інфекцій.



| Вік (роки) | Білки (г) |
|-----------------|-----------|
| 1–3 | 53 |
| 4–6 | 65 |
| 7–10 | 78 |
| 11–13 (хлопці) | 91 |
| 11–13 (дівчата) | 83 |
| 14–17 (хлопці) | 104 |
| 14–17 (дівчата) | 86 |
| 18–29 | 67 |
| 30–39 | 63 |
| 40–59 | 58 |



Вуглеводи

Основна функція вуглеводів — постачання енергії організму. Вуглеводи поділяють на прості і складні.

Прості вуглеводи швидко засвоюються організмом і є найкращим джерелом енергії тоді, коли треба швидко втамувати голод або подолати втому (наприклад, після тренування). Вони містяться в цукрі, меду, фруктах і овочах, соках і напоях. Але не слід захоплюватися солодощами, оскільки, крім вуглеводів, вони не містять інших корисних речовин.

Продукти, багаті на складні вуглеводи, засвоюються довше і дають відчуття ситості на тривалий час. Найпоширенішим зі складних вуглеводів є крохмаль. Тому багаті на крохмаль продукти — пшениця, картопля, рис, кукурудза — традиційно є основою харчових раціонів усіх народів світу.

Серед складних вуглеводів особливу роль відіграє клітковина. Її ще називають харчовими волокнами.

Клітковина майже не засвоюється організмом, але нормальний процес травлення без неї неможливий. Проходячи через шлунково-кишковий тракт,



Вуглеводи:

- найкраще джерело енергії;
- прості вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і здолати втому;
- складні вуглеводи надовго дають відчуття ситості;
- клітковина і пектини сприяють нормалізації процесів травлення.



вона прискорює процеси травлення, очищує кишечник, запобігає його розладам. Важливо й те, що, заповнюючи шлунок, клітковина створює відчуття ситості, маючи при цьому нульову калорійність.

Нестача клітковини спричиняє ожиріння і серцево-судинні захворювання. Щоб запобігти цьому, треба включати до раціону багаті на клітковину овочі, фрукти і продукти з цільного зерна, наприклад, вівсяну і гречану каші, хліб з борошна грубого помолу.

Існує думка, що вуглеводи — це сполуки, від яких гладшають. Однак причина не у вуглеводах, а в тому, що багаті на них продукти (наприклад, зернові чи картоплю) традиційно готують з великою кількістю жирів (тістечка, здоба, чипси). Лікарі-дієтологи радять тим, хто хоче схуднути, складати харчовий раціон саме на основі вуглеводних продуктів, але з меншою кількістю жирів.

Жири



Жири — це сполуки, здатні утворювати в організмі запаси. Тому багато хто вважає їх ворогом номер один для здоров'я.

Але це хибна думка. Жири підвищують стійкість організму до стресів, а також необхідні для засвоєння кальцію, магнію, вітамінів А, В, Е.

Здатність жирів утворювати запаси є корисною. Без цього люди не мали б шансу вижити в умовах навіть нетривалого голоду. Для нормального функціонування організму життєво необхідно мати 12–15% жирової тканини. За дефіциту жирів в організмі знижується його загальний тонус, порушується репродуктивна функція, слабшає імунітет.

Жири є найбагатшим джерелом енергії для організму людини. В 1 г жиру міститься 9 ккал, у той час як в 1 г білків чи вуглеводів — лише 4 ккал.

У наш час, коли люди харчуються регулярно, ця здатність жирів у поєднанні з малорухливим способом життя призводить до зайвої ваги і багатьох захворювань — ожиріння, цукрового діабету, підвищеного артеріального тиску, інфаркту міокарда тощо.

Жири поділяють на насичені і ненасичені. Вони містять однакову кількість калорій. Однак певна кількість ненасичених жирів (олії або риб'ячого жиру) корисніша для здоров'я, ніж така сама кількість насичених (вершкового масла або смальцю).

Ненасичені жири (переважно рос-

Жири:

- найбагатше джерело енергії для організму;
- захищають внутрішні органи від переохолодження і травмування;
- необхідні для засвоєння багатьох вітамінів;
- поліпшують смак продуктів;
- утворюють в організмі запаси, які використовуються під час нетривалого голоду.



линні) легко відрізнити від насичених: за кімнатної температури вони рідкі, насичені — тверді. Винятком є ненасичені жири, що входять до складу маргаринів, — на вигляд і за властивостями вони схожі на насичені жири.

Вітаміни і мінеральні речовини

Про важливість вітамінів свідчить їхня назва («віта» в перекладі з латини означає «життя»). Щоб рости і розвиватись, організм повинен отримувати всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини (*Таблиця 12*).

Вітаміни поділяють на жиророзчинні і водорозчинні. Жиророзчинні (А, D, Е) мають надходити в організм разом з жирами. Тоді вони добре засвоюються, можуть накопичуватись і залишатися в організмі від кількох днів до шести місяців. Моркву, наприклад, найкраще їсти зі сметаною, бо в такому поєднанні вона є чудовим джерелом каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А. Водорозчинні вітаміни — С, В₁, В₂, В₆, В₁₂ — навпаки, не затримуються в організмі. Тому їх бажано вживати щодня.

Організм людини не може обійтись без мінеральних речовин. Деяких із них потрібно багато, наприклад кальцію, натрію чи калію. Їх називають макроелементами. А деяких — дуже мало, наприклад йоду, заліза або цинку. Їх називають мікроелементами.



Чи знаєте ви, що...








Вміст вітамінів (але не мінеральних речовин) у свіжих фруктах і овочах залежить від терміну зберігання. Тому краще купувати свіжі фрукти і овочі та зберігати їх у холодильнику не більш як тиждень.

Взимку найкраще вживати заморожені фрукти, овочі, ягоди. Їх заморожують одразу після збирання, тому вітаміни в них зберігаються навіть краще, ніж у свіжих.

Пророщені зерна дуже корисні, адже містять велику кількість магнію, вітаміну В₆ і фолієву кислоту. Вони також є джерелом цинку, необхідного для подолання хронічної втоми і депресій.

М'ясо індиків цінне високим вмістом амінокислот, заліза, цинку і магнію. Крім того, воно є дієтичним продуктом, оскільки містить дуже мало жирів.

Перероблені продукти та їжа у ресторанах швидкого обслуговування (fast-food) дуже калорійна, однак має низьку харчову цінність, оскільки в ній мало вітамінів і багато жирів та простих вуглеводів.

| Назва | | Значення для організму | Джерела надходження |
|---------------------|------------------------|---|---|
| ВІТАМІНИ | A | Необхідний для здоров'я шкіри, волосся, слизових оболонок, нормалізує зір (особливо нічний) | Сметана, вершкове масло, печінка, яйця, жирна риба, морква, томати, вишні, полуниці, апельсини  |
| | D | Необхідний для росту і підтримання здоров'я скелета | Жирна риба, яйця, сир; утворюється в організмі під дією сонячного світла  |
| | E | Нейтралізує дію шкідливих для здоров'я чинників довкілля | Горіхи, насіння, зародки пшениці, олія  |
| | C | Сприяє росту, підвищує імунітет організму | Апельсини, лимони, чорна смородина, шипшина, болгарський перець, капуста  |
| | вітамін групи B | Допомагають вивільняти енергію з усіх продуктів, що містять калорії | Неочищені крупи, молоко, риба, горіхи, м'ясо, боби, морепродукти  |
| МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ | кальцій | Необхідний для формування кісток і зубів | Молоко, твердий і м'який сири, продукти з сої, рибні консерви з кісточками  |
| | калій і натрій | Калій сприяє виведенню води з організму, а натрій, навпаки, затримує її | Абрикоси, курага, кабачки, картопля, кольрабі, боби, томати, банани Хлібобулочні вироби, часник, квашені овочі, кухонна сіль, консерви, копченості  |
| | залізо | Відіграє важливу роль у кровотворенні | Печінка і нирки, хліб з висівками, квасоля, соя, курага, абрикоси, печені яблука, червоне м'ясо  |
| | йод | Сприяє розвитку розумових здібностей, регулює функції щитовидної залози | Йодована кухонна сіль, морепродукти  |



Планування вагітності

Підготовку до майбутньої вагітності подружжю найкраще починати за три місяці до зачаття. Це значно знизить ризик вроджених вад. Плануючи народження дитини, батькам треба переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров'я і вжити необхідних профілактичних заходів.

Перегляд способу життя

Передусім слід перевірити масу свого тіла. Недостатня вага може спричинити дефіцит поживних речовин в організмі матері й дитини, надлишкова — ускладнення перебігу вагітності на пізніх термінах, підвищення артеріального тиску, додаткове навантаження на суглоби й посилення таких симптомів, як болі у спині й задишка. Зростає й ризик виникнення так званого діабету вагітних.

Обмежувати харчування під час вагітності не рекомендують. Тому бажано нормалізувати вагу тіла до моменту вагітності. Цьому сприяють спеціальна дієта і підібрані фахівцем фізичні вправи.

Слід відмовитись і від малорухливого способу життя. Прогулянки на свіжому повітрі, гімнастика для вагітних, плавання допоможуть жінці легше перенести вагітність, підготуватися до пологів і зберегти поставу.

Дуже важливо обом батькам позбутися шкідливих звичок. Рішення батька кинути палити і відмовитися від алкоголю — найкращий подарунок дружині і майбутній дитині.

Треба врегулювати режим праці та відпочинку, максимально знизити стресові навантаження обох батьків, визначити, чи не впливають на них шкідливі чинники на робочому місці (хімічні речовини, гази, випромінювання від рентгенологічного обладнання). Вагітним не рекомендують працювати в місцях великого скупчення людей, фізично і психологічно перенапружуватися, переохолоджуватись і перегріватися. Сучасні дослідження не виявили негативного впливу випромінювання дисплеїв на плід, але краще скоротити час перебування за комп'ютером.

Перевірка стану здоров'я

Консультація терапевта або сімейного лікаря необхідна для з'ясування наявності в минулому проблем з виношуванням дитини, генетичних патологій, захворювань, що передаються статевим шляхом, хронічних захворювань, таких як бронхіальна астма, підвищений тиск.

У багатьох жінок з хронічними захворюваннями вагітність перебігає нормально, але для зменшення ризику можливих ускладнень це питання треба також обговорити з лікарем.

Якщо близькі родичі мали спадкові захворювання, необхідно пройти тестування на наявність генів цих захворювань. Для цього достатньо обстеження одного з подружжя. За наявності у нього такого гена обстежують і другого з подружжя. Якщо носієм гена спадкового захворювання є лише один із подружжя, це не становить загрози для дитини.

Необхідно здійснити попередній візит до стоматолога для уникнення рентгенологічного дослідження під час вагітності.

Слід також пройти рекомендоване лікарем лабораторне обстеження: визначення групи крові та резус-фактора, наявності імунітету до вірусу краснухи і токсоплазму.

Профілактичні заходи

Тим, у кого немає імунітету до вірусу краснухи, необхідно зробити щеплення. Але після вакцинації слід утримуватися від зачаття протягом трьох місяців. Краснуха – інфекція, що передається повітряно-крапельним шляхом. Її збудник може призвести до тяжких вад розвитку плода (глухота, сліпота, вади серця, нервової системи, скелета), особливо якщо вагітна перенесла краснуху на ранніх термінах.

Токсоплазма – паразит, який може міститися в недостатньо термічно обробленому м'ясі, котячих екскрементах і зараженій землі. У здорової дорослої людини токсоплазмоз, спричинений токсоплазмою, проявляється як грипоподібний синдром, а під час вагітності може призвести до внутрішньоутробної загибелі плода, викидня або народження дитини з вадами розвитку. Якщо немає імунітету до токсоплазму, не слід прибирати котячий туалет, треба ретельно мити руки після кожного контакту з котом, а на присадибній ділянці працювати в рукавичках.

До рекомендованих профілактичних заходів належить і прийом жінкою фолієвої кислоти та вживання обома партнерами вітамінно-мінеральних комплексів за три місяці до планованого зачаття.

Клінічні дослідження довели, що вживання фолієвої кислоти у підвищених дозах протягом 12 тижнів до і після зачаття знижує ризик народження дитини з вродженими вадами розвитку. Фолієва кислота належить до вітамінів групи В і міститься у злаках, citrusових, бобових, зелених овочах, зелені, молочних продуктах.



Додаток 6

Загрози національній безпеці України

Витяг з Концепції національної безпеки України

У політичній сфері:

- посягання на конституційний лад і державний суверенітет України;
- втручання у внутрішні справи України з боку інших держав;
- наявність сепаратистських тенденцій в окремих регіонах та у певних політичних сил в Україні;
- масові порушення прав громадян в Україні та за її межами;
- загострення міжетнічних і міжконфесійних відносин;
- порушення принципу розподілу влади;
- невиконання чи неналежне виконання законних рішень органів державної влади та місцевого самоврядування;
- відсутність ефективних механізмів забезпечення законності, правопорядку, боротьби зі злочинністю, особливо з її організованими формами, та тероризмом;

В економічній сфері:

- неефективність системи державного регулювання економічних відносин;
- наявність структурних диспропорцій, монополізму виробників, перешкод становленню ринкових відносин;
- невирішеність проблеми ресурсної, фінансової та технологічної залежності національної економіки від інших країн;
- економічна ізоляція України від світової економічної системи;
- неконтрольований вплив за межі України інтелектуальних, матеріальних і фінансових ресурсів;
- криміналізація суспільства, діяльність тіньових структур;

У соціальній сфері:

- низький рівень життя та соціальної захищеності значних верств населення, наявність великої кількості громадян працездатного віку, не зайнятих суспільно корисною діяльністю;
- суспільно-політичне протистояння окремих соціальних верств населення та регіонів України;
- зниження рівня здоров'я населення, незадовільний стан системи його охорони;
- тенденції моральної та духовної деградації в суспільстві;
- неконтрольовані міграційні процеси в країні;

У військовій сфері:

- посягання на державний суверенітет України та її територіальну цілісність;
- нарощування поблизу кордонів України угруповань військ та озброєнь, які порушують співвідношення сил, що склалося;
- військово-політична нестабільність, конфлікти в сусідніх країнах;
- можливість застосування ядерної зброї та інших видів зброї масового знищення проти України;
- зниження рівня боєздатності Збройних Сил держави;
- політизація силових структур держави;
- створення та функціонування незаконних збройних формувань;

В екологічній сфері:

- значне антропогенне порушення та техногенна переважаність території України, негативні екологічні наслідки Чорнобильської катастрофи;
- неефективне використання природних ресурсів, широкомасштабне застосування екологічно шкідливих і недосконалих технологій;
- неконтрольоване ввезення в Україну екологічно небезпечних технологій, речовин і матеріалів;
- негативні екологічні наслідки оборонної і військової діяльності;

В науково-технологічній сфері:

- невизначеність державної науково-технологічної політики;
- відплив інтелектуального та наукового потенціалу за межі України;
- науково-технологічне відставання України від розвинутих країн;
- зниження рівня підготовки висококваліфікованих наукових та інженерно-технічних кадрів;

В інформаційній сфері:

- невиваженість державної політики та відсутність необхідної інфраструктури в інформаційній сфері;
- повільність входження України у світовий інформаційний простір, брак у міжнародного співтовариства об'єктивного уявлення про Україну;
- інформаційна експансія з боку інших держав;
- витік інформації, яка становить державну таємницю, та конфіденційної інформації, що є власністю держави;
- запровадження цензури.



Самооцінка характеру

За допомогою анкет, розроблених Д. Франкеном, ви можете оцінити деякі риси свого характеру, пов'язані із загальнолюдськими цінностями. Порівнюючи свої результати з результатами, отриманими іншими людьми, дізнаєтесь про додаткові вигоди, які можна одержати від самовиховання.

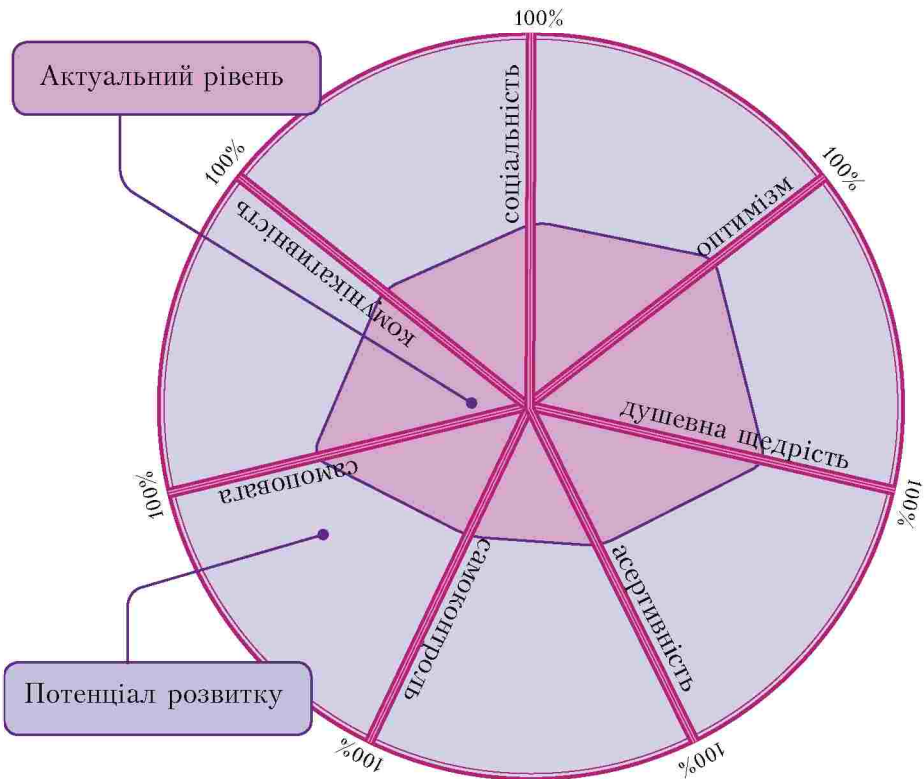


1. На наступних сторінках наведено анкети для оцінювання ваших особистісних якостей. Дайте відповіді на запитання анкети і визначте ваші результати за допомогою ключів.

Наприклад, якщо за анкету на с. 188 ви отримали 35 балів, рівень вашої душевної щедрості – 55%. Це означає, що у 45% опитаних рівень душевної щедрості вищий за ваш.

2. Складіть «портрет» вашого характеру у формі номограми (приклад на мал. 57).

3. Проаналізуйте вигоди від удосконалення свого характеру.



Мал. 57. Номограма характеру (за Д. Франкеном)

Оцінювання рівня душевної щедрості

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ____ Я щедра людина.
 2. ____ Щось роблю не лише для членів моєї родини, а й для інших людей.
 3. ____ Безкорисливо допомагаю друзям і сусідам.
 4. ____ Дбаю, щоб спочатку задовольнити потреби інших, а відтак власні.
 5. ____ Роблю внесок у добрі справи.
 6. ____ Купую для своїх друзів листівки або сувеніри.
 7. ____ Мої рідні і друзі вважають мене щедрою людиною.
 8. ____ Роблю більший внесок у добрі справи, ніж мої однокласники.
 9. ____ Приділяю достатньо уваги і часу тим, кого люблю.
 10. ____ Вдома і в школі я енергійніший за інших.
- ____ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 1% | 21 | 6% | 31 | 35% | 41 | 83% |
| 2 | | 12 | | 22 | 7% | 32 | 40% | 42 | 87% |
| 3 | | 13 | | 23 | 8% | 33 | 45% | 43 | 90% |
| 4 | | 14 | | 24 | 9% | 34 | 50% | 44 | 92% |
| 5 | | 15 | 2% | 25 | 10% | 35 | 55% | 45 | 94% |
| 6 | | 16 | | 26 | 13% | 36 | 60% | 46 | 96% |
| 7 | | 17 | 3% | 27 | 17% | 37 | 65% | 47 | 97% |
| 8 | | 18 | | 28 | 20% | 38 | 70% | 48 | 98% |
| 9 | | 19 | 4% | 29 | 25% | 39 | 75% | 49 | 99% |
| 10 | | 20 | 5% | 30 | 30% | 40 | 80% | 50 | |

Вигоди від підвищення рівня душевної щедрості

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- стрес на роботі (у школі) зменшується на 8,6%;
- у майбутньому стрес, пов'язаний з фінансовими негараздами, зменшується на 21,8%;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 40%;
- академічна успішність (оцінки) покращуються на 5,3%;
- зловживання алкоголем (алкогольний стрес) зменшується на 36,8%;
- зловживання тютюнопалінням (стрес курця) зменшується на 6,8%;
- ризик розлучень (у майбутньому) зменшується на 35%;
- впливовість (авторитет) зростає на 44%.



Оцінювання рівня соціальності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ____ Я беру активну участь у житті громади.
 2. ____ Залучена(ий) до шкільної, церковної чи іншої громадської діяльності.
 3. ____ Із задоволенням спілкуюся з людьми й поза громадською діяльністю.
 4. ____ Відвідую і влаштовую вечірки на честь свят.
 5. ____ Надаю перевагу бути з людьми, а не перебувати на самоті.
 6. ____ Я б краще поговорила(в), ніж подивилася(вся) телевізор.
 7. ____ Залучена(ий) хоча б до однієї спортивної активності.
 8. ____ Почуваюся добре серед людей.
 9. ____ Підтримую стосунки зі своїми давніми друзями.
 10. ____ Я активно спілкуюся з людьми.
- ____ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|----|
| 1 | 1% | 11 | 4% | 21 | 9% | 31 | 50% | 41 | 99% | |
| 2 | | 12 | | 22 | | 32 | | 55% | | 42 |
| 3 | | 13 | 5% | 23 | 10% | 33 | 60% | 43 | | |
| 4 | | 14 | | 24 | | 34 | | 44 | | |
| 5 | | 15 | 6% | 25 | 17% | 35 | 70% | 45 | | |
| 6 | | 16 | | 26 | | 36 | | 75% | | 46 |
| 7 | | 17 | 7% | 27 | 25% | 37 | 80% | 47 | | |
| 8 | | 18 | | 28 | | 38 | | 85% | | 48 |
| 9 | | 3% | 19 | 8% | 29 | 35% | 39 | 90% | | 49 |
| 10 | | | 20 | | 30 | | 40 | | | 40 |

Вигоди від підвищення рівня соціальності

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- на 20% знижується рівень стресу за 15 показниками;
- на 72% зменшується кількість симптомів хвороб упродовж життя;
- на 45% знижується рівень тривоги;
- на 58% зменшується кількість днів перебування на лікарняному;
- на 51% зменшується кількість психологічних розладів і проблем;
- на 66% зменшується ризик зловживання психоактивними речовинами;
- на 66% зменшується у майбутньому ризик розлучень;
- на 44% підвищується рівень упевненості в собі;
- на 18% зростає рівень асертивності.

Оцінювання рівня оптимізму

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ___ Я життєрадісна людина.
2. ___ Люблю слухати і розповідати жарти.
3. ___ Усміхаюсь.
4. ___ Люди вважають, що у мене добре почуття гумору.
5. ___ Коли відчуваю себе нещасною(им), роблю щось, щоб це змінити.
6. ___ Унікаю насупленості, сумного або незадоволеного виразу обличчя.
7. ___ Фокусую увагу на яскравих і добрих сторонах речей і подій.
8. ___ Залишаюсь у доброму гуморі, незважаючи на проблеми.
9. ___ Швидко відновлююсь після емоційного болю.
10. ___ Маю улюблених друзів, які роблять мене щасливою(им).

___ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 2% | 21 | 7% | 31 | 23% | 41 | 70% |
| 2 | | 12 | 3% | 22 | 8% | 32 | 27% | 42 | 75% |
| 3 | | 13 | | 23 | | 33 | 30% | 43 | 80% |
| 4 | | 14 | 4% | 24 | 9% | 34 | 35% | 44 | 83% |
| 5 | | 15 | | 25 | | 35 | 40% | 45 | 87% |
| 6 | | 16 | 5% | 26 | 10% | 36 | 45% | 46 | 90% |
| 7 | | 17 | | 27 | | 37 | 50% | 47 | 92% |
| 8 | | 18 | 6% | 28 | 13% | 38 | 55% | 48 | 94% |
| 9 | | 19 | | 29 | | 39 | 60% | 49 | 96% |
| 10 | | 2% | 20 | 7% | 30 | 20% | 40 | 65% | 50 |

Вигоди від підвищення рівня оптимізму

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- на 44% знижується рівень стресу за 15 показниками;
- на 50% зменшується кількість симптомів депресії;
- на 36% знижується рівень тривоги;
- утричі зменшується ризик захворювань на рак;
- на 16% зменшується у майбутньому ризик розлучень.



Оцінювання рівня асертивності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ____ Я упевнена людина: приймаю рішення, планую і дію.
 2. ____ Беру відповідальність за стан справ.
 3. ____ Добре організую роботу свою та інших людей.
 4. ____ Люблю змагатись і перемагати.
 5. ____ Прагну досягти того, чого хочу.
 6. ____ Даю людям знати, чого хочу.
 7. ____ Мені подобається бути лідером.
 8. ____ Дію наполегливо, поки не розв'яжу проблему.
 9. ____ Відстоюю свої права.
 10. ____ У мене високі очікування щодо себе та інших людей.
- ____ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 1% | 21 | 7% | 31 | 25% | 41 | 75% |
| 2 | | 12 | | 22 | 8% | 32 | 27% | 42 | 80% |
| 3 | | 13 | | 23 | 9% | 33 | 30% | 43 | 83% |
| 4 | | 14 | | 24 | 10% | 34 | 35% | 44 | 87% |
| 5 | | 15 | | 25 | 12% | 35 | 40% | 45 | 90% |
| 6 | | 16 | 2% | 26 | 14% | 36 | 45% | 46 | 95% |
| 7 | | 17 | 3% | 27 | 16% | 37 | 50% | 47 | 96% |
| 8 | | 18 | 4% | 28 | 18% | 38 | 60% | 48 | 97% |
| 9 | | 19 | 5% | 29 | 20% | 39 | 65% | 49 | 99% |
| 10 | | 20 | 6% | 30 | 23% | 40 | 70% | 50 | |

Вигоди від підвищення рівня асертивності

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- рівень стресу за 15 показниками зменшується на 20%;
- кількість симптомів хвороб упродовж життя зменшується на 67%;
- рівень тривоги зменшується на 77%;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 31%;
- кількість психологічних розладів і проблем зменшується на 33%;
- зловживання психоактивними речовинами зменшується на 54%;
- кількість поведінкових проблем зменшується на 55%.

Оцінювання рівня самоконтролю

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ___ Я контролюю себе.
2. ___ Частіше дію виважено, ніж імпульсивно.
3. ___ Зберігаю речі чистими, не розкидаю їх.
4. ___ Ретельно планую свій бюджет, намагаюся не витратити грошей імпульсивно.
5. ___ Працюю, аж поки не завершу роботу.
6. ___ Уникаю спонтанних рішень.
7. ___ Забагато працюю.
8. ___ Контролюю свої імпульси, бажання і спокуси.
9. ___ Намагаюся дотримуватися своїх зобов'язань, відмовляючи собі в розвагах.
10. ___ Відмовилась(вся) від звичок, які вважаю деструктивними.

___ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 1% | 21 | 8% | 31 | 35% | 41 | 90% |
| 2 | | 12 | | 22 | 9% | 32 | 40% | 42 | 93% |
| 3 | | 13 | | 23 | 10% | 33 | 45% | 43 | 94% |
| 4 | | 14 | | 24 | 13% | 34 | 50% | 44 | 95% |
| 5 | | 15 | 2% | 25 | 15% | 35 | 60% | 45 | 96% |
| 6 | | 16 | 3% | 26 | 17% | 36 | 66% | 46 | 97% |
| 7 | | 17 | 4% | 27 | 20% | 37 | 73% | 47 | 98% |
| 8 | | 18 | 5% | 28 | 23% | 38 | 80% | 48 | 99% |
| 9 | | 19 | 6% | 29 | 27% | 39 | 83% | 49 | |
| 10 | | 20 | 7% | 30 | 30% | 40 | 87% | 50 | |

Вигоди від підвищення рівня самоконтролю

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- на 72% зменшуються створені самим проблеми;
- у 13 разів зменшується ризик зловживання психоактивними речовинами;
- на 50% знижується рівень стресів на роботі;
- на 70% зменшується час перебування на лікарняному.



Оцінювання рівня самоповаги

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ____ Я маю адекватну самооцінку.
 2. ____ Люди ставляться до мене з повагою і враховують мою думку.
 3. ____ Люди вважають, що я добре працюю.
 4. ____ Друзі захоплюються моєю сміливістю і силою духу.
 5. ____ Мої батьки поважають мене і обходяться зі мною добре.
 6. ____ Почуваюся впевненим у роботі і/або у соціальних стосунках.
 7. ____ Швидко долаю депресію від невдач.
 8. ____ Сприймаю себе і/або подобаюся собі.
 9. ____ Зі мною обходяться справедливо.
 10. ____ Світ кращий завдяки тому, що в ньому є я.
- ____ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 1% | 21 | 11% | 31 | 29% | 41 | 70% |
| 2 | | 12 | 2% | 22 | 12% | 32 | 32% | 42 | 75% |
| 3 | | 13 | 3% | 23 | 13% | 33 | 35% | 43 | 80% |
| 4 | | 14 | 4% | 24 | 14% | 34 | 38% | 44 | 85% |
| 5 | | 15 | 5% | 25 | 15% | 35 | 42% | 45 | 90% |
| 6 | | 16 | 6% | 26 | 16% | 36 | 46% | 46 | 95% |
| 7 | | 17 | 7% | 27 | 18% | 37 | 50% | 47 | 96% |
| 8 | | 18 | 8% | 28 | 20% | 38 | 55% | 48 | 98% |
| 9 | | 19 | 9% | 29 | 23% | 39 | 60% | 49 | 99% |
| 10 | | 20 | 10% | 30 | 27% | 40 | 65% | 50 | |

Вигоди від підвищення рівня самоповаги

Якщо результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- рівень стресу за 15 показниками знижується утричі;
- кількість симптомів хвороб упродовж життя зменшується на 64%;
- рівень тривоги знижується на 65%;
- кількість виявів депресії зменшується на 77%;
- кількість днів перебування на лікарняному зменшується на 58%;
- зловживання психоактивними речовинами зменшується на 85%.

Оцінювання рівня комунікабельності

Прочитайте наведені твердження. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить. Запишіть номер цієї відповіді в заданому проміжку. Підрахуйте результат.

0 – ніколи; 1 – дуже рідко; 2 – іноді; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – майже завжди.

1. ___ Я добре ладнаю з людьми.
 2. ___ Ставлю запитання, щоб показати людям свою зацікавленість у спілкуванні з ними.
 3. ___ Ділюся з людьми своїм досвідом і поглядами.
 4. ___ У процесі спілкування намагаюсь половину часу говорити, а половину – слухати.
 5. ___ Ділюся з людьми своїми щасливими і сумними почуттями.
 6. ___ Говорю спокійно, навіть коли сердита(ий).
 7. ___ Беру половину відповідальності за результат спілкування на себе.
 8. ___ У розмовах запитую людей про них.
 9. ___ Для розв'язання проблеми звертаюся безпосередньо до кривдника.
 10. ___ Дізнаюся багато цікавого з розмов із людьми.
- ___ Всього балів

Ключ до анкети

| К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей | К-сть балів | Відносний рівень до 100 людей |
|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1 | 1% | 11 | 1% | 21 | 7% | 31 | 20% | 41 | 75% |
| 2 | | 12 | | 22 | 8% | 32 | 23% | 42 | 80% |
| 3 | | 13 | 2% | 23 | 9% | 33 | 30% | 43 | 83% |
| 4 | | 14 | 3% | 24 | 10% | 34 | 35% | 44 | 87% |
| 5 | | 15 | | 25 | 11% | 35 | 40% | 45 | 90% |
| 6 | | 16 | | 26 | 12% | 36 | 45% | 46 | 93% |
| 7 | | 17 | | 27 | 13% | 37 | 50% | 47 | 94% |
| 8 | | 18 | 4% | 28 | 14% | 38 | 60% | 48 | 95% |
| 9 | | 19 | 5% | 29 | 15% | 39 | 65% | 49 | 99% |
| 10 | | 20 | 6% | 30 | 17% | 40 | 70% | 50 | |

Вигоди від підвищення рівня комунікабельності

Якщо ваш результат знаходиться у верхній третині (66%–99%), то порівняно з результатами у нижній третині (1%–33%) вигоди такі:

- рівень успішності в навчанні зростає на 29%;
- кількість поведінкових проблем зменшується у 134 рази;
- рівень тривоги знижується у 157 разів;
- рівень упевненості та самоповаги зростає у 7,5 раза.



ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бьюзен Т. Научите себя думать!/Пер. с англ.; — Минск: ООО «Попурри», 2004. — 192 с. — (Серия «Живите с умом»).
2. Власова Л. М., Сапронов В. В., Фрумкина Е. С., Шершнева Л. И. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности. — М.: Издательство «Русский журнал», 2004. — 132 с.
3. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 7-го класу. — К.: Алатон, 2002. — 128 с.
4. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 8-го класу. — К.: Алатон, 2003. — 144 с.
5. Драйден Г., Вос Д. Революція в навчанні/Перекл. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005.
6. Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Джозеф. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия: Пер. с англ. Бродского А. Б. — Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998. — 240 с.
7. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности/Пер. с англ.; — М.: Издательство «Альпина Бизнес Букс», 2006. — 375 с.
8. Кови Ш. Семь навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым/Пер. с англ.; — М.: Издательство «Добрая книга», 2006. — 328 с.
9. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — ВООЗ, ЮНІСЕФ. — К., 2004.
10. Туркинэ Т., Томша С., Болдишор В., Прицкан В. Жизненные навыки: Учебник для 10–12 классов. — Прут Интернешинал, 2005.
11. Darrell Franken. Higher Core Values Winners Live By. — Wellness Publication, 2003.
12. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press Inc., 1999.
13. Mary Bronson Merki, Don Merki. Glencoe Health. — McGrawHill Glencoe, 2004.
14. Stella Cottrell. The Study Skills Handbook. — Palgrave Macmillan, 2008.

Аеробні вправи — ритмічні рухи помірної інтенсивності, в яких задіяно великі групи м'язів (біг підтюпцем, хода, аеробіка, танці тощо).

Анаеробні вправи — інтенсивні рухи, під час яких м'язи змушені продукувати енергію в умовах дефіциту кисню (тренування на силових тренажерах, футбол тощо).

Антитіла — білкові сполуки, які синтезуються в організмі з метою блокування хвороботворних інфекцій і токсинів.

Асертивність — здатність поводитися гідно, з повагою до себе та інших людей.

Асоціація — психологічний прийом, заглибленість у переживання, бачення себе в центрі подій (див. також *дисоціація*).

Гіпотеза — наукове припущення, що пояснює певне явище. Має бути доведена в ході наукового дослідження для отримання статусу наукової теорії.

Дискримінація — порушення або позбавлення людини будь-яких її прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознакою.

Дисоціація — психологічний прийом, вихід із переживання в стан стороннього спостерігача (див. також *асоціація*).

Дистрес — перенапруження або виснаження організму внаслідок дуже сильного чи накопиченого стресу. Може спричинити серйозні захворювання.

Діабет — порушення обміну вуглеводів в організмі, спричинене нестачею або зниженою функцією інсуліну.

Емпатія, або співпереживання — здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти й відчути те, що й він.

Енергетична цінність (калорійність) — характеристика продукту, що вказує на його енергетичні властивості. Вимірюється в калоріях або кілокалоріях.

Континуум — в перекладі з латинської означає безперервний. У даному випадку безкінечна кількість станів між абсолютним здоров'ям і хворобою.

Остеопороз — зменшення щільності кісткової тканини, зумовлене втраченою кальцієм.

Репродуктивне здоров'я — здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.



Рефреймінг — психологічний прийом, інструмент емоційної саморегуляції, який дає змогу переосмислити складну ситуацію, побачити у ній нові можливості.

Самовизначення — усвідомлення життєвої місії, а також цілей і способів їх досягнення в різних сферах життя: сімейному, соціальному, особистому, професійному. Охоплює не лише мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденних зусиль для їх реалізації.

Самооцінка — ставлення людини до себе, оцінка своїх особистісних якостей і місця серед інших людей. Формується під впливом власного досвіду і ставлення інших людей.

Самореалізація — здатність людини всебічно розвивати особистісний потенціал: самовизначатися, жити динамічно і натхненно, вдосконалюватись, рухатися вперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення.

Синергія — спільна дія кількох агентів (наприклад, людей), при якій сумарний результат їхньої взаємодії є більшим, ніж проста сума результатів їхніх окремих дій.

Спілкування, або комунікація — процес обміну думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

Сталий розвиток — принципи розвитку людства (суспільства), за яких досягають динамічної рівноваги між виробництвом і споживанням, екологією та економікою, розвитком і заощадженням. Дає змогу задовольнити потреби сьогодення, але не позбавляє людство перспективи існування, не створює перепон для задоволення потреб майбутніх поколінь.

Стигма, або тавро — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними.

Стосунки — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

Фобії — хворобливе переживання страхів (темряви, замкнутого приміщення, відкритого простору, натовпу, публічного виступу тощо).

Характер — психологічні якості людини, які характеризують її ставлення до навколишнього світу, життєдіяльності, інших людей і до себе. Виявляється в діяльності, стосунках і спілкуванні з іншими людьми.

Харчова цінність (поживність) — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| Про що цей підручник | 4 |
| Умовні позначення | 5 |
| Корисні поради | 6 |
| Вступ. Феномен життя і здоров'я людини | 10 |
| Розділ 1. Життя і здоров'я людини | |
| § 1. Життя як проект | 18 |
| § 2. Сучасне уявлення про здоров'я | 27 |
| Розділ 2. Фізичне здоров'я підлітка | |
| § 3. На порозі дорослого життя | 41 |
| § 4. Підтримання фізичного здоров'я | 53 |
| § 5. Моніторинг фізичної форми. | 62 |
| Розділ 3. Соціальні аспекти здоров'я | |
| § 6. Репродуктивне здоров'я молоді. | 73 |
| § 7. ВІЛ/СНІД: виклик людині | 83 |
| § 8. ВІЛ/СНІД: виклик людству | 93 |
| Розділ 4. Безпека в сучасному суспільстві | |
| § 9. Сучасний комплекс проблем безпеки. | 103 |
| § 10. Розвиток людства і глобальні небезпеки. | 112 |
| § 11. На шляху до сталого розвитку | 120 |
| Розділ 5. Всебічний розвиток особистості | |
| § 12. Стратегія самореалізації | 130 |
| § 13. Емоційна саморегуляція. | 140 |
| § 14. Сам собі вчитель | 148 |
| § 15. Самовиховання характеру | 160 |



| | |
|----------------------------------|-----|
| Додатки | 171 |
| Використана література | 195 |
| Словничок термінів | 196 |

Перелік практичних робіт за програмою

| | |
|---|-----|
| № 1. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я . . . | 36 |
| № 2. Самооцінка рівня фізичного здоров'я | 68 |
| № 3. Розроблення проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я» | 82 |
| № 4. Визначення безпечних умов життєдіяльності | 110 |
| № 5. Підготовка до іспитів: розвиток пам'яті та уваги. | 158 |
| № 6. Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей . . | 169 |



Навчальне видання

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник
для 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
Наказ № 56 від 02.02.2009

Літературне редагування Л. Воронович

Художнє оформлення, дизайн С. Шпак

Технічний редактор Т. Піхота

Коректор С. Гайдук

Підписано до друку 22.07.2009. Формат 70×100/16.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,3. Обл.-вид. арк. 17,9.
Тираж 5 000 прим.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
до Державного реєстру видавців № 374 від 22.03.2001

ЗАТ «Алатон», 01034, Київ-34, а/с 269,
тел./факс: 288-28-80, 288-28-81

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

