

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7



О. В. Тагліна

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 7 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти  
і науки України

Видавництво «Ранок»  
2015

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Т 13

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України**  
(наказ Міністерства освіти і науки України \_\_\_\_\_, 2015 р. № \_\_\_\_)

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

Рецензенти:

*О. В. Наглов*, доцент кафедри фізіології людини і тварин  
Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна;

*О. В. Бугакова*, учитель-методист вищої категорії,  
учитель біології Харківської гімназії № 116

**Тагліна О. В.**

Т 13 Основи здоров'я : підруч. для 7 класу загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Тагліна. — Х. : Вид-во «Ранок», 2015. — 160 с. : іл.

ISBN

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

На вчальне видання  
*ТАГЛІНА Ольга Валентинівна*

**«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**  
**підручник для 7 класу загальноосвітніх**  
**навчальних закладів**

Редактор *А. І. Кривко*  
Технічний редактор *В. В. Труфен*

Ш470009У. Підписано до друку \_\_\_\_\_  
Формат 70×90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,66.

ТОВ Видавництво «Ранок».  
Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008.  
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.  
Для листів: 61045 Харків, а/с 3355.  
E-mail: office@ranok.com.ua  
Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

Пропонований підручник відповідає чинній програмі з основ здоров'я для 7-го класу. Він складається із 4 розділів, які у свою чергу діляться на параграфи. Кожен параграф починається з рубрики «Обміркуйте й обговоріть ситуацію», яка дозволить підготувати учня до сприйняття нового матеріалу. У кінці кожної теми є блок запитань для повторення й обговорення. Підручник також містить розробки практичних вправ, цікаві завдання, словничок термінів.

На його сторінках учні знайдуть посилання на сайт, де розміщене відео до деяких тем та завдання для самоконтролю знань.

Для користування електронними додатками до підручника увійдіть на сайт  
<http://interactive.ranok.com.ua/>



**Служба технічної підтримки:**  
тел. (098) 037-54-68  
(понеділок–п'ятниця з 9.00 до 18.00)  
E-mail: interactive@ranok.com.ua

ISBN

© О. В. Тагліна, 2015

© ТОВ Видавництво «Ранок», 2015

# Передмова

## Шановні семикласники!

Перед вами підручник, який покликаний допомогти вам усвідомити необхідність збереження власного здоров'я. Однак це не просто чергова нудна книга з нотаціями й настановами, це — надійний помічник, у якому ви знайдете приклади та ситуації, з якими ви стикаєтеся у повсякденному житті. Ви зможете поміркувати над ними, поставити себе на місце героїв, запропонувати вирішення проблеми. Ви, можливо, знайдете тут відповіді на запитання, які вас хвилюють, окрім того, отримаєте поради, що неодмінно стануть у пригоді в реальному житті.

У підручнику є цікаві факти з історії, яскраві малюнки вдало доповнюють текст, який написаний невимушеною мовою, інколи з емоційними ремарками автора. Однак разом з тим ви натрапите на нові наукові поняття, які автор роз'яснює, проводячи аналогії, ілюструючи їх прикладами, а також абрєвіатури, які зазвичай розшифровані у дужках.

Підручник побудований таким чином, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається із чотирьох великих розділів, які у свою чергу діляться на теми й параграфи. Угорі кожної парної сторінки вказано назву теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал. Працювати з підручником нескладно завдяки простій рубрикації.

На початку кожного параграфа вам пропонується обміркувати певну ситуацію, обговорення якої передувє вивченню нової теми. Сам процес опрацювання нового матеріалу буде для вас цікавим, оскільки ви зможете ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації, вирішити проблеми, виконати практичні вправи, провести дослідження і здійснити проекти.

Також ви матимете змогу попрацювати з додатковим матеріалом, звернутися не лише до літературних чи інтернет-джерел, а й до свого власного досвіду, до знань, отриманих раніше.

У кінці кожної теми розміщено запитання для повторення й обговорення, які розподілені за рівнями навчальних досягнень.

Важливу інформацію в параграфі розташовано на кольорових плашках — ви одразу знайдете необхідні визначення, правила, які треба запам'ятати, зауваження, на які слід обов'язково звернути увагу.

У практичних вправах є безліч порад та вказівок, які допоможуть вам максимально точно виконати всі завдання, інколи в них подаються зразки для заповнення, різноманітні підказки та допоміжні ілюстрації.



— зверніть увагу на цей значок. Він указує, що вам слід перейти на сайт «Електронний освітній ресурс»:

<http://interactive.ranok.com.ua>

Що ви знайдете на сайті? Перш за все, різноманітне цікаве відео до деяких тем підручника, яке не лише допоможе вам у виконанні домашнього завдання чи вивченні навчального матеріалу, а й розширить ваш кругозір, можливо, спонукає до пошуку нової інформації та збагачення своїх знань з певної теми. Також на цьому сайті ви знайдете тестові завдання для самоконтролю. Після вивчення кожного розділу ви маєте можливість самостійно перевірити свої знання, до того ж у цікавій для вас формі. Для цього потрібно всього-навсього перейти за посиланням та виконати тест в онлайн-режимі. Окрім того, ви маєте можливість поспілкуватися з автором підручника, написавши йому листа на електронну адресу [pidruchnick-2015@ranok.com.ua](mailto:pidruchnick-2015@ranok.com.ua) Автор із задоволенням дасть відповіді на всі ваші запитання, допоможе порадою.

Ми щиро сподіваємося, що цей підручник стане для вас надійним порадиником, допоможе в збереженні вашого здоров'я, виборі майбутньої професії, формуванні вашої громадянської позиції та створенні стосунків з оточуючими.

*Успіхів вам у навчанні!*



Розділ

1

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вивчивши цей розділ,  
ви дізнаєтеся:

- про чинники впливу на здоров'я;
- принципи безпечної життєдіяльності;
- види і рівні ризику;
- причини хвороб;

навчитися:

- оцінювати рівень свого здоров'я;
- налаштовуватися на зміни в способі життя;
- оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях.

Тема

1



## ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

### §1 Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Семикласник Микола захопився боксом, тренування стали для нього найважливішою справою в житті. Він почав пропускати уроки, закинув навчання, рідко брав до рук книжку. Як такий спосіб життя впливає на здоров'я Миколи — зміцнює його чи шкодить йому?

#### *Як спосіб життя пов'язаний зі здоров'ям*

Кожна людина веде свій спосіб життя. Хтось звик рано лягати спати й рано вставати, а хтось, навпаки, любить посидіти зазівніч і поспати довше вранці. Хтось веде активне життя і любить ходити в походи, а хтось віддає перевагу перегляду телевізійних програм. Є театralи, які не пропускають жодної прем'єри, а є люди, які відвідують театр раз на кілька років. Одні люблять читати і збирають удума великі бібліотеки, а в когось книжок майже немає. На всьому, що ми робимо, лежить відбиток нашого способу життя.

Формування способу життя може відбуватися якимось непомітно, поволі. Ми можемо переймати його в оточуючих нас людей або будувати свій власний. Але все, що ми робимо протягом життя, так чи інакше впливає на нас. Те, як ми працюємо і спимо, харчуємося і стежимо



за своїм тілом, розвиваємо свій інтелект і володіємо своїми емоціями, впливає на стан різних складових нашого здоров'я.

Вибір способу життя разом з іншими чинниками визначає те, чи буде людина здоровою, чи, навпаки, її почнуть переслідувати хвороби. Саме здоровий спосіб життя, що складається з усіх умов, необхідних для нормального фізичного розвитку, особистісного й інтелектуального зростання, комфортного емоційного стану, допомагає зберегти здоров'я.

Здоровий спосіб життя не вимагає якоїсь спеціальної підготовки, оскільки він розрахований на звичайну людину. Будь-яка людина може правильно харчуватися, дотримуватися норм і правил гігієни, створювати собі комфортні умови на роботі й удома, займатися фізичною працею, інтелектуально й духовно розвиватися, бути моральною людиною. Будь-яка людина може дотримуватися норм спілкування, правил хорошого тону, уважно вислуховувати думки інших людей, стримувати власні емоції під час конфліктів. Все це й означає, що людина веде здоровий спосіб життя, який сприяє зміцненню її здоров'я. Здоровий спосіб життя допомагає нам досягати поставлених цілей, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами.



- Добре, коли вся родина веде активний спосіб життя

### У чому полягає цілісність здоров'я

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *здоров'я* — це «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». А ось у побутовому розумінні здоров'я — це всього-на-всього відсутність хвороб. Багатьох перш за все цікавить саме фізична складова здоров'я, але вона не єдина, хоча й дуже важлива.

З погляду **фізичної складової здоров'я**, людина є біологічною істотою з певними анатомічними та фізіологічними особливостями. Але разом з тим вона є особистістю — представником суспільства, який вільно і відповідально визначає своє місце серед інших людей. Тому ми можемо виділити й інші складові здоров'я.

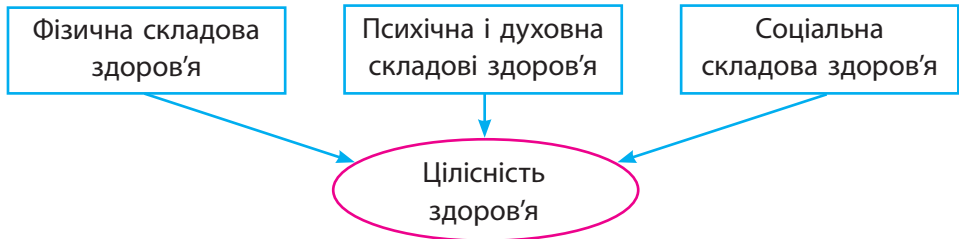


Є **соціальна складова здоров'я**. Вона пов'язана з тим, що певна людина живе серед інших людей, навчається, працює, спілкується. Вона поводить себе певним чином, передбачає можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за їхній результат.

Є **психічна і духовна складові здоров'я**. Психічна складова здоров'я включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття й відчуття, свідомо керувати своїми емоціями. Будучи врівноваженою особистістю, людина здатна протистояти стресовим навантаженням, знаходити безпечні виходи для негативних емоцій. Вона володіє інтелектом, який дозволяє їй пізнавати світ і правильно орієнтуватися в ньому, досягати своїх цілей, успішно вчитися і працювати, розвивати свій духовний потенціал.

Саме духовна складова здоров'я дозволяє людині визначитися зі своїм ставленням до всіх складових здоров'я, об'єднати їх разом, забезпечити цілісність своєї особистості. Духовний розвиток людини визначає мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість живе відповідно до моральних і етичних принципів.

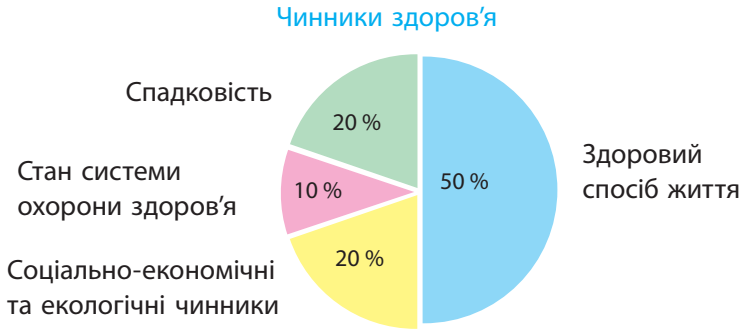
Отже, здоров'я людини визначають різні складові, які є взаємозв'язаними, і кожна з них робить свій внесок у здоров'я. У цьому й полягає цілісність здоров'я.



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Оленка вважає, що вона здорова, бо в неї нічого не болить, а її подруга Даринка каже, що цього мало і що здоров'я — це ще й гарний настрій. Чому різні люди розуміють слово «здоров'я» по-різному?

### Які чинники впливають на здоров'я

**Чинник** — це причина будь-яких змін. Коли говорять про чинники здоров'я, то мають на увазі ті причини, які можуть змінити стан здоров'я, тобто впливають на нього.



Наше здоров'я визначається спадковістю, тобто батьки передають нам особливості свого організму (наприклад, колір шкіри, волосся, очей), у тому числі й ті, що визначають здоров'я. Але більшою мірою здоров'я залежить від самої людини, від її способу життя і звичок. Крім того, наше здоров'я визначається і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На здоров'я можуть впливати також соціально-економічні та природні чинники.

Кожен із чинників здоров'я може справляти як позитивний, так і негативний вплив на людину.



**Опорні точки.** Здоров'я людини включає в себе кілька складових. Це фізична, соціальна, психічна і духовна складові здоров'я, які становлять одне ціле. На здоров'я впливають безліч факторів, і один з найголовніших з них — це спосіб життя.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I-II рівні

1. Які чинники середовища можуть впливати на здоров'я людини?
2. Які складові здоров'я ви знаєте?

#### III рівень

3. У чому полягає цілісність здоров'я?
4. Як пов'язані між собою спосіб життя людини та її здоров'я?

#### IV рівень

5. Як взаємозв'язані різні складові здоров'я? Наведіть приклади.
6. Доведіть, що здоровий спосіб життя може вести звичайна людина.

## §2 Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Андрій протягом року робив зранку зарядку, грав із друзями у футбол, дотримувався режиму дня. Микола, навпаки, пізно лягав спати, зранку завжди поспішав, тому не встигав робити зарядку, віддавав перевагу комп'ютерним іграм і ніколи не планував свій час. Як ви вважаєте, хто з них практично не хворіє і добре навчається, а хто хворіє, пропускає заняття і має дуже скромні успіхи в навчанні? Чому?

### Як формується здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя не дається нам від народження. Він формується поступово протягом життя. Спочатку з'являються корисні для здоров'я звички, а потім і потреба бути здоровим.

*Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, які забезпечують людині гармонійний розвиток, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.*

По-перше, важливо налаштуватися на здоровий спосіб життя, захотіти бути здоровим фізично, розвиненим інтелектуально і духовно. По-друге, необхідно дотримуватися правил гігієни: не забувати про чистоту, розумно чергувати роботу і відпочинок, загартовуватися для зміцнення здоров'я, використовуючи сонце, повітря, воду. По-третє, важливо раціонально харчуватися, поважати й любити фізичну культуру.



Поясніть вислів стародавнього філософа Сократа: *«Якщо ви достатньо розумний, то слід подбати про своє здоров'я, оскільки здоров'я — це не все, але без здоров'я — все ніщо».*

- Сократ (бл. 469 р. до н. е. — 399 р. до н. е.)

Здоровий спосіб життя ви можете перейняти у своїх батьків. Якщо вони ведуть активний спосіб життя, ходять у походи, їздять на велосипеді, катаються на лижах, то, можливо, й ви будете робити те ж саме разом з ними.

Здоровий спосіб життя ґрунтується не лише на дотриманні гігієни тіла й культури харчування, а й на культурі спілкування, моральності, умінні справедливо оцінити свої вчинки та вчинки однолітків, умінні прогнозувати результати своєї власної діяльності. Ці всі дії дозволяють сформувати доброзичливі стосунки з людьми, природою і, нарешті, із самим собою.

Здоровий спосіб життя — це результат величезної кількості правильних виборів, які ми зробили протягом місяців і років.

Коли ми обираємо ту чи іншу поведінку, треба замислитися про своє здоров'я та про своє місце в людському суспільстві. Важливо знати, що потім, коли ми здобудемо професію й будемо влаштовуватися на роботу, наше здоров'я, характер, товариськість будуть оцінюватися так само, як і професійні знання, а можливо, ще й вище.

### Правила здорового способу життя ґрунтуються на таких принципах:

- забезпечити раціональне харчування;
- підтримувати оптимальний руховий режим;
- займатися загартовуванням організму;
- дотримуватися правил особистої гігієни;
- підтримувати позитивний емоційний стан;
- займатися своїм інтелектуальним розвитком;
- займатися своїм моральним і духовним розвитком;
- формувати в себе вольові якості;
- уникати шкідливих звичок.

Якщо людина поділяє ці принципи і дотримується їх у повсякденному житті, це означає, що вона формує свій здоровий спосіб життя.



- Діти можуть вести активний спосіб життя разом зі своїми батьками



- Діти можуть перейти у батьків їхній спосіб життя



- Здоровий спосіб життя передбачає доброзичливі стосунки між людьми

### Переваги здорового способу життя

Здоровий спосіб життя має багато переваг. Слідкуючи за різними сторонами свого здоров'я, людина тим самим забезпечує високу якість свого життя. Вона може радіти життю у всіх його проявах.

Фізичне здоров'я дає можливість подорожувати, підкорювати гірські вершини, плавати на байдарках по річках, ходити в походи, стрибати з парашутом. Адже це так важливо — відчувати своє здорове, сильне тіло, готове до активної фізичної роботи.

Соціальне здоров'я дає людині можливість бути корисною для суспільства, затребуваною, мати професію, яка приносить радість. Затребуваний професіонал отримує гідну зарплату і є економічно самостійною й незалежною людиною. Це велика радість — відчувати себе потрібним людям, знати, що ваша робота робить світ кращим і ви можете робити те, чого інші робити не можуть, бо це саме ваша справа, саме ваша відповідальність.

Психічне і духовне здоров'я теж має велике значення. Коли людина вміє керувати своїми емоціями, адекватно проявляє свої почуття, є цілісною особою, визначилася зі своїми життєвими цінностями — це не лише показники її здоров'я. Це значить, що вона здатна вирішувати життєві проблеми, протистояти труднощам, знаходити вихід зі складної ситуації.



- Добре бути здоровим, займатися тим, що вам подобається, й отримувати від цього задоволення



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Для давньогрецького філософа і математика Піфагора здоров'я учня було так само важливим, як і його знання. Як ви вважаєте, чому?



**Опорні точки.** Здоровий спосіб життя не є вродженою рисою. Він формується поступово впродовж життя. Здоровий спосіб життя — це дотримання, звичне виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, духовну рівновагу, здоров'я. Здоровим є той, хто дотримується свого рішення бути здоровим.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які правила здорового способу життя ви знаєте?
2. Яке значення для здоров'я мають правила здорового способу життя?

#### III рівень

3. Хто несе відповідальність за ваше здоров'я? Чому?
4. Які принципи здорового способу життя ви знаєте?

#### IV рівень

5. Наведіть аргументи на користь здорового способу життя.
6. Доведіть, що спосіб життя впливає на здоров'я.

### Вправа № 1

#### **«Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя»**

**Мета:** навчитися створювати різні форми соціальної реклами про здоровий спосіб життя.

#### **Хід роботи**

1. Визначте, який вид реклами ви хочете використовувати (плакат, білборд, сценарій зйомки рекламного відеоролика, вірш, лозунги тощо).
2. Визначте, який бік здорового способу життя ви хочете рекламувати (той, що поліпшує фізичне здоров'я, або соціальне здоров'я, або психічне і духовне здоров'я).
3. Підготуйте матеріал, який свідчить про те, що такий спосіб життя є корисним для здоров'я.
4. Підготуйте: плакат або опис білборда, якщо ви обрали плакат або білборд, сценарій зйомки рекламного відеоролика, якщо ви обрали відеоролик, напишіть вірш, якщо обрали саме його, або текст лозунгів.
5. Презентуйте вашу рекламу в класі.
6. Порівняйте свою рекламу з тією, яку підготували ваші однокласники.
7. Зробіть висновки.



Цікаве відео «Чотири правила здорового способу життя» ви можете подивитися на сайті.

### § 3 Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров'я



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Наталя звикла читати в транспорті. Вона захоплено читає в тролейбусі, автобусі, трамваї. Чи можна цю звичку вважати корисною?

#### Як формуються корисні звички і навички

Кожен з нас у процесі життя накопичує знання й виробляє певні вміння. Наприклад, вміння читати, рахувати й писати. Якщо людина якимсь умінням користується часто, то деякі її дії стають автоматичними. У неї з'являється навичка. Наприклад, спочатку школяр здобуває вміння писати. Потім за допомогою частих вправлянь здобуває навичку письма, тобто починає робити це автоматично. Навички з'являються протягом життя і складають основу поведінки.

Навички треба відрізнити від звичок. Навичка формується в результаті постійних вправ, вона розвивається і вдосконалюється. А звичка з'являється завдяки простому багаторазовому повторюванню однієї й тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу. Вона не розвивається і не вдосконалюється. Вона просто є.

*Звичка* — це поведінка, спосіб дій, схильність, що стали для людини звичайними, постійними. Наприклад, людина торкається мочки вуха, якщо про щось задумалась. Постійне повторення цієї дії перетворює її на звичку.

Отже, будь-яка дія, якщо ви її багаторазово повторюєте, може перетворитися на звичку. Якщо це корисна дія, то формується корисна звичка. Але можуть розвиватися і шкідливі звички.

Розрізняють прості і складні звички. До складних відносять здатність цінувати час, дотримуватися режиму дня, доводити розпочате до кінця. А до простих звичок можна віднести, наприклад, звичку завжди класти на місце необхідні предмети.



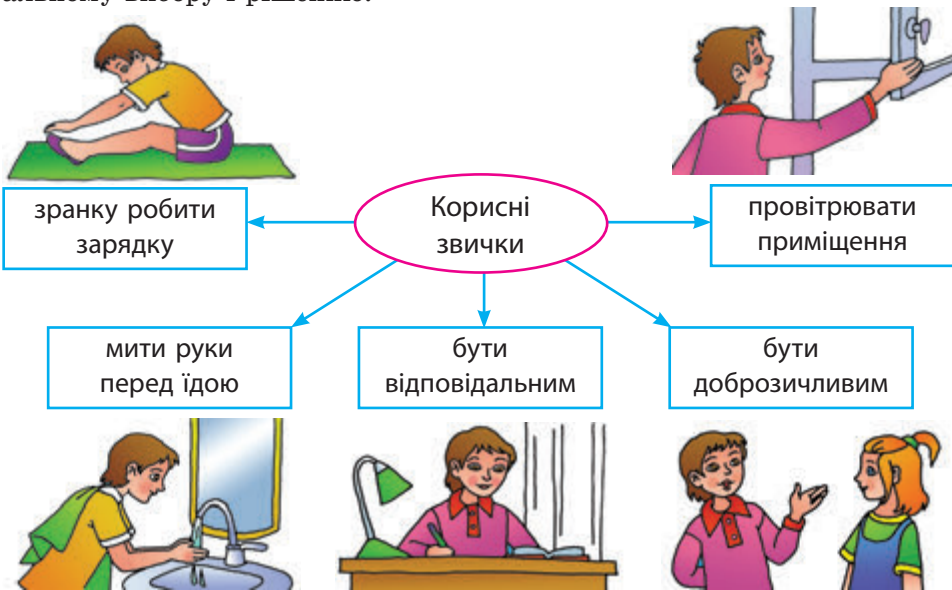




**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Микола звик вітатися при зустрічі з іншими людьми, а Галя завжди грубо відповідає, коли до неї звертаються. До яких наслідків призводить така поведінка? Чи є вона корисною для здоров'я цих школярів? Якої поведінки будете дотримуватися ви?

Є звички, які дуже допомагають нам у житті. Звичка дивитися під ноги допомагає нам уникнути травм і переломів. Звичка зупинитися біля дороги, дивитися ліворуч і праворуч перед тим, як перейти її, рятує нам життя. Звичка вітатися і привітно усміхатися робить нас привабливими для інших людей. Звичка мити руки перед їдою вберігає нас від інфекційних захворювань.

Є звички, які ми переймаємо, дивлячись на людей, що нас оточують. Якщо в родині батьки роблять зарядку, то й діти намагатимуться чинити так само. Інші звички з'являються завдяки нашому індивідуальному вибору і рішенням.



Зрозуміло, що якщо звичка формувалася роками, то вона не може змінитися за кілька днів або тижнів. Для її зміни також знадобляться роки. Про це треба пам'ятати, коли ми помічаємо, що якісь дії входять у нас у звичку. Треба оцінювати наслідки цих дій: чи є вони корисними для нашого здоров'я або ж, навпаки — шкідливими.

### Значення життєвих принципів для здоров'я

Значення життєвих принципів для здоров'я полягає в тому, що людина дотримується їх у своєму повсякденному житті, тобто реалізовує їх у дії. Якщо життєві принципи здорового способу життя залишаються тільки на словах, то гріш їм ціна, тобто вони не мають ніякого значення.

Якщо ми вибираємо дії, які спрямовані на зміцнення і збереження нашого здоров'я, то в нас формуються корисні звички, а якщо ні — то шкідливі звички, які заважають зберігати здоров'я і бути успішними в житті.

Кожна людина має здатність розвивати в собі нові звички, зокрема й ті, що будуть зміцнювати здоров'я. Найголовніше — це прийняти вольове рішення розвивати саме корисні звички.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Існує певна проблема, яка полягає в тому, що шкідливі звички формуються швидше і легше, ніж корисні. З'ясуйте, що може допомогти у формуванні корисних звичок.



**Опорні точки.** Звичка з'являється після простого багаторазового повторення однієї й тієї самої дії протягом більш-менш тривалого часу. Вона не розвивається і не вдосконалюється. Звички — це риси поведінки, які стали нашою потребою. Є корисні звички, які допомагають нам зберігати здоров'я і бути успішними в житті. Формування корисних звичок вимагає певних вольових зусиль, але потім дія вчиняється ніби сама по собі, без спеціальної затрати сил та уваги.

### Запитання для повторення й обговорення

*I–II рівні*

1. Що таке звичка?
2. Які звички називають корисними?

*III рівень*

3. Учень, виходячи з класу, завжди грюкає дверима. Чи можна це назвати навичкою?

4. На уроці в школі, на виставі в театрі, у метро і в автобусі дитина завжди жує гумку. Чи можна сказати, що це навичка?

#### IV рівень

5. В одних школярів є звичка провітрювати приміщення, а інші бояться протягів. Як розв'язати це протиріччя?

6. Наведіть приклади формування у вас корисних звичок, які допомагають зберегти здоров'я.

### Вправа № 2

#### «Самооцінка здоров'я»

**Мета:** навчитися давати самооцінку рівню свого фізичного здоров'я.

#### Хід роботи

1. Визначення стану організму за допомогою суб'єктивних показників.

**Таблиця.** Визначення стану рівня фізичного здоров'я організму за допомогою суб'єктивних показників.

Показник стану	Оцінка		
	«Добре» (4 бали)	«Задовільно» (3 бали)	«Погано» (2 бали)
Самопочуття	Гарне	Млявість, знесиленість	Слабкість, дратівливість, запаморочення
Сон	Спокійний, міцний, відновлюючий	Переривчастий, засинання через силу	Безсоння або підвищена сонливість
Апетит	Нормальний або трохи підвищений	Знижений	Відсутній
Настрій	Життєрадісний, бадьорий, впевненість у своїх силах	Байдужість	Занепадницький
Бажання навчатися	Велике	Помірне	Відсутнє
Працездатність	Висока, гарна	Погіршена	Різко знижена
Біль у м'язах	Відсутній	Є, але швидко минає після душу, масажу	Тривалий

Підрахуйте загальну суму балів, отриману в результаті відповідей. Якщо сума балів становить:

- від 26 і вище — стан вашого організму дуже гарний;
- від 22 до 25 — гарний;
- від 18 до 21 — задовільний;
- від 14 до 17 — поганий.

2. Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я.

**Обладнання та матеріали:** ростомір, підлогові ваги.

2.1. Вимірювання зросту.

Роззуйтеся й станьте на ростомір. Голову тримайте прямо. Зріст вимірюють за допомогою спеціальної горизонтальної планки ростоміра. Запишіть свій зріст у сантиметрах.

2.2. Визначення маси тіла.

Роззуйтеся й станьте на підлогові ваги. Запишіть масу тіла в кілограмах.

2.3. Визначення відповідності маси тіла зросту.

Масу свого тіла поділіть на зріст у сантиметрах. Кожному сантиметрові зросту згідно з нормою повинні відповідати 0,35–0,40 кг маси в хлопчиків і 0,38–0,43 кг маси в дівчаток.

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

Або порівняйте свої дані з таблицею.

**Таблиця.** Показники розвитку підлітків

Зріст у сантиметрах	Маса тіла в кілограмах	Вік у роках
<b>Показники для хлопчиків</b>		
143–158	36,7–49,1	12
149–165	39,3–53,0	13
155–170	45,4–56,8	14
<b>Показники для дівчаток</b>		
146–160	38,4–50,0	12
151–163	43,3–54,4	13
154–167	46,6–55,5	14

3. Зробіть висновок.

Тема

2



## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

### §4 Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму. Заходи профілактики



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Узимку в школі дуже багато учнів занедужало на грип. На вимогу медиків заняття в школі на певний час припинилися. Для чого це було зроблено?

#### Профілактика захворювань

Слово «профілактика» походить від грецького слова «попереджувальний». *Профілактикою* називають комплекс дій, спрямованих на попередження будь-якого негативного явища. Наприклад, профілактика захворювань передбачає, що людина буде щось робити, щоб не захворіти. І це правильно, тому що будь-яку хворобу легше попередити, ніж лікувати.

Є методи профілактики, які спрямовані на загальне зміцнення організму. Наприклад, здоровий спосіб життя є саме таким методом. Він підвищує захисні властивості організму, робить людину більш стійкою до різних впливів навколишнього середовища. Чітке дотримання правил особистої гігієни, раціональне й повноцінне харчування, вітамінізація, дозовані фізичні навантаження й постійне загартовування організму — усі ці дії підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Профілактикою захворювань займаються фахівці-медики. Наприклад, кожному школяреві роблять профілактичні щеплення. Завдяки ним ви захищені від таких захворювань, як коклюш, дифтерія, правець, кір, скарлатина, поліомієліт.

### Інфекційні та неінфекційні захворювання

Є захворювання, які не передаються від людини до людини. Вони називаються *неінфекційними*. До них належать, наприклад, сколіоз, гіпертонія, інфаркт, діабет.

Є захворювання, які різними шляхами можуть передаватися від хворої людини до здорової. Такі захворювання називають *інфекційними*. Характерними ознаками інфекційних захворювань є висока температура, нездужання, озноб тощо. Такий стан спричиняють різноманітні мікроби, які потрапляють в організм людини. Їх називають *інфекційними агентами*. До інфекційних агентів належать бактерії, віруси, деякі гриби, деякі твариноподібні організми. Усі вони мають мікроскопічні розміри. Більшість інфекційних захворювань виникають через віруси.

До інфекційних захворювань відносять, наприклад, туберкульоз, натуральну віспу, малярію, поліомієліт, грип, холеру, чуму, лихоманку Ебола.

Важливою особливістю інфекційних захворювань є наявність інкубаційного періоду, тобто періоду від моменту зараження до появи перших ознак захворювання. Тривалість цього періоду залежить від способу зараження і виду збудника і може займати від кількох годин до кількох тижнів. Протягом інкубаційного періоду хвора людина є джерелом інфекції і може заражати оточуючих.



- Існують різні шляхи передачі інфекції

Є різні шляхи проникнення інфекції в організм людини: через заражені харчові продукти або воду, безпосередньо при контакті, наприклад рукостисканні, або через предмети, що оточують хворого, а також повітряно-крапельним шляхом, через укуси кровосисних комах, через мікроскопічні пошкодження на шкірі. Існують також інші шляхи проникнення інфекції.

### Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій

В організмі людини так само є система безпеки, що захищає її особисто. Захищає від вірусів, бактерій, грибів і твариноподібних організмів-паразитів, які намагаються потрапити до організму з повітрям, водою та їжею. Цю систему безпеки називають **імунною системою**.

Головне завдання імунної системи — зробити людину несприйнятливою до чужорідних біологічних об'єктів, не пустити їх або знищити, якщо вони потрапили в організм.

Людина має спадковий імунітет (тобто несприйнятливість) до багатьох інфекційних агентів. У спадок від батьків кожному з нас дісталася стійкість до багатьох вірусів і бактерій. Людям не страшні хвороби, на які хворіють птахи, собаки, коти, корови, вівці. Але є віруси й бактерії, які імунна система людини має знищити. Вона вмє створити індивідуальну «зброю» проти кожного «ворога». У «ворогів» є специфічні речовини — антигени. Імунна система виробляє проти них спеціальні захисні антитіла.

Імунна система має пам'ять. Вона пам'ятає про всіх «ворогів», яких колись перемагала. І якщо на організм нападає вже знайомий «ворог», то вона відразу ж його знищує!

Кожен з нас народився з природженим імунітетом. Але за час, поки ми зростаємо, наша імунна система здобуває досвід у боротьбі з «ворогами». Імунна система розвивається успішно, якщо дитина правильно харчується, їй вчасно роблять профілактичні щеплення, вона дотримується правил гігієни, веде здоровий спосіб життя і, як це не дивно, якщо вона хворіє. Бо саме після того, як дитина перехворіла деякими інфекційними захворюваннями, наприклад кором або вітряною віспою, у неї з'являється природний набутий імунітет, а після щеплення — штучний набутий імунітет.



- Кожному школяреві роблять профілактичні щеплення





### Заходи профілактики інфекційних захворювань.

Існує багато методів профілактики інфекційних захворювань. Серед них можна виділити чотири основні:

- обмеження контактів між хворими й здоровими людьми;
- вакцинація й імунізація здорових людей;
- застосування лікарських препаратів для запобігання зараженню й розмноженню збудника;
- підвищення опірності організму людини до інфекційного захворювання.

Обмеження контактів забезпечується ізоляцією хворих та інфікованих людей. Іноді, аби обмежити контакти здорових людей із хворими, оголошують карантин. Зазвичай у період епідемії грипу школи на певний час закривають, для того щоб не збирати разом велику кількість дітей і не збільшувати можливість зараження.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Семикласниця Ганна прокинулася вранці й відчула, що в неї підвищена температура, паморочиться голова, закладений ніс. Але їй дуже хочеться піти в школу, тому що вона повинна виступати на святковому концерті. Допоможіть Ганні прийняти рішення, що їй робити: викликати лікаря й залишитися вдома чи піти до школи?

Надійним способом попередження інфекційних хвороб є своєчасна імунізація. **Імунізація** — це метод профілактики інфекційних хвороб шляхом створення в організмі штучного імунітету.

При **активній імунізації** (вакцинації) в організм людини вводять невелику кількість ослабленого збудника захворювання, щоб організм



- Карантин запобігає можливості зараження при контактах із великою кількістю людей

сам виробив антитіла. При *пасивній імунізації* в організм вводять уже готові антитіла (штучно створені або взяті з іншого організму).

Активна імунізація надовго захищає організм від хвороби, іноді — усе життя. А от готові антитіла забезпечують лише тимчасовий захист. У разі повторної інфекції їх слід вводити знову.

Успіхи науки імунології дозволили ввести в медичну практику щеплення проти багатьох дитячих хвороб — кашлюка, поліомієліту, кору, епідемічного паротиту, краснухи й грипу. Однак проти деяких захворювань вакцин поки що не створено (сальмонельоз, СНІД тощо).



**Опорні точки.** Людина може попереджати різні інфекційні й неінфекційні захворювання завдяки імунній системі й здоровому способу життя. Вакцинація захищає людину від інфекційних хвороб.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Для чого потрібна профілактика захворювань?
2. Які інфекційні хвороби ви знаєте?

#### III рівень

3. Які способи попередження інфекційних захворювань ви знаєте?
4. Що треба робити, якщо у вас з'явилися перші ознаки інфекційного захворювання?

#### IV рівень

5. Чим відрізняється вроджений імунітет від набутого?
6. Коли в школі оголосили карантин, один з учнів зателефонував однокласникам і запропонував усім разом сходити в кіно. Чи правильно він учинив? Чому?

Тема

3



## ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

### §5 Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Оксана поспішала на шкільний вечір. Вона почала прасувати кофтинку, але раптом задзвонив телефон, і вона побігла знімати слухавку, забувши про праску. У результаті ледь не сталася пожежа, а на кофтинці залишилася дірка. Оксана плакала й скаржилася всім, що в неї був невдалий день. Що б ви їй порадили?

#### Принципи безпечної життєдіяльності

Людина живе в дуже складному світі. На жаль, цей світ приховує в собі небезпеки для життя й здоров'я людини. Тривалий час люди ставилися до небезпек, як до чогось неминучого, але потім почали розуміти, що багатьох із них можна уникнути. Сьогодні наголошують на тому, що існує потреба переходу до безпечного суспільства з безпечною системою стосунків. Сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.

*Безпека* — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.



Поясніть вислів відомого датського філософа Серена К'єркегора: «*Безпечного часу немає*».

- Серен К'єркегор (1813 — 1855)

Безпека життєдіяльності будується на відповідних принципах і методах. Принцип — це ідея, основне положення, а метод є способом досягнення мети. Існує основна ідея — зробити життя максимально безпечним. Задля цього люди навчилися передбачати небезпеку, розробили різні методи і засоби забезпечення безпеки.

Звичайно, важко передбачити, де і в який час ситуація може виявитися небезпечною. Тому треба заздалегідь подбати, щоб небезпечні ситуації виникали якомога рідше. Недарма в народі кажуть, що береженого Бог береже. Кожна людина повинна освоювати культуру безпечної життєдіяльності.

В її основі лежать такі головні принципи:

по-перше, врахування не тільки своїх власних життєво важливих інтересів, а й інтересів інших людей, суспільства і держави;

по-друге, взаємна відповідальність окремих людей, колективів, суспільства і держави щодо забезпечення безпечної життєдіяльності.

Слід зважати ще й на те, що безпека може бути різною, наприклад: фізична безпека; екологічна безпека; безпека в надзвичайних ситуаціях; соціальна безпека (до неї належать морально-психологічна безпека, правова безпека).

У будь-якому разі, для того щоб убезпечити себе, слід знати, які саме небезпеки можуть вам загрожувати.

### *Природні, техногенні та соціальні небезпеки*

Попри всі наукові й технічні досягнення людства люди, як і раніше, залежать від природних явищ і не завжди можуть впоратися з природною стихією.



- Техногенна небезпека на залізниці



- Техногенна небезпека на дорозі



- Найбільші збитки з усіх природних небезпек спричиняють повені

Крім природних небезпек, існують ще техногенні. Людина створила техносферу й використовує її для задоволення власних потреб. Але в деяких ситуаціях техносфера може стати небезпечною для людей.

До техногенних небезпек належать транспортні аварії, пожежі, вибухи, аварії з викидом хімічно небезпечних речовин, радіоактивних речовин, раптовий обвал будинків і споруд, аварії.

Крім природних і техногенних небезпек є ще соціальні. До них належить війна, тероризм, злочинність, наркоманія, алкоголізм, тютюнокуріння.



*Про те, яким випробуванням природна стихія піддає людство, ви можете дізнатися на сайті, подивившись відео «Природні небезпеки».*

### Види і джерела ризику. Рівні ризику

Ситуація ризику ґрунтується на виборі з двох альтернативних (тобто різних, протилежних) варіантів поведінки. Приймаючи рішення, треба оцінити його наслідки з точки зору ризику для здоров'я.

Вибір завжди присутній у вашому житті: прогуляти школу або прийти на уроки, взяти участь у святковому концерті або відмовитися, погуляти допізна або вчасно повернутися додому, взятися за уроки або подивитися телевизор. А там, де вибір, там завжди присутня частка ризику.

Існують різні види ризиків. Наприклад, ризики, пов'язані з фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям. Припустімо, ви мало рухаетесь. Ви ризикуєте своїм фізичним здоров'ям. Фактором ризику для вашого соціального розвитку можуть стати небезпечні компанії. За рівнем є високі, середні і малі ризики.

Щоб фізичний, психічний, інтелектуальний і соціальний розвиток протікав нормально, треба навчитися уникати ризиків, попереджати їх, знижувати

ступінь ризику. Треба вчитися правильно оцінювати ступінь ризику кожного свого рішення і способу, яким ви досягаєте своєї мети.

Для оцінювання ступеня ризику необхідно з'ясувати: де і які небезпеки існують; із чим пов'язана конкретна небезпека; які можливі наслідки небезпеки; які заходи потрібні для запобігання небезпеці.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Уявіть собі таку ситуацію: семикласник не любить читати, швидкість читання в нього низька. І як його не вмовляють поліпшити ситуацію, він не збирається брати до рук книги. Як ви вважаєте, чим він ризикує?



**Опорні точки.** Сучасна людина повинна володіти культурою безпеки життєдіяльності, знати її основні принципи. Існує фізична, екологічна, соціальна безпека й безпека в надзвичайних ситуаціях. Є природні, техногенні та соціальні небезпеки. Аби забезпечити себе, ви маєте знати, які саме небезпеки ховаються в тій чи іншій сфері. Ви повинні вміти розпізнавати джерела ризиків і оцінювати рівні ризику.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Що таке безпека?
2. Наведіть приклади соціальних небезпек.

#### III рівень

3. У двері подзвонив незнайомец і сказав, що мама попросила передати їй сумку, яку вона випадково залишила вдома. Як ви вчините?
4. Яку безпеку ви гарантуєте собі, спілкуючись із людьми згідно із загальноприйнятими нормами й правилами?
5. Яку безпеку ви гарантуєте собі, знаючи, як поводитися під час землетрусу?

#### IV рівень

6. Доведіть, що сучасна людина повинна володіти культурою безпечної життєдіяльності.
7. Доведіть, що треба дотримуватися норм і правил безпечної поведінки вдома, на вулиці, у школі, на природі.
8. Які переваги має людина, що вміє уникати ризиків, попереджати їх, знижувати ступінь ризику?

Тема

# 4



## БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

### §6 *Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі*



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** За статистикою, щогодини на дорогах світу гине дев'ятеро дітей. У тридцяти випадках зі ста їхня загибель пов'язана з їх власною неправильною поведінкою на дорозі, а не з помилкою водія. Чому так відбувається? Що треба робити для того, щоб дороги стали безпечнішими?

#### *Безпека на дорозі*

Безпека на дорозі — це, перш за все, безпека життя. На дорогах гине так багато людей, що дорожньо-транспортні пригоди (ДТП) називають «убивцею номер один». Половина всіх ДТП пов'язана з наїздом на пішохода. На превеликий жаль, найчастіше під колеса транспорту потрапляють саме діти. Вони часто, слухаючи музику, не знімають навушників, коли переходять дорогу, продовжують вести розмову по мобільному телефону, не чують попереджувальних сигналів, не стежать за ситуацією на дорозі.

Пам'ятайте, що ситуація на дорозі постійно змінюється. Щойно дорога була порожньою, але ось несподівано з-за повороту на великій швидкості виїжджає машина, а за нею ще одна. Дорога дуже підступна. Вона потребує уваги, уваги і ще раз уваги. Якщо поводитися з нею



недбало і нешанобливо, то вона суворо карає таких порушників, не рахуючись з їхнім віком.

### Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля

Кожен школяр буває не тільки пішоходом, але й пасажиром автотранспорту. Якщо ви стали пасажиром легкового автомобіля, то повинні знати, що саме цей транспорт є найнебезпечнішим. Тому кожен автомобіль має бути оснащений засобами безпеки.

Є засоби безпеки, які починають працювати в момент аварії і забезпечують зменшення або усунення загрози для життя та здоров'я пасажирів і водія. Це надувні подушки, підголівники, паски безпеки тощо.

Вантажний автомобіль за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення вантажів. Але в ньому можна перевозити і пасажирів. Ви повинні знати, що дітей до 16-річного віку забороняється перевозити в кузові вантажного автомобіля!



- Перехід вулиці не вимагає багато часу, але це дуже важливі секунди, коли треба зосередитися лише на одному — переході дороги



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Павло та Ігор їхали в автомобілі, їм було нудно і вони стали гратися пасками безпеки: то вставляють їх у замок, то виймають. Яку проблему може створити така гра?

### Засоби безпеки легкового автомобіля

До засобів безпеки належать: подушки безпеки, м'які елементи передньої панелі, колонка керма, яка може складатися, травмобезпечний педальний вузол, який зменшує ризик пошкодження ніг водія. В автомобілі мають бути й дитячі системи безпеки: кріплення, крісла, паски безпеки. Підголівники на сидіннях захищають від серйозних травм шию пасажирів при ударі автомобіля. Безпечне скло автомобіля при руйнуванні розсипається на безліч негострих осколків.



- Паски безпеки можуть врятувати ваше життя



- Правильне розташування пасків безпеки



- Правильне користування засобами безпеки легкового автомобіля



- Підголівники сидінь — засіб безпеки, який захищає від травм шиї під час удару автомобіля

Відмова від використання пасків безпеки є другою за кількістю жертв причиною загибелі людей у ДТП, викликаних перевищенням швидкості,— 92 % загиблих людей не були пристебнуті пасками безпеки в момент зіткнення автомашин.

У більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є обов'язковим. Водій та пасажир, які ігнорують цю вимогу, отримують штрафи і позбавляються страхових виплат.

### Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі

Вантажний автомобіль, що використовується для перевезення пасажирів, за правилами дорожнього руху має бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані не менш як 0,3 м від верхнього краю борту і 0,3–0,5 м від підлоги. Сидіння, що розташовані вздовж заднього або бокового борту, повинні мати міцні спинки. Перед поїздкою водій вантажного автомобіля має проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила посадки, висадки, розміщення і поведінки в кузові.

### Небезпечні вантажі

Машини, що їдуть по дорозі, можуть перевозити небезпечні вантажі. До небезпечних вантажів належать речовини, матеріали, вироби, відходи виробництва, які в процесі перевезення можуть завдати шкоди доквіллю, спричинити вибух, пожежу або ушкодження транспортних засобів, а також загибель, травмування, отруєння, опіки чи захворювання людей і тварин.

Перевезення небезпечних вантажів дозволяється лише за умов дотримання встановлених правил.

Небезпечні вантажі перевозять на спеціально призначеному для цього транспорті. Ви, напевне, бачили на дорогах машини із цистернами, величезни-

ми контейнерами, лісовози, самоскиди тощо. Оце і є транспорт для перевезення небезпечних вантажів.

Якщо в аварію потрапила машина, що везла небезпечний вантаж, то на це треба зважати під час ліквідації наслідків аварії. У такому разі треба якнайшвидше покинути місце аварії.

Справа розміщені знаки, якими позначають речовини й вироби, що містять небезпеку.



**Опорні точки.** Безпека на дорогах передбачає дотримання Правил дорожнього руху. Безпека пасажирів забезпечується його правильною поведінкою в салоні автомобіля і грамотним користуванням засобами безпеки. Машина, що їде по дорозі, можуть везти небезпечні вантажі. Якщо в аварію потрапила машина, яка везла небезпечний вантаж, то необхідно якнайшвидше покинути місце аварії.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Чому дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею номер один»?
2. Чому саме діти найчастіше потрапляють під колеса транспорту?
3. Який транспорт є найнебезпечнішим?

#### III рівень

4. Чому пасажирів автомобіля не слід пити гарячі напої з відкритого посуду?
5. Які засоби безпеки починають працювати в момент аварії?
6. Які вантажі можуть бути небезпечними?

#### IV рівень

7. Доведіть, що дорога потребує уваги.
8. Чому в більшості цивілізованих країн застосування пасків безпеки є обов'язковим?



- Речовини і вироби, що містять небезпеку вибуху



- Займісті газу



- Токсичні газу

## §7 Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Олег їхав з батьками в автомобілі. Він запізнився до школи і дуже хвилювався. Раптом на дорозі вони побачили аварію — два автомобілі зіткнулися один з одним. Батько зупинився і вийшов з машини. Олег же став просити його негайно їхати, бо він запізнюється. Чи правильно діє хлопчик? До яких наслідків може призвести така поведінка Олега?

### Види ДТП

На дорогах можуть траплятися дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).

До видів ДТП належать:

- зіткнення;
- перекидання;
- наїзд.

*Зіткнення* — це ситуація, коли транспортні засоби, що рухалися, зіштовхнулися між собою, або з рухомим залізничним потягом, або з транспортним засобом, що раптово зупинився.

Зіткнення можуть бути зустрічні, попутні, бокові.

*Перекидання* — це ситуація, під час якої транспортний засіб, що рухався, перекинувся. Перекидання може статися через несприятливі погодні умови, технічну несправність, неправильне розміщення або закріплення вантажу, через неправильне керування.

Транспортний засіб може наїхати на нерухомий предмет (стовп, дерево, огорожу, будинок, купу будівельних матеріалів тощо) або врізатися в нього.

*Наїзд на пішохода* — це ситуація, під час якої:

- транспортний засіб, що рухався, наїхав на людину;
- людина зіштовхнулася з транспортним засобом, що рухався;
- людина постраждала від зіткнення з вантажами (або частинами транспортного засобу), що виступають за габарити цього транспортного засобу.



■ Таке ДТП називають зіткненням



■ Таке ДТП називають перекиданням

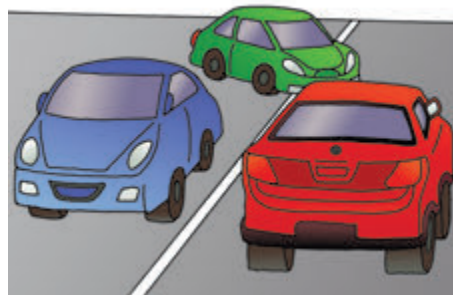
До наїздів на пішоходів також належать наїзди на людей, які катаються на лижах, санчатах, ковзанах, самокатах, які рухаються в інвалідних візках без двигуна, на дітей, що катаються на триколісних велосипедах.

*Наїзд на велосипедиста* — це ситуація, під час якої транспортний засіб, що рухався, наїхав на велосипедиста або той сам зіштовхнувся з транспортним засобом, що рухався.

*Наїзд на тварину* — це ситуація, під час якої транспортний засіб, що рухався, наїхав на птахів, диких чи свійських тварин або ці тварини й птахи самі врзалися в транспортний засіб, унаслідок чого постраждали люди або було завдано матеріальних збитків.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Які види ДТП можуть статися за ситуацій, зображених на малюнках нижче?



### Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП

Як знизити ризик ДТП і як бути до нього готовим? Перш за все, пристебнути паски безпеки, бо це погашає інерцію тіла людини і рятує від сильного удару. Адже саме травми, отримані від зіткнення з приладовою панеллю і кермом, часто виявляються смертельними.

Для того щоб врятуватися в аварії «лоб-у-лоб» або при зіткненні з нерухомою перешкодою, слід упертися руками і ногами в площину перед собою. Голову обов'язково потрібно втягнути в плечі, підборіддя притиснути до грудей. На задньому сидінні можна також упертися плечем у спинку переднього сидіння.

Удар по автомобілю ззаду частіше за інші ДТП призводить до смертельних переломів шийних хребців. У таких випадках рятують життя добре відрегульовані підголівники. Коли ж їх немає, то найїзд ззаду можна відчутти менше, якщо швидко сповзти нижче, і впертися потилицею в спинку сидіння. У цьому випадку водій і пасажир повинні голову і тулуб притиснути до сидіння.

Удар по автомобілю збоку дуже травматичний для людей, навіть якщо сила його невелика. Треба впертися ногами в підлогу, а голову захищати руками, максимально втягнувши її в плечі. На задньому сидінні можна схопитися за спинку переднього.

При перекиданні автомобіля важливо захистити голову і шию. На задньому сидінні, наприклад, доцільно прийняти горизонтальне положення і щосили схопитися за спинку переднього крісла.

Пам'ятайте, що найбезпечніше місце в автомобілі — за кріслом водія, а найнебезпечніше — це переднє крісло пасажирів.



- Положення тіла, які знижують ризики травмування під час зіткнення: лобового, бокового, ззаду





**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Андрій вважає, що якщо він їде на задньому сидінні автомобіля, то пристібитися пасками безпеки необов'язково, при зіткненні треба просто прийняти необхідну позу, яка рятує від удару. А Марія стверджує, що це неправильно, паски безпеки необхідні і на задньому сидінні. Як можна вирішити їхню суперечку?

### Дії свідків ДТП

Якщо ви стали свідками ДТП, то насамперед повинні сповістити про аварію міліцію за номером 102, а якщо є потерпілі — викликати швидку допомогу (103). Допоможіть тим потерпілим, які можуть пересуватися самостійно, або тим, чий стан не дуже тяжкий.

Також слід звернути увагу на те, чи не витікає з машини бензин, оскільки витікання бензину може спричинити пожежу або вибух. Вам треба відійти від цього місця. Зазвичай місце ДТП огорожують. Ніколи не залишайтеся на місці аварії, аби просто подивитися. Зупиняйтеся тільки тоді, якщо ваша допомога справді потрібна.

Якщо ви знаєте, що треба робити, і вмієте це робити, то можете допомогти дорослим. Якщо дорослі просять вас надати посильну допомогу — допоможіть. Постійно розширюйте свої знання і досвід надання допомоги під час ДТП.

**УВАГА!** Якщо ви не впевнені, що зможете правильно надати першу допомогу — краще її не надавати, а постаратися знайти того, хто зможе це зробити.



**Опорні точки.** На дорогах можуть відбуватися дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Існують різні види ДТП, найпоширенішим з яких є наїзд на пішохода. Щоб захистити себе, треба знати положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Якщо ви стали свідком ДТП, то насамперед треба сповістити про це міліцію (102), а якщо є потерпілі — викликати швидку допомогу (103).



- Якщо ви побачили місце аварії, де вже працюють рятувальники й міліція, то не зупиняйтеся подивитися і не заважайте їм працювати!



### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Де найнебезпечніше місце в автомобілі?
2. Чи відносять до наїздів наїзди на людей, які катаються на лижах, санчатах або ковзанах?

#### III рівень

3. Чому наїзд на пішохода є найпоширенішим видом ДТП?
4. Від чого рятує пасок безпеки при перекиданні автомобіля?

#### IV рівень

5. Що може статися, коли автомобіль перевищує критичну швидкість? Наведіть приклади.
6. Що треба робити для того, щоб урятуватися під час аварії з лобовим зіткненням? Опишіть свої дії.

### Вправа № 3

#### Модельовання поведінки пасажира при ДТП

**Мета:** навчитися моделювати свою поведінку під час ДТП.

#### Хід роботи

1. Модель ситуації: ви сидите на задньому сидінні автомобіля, назустріч якому несподівано виїхала машина. Існує велика ймовірність лобового зіткнення. Складіть послідовність своїх дій у цій ситуації.

2. Модель ситуації: ви їдете в автомобілі й у вас на очах відбувається ДТП. При цьому постраждав пішохід, а винуватець аварії зник. Від удару при зіткненні потерпілий упав на узбіччя непритомний. Складіть послідовність своїх дій у цій ситуації.

3. Модель ситуації: ви, їдучи в машині, побачили потерпілого після ДТП, який лежить на узбіччі. Виберіть правильну послідовність дій:

- А зробити штучне дихання;
- Б викликати міліцію й швидку допомогу;
- В перевірити дихання;
- Г оглянути стан потерпілого, надати першу допомогу, намагаючись не рухати його, оцінити пошкодження потерпілого;
- Д перевірити пульс;
- Е розстебнути комір, щоб потерпілому легше дихалося;
- Є зробити непрямий масаж серця.

Тема

5



## ПОБУТОВА БЕЗПЕКА

### §8 **Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням**



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** У неділю Яна допомагала батькам — фарбувала віконну раму. Потім подруги покликали її гуляти, і дівчинка побігла на вулицю, покинувши відкриту банку фарби в кімнаті. Як ви гадаєте, до чого це може призвести?

#### *Побутова безпека. Безпека оселі*

Народне прислів'я каже: «Мій дім — моя фортеця». Але чи такою вже безпечною є ця фортеця? У кожному будинку є обладнання, яке може завдати шкоди, стати небезпечним. Це ліфт, електрична проводка, газова плита й колонка, водопровід, пічне опалення, побутові прилади: телевізор, магнітофон, комп'ютер і багато іншого. Коли ці прилади та обладнання справні, вони не можуть завдати шкоди людині, але якщо вони ламаються, то може виникнути небезпечна ситуація.

Оселя може стати небезпечною, якщо ви забули закрити водопровідний кран (тоді може замкнути електропроводку) або кран на газовій плиті (може статися вибух або виникнути пожежа). Навіть іграшки під час гри можуть ламатися та утворювати різучі або колючі осколки, можуть вибухати (петарди або феєрверки). Домашні тва-



- Вимикати телевізор у такий спосіб НЕ МОЖНА

рини при неправильному поводженні з ними також можуть завдати вам шкоди.

За статистикою, більше ніж 90 % усіх нещасних випадків у помешканні стаються через порушення правил користування приладами, обладнанням і поводження з домашніми тваринами.

Треба запам'ятати кілька «НЕ МОЖНА», щоб не потрапити в небезпечну ситуацію у себе вдома, користуючись електричними приладами та обладнанням:

- не можна користуватися приладами та обладнанням, якщо на них видні сліди пошкодження;
- не можна самостійно лагодити будь-які прилади або обладнання;
- не можна користуватися приладами та обладнанням під час будь-яких аварій у будинку.



*Детальніше про те, як поводитися в побуті, дивіться презентацію «Побутова безпека» на сайті.*

### Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії

Нас оточує велика кількість різноманітних речовин. З них зроблені меблі, продукти харчування, одяг, різноманітні прилади. Хіміки можуть робити навіть такі речовини, яких не існує в природі. Ці речовини називаються штучними. Зараз штучних речовин, відомих науці, налічується багато мільйонів, і з кожним роком їх кількість збільшується. Багато таких речовин людина використовує в побуті. Їх називають побутовою хімією. Ці речовини виробляються для блага людини, але вони можуть завдати і шкоди.

Існують небезпечні хімічні речовини. Вони є обов'язковою складовою деяких мийних або дезінфікуючих засобів і в разі контакту зі шкірою, очима, дихальними чи травними органами людини можуть спричиняти різні ушкодження й травми.

У побуті застосовуються отрутохімікати — отрути, одержані хімічним шляхом. Їх використовують проти комах, рослин-паразитів і гризунів. Але вони є отруйними й для людини.

Як же правильно використовувати такі хімічні речовини в побуті?

Під час використання будь-яких хімічних речовин необхідно бути вкрай обережними. Перед тим як використати якийсь засіб побутової хімії, треба уважно прочитати вказівки щодо його застосування — в інструкції, на упаковці або етикетці. Завжди важливо уникати потрапляння хімічних речовин в очі, навіть якщо це косметичні засоби.

Здебільшого хімічні речовини, що використовуються в побуті, є легкозаймистими або горючими. Їх треба зберігати закритими в захищеному місці. Речовини в балончиках не можна нагрівати й розпилювати в напрямку обличчя. Використовувати їх можна тільки в добре провітрюваних приміщеннях.

Нашатирний спирт, ацетон та інші розчинники мають здатність швидко випаровуватися, перетворюючись на легкозаймистий і вибухонебезпечний газ. Їх не можна зберігати відкритими й нагрівати.

Фарби для вікон або підлоги теж треба застосовувати тільки в добре провітрюваних приміщеннях. З їдкими речовинами, які при потрапленні на шкіру можуть спричинити опіки, треба працювати, тільки використовуючи гумові рукавички й окуляри.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Якщо деякі хімічні речовини чимось небезпечні, чи треба відмовлятися від них зовсім?

### Правила безпеки при користуванні газовими приладами

У наші будинки газ надходить по спеціально призначених для цього трубах — газопроводах. Якщо газопровід з якихось причин не прокладено, використовують газові балони. Вони містять зріджений газ, тобто газ під дуже сильним тиском.

Проте газ легко займається й має високу вибухонебезпечність. У разі витoku він утворює суміш із повітрям. Така суміш вибухає від будь-якої іскри. Природний газ сам по собі отруйний. При цьому він не має запаху. Щоб наявність газу в повітрі можна було легко виявити, до нього додають одоранти — спеціальні речовини з різким неприємним запахом.

Унаслідок повного згоряння природного та зрідженого газу утворюється вуглекислий газ. Якщо його концентрація в повітрі велика, то людина може задихнутися. Якщо газ горить у погано провітрюваному приміщенні, він не повністю згоряє. У результаті виділяється отруйний чадний газ, що викликає ядуху та тяжке отруєння.

Якщо вміст газу в повітрі збільшується до 7 %, то від будь-якої іскри може статися вибух. А якщо вміст газу в повітрі буде і далі зростати (до 10 %, наприклад у результаті вибуху газопроводу), то суміш газу та повітря може спалахнути і спричинити пожежу.

Зріджений газ небезпечний так само, як і природний. Нагріваючись, газові балони стають вибухонебезпечними. Удар по газовому балону або його падіння можуть призвести до вибуху.

Для того щоб використання газу в побуті було безпечним, достатньо дотримуватися кількох правил.

1. Будь-який газовий прилад має бути обладнаний витяжкою й розташований у добре провітрюваному приміщенні, якомога далі від легкозаймистих матеріалів і предметів.
2. Можна користуватися тільки повністю справними газовими приладами.
3. Перед тим як скористатися газовим приладом, треба переконатися, що в приміщенні немає запаху газу.
4. Запалюючи газ, потрібно спочатку піднести сірник до пальника, а потім повернути газовий регулятор.
5. Під час вимикання газу треба вимкнути спочатку регулятор на плиті, а потім — кран на газовій трубі.

Є відповідні правила безпеки під час роботи з газовими балонами.

1. Балон із газом має зберігатися вертикально, якщо в нього є спеціальна підставка, і горизонтально, якщо такої підставки немає.
2. Газовий балон має перебувати на відстані не менше ніж один метр від опалювальних батарей або обігрівачів і не менше ніж п'ять метрів від джерел відкритого вогню.
3. Газові балони необхідно оберігати від ударів і падінь.

Якщо в приміщенні з'явився різкий неприємний запах — запах одоранту — або від газового приладу чути шипіння, то сталося витікання газу. У цьому випадку треба дзвонити по телефону 104. Пам'ятайте, що пошук місця витікання газу за допомогою запаленого сірника спричиняє вибух!

### *Правила безпеки при користуванні пічним опаленням*

Порушення правил пожежної безпеки при експлуатації пічного опалення призводить до виникнення пожеж у побуті в зимову пору року.

При користуванні печами забороняється розпалювати їх легкозаймистими та горючими рідинами; залишати печі, у яких горить вогонь, без нагляду. Діти не повинні самостійно розпалювати печі та наглядати за ними. Меблі, шафи та інше обладнання треба розташовувати на відстані не менше ніж 0,7 м від грубки. Небезпечно проводити розпалювання печей дровами, довжина яких перевищує розміри топки, або сушити та зберігати на нагрівальній поверхні опалювальних печей горючі предмети. Для обігріву треба використовувати виключно справні опалювальні печі. Категорично забороняється закривати піддувало опалювальної печі, коли там ще горить вугілля або є жар — це може призвести до отруєння чадним газом!

Забороняється виносити та викидати гаряче вугілля ближче ніж на 15 метрів від будівель, бо це може призвести до пожежі.



**Опорні точки.** Порушення правил поведінки з приладами, обладнанням або домашніми тваринами може призвести до небезпечної ситуації. Треба дотримуватися правил безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Чому оселя може стати небезпечною?
2. Що важливо передусім зробити в разі витікання газу?
3. Чому в разі витікання газу не можна користуватись електроприладами?

#### III рівень

4. Які речовини, що використовуються в побуті, можуть спричинити опіки?
5. У яких випадках може виділятися отруйний чадний газ, що спричиняє ядуху та тяжке отруєння?
6. Які правила безпечного користування газовими приладами ви знаєте?

#### IV рівень

7. Що слід робити, щоб не потрапити в небезпечну ситуацію у себе вдома, користуючись електричними приладами та обладнанням?
8. Проілюструйте конкретним прикладом, як треба правильно використовувати хімічні речовини в побуті.

### Вправа № 4

#### Оцінювання ризиків щоденного життя

**Мета:** навчитися оцінювати ризики щоденного життя при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.

#### Хід роботи

1. Модель ситуації: ви поставили на одязі плями і вирішили позбутися їх, поки мама не побачила. Ви пішли у ванну кімнату, взяли пральний порошок і відбілювач. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.
2. Модель ситуації: ви зібралися розігріти на плиті залишений для вас мамою обід. Коли ви підійшли до газової плити, то почули тихе шипіння. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.
3. Модель ситуації: ви розтоплювали піч, але дрова виявилися сирими, тому вам спало на думку розтопити піч, використовуючи бензин. Оцініть ризики, з якими ви можете зіткнутися в такій ситуації.



Тема

## 6



## ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

### §9 *Правила пожежної безпеки у школі. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Віта почула, що в школі почалася пожежа, і дуже злякалася. Вона сховалася в кутку класу за шафою і не стала виходити разом з усіма. До яких наслідків може призвести така поведінка?

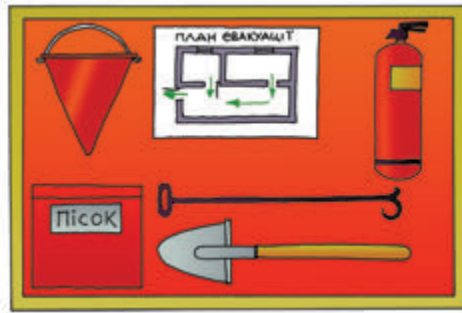
#### *Пожежна безпека у громадських приміщеннях*

Пожежа — небезпечний ворог. Вона виникає завжди раптово. Під час пожежі вогонь поширюється швидко, і ми не можемо його контролювати.

Основними причинами виникнення пожеж є необережне поводження з вогнем, порушення правил експлуатації електричного обладнання, пустощі дітей з вогнем і підпали.

Особливо небезпечною стає пожежа в громадських приміщеннях, де збирається велика кількість людей, — школах, супермаркетах, вокзалах, театрах.

Як поводитися в ситуації, коли в громадському приміщенні виникла пожежа? Можливо, ви вже помічали, що в громадських місцях,



- У разі пожежі користуйтеся планом евакуації та спеціальними знаками

наприклад у школі, театрі, музеї, на стіні обов'язково висить план евакуації людей під час пожежі.

*План-схема евакуації* — це креслення будинку, на якому позначено найбезпечніші шляхи виходу з приміщення в разі пожежі. Суцільні зелені стрілки показують основні рекомендовані евакуаційні шляхи, а пунктирні стрілки позначають резервні (другорядні). На планах евакуації умовними знаками показано розміщення вогнегасників, пожежних кранів, гідрантів, телефонів. План евакуації допомагає людам швидко покинути приміщення, охоплене вогнем.

У разі виникнення пожежі в громадському місці треба не метушитися, шукаючи вихід, а розібратися, хто з присутніх знає план евакуації, й рухатися разом з усіма згідно із цим планом.






















Окрім плану евакуації, існують також знаки пожежної безпеки, які підкажуть вам шляхи до порятунку або попередять про небезпеку.

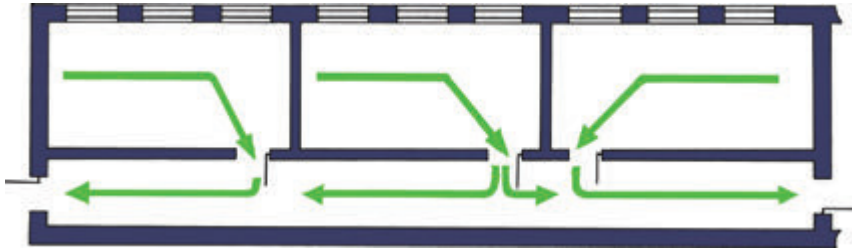
### *Правила пожежної безпеки у школі. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.*

Кожен учень повинен знати і виконувати правила пожежної безпеки у школі. Ці правила передбачають, що у приміщеннях та на території школи забороняється палити і розкидати запалені сірники, застосовувати відкритий вогонь (наприклад факели), спалювати сміття.

На початковому етапі розвитку пожежі її можна ліквідувати за допомогою вогнегасника чи невеликої кількості води. Кожен з вас, хто виявив пожежу або її ознаки, наприклад задимлення або запах горіння, зобов'язаний негайно повідомити про це дорослим і за телефоном 101.

## Евакуаційні знаки пожежної безпеки

		
<b>E 01-01</b> Вихід тут (лівосторонній)	<b>E 01-02</b> Вихід тут (правосторонній)	<b>E 02-01</b> Напрямна стрілка
		
<b>E 02-02</b> Напрямна стрілка під кутом 45°	<b>E 03</b> Напрямок до евакуаційного виходу праворуч	<b>E 04</b> Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч
		
<b>E 05</b> Напрямок до евакуаційного виходу праворуч нагору	<b>E 06</b> Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч нагору	<b>E 07</b> Напрямок до евакуаційного виходу праворуч униз
		
<b>E 08</b> Напрямок до евакуаційного виходу ліворуч униз	<b>E 09</b> Показчик дверей евакуаційного виходу (правосторонній)	<b>E 10</b> Показчик дверей евакуаційного виходу (лівосторонній)
		
<b>E 11</b> Напрямок до евакуаційного виходу прямо	<b>E 12</b> Напрямок до евакуаційного виходу прямо	<b>E 13</b> Напрямок до евакуаційного виходу по сходах униз
		
<b>E 14</b> Напрямок до евакуаційного виходу по сходах униз	<b>E 15</b> Напрямок до евакуаційного виходу по сходах нагору	<b>E 16</b> Напрямок до евакуаційного виходу по сходах нагору
		
<b>E 21</b> Пункт (місце) збору	<b>E 22</b> Показчик виходу	<b>E 23</b> Показчик виходу



- Уважно погляньте на зелені стрілки. Що вони позначають?

Обов'язково слід вчасно повідомити присутніх про загрозу. Евакуацію треба проводити з усієї школи, навіть коли пожежу виявлено тільки в якійсь її частині. Оповіщення про пожежу здійснюється або за допомогою звукових сигналів, або через трансляцію повідомлень про необхідність евакуації, шляхи евакуації та інші необхідні дії. Треба попереджувати паніку і скупчення людей в проходах.

Кожен з вас повинен чітко виконувати команди вчителя, не панікувати, не кричати, не метушитися, спокійно йти до запасних виходів. Не обганяйте один одного та не штовхайтесь. Не розмовляйте, щоб було добре чути розпорядження.

Нікому не можна повертатися в приміщення, наприклад по забутий одяг чи книги. Під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парти, шафи, у коморі тощо.

Після евакуації треба зібратися в зазначеному місці і нікуди без дозволу вчителя не йти. У разі потреби дорослі організують пошуки дітей, яких не виявили на місці збору.

### *Первинні засоби пожежогасіння*

Якщо пожежа невелика, то її можна почати гасити за допомогою вогнегасників різних видів, води, піску, підручних засобів. Слід пам'ятати, що при спробі залити електричні прилади водою можливе ураження електричним струмом. Треба обов'язково вимкнути електричні прилади, перш ніж їх гасити.

Найбільш зручними засобами для гасіння пожеж є вогнегасники. Вони бувають кількох типів: вуглекислотний — для гасіння електричних приладів, пінний — для твердих предметів, а також горючих і легкозаймистих речовин, порошок — для всіх видів пожеж.



- Типи вогнегасників: пінний (ПХП або ПП), порошковий (П), вуглекислотний (В)

Розрізнити їх легко: у назвах обов'язково є буква В — вуглекислотний, ПП або ПХП — пінний, і тільки одна буква П — порошковий.

Вогнегасник має механізм для приведення його в дію. Це або кран, або поворотний важіль, або пусковий важіль. Після приведення в дію цих механізмів необхідно направити струмінь на вогонь. Треба знати, що будь-який вогнегасник не можна тримати горизонтально, а тільки вертикально.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Під час евакуації зі школи у зв'язку з пожежею Яна згадала, що вона забула в класі свою кофту і повернулася в клас за одягом, нікого не попередивши про це. Які проблеми можуть виникнути у зв'язку з такою поведінкою дівчинки?



**Опорні точки.** Основний метод боротьби з пожежею — не допустити її. Якщо пожежа все-таки виникла, треба діяти швидко, рішуче, уміло, рятуючи себе і людей. Важливо правильно поводитися під час пожежі в громадському приміщенні і вміти використовувати засоби для гасіння пожеж.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які основні причини виникнення пожеж?
2. Що ви знаєте про план-схему евакуації вашої школи при пожежі? Де її можна побачити?
3. Яким чином оповіщають про пожежу?

*III рівень*

4. Доведіть, що всі люди повинні знати, як поводитися під час пожежі.
5. Як поводитися в ситуації, коли в громадському приміщенні виникла пожежа?
6. Які ви знаєте евакуаційні знаки пожежної безпеки?

*IV рівень*

7. Доведіть, що особливо небезпечною стає пожежа в громадських приміщеннях.
8. Що передбачають правила пожежної безпеки у школі?



Перевірте свої знання з розділу «Здоров'я людини».

**Вправа № 5****«Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні»**

**Мета:** відпрацювати алгоритм дій у ситуації евакуації з класу та школи.

**Матеріали:** план-схема евакуації школи, евакуаційні знаки пожежної безпеки.

**Хід роботи**

1. Ознайомтеся з планом-схемою евакуації вашої школи. Зверніть увагу на:
  - найбільш безпечні шляхи виходу з приміщення на випадок пожежі;
  - основні рекомендовані шляхи евакуації;
  - резервні (другорядні) шляхи евакуації;
  - умовні знаки розміщення вогнегасників, пожежних кранів, гідрантів, телефонів.
2. Пригадайте знаки пожежної безпеки, які показують шляхи до порятунку або попереджають про небезпеку.
3. Пригадайте, який сигнал сповіщає вас про евакуацію.
4. Повторіть послідовність дій і правила поведінки при евакуації.
5. Користуючись планом-схемою школи і дотримуючись правил евакуації, вийдіть зі школи, звертаючи увагу на евакуаційні знаки пожежної безпеки. Запишіть, за який час ви залишили школу.
6. Зробіть висновки.

## Розділ 2



# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,  
ви дізнаєтеся:

- про свій індивідуальний розвиток;
- показники свого фізичного розвитку;
- косметичні проблеми підлітків;
- чинники, що впливають на здоров'я шкіри;

навчитеся:

- визначати тип шкіри і волосся;
- підбирати косметичні засоби;
- визначати індивідуальні показники фізичної складової здоров'я.



Тема

7



## ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

### §10 *Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Татко сказав Андрієві, що підлітковий вік — чи не найважчий у житті. Андрій відповів, що не замислювався над цим. А як ви гадаєте, що змінюється, коли дитина стає підлітком? У чому полягають труднощі, про які говорять дорослі?

#### *Індивідуальний розвиток підлітків*

Підлітковий вік — це одна зі стадій індивідуального розвитку людини. Він відрізняється від періоду дитинства й має свої фізичні, психічні, соціальні й духовні особливості. Саме в цей час відбуваються якісні зміни, пов'язані з дозріванням і входженням у доросле життя. Процеси статевого дозрівання доволі тривалі. Регулюють ці процеси дві найважливіші системи вашого організму — ендокринна й нервова.

Ендокринна система складається із залоз внутрішньої секреції, які виробляють біологічно активні речовини — гормони. Вона функціонує під контролем центральної нервової системи. Взаємозв'язок між ендокринною й центральною нервовою системами забезпечує гіпоталамус — найважливіший відділ головного мозку.

З початком статевого дозрівання гіпоталамус посилює свій вплив на роботу залоз, унаслідок чого в організмі починають синтезувати-

ся гормони, що призводять до статевої зрілості. Саме гормони визначають фізичний розвиток підлітка.

У зв'язку з процесом статевого дозрівання у підлітків не лише змінюється тіло, у них розвиваються нові пізнавальні можливості, вони вчаться керувати собою, формують власні погляди на події, що відбуваються, роблять свої перші життєві вибори.

### Ознаки біологічного дозрівання

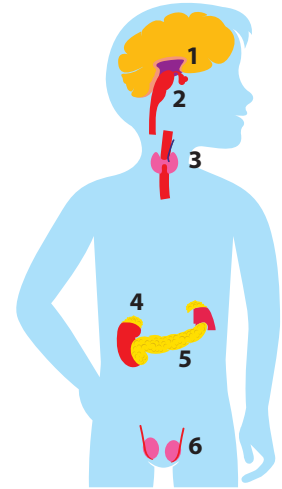


**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Семикласник Петро найменший у класі. Майже всі дівчатка вищі за нього на зріст. Хлопчик дуже засмучений через це і вважає це своєю проблемою. Що буде далі? Як вирішиться ця проблема із часом?

Ознаки змін у своєму тілі з певного моменту помічають і хлопчики, і дівчатка. Але ці зміни різні. Справа в тому, що кожна стать готується виконувати свою власну біологічну функцію, пов'язану з продовженням роду. Тому цю стадію розвитку й називають статевим дозріванням.

У дівчаток період статевого дозрівання починається трохи раніше, ніж у хлопчиків. Насамперед вони починають швидко рости (до 10 см на рік!). Зверніть увагу на те, що у вашому класі дівчатка здебільшого вищі за хлопчиків. Але в старших класах ситуація зміниться: ріст дівчаток сповільниться, а от хлопчики будуть рости далі, наздоганяючи й навіть обганяючи своїх однокласниць. Загалом, статевої зрілості хлопчики досягають на два роки пізніше, ніж дівчатка.

У підлітків найактивніше ростуть кістки п'ястка і стопи. Тому вони незрідка виглядають незграбними. Ріст м'язів відстає від росту кісток, і вам буває складно керувати своїм тілом. Саме через це рухи підлітка часом можуть бути неповороткими. Але ви маєте знати, що ця незграбність і непропорційність — явище



- Залози внутрішньої секреції:
- 1 — гіпоталамус
- 2 — гіпофіз
- 3 — щитоподібна залоза, навколощитоподібні залози
- 4 — надниркові залози
- 5 — підшлункова залоза
- 6 — статеві залози



- Основним результатом підліткового віку є фізичне дорослішання й досягнення нового рівня самосвідомості



- Підліткова незграбність із часом минає

тимчасове. Поступово, з розвитком скелета й м'язів, будь-який підліток навчиться керувати своїм тілом, рухи хлопчиків стануть управними й чіткими, а дівчаток — плавними й красивими.

Швидкість змін, що відбуваються з тілом, є індивідуальною. Не слід переживати або засмучуватися, якщо вам здається, що ви ростете і розвиваєтеся повільніше за інших. Цілком можливо, що це — особливість вашого організму, і ви наздоженете своїх однокласників, але трохи пізніше.

### Ознаки психічного і духовного дозрівання

Підліток змінюється не тільки фізично. Підлітковий вік — час великих змін, які також пов'язані із психікою.

Справа в тому, що статеві гормони вашого організму впливають на всі клітини тіла без винятку, зокрема й на клітини головного мозку. Це призводить до зміни самопочуття й настрою, що відразу ж позначається на поведінці.

У підлітка психічний розвиток відбувається так само бурхливо, як і розвиток його тіла. Навантаження на психіку в цей період дуже великі, тому вам потрібні щадний режим і нормальний сон, аби ваша нервова система встигала відпочивати й виконувати складні завдання, що постають перед нею.

Підлітковий період — це всього лише період, і він, звісна річ, завершиться. Але від того, як ви сприйматимете ситуацію, залежить дуже багато. Ви маєте знати, що для підліткового періоду характерна підвищена емоційна збудливість, яку психологи називають імпульсивністю. Імпульсивність — це риса характеру, що виявляється у схильності діяти без достатньо свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або емоцій. Ви маєте розуміти це й виробляти вміння свідомого контролю над своїми діями. Тобто перш ніж робити якісь вчинки, треба думати про їхні наслідки.



- Багато підлітків почуваються самотніми. Подивіться уважно на цього підлітка. Чи впізнаєте ви себе в ньому?



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Мама попросила Вадима поставити взуття в коридорі на місце. Хлопчик чомусь образився, сказав, що не потерпить, щоб усі ним командували, і пішов у свою кімнату, грюкнувши дверима. Як ви думаєте, у чому причина такої поведінки? Що відбувається з Вадимом?

### Ознаки соціального дозрівання

У вашому організмі відбуваються зміни, які свідчать про те, що ви фізично й психічно дорослішаєте. Але є ще один бік дорослішання — соціальний.

Ваше тіло дорослішає самостійно, вам не потрібно докладати до цього зусиль. Але для того щоб стати дорослим соціально, вам доведеться проявити волю, активно діяти самому. Вам може здаватися, що життя дорослих — суцільне задоволення, а всі заборони й обмеження вони вигадали спеціально для підлітків. Насправді суспільство ставить до дорослої людини досить високі вимоги. Дорослішати соціально — значить брати на себе відповідальність за свої вчинки, виконувати певні обов'язки, дотримуватися суспільних законів. Це не є простою справою, і дорослим бути важко. Але іншого шляху в підлітка немає — треба подорослішати!

Стати дорослим означає взяти на себе відповідальність за своє матеріальне забезпечення, духовний розвиток, здоров'я, відповідати за свої вчинки та їхні наслідки перед суспільством. Стати дорослим означає готовність створювати родину, мати власних дітей і нести за них духовну і матеріальну відповідальність.



- Підліткові здається, що доросле життя просте, тому він мріє швидше подорослішати



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Аня робила уроки і ніяк не могла виконати складне завдання. Тато запропонував їй свою допомогу. Як повинна вчинити Аня, щоб показати свою соціальну зрілість?



**Опорні точки.** Підлітковий вік впливає на різні сторони вашого життя: фізичну, соціальну, психічну і духовну. Ви розвиваєтеся фізично, змінюється ваша психіка, відбувається ваше соціальне дорослішання. Усі ці зміни готують вас до наступних періодів життя — юності й зрілості.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які системи регулюють процеси статевого дозрівання?
2. Чим підлітковий період відрізняється від періоду дитинства?
3. Чому підлітковий вік називають перехідним періодом?

#### III рівень

4. Які зміни характерні для підліткового періоду?
5. Яка роль гормонів у фізичному розвитку підлітків?
6. Що ви знаєте про психічний і духовний розвиток підлітків?
7. Із чим пов'язане ваше соціальне дорослішання?

#### IV рівень

8. Доведіть, що швидкість змін, які відбуваються з тілом підлітка, є індивідуальною.
9. Чому не слід переживати або засмучуватися, якщо вам здається, що ви ростете й розвиваєтеся повільніше за інших?

## §11 Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Кирило сказав Сергію, що той надто повільно росте і йому треба звернути на це увагу. Сергій засмутився, оскільки не знав, як визначити, чи відповідає його фізичний розвиток віку. Що б ви порадили Сергієві?

### Показники фізичного розвитку підлітків

Є певні показники фізичного розвитку підлітка, які можна відслідковувати для того, щоб визначати, чи все гаразд зі здоров'ям, чи вчасно відбуваються відповідні зміни.

Які це показники? Учені розрізняють суб'єктивні та об'єктивні показники здоров'я. До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою. Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані з вимірюваннями маси тіла, зросту, окружності грудної клітки (плеча, стегна, гомілки), частоти дихання, пульсу. Універсального критерію для оцінки здоров'я вчені поки що не виробили. Зазвичай із цією метою використовується сукупність тестів.

Якщо стежити за показниками стану фізичного здоров'я в підлітковий період, то можна робити висновки про те, наскільки успішно відбувається фізичне дорослішання організму. У разі, коли цей розви-



- Показники сну належать до суб'єктивних показників стану здоров'я



- Маса тіла належить до об'єктивних показників стану здоров'я



ток не відповідає віковим вимогам, необхідно вживати заходів, які допоможуть виправити ситуацію.

Є прості методи самоконтролю, які можна застосовувати самим у домашніх умовах.

Перше, що свідчить про стан фізичного здоров'я,— це самопочуття. Відчуття бадьорості і сили, почуття впевненості в собі, життєрадісність, глибокий сон, хороший апетит говорять про те, що фізична складова здоров'я не викликає занепокоєнь.

Друге — це здатність справлятися з фізичними навантаженнями. Якщо ви успішно навчаєтеся, протягом дня ефективно працюєте, увечері можете виконувати необхідну повсякденну хатню роботу, легко витримуєте тривалі поїздки в громадському транспорті — значить, ваш фізичний розвиток протікає нормально. Але такі оцінки здоров'я є суб'єктивними, тобто вашими особистими оцінками.

До показників фізичного розвитку підлітка належать також особливості постави, форма хребта, форма грудної клітки, будова ніг і форма стопи.

### Способи покращення фізичної форми

Треба враховувати позитивні чинники, які сприяють розвитку всіх складових здоров'я. Підліток може використовувати різні способи покращення своєї фізичної форми. Перш за все, це фізичні вправи, активний рух, відмова від пасивного відпочинку. Важливо розуміти, що м'язи людини створені для роботи, руху, постійної активності.

Плавання, катання на велосипеді, рухливі ігри на свіжому повітрі, футбол, волейбол, бадмінтон та інші заняття фізкультурою покращують фізичну форму, зміцнюють здоров'я, роблять підлітка привабливим, красивим. Активний спосіб життя не вимагає особливого нагляду, підліток може сам обирати, чим саме займатися. Але якщо йдеться про спеціальні тренування, то перед тим, як приступити до занять, треба порадитися з лікарем і знайти професійного тренера, який буде з вами займатися. Фізичні навантаження для підлітків треба правильно підбирати і дозувати. Інакше можна зіпсувати процеси нормального росту й розвитку, нашкодити підлітку.

Правильне, раціональне харчування теж сприяє поліпшенню фізичної форми. Важливо те, що ми їмо, у якій кількості, з якою періодичністю. Їжа впливає на людину значно сильніше, ніж ми можемо припустити. Не випадково кажуть: «Ти є те, що ти їси».





**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Богдан поскаржився батькові, що однокласники сміються з його слабких м'язів і не хочуть брати до футбольної команди. Батько порадив хлопчикові вставати на півгодини раніше і здійснювати разом з ним ранкову пробіжку. Але Богдан дуже любить уранці поспати. Які варіанти вирішення цієї проблеми можна запропонувати?



**Опорні точки.** Є певні показники фізичного розвитку підлітка. Існують прості методи самоконтролю, які можна здійснювати самим у домашніх умовах. Треба враховувати, що на фізичний розвиток і здоров'я підлітка впливають різні чинники — як негативні, так і позитивні.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Наведіть приклади суб'єктивних показників стану здоров'я.
2. Наведіть приклади об'єктивних показників стану здоров'я.

#### III рівень

3. Чому вести спостереження і проводити вимірювання, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, треба регулярно?
4. Які чинники впливають на фізичний розвиток і здоров'я підлітка?

#### IV рівень

5. Які показники фізичного розвитку підлітка можна відслідковувати для того щоб визначати, чи все гаразд у нього зі здоров'ям?
6. Які способи покращення своєї фізичної форми ви знаєте?

### Вправа № 6

#### «Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я»

**Мета:** навчитися визначати індивідуальні показники фізичної складової здоров'я.

#### Хід роботи

1. Визначення ширини плечей.

Для визначення ширини плечей спочатку намацайте виступаючі кісткові горбики над плечовими суглобами. Візьміть сантиметрову стрічку лівою рукою за нульову поділку й прикладіть її до лівого гор-

бика. Правою рукою протягніть стрічку по лінії ключиць до правого горбика. Отримане число показує ширину плечей.

Для того щоб зробити висновки про свій фізичний розвиток, це вимірювання треба проводити кожні два місяці.

### 2. Визначення окружності грудної клітки.

Для визначення окружності грудної клітки візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою — за середину. Підніміть лікті та розташуйте сантиметрову стрічку на грудній клітці так, щоб позаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, а спереду по нижньому краю соскових кіл у хлопчиків і на рівні четвертого ребра у дівчаток (за умови розвиненої грудної залози — під нею). Опустіть лікті та з'єднайте кінці з правого боку від грудей, біля грудини. Під час фіксації стрічки порахуйте вголос до трьох. Число в місці з'єднання кінців стрічки показує окружність грудної клітки у спокійному стані.

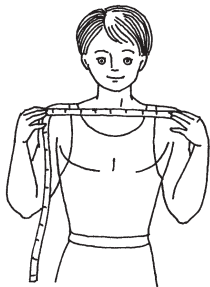
### 3. Визначення окружності талії.

Окружність талії вимірюють так. Візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою — за середину її, визначивши з її допомогою найвужче місце тулуба між грудною кліткою й тазом, виміряйте окружність. Стежте за тим, щоб позаду й попереду стрічка була на одному рівні.

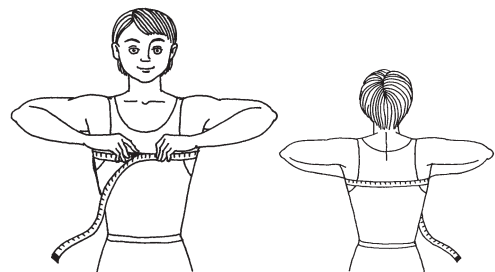
Для того щоб зробити висновок про свій фізичний розвиток, це вимірювання треба проводити кожні два місяці.

### 4. Визначення окружності плеча.

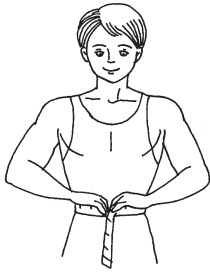
Окружність плеча визначається спочатку в напруженому, а потім у розслабленому стані. Зігніть руку, стиснуту в кулак, у ліктьово-



■ Визначення ширини плечей



■ Визначення окружності грудної клітки



■ Визначення окружності талії



■ Визначення окружності плеча



му суглобі і підніміть кулак до плеча. Іншою рукою візьміть стрічку за нульову поділку, накладіть на найбільш опукле місце двоголового м'яза (біцепса) так, щоб зверху й знизу вона була на одному рівні, і з'єднайте кінці на внутрішньому боці. Зафіксуйте показник. Потім, не знімаючи стрічки, опустіть руку вниз, розслабте м'язи й у тому самому місці зробіть другий вимір. Різниця між результатами першого й другого вимірів і характеризує розвиток м'яза (це так званий «розмах плеча»).

### Оформлення результатів

Заповніть у зошиті запропоновану таблицю. До цієї самої таблиці треба записувати й усі наступні виміри.

Дата проведення тесту	Ширина плечей	Окружність талії	Окружність плеча	Окружність грудей

Зробіть висновки.

#### 5. Визначення індексу маси тіла.

Виміряйте свою масу.

Виміряйте свій зріст.

Розрахуйте індекс маси тіла (ІМТ) за формулою:

$$\text{ІМТ} = m : h^2, \text{ де } m \text{ — маса тіла (кг), } h \text{ — зріст (м)}$$

Порівняйте отриманий результат з таблицею № 1 для дівчаток і таблицею № 2 для хлопчиків (с. 60).

Таблиця № 1. Оцінка маси тіла у дівчаток

Вік, роки	Оцінка ІМТ				
	Дуже недостатня вага	Недостатня вага	Нормальна вага	Надмірна вага	Дуже надмірна вага
12	14,8	16,0	18,4	21,5	23,4
13	15,2	15,6	18,9	22,1	24,4
14	16,2	17,0	19,4	23,2	26,0

Таблиця № 2. Оцінка маси тіла у хлопчиків

Вік, роки	Оцінка ІМТ				
	Дуже недостатня вага	Недостатня вага	Нормальна вага	Надмірна вага	Дуже надмірна вага
12	14,6	14,8	18,4	22,0	24,8
13	15,6	16,2	19,1	21,7	24,5
14	16,1	16,7	19,8	22,6	25,7

Поміркуйте, як вам треба харчуватися, якщо у вас:

- а) дуже надмірна вага;
- б) дуже недостатня вага.

Складіть доцільне меню для контролю за масою тіла в цих випадках.

Зробіть висновки.

Тема

## 8



## КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

### §12 Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Семикласниця Галя побачила в себе на лобі маленький прищик і дуже засмутилася. Вона сіла перед дзеркалом і вичавила його. Надвечір у неї утворився великий гнійник, і мама, не зволікаючи, відвезла доньку до лікарні. Лікуватися довелося довго. Чому так трапилось?

#### Функції шкіри

Шкіра виконує ряд надзвичайно важливих фізіологічних функцій. Перш за все, вона захищає організм від несприятливих зовнішніх впливів — пилу, вітру, вологості, різких змін температури, від усіляких хімічних подразників. Шкіра захищає тканини й органи від забиттів та інших механічних ушкоджень. Її поверхневий шар уберігає глибоко розташовані тканини від висихання.

Винятково велике значення мають бактерицидні властивості шкіри. Неушкоджений поверхневий шар шкіри — надійний бар'єр для мікробів. Шкірне сало і піт створюють на поверхні шкіри кисле середовище, несприятливе для багатьох мікроорганізмів. Тому мікроби, що потрапили на шкіру, швидко гинуть. Шкірне сало, виділяючись на поверхню шкіри, пом'якшує її, захищає від впливу вологи й оберігає при терті.

Шкіра бере активну участь в обміні речовин організму: водному, сольовому, білковому, вуглеводному і жировому. Вона бере участь і в процесі дихання. Через шкіру за добу виводиться приблизно 2 % вуглекислого газу і поглинається близько 1 % всього вдихуваного кисню. За добу ж шкіра виділяє у два рази більше водяної пари, ніж легені.

Шкіра — потужне резервне депо організму для води, Натрію і Калію.

Шкіра сприймає різні подразнення, що надходять з навколишнього середовища, і передає їх до центральної нервової системи у вигляді цілого ряду відчуттів: тактильних (дотикових), больових, температурних.

Вона виконує терморегуляторну функцію за рахунок випромінювання тепла і випаровування поту.

І, врешті, шкіра відіграє важливу роль у формуванні зовнішнього вигляду людини. Нерідко за її станом можна судити про вік, здоров'я і навіть про соціальний статус людини.

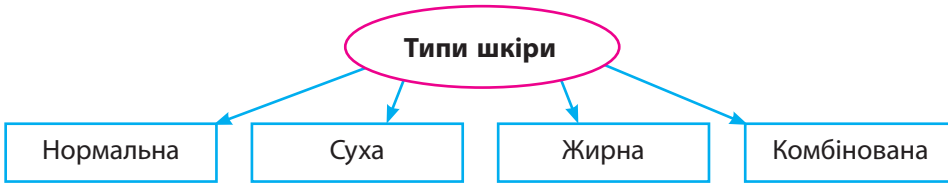


### Типи шкіри

Шкіра підлітків має свої характерні ознаки. Ви ще можете сумніватися, підліток ви чи ні, а ваша шкіра вже безпомилково про це сигналізує. Нещодавно ваше обличчя було свіжим і чистим, а зараз воно постійно лисніє, з'являються дрібні чорні цятки й гнійнички, які так псують настрій.

Насправді все гаразд. Ви нормально розвиваєтеся, а вугри — це побічний продукт дії гормонів. Просто підвищена чутливість сальних залоз до гормонів, які циркулюють у крові, призводить до надмірного виділення шкірного сала. Але для того щоб не нашкодити собі в цей період, треба знати, який у вас тип шкіри та як за нею доглядати.

Лікарі-косметологи виокремлюють декілька типів шкіри, властивих для кожної людини. Це нормальна шкіра, суха, жирна й комбінована.



У більшості підлітків шкіра є жирною або комбінованою. Перехід до підліткового віку може не вплинути на тип вашої шкіри.

Загалом косметичні проблеми перехідного віку прийнято вважати тимчасовими. Але якщо ви хочете, аби вони поступово зникли — подбайте про шкіру вже зараз.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Донька взяла мамин крем, туш, тіні, помаду й скористалася ними. За якийсь час у неї на обличчі з'явилося висипання. Чому так трапилось?

### Чинники, що впливають на здоров'я шкіри

Ваша шкіра має дуже складну будову й виконує різноманітні функції. Є багато всіляких чинників, які можуть порушити її нормальне функціонування, унаслідок чого з'являються косметичні недоліки. Чинники, що спричиняють косметичні дефекти, бувають зовнішніми й внутрішніми.

Зовнішніми чинниками є тертя й тиск, висока й низька температура, хімічні речовини, інфекційні агенти. Наприклад, надмірне користування лужним милом, содою, одеколонами, пральними порошками може спричинити сухість шкіри й появу на ній червоних плям. Дуже жирна й солодка їжа також несприятливо позначається на стані шкіри. Опіки, алергічні реакції, інфекції можуть призводити до запалення шкіри — дерматиту.

До зовнішніх чинників належить також зміна пір року, яка супроводжується зміною вологості повітря й температури. Сонячне випромінювання суттєво впливає на шкіру. При цьому реакція шкіри для кожної людини є індивідуальною. У холодну пору року на шкіру впливають такі негативні чинники, як мороз і вітер.

Внутрішніми чинниками, які впливають на функціонування шкіри, вважають порушення обміну речовин. У підлітковому та юнацькому віці зміна кількості гормонів у крові стає причиною виникнення вугрів і прищів. Вони не пов'язані з недотриманням правил гігієни.



Навпаки, занадто часте миття може висушувати шкіру й загострювати протікання хвороби.

У всіх цих випадках шкіру слід лікувати й обов'язково звернутися до лікаря-дерматолога.



**Опорні точки.** Косметичні проблеми в підлітків виникають унаслідок того, що в їхньому організмі починають вироблятися гормони, які впливають на роботу сальних залоз. Надмір шкірного сала призводить до утворення вугрів і прищів. Є певні правила, які допомагають боротися із цими проявами дорослішання організму.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Наведіть приклади типів шкіри.
2. Наведіть приклади функцій, які виконує шкіра.

#### III рівень

3. Доведіть, що надмір косметики може зробити найпривабливіше обличчя негарним.
4. Як правильно підбирати косметичні засоби?

#### IV рівень

5. Зазвичай, шкірного сала буває небагато, чому ж у підлітковий період його надміру?
6. Чому шкіру іноді називають «соціальним паспортом»?
7. Доведіть, що косметичні проблеми перехідного віку є тимчасовими.

### Вправа № 7

#### «Визначення типу шкіри і волосся»

**Мета:** визначити тип своєї шкіри і волосся.

#### Хід роботи

1. Визначення типу шкіри.  
Притисніть до обличчя суху серветку.

- Якщо вона залишилася сухою, то це є ознакою шкіри нормального або сухого типу. Якщо ви хочете визначити свій тип шкіри більш точно — зверніться до фахівця-косметолога.
- Якщо в центрі серветки з'явилася жирна пляма, то це є ознакою шкіри комбінованого типу.
- Якщо на ній з'явилися жирні плями в ділянці проекції лоба, носа, підборіддя і щік, то це є ознакою шкіри жирного типу.

Зробіть висновок.

## 2. Визначення типу волосся.

Дайте відповіді на такі запитання:

1. Як швидко після миття голови ваше волосся стає жирним?
2. Як виглядають кінчики вашого волосся (наприклад: нормальні, сухуваті, сухі, посічені, непосічені, ламкі)?
  - Якщо ваше волосся стає жирним за 2–3 дні, кінчики нормальні або сухуваті, іноді січуться, то у вас нормальний тип волосся.
  - Якщо ваше волосся довго не стає жирним, кінчики волосся сухі, посічені, ламкі, то у вас сухий тип волосся.
  - Якщо ваше волосся дуже швидко стає жирним, а кінчики не січуться, то у вас жирний тип волосся.
  - Якщо ваше волосся стає жирним за 3–4 дні, кінчики сухі, посічені, то у вас змішаний тип волосся (тобто жирне коріння, сухі кінчики).

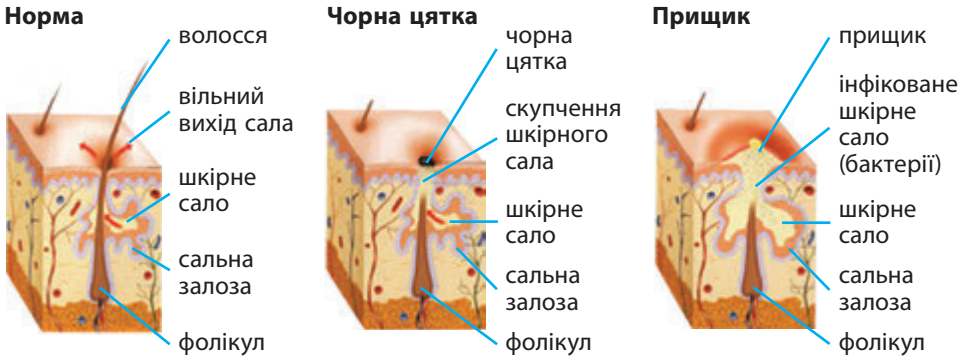
Зробіть висновок.

## §13 Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям

**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Семикласниця Катя вважає, що голову треба мити тільки раз на тиждень, а її подруга Настя миє голову через день і каже, що якщо цього не робити, то волосся виглядає брудним. Хто з них правий? Як правильно підлітку доглядати за своєю шкірою і волоссям?

### Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці

Шкіра в підлітків має свої особливості. Сальні залози в підлітковому віці виробляють надто багато шкірного сала. Це відбувається тому, що на його утворення активно впливають статеві гормони, рі-



- Здорова шкіра та шкіра із чорними цятками й прищами

вень яких у підлітків є високим. У результаті надмірного вироблення шкірного сала і закупорки сальних залоз виникає захворювання акне (вугри).

Під термінами «вугри», «вугрова хвороба» розуміють гнійне запалення сальних залоз на шкірі.

Звідки беруться гнійники? Вони виникають через те, що в шкірному салі оселяються бактерії. Організм починає з ними боротися за допомогою захисних клітин імунної системи. Гнійник — це своєрідне «поле бою», усяне як живими і загиблими захисними клітинами, так і живими і загиблими бактеріями.

**Норма:** сальні залози виробляють потрібну кількість шкірного сала, яке забезпечує еластичність шкіри і її захист від несприятливих впливів навколишнього середовища.

**Чорна цятка:** сальні залози виробляють надлишок шкірного сала, утворюється його скупчення, над яким з'являються відкриті (чорні) комедони, що їх часто називають чорними цятками.

**Гнійник (прищ):** у залози потрапляють бактерії, вони починають розмножуватися, організм бореться з інфекцією, виникає своєрідне «поле бою» — гнійник.

### Догляд за шкірою і волоссям

Для догляду за шкірою і волоссям використовують різноманітні косметичні засоби.

Традиційно косметику поділяють на лікувально-профілактичну, гігієнічну й декоративну.

До гігієнічних належать косметичні засоби від поту (тальк, освіжаючі лосьйони), а також засоби для догляду за шкірою обличчя, голови й тіла (креми, лосьйони, мило тощо).

Лікувальна косметика призначена для профілактики й лікування захворювань та косметичних недоліків шкіри, волосся. Це також різноманітні креми й лосьйони, шампуні й маски для волосся тощо.

Завдання декоративної косметики інші. Вона робить менш помітними деякі дефекти зовнішності, приховує недоліки або підкреслює переваги.

До засобів декоративної косметики належать пудри, губні помади, косметичні олівці, тіні для повік, туші для вій, рум'яна, лаки для нігтів тощо.

Треба пам'ятати, що грамотне використання косметичних засобів приносить користь, а безграмотне — тільки шкодить. Усі косметичні засоби мають термін придатності, і на це обов'язково слід зважати. Деякі косметичні засоби призначені для індивідуального користування, так само як і предмети індивідуальної гігієни.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Настя попросила маму купити їй лікувально-маскувальну косметику й вирішила, що вони підуть до звичайної крамниці. Але мама повела доньку до аптеки. Як ви гадаєте, чому?



**Опорні точки.** Існують певні особливості функціонування шкіри у підлітковому віці, які треба враховувати, доглядаючи за шкірою і волоссям. Косметичні засоби можуть по-різному впливати на вашу шкіру й здоров'я. Неправильно підібрана для користування косметика може вам зашкодити. Косметику слід підбирати з урахуванням віку й індивідуальних особливостей шкіри.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Як можна визначити власний тип шкіри?
2. Чи корисно вмиватися 5–6 разів на день?

#### III рівень

3. Чи можуть косметичні засоби спричиняти появу вугрів?
4. Чим лікувальна косметика відрізняється від декоративної?

## IV рівень

5. Чи слід засмучуватися, якщо у вас з'явилися вугри? Про що свідчить їхня поява?
6. Розкажіть про гігієнічну косметику. Які правила її використання вам відомі?



Перевірте свої знання з розділу «Фізична складова здоров'я».

## Вправа № 8

**«Вибір косметичних засобів»**

**Мета:** навчитися вибирати косметичні засоби відповідно до типу шкіри й віку, навчитися правильно користуватися косметичними засобами.

**Хід роботи**

1. Ознайомтеся з інструкцією до застосування тих косметичних засобів, якими ви користуєтеся.
2. Ознайомтеся з каталогом серії «Косметичні товари й послуги», який вам запропонує вчитель.
3. Заповніть у зошиті таблицю «Вибір косметичних засобів»:

Мій вік і тип шкіри	Які косметичні засоби для обличчя мені підходять	Які косметичні засоби для волосся мені підходять	Які косметичні засоби для тіла мені підходять

Заповнюючи таблицю, пам'ятайте про те, що:

- слід обирати косметику, яка відповідає вашому віку й типу вашої шкіри;
- треба слідкувати за станом шкіри і, якщо буде потреба, звернутися до дерматолога;
- будь-які косметичні засоби, якими ви хочете скористатися, слід купувати тільки в магазинах або аптеках;
- слід перевіряти термін придатності косметичних засобів;
- неякісна косметика може спричинити алергію, висипання, захворювання шкіри й навіть отруєння.



# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,  
ви дізнаєтеся:

- про особливості свого психічного і духовного розвитку;
- умови успішного навчання;
- чинники виживання в екстремальних ситуаціях;
- позитивне мислення;
- способи конструктивного розв'язання конфліктів;

навчитися:

- аналізувати особисту систему цінностей;
- концентрувати увагу, розвивати пам'ять і увагу;
- формувати позитивну адекватну самооцінку;
- оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях.

## Тема

## 9



## ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

### §14 *Особливості психічного і духовного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Життєві цінності і здоров'я*



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Ви вважаєте себе вже достатньо дорослими, аби робити те, що ви самі захочете. Наприклад, повертатися додому тоді, коли вам зручно. Дорослі ж, приміром ваші батьки, із цим не згодні. Як ви вважаєте, чому?

#### *Особливості психічного і духовного розвитку підлітків*

Були часи, коли поняття «підлітковий вік» не існувало. Людина дозрівала фізично й ставала дорослою. Але потім, із розвитком людства, виявилось, що одного фізичного дозрівання мало. Людину можна вважати дорослою, якщо вона відповідає тим вимогам, які висуває до неї суспільство. І ці вимоги до соціальної зрілості постійно ростуть. Тому психологи й виокремили період, під час якого людина готується стати зрілою не тільки фізично, але й соціально.

У підлітковий період ви:

- розвиваєтеся фізично, психічно і духовно;
- здобуваєте нові пізнавальні можливості;
- вчитеся керувати собою;
- формуєте власні погляди на події, що відбуваються;



- робите перший життєвий вибір;
- по-новому спілкуєтеся з батьками, з однолітками.

Основним психологічним підсумком підліткового віку вважають набуття людиною нового рівня само-свідомості. Наприкінці підліткового періоду людина вже має певне цілісне уявлення про саму себе, намагається виправити свої негативні риси, ставити перед собою завдання саморозвитку.

Пізнання себе передбачає порівняння себе з іншими. Тому особливе значення в підлітковому віці має спілкування, насамперед спілкування з однолітками. І це не випадково, адже однолітки перебувають у рівних умовах, що надає максимальні можливості для психічного, духовного і соціального порівняння.

### *У чому полягають особливості психічного і духовного розвитку підлітків?*

По-перше, підліток дуже чутливо реагує на оцінку його особистості сторонніми. Він прагне визнання й схвалення з боку інших.

По-друге, підліток часто впадає в крайнощі. Він може бути водночас сором'язливим і зухвалим, уважним до людей і черствим, йому притаманні бажання бути визнаним і показна незалежність, війна з авторитетами й обожнювання кумирів.

По-третє, у підлітка яскраво проявляється допитливість розуму, прагнення до пізнання навколишнього світу.

Підлітковий період — це непростий період у житті будь-якої людини. Підлітку треба вирішити безліч завдань, пов'язаних із психологічним і духовним дорослішанням.

Тож з'ясуймо, за яких умов це дорослішання буде успішнішим. За яких умов ви можете одержати знання про життя й сформуватися як доросла людина? Звісно, це мусить бути насичене життя. Вам потрібні друзі, однолітки, з якими ви можете спілкуватися,



- Спілкування з однолітками є дуже важливим для підлітка



- Підліток може перечити дорослим, але в усьому погоджуватися з друзями

проводити свій час, мати спільні з ними інтереси. Вам захочеться вийти з-під опіки батьків і вчителів, будувати своє життя самостійно. Це нормальне бажання. Але є фактори ризику, які можуть призвести до того, що ви потрапите під вплив, який може вам нашкодити.

Наприклад, ви регулярно перечите дорослим, але в усьому погоджуєтеся з новим приятелем, який з'явився у вашій компанії. Чому ви довіряєте йому — незрозуміло, але все, що він пропонує, здається вам дуже цікавим. Проте цей приятель насправді може виявитися зовсім не таким, як вам здалося, на відміну від дорослих, з якими ви спілкуєтеся постійно.

Ви можете потрапити в погану компанію, яка негативно вплине на вашу поведінку та стосунки з іншими людьми. Така компанія є фактором ризику для вашого розвитку. І, навпаки, компанія, де вас щиро приймають і зважають на ваші інтереси, стане важливою умовою вашого психічного розвитку. Головне — відрізнити одну ситуацію від іншої. У вас неодмінно мають з'явитися друзі, яким ви довіряєте, з якими у вас багато спільного.

Дуже важливими для вашого розвитку є й стосунки з дорослими людьми. Ви маєте довіряти їм і розуміти, що саме вони найбільше зацікавлені в тому, аби ваше дорослішання пройшло нормально.

### *Розвиток потреб. Життєві цінності і здоров'я*

Потребою називається необхідність у чомусь, яку людина переживає й усвідомлює. Потреби можуть бути біологічні, соціальні й духовні. До біологічних потреб відносять голод, спрагу, сон, потребу в русі. Ці потреби є спадковими. А ось із соціальними й духовними потре-

бами людина не народжується. Вони формуються в процесі її розвитку як особистості. Соціальними є потреби в спілкуванні, у праці, визнанні власних заслуг. Духовними є потреби в пізнанні, творчості, саморозвитку. Такі потреби людини обумовлені процесом її виховання і залучення до світу культури. Розвиток потреб пов'язаний із життєвими цінностями.

Життєві цінності — це те, що люди вважають важливим для свого життя, це те, про що вони мріють і чого прагнуть.



### **Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.**

Семикласник Вадим вважає, що головне в житті — це можливість купити все що завгодно. А його однокласник Максим каже, що головне — це надійні друзі, які завжди підтримають і допоможуть, якщо треба, і яких завжди підтримаєте ви. Чим відрізняються системи цінностей у цих хлопчиків?

До життєвих цінностей належать здоров'я, цікава робота, добробут у родині, впевненість у собі, самостійність, наявність вірних друзів, творчість, уміння бачити красу природи й мистецтва, свобода, життєва мудрість тощо. Зробити висновок про життєві цінності людини можна на підставі її вчинків.

Життєві цінності є індивідуальними. Для когось найважливішою життєвою цінністю, яку він ставить на перше місце, є духовний розвиток особистості, для когось — матеріальне благополуччя, ще для когось — здоров'я.

Наші цінності можуть змінюватися протягом життя, тому що ми часто визначаємо, що для нас є цінним саме сьогодні, зараз. Визначити свою систему цінностей можна, давши відповіді на такі запитання: «Чого я прагну? Яка в мене мета?», «Що я готовий зробити для досягнення цієї мети?», «Який результат я хочу отримати завдяки своїм діям?».

Разом зі ставленням людини до здоров'я вибудовується загальна система цінностей, без якої людське існування втрачає сенс. Тому про здоров'я можна говорити як про універсальну людську цінність.



**Опорні точки.** Основним психологічним підсумком підліткового віку вважають набуття людиною нового рівня психічного і духовного розвитку.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Наведіть приклади соціальних потреб.
2. Наведіть приклади духовних потреб.

#### III рівень

3. Коли людину можна вважати дорослою?
4. Доведіть, що особливе значення в підлітковому віці має спілкування з однолітками.

#### IV рівень

5. Доведіть, що життєві цінності є індивідуальними.
6. Доведіть, що однією з найголовніших цінностей людського життя є здоров'я.

### Вправа № 9

#### «Аналіз особистої системи цінностей»

**Мета:** навчитися аналізувати особисту систему цінностей.

#### Хід роботи

1. Оберіть з варіантів, запропонованих нижче, ті цінності, які входять до вашої індивідуальної системи цінностей, і розташуйте їх в порядку зниження значимості для вас.

Здоров'я, матеріально забезпечене життя, любов, цікава робота, саморозвиток, відпочинок, відчуття захищеності, свобода, творчість, дружні стосунки з однолітками, гарний настрій, уміння робити добрі справи, благополуччя в родині, упевненість у собі, самостійність, наявність вірних друзів, творчість, можливість відчувати красу природи й мистецтва, життєва мудрість, повага товаришів, можливість покращення своєї освіти, інтелектуальний розвиток, розваги, щастя інших людей, акуратність, вихованість, життєрадісність, почуття гумору, старанність, уміння тримати своє слово, сміливість у відстоюванні своєї думки, уміння не відступати перед труднощами, чесність, щирість, працьовитість, чуйність.

2. Запишіть особисту систему цінностей на окремому аркуші. Проаналізуйте її. Зробіть висновки.

3. Порівняйте свою систему цінностей із системами цінностей своїх однокласників. Зробіть висновки.

Тема

## 10



## УМІННЯ ВЧИТИСЯ

### §15 Умови успішного навчання



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** На уроці біології Мишко, відповідаючи на запитання «У чому полягають особливості рослин?», сказав, що вони зелені, й замовк. Відповідь його однокласника Кирила була такою: «Усі особливості рослин пов'язані зі способами їхнього живлення. Вони живляться за допомогою фотосинтезу. Їм притаманне також мінеральне живлення й транспірація». Що ви думаєте про вміння вчитися цих однокласників?

#### Уміння вчитися

Кожна людина має певні фізичні й психічні здібності. Існують здібності, які вчені називають інтелектуальними. Інтелект — це здатність людини думати, мислити, тобто її розум, здатність до пізнання. Кожна людина має певні інтелектуальні здібності, тому вона вміє вчитися.

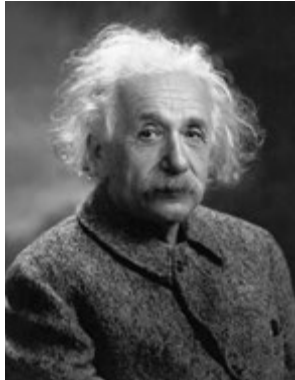
Особливістю інтелекту є те, що він здатний розвиватися. Для розвитку інтелекту необхідні увага й пам'ять.

*Увага* — це вміння зосередитися на важливих для вас предметах та явищах.

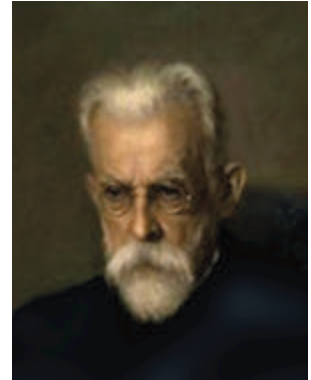
*Пам'ять* — це закріплення, збереження й подальше використання минулого досвіду.



Вільям Шекспір



Альберт Ейнштейн



Володимир Вернадський

- Вільям Шекспір використовував свій інтелект для написання геніальних п'єс, Альберт Ейнштейн — для створення теорії відносності, Володимир Вернадський — для розробки вчення про біосферу

Якщо ви робите уроки, уважно слухаєте вчителя, запам'ятовуєте навчальний матеріал, відповідаєте на запитання, то ви тренуєте свою увагу, пам'ять та ерудицію. Як наслідок, ваше вміння вчитися стає кращим, розвивається.

Буває так, що ви користуєтеся механічним запам'ятовуванням, яке школярі називають «зазубрювання». Але таке запам'ятовування вимагає частого повторення. Знання, отримані за допомогою зубріння, утримуються в пам'яті недовго, швидко втрачаються. Краще користуватися осмисленим запам'ятовуванням, коли ви доходите суті того, що вивчаєте. Такі знання є набагато міцнішими. Для розвитку інтелекту більше важить осмислене запам'ятовування.

Уміння вчитися, інтелектуальні здібності проявляються в різних сферах людської діяльності.

Інтелектуальні здібності людини дозволяють їй робити відкриття й змінювати навколишній світ. Сучасні автомобілі, комп'ютери, мобільні телефони — усе це плоди людського інтелекту. У суспільстві все більше й більше цінуються саме інтелектуальні здібності, уміння вчитися, творити нове. Цінується освічена людина, яка може ставити складні запитання і знаходити на них відповіді.

Підліток має допитливий і жвавий розум, який швидко розвивається. У цьому віці для вас усе більшого значення набуває теоретичне

мислення, здатність установлювати максимальну кількість значеннєвих зв'язків у навколишньому світі. Не тільки вчителі та батьки, але й ви самі маєте подбати про свій інтелектуальний розвиток та вміння вчитися.

Розвивайте своє мовлення, вчіться його варіювати, збагачуйте свій словниковий запас. Невеликий словниковий запас свідчить так само про невеликий інтелект. Щодня читайте різну літературу: художню, науково-популярну, навчальну. Усе це — пожива для інтелекту, основа вашого інтелектуального зростання. Обмірковуйте прочитане, осмислюйте те, що читаєте, робіть висновки, використовуйте те, про що дізналися, для вирішення проблем, які у вас з'являються.

Інтелектуальний розвиток вимагає напруженої праці й певних вольових зусиль. Рівень вашого інтелекту буде залежати від кількості витрачених на його розвиток сил. Просто так, без будь-яких зусиль інтелект не з'являється. Пам'ятайте, що в житті більш успішним є той, хто вміє вчити себе сам.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Микола потрапив до компанії, де всі люблять вірші, цитують рядки відомих поетів і навіть пишуть самі. Микола й собі вирішив похизуватися, але виявилось, що він не може згадати напам'ять жодного вірша. Оцініть ситуацію і дайте хлопчикові свою пораду.

### Умови успішного навчання

Уміти вчитися — значить уміти ставити перед собою цілі, шукати шляхи їх досягнення, контролювати свої дії, щоразу звертаючи увагу на їхні наслідки, контролювати правильність виконання дій. Треба вміти давати оцінку отриманим результатам, робити висновок щодо того досягнута мета чи ні. Якщо ні, то треба дати відповіді на запитання «чому?», «що завадило їй досягнути?».

Наприклад, уміння вчитися на уроці передбачає, що ви розумієте мету уроку, активно працюєте, уважно слухаєте і чуєте вчителя, свідомо засвоюєте інформацію.

Якщо йдеться про виконання домашнього завдання, то вміння вчитися означає, що ви вмієте спланувати свій режим дня і не забуваєте вчасно сідати за уроки, у вас у щоденнику записані домашні завдання, ви поставили перед собою мету їх виконати і готові докласти для цього зусилля.



**Як навчати самого себе**

1. Поставити мету.
2. Визначити проміжні цілі для досягнення мети.
3. Знайти методи і способи досягнення цілей. Виконати необхідні дії.
4. Контролювати правильність виконання дій. Якщо вони є неправильними — виправляти помилки, шукати інші шляхи досягнення цілей.
5. Дати оцінку отриманим результатам. Зробити висновок, чи досягнута мета.

Як цей алгоритм можна застосувати при виконанні домашнього завдання?

1. **Поставити мету.** Пригадайте зміст домашнього завдання і сформулюйте свою мету. Наприклад: «Навчитися розв'язувати цей тип задач».

2. **Визначити проміжні цілі для досягнення мети.** Наприклад: а) подивитися, у чому полягають особливості цього типу задач; б) розібрати розв'язані у класі задачі; в) знайти в задачах спільне, скласти план розв'язання такого типу задач; г) розв'язати нові задачі цього типу.

3. **Знайти методи і способи досягнення цілей.** Виконати необхідні дії. Для виконання цього пункту треба пригадати матеріал уроку, прочитати інформацію в підручнику, активно використовувати отримані при цьому знання для досягнення проміжних цілей.

4. **Контролювати правильність виконання дій.** Якщо не вдалося розв'язати задачу, слід знову проаналізувати її умову, уточнити зв'язок між тим, що дане, і невідомим, необхідно знову скласти план розв'язання і слідувати йому.

5. **Дати оцінку отриманим результатам.** Зробити висновок, чи досягнута мета. Якщо ви отримали правильні відповіді, то, ймовірно, досягли своїх цілей. Якщо ж ні, вам доведеться все починати спочатку й уважно розбиратися в тому, де ви помилилися. Якщо вам дуже важко розібратися самому — зверніться до вчителя.

До важливих умов успішного навчання належить дотримання режиму дня. Ваш організм потребує енергії, тому важливо вчасно поїсти, сон сприяє відновленню сил для подальшої роботи, тому важливо спати вісім годин на добу, активний відпочинок зберігає здоров'я, тому

треба займатися фізичною культурою. Без розпорядку дня все це зроби неможливо.

Ще один з основних засобів забезпечення нормального навчання — це раціональне харчування. Сучасні шкільні навчальні програми дуже насичені, для їх опанування мозку потрібна енергія, яку забезпечують поживні речовини. У раціоні підлітків має бути молоко, м'ясо, вершкове масло, рослинна олія, хліб житній і пшеничний, риба, яйця, сир, кисломолочні продукти, овочі, горіхи.

Крім поживних речовин, мозку для розвитку потрібна інша їжа — інтелектуальна.



На сайті ви знайдете головоломки, за допомогою яких не одне покоління підлітків перевіряло свої інтелектуальні здібності.



**Опорні точки.** З-поміж усіх здібностей людини можна виокремити інтелектуальні здібності, які дозволяють їй навчатися, пізнавати світ, робити відкриття, використовувати свої знання на практиці. Підлітковий вік — це період, коли формується вміння вчитися, відбувається розвиток інтелектуальних здібностей. Цей розвиток вимагає праці й вольових зусиль.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Для чого потрібні увага і пам'ять?
2. Що передбачає вміння вчитися на уроці?
3. Чому до важливих умов успішного навчання належить дотримання режиму дня?

#### III рівень

4. Що необхідно для розвитку інтелекту?
5. У чому проявляються інтелектуальні здібності людини?
6. Які умови успішного навчання вам відомі?
7. Хто має дбати про ваш інтелектуальний розвиток?

#### IV рівень

8. Доведіть, що в суспільстві все більше цінуються інтелектуальні здібності, уміння вчитися, творити нове.
9. Що треба робити для свого інтелектуального розвитку?
10. Як навчати самого себе?

### Вправа № 10

#### «Відпрацювання навичок планування часу»

**Мета:** відпрацювати навички планування часу; скласти план наступного дня.

#### Хід роботи

1. Оберіть заходи завтрашнього дня, які є для вас надважливими. Коли вони мають відбутися? Запишіть на окремому аркуші.
2. Оберіть заходи завтрашнього дня, які є важливими для ваших рідних. Коли вони мають відбутися? Запишіть на окремому аркуші.
3. Пригадайте, які домашні обов'язки ви повинні виконати. Коли? Запишіть на окремому аркуші.
4. Пригадайте, які справи завтрашнього дня пов'язані зі школою. Коли їх треба виконати? Запишіть на окремому аркуші.
5. Пригадайте, чим ви хотіли зайнятися у вільний час. Запишіть на окремому аркуші.
6. Подумайте, у якому порядку ви будете завтра виконувати намічені заходи. Заповніть таку таблицю (на окремому аркуші).

#### МІЙ ПЛАН ДНЯ

Що треба робити	Коли це має відбутися (час виконання)	Відмітка про виконання

7. Поставте в плані відмітку про виконання. Якщо протягом дня ви виконали заплановане, поставте «+», якщо не виконали — поставте «-».
8. Зробіть висновки.

## §16 Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Ірина готувалася до іспиту довго й ретельно. Перед іспитом вона просиділа всю ніч, пригадуючи навчальний матеріал. Але результат іспиту виявився досить скромним, оскільки безпосередньо на іспиті дівчина багато чого не змогла пригадати. Як ви вважаєте, чому так сталося?

### Розвиток сприйняття

Для того щоб жити і діяти в навколишньому світі, ми повинні його сприймати. *Сприйняття* — це психічний процес, спрямований на відображення в нашій свідомості предметів навколишнього світу. Процес сприйняття характеризується певною вибірковістю. Ця вибірковість залежить насамперед від потреб людини, які існують у даний момент.

Загалом наше сприйняття повідомляє нам достовірну інформацію про світ. Але існують ілюзії сприйняття. Ілюзією називають неправильне, спотворене сприйняття. На відміну від галюцинацій, які виникають при порушенні нормальних функцій мозку, ілюзії характерні для всіх здорових людей. Наприклад, світлі предмети на темному тлі всім і завжди здаються більшими, а темні на світлому — меншими.

Є й інші ілюзії, пов'язані, наприклад, з перспективою.



- Білий квадрат здається нам значно більшим за чорний на білому тлі, хоча насправді вони однакові

- Ілюзія Еббінгауза. Яке коло більше: те, яке оточене маленькими колами, чи те, яке оточене великими?



- Сприйняття навіть простого м'яча — це дуже складний процес



- Неуважність — одна із частих причин поганого навчання



- При механічному запам'ятовуванні знання утримуються в пам'яті неміцно

Сприйняття — це результат складної діяльності мозку. Мозок аналізує інформацію, яка доходить до нього, порівнює її з розташованими в пам'яті враженнями, і в результаті ми можемо викликати в пам'яті ті предмети, які вже бачили колись.

Без розвитку сприйняття неможливо формувати ні пам'ять, ні мислення, ні уяву. Сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання, яке вимагає вміння уважно слухати вчителя, уміння свідомо спостерігати за тим, що він показує під час уроку.



*Про дивовижну роботу нашого мозку ви дізнаєтеся з відео «Сприйняття зображення».*

### Розвиток уваги

Увагою називається зосередженість на важливих для нас предметах і явищах. Розрізняють два види уваги — мимовільну й довільну.

Мимовільна увага виникає ненавмисно, без будь-яких зусиль з боку людини. Просто нам цікаво, тому ми уважні. Довільна увага виникає навмисно, унаслідок свідомо поставленої мети і вимагає певних волевових зусиль. Наприклад, уроки самі собою не вивчаються. Треба уважно прочитати текст, докласти зусиль до цього.

Стійкість уваги виражається в здатності тривало, не відволікаючись, зосереджуватися на предметі своєї діяльності, у даному випадку на тексті підручника. Ступінь стійкості уваги залежить від потреб людини, її інтересів. Є потреба в навчанні, інтерес до нього — увага стійка, немає потреби в навчанні — увага переключається на інші предмети.

На уроці відразу можна помітити неуважно-го школяра. На перший погляд він начебто слухає, але щойно йому ставлять запитання із цієї ж теми, він не може на нього відповісти, оскільки не почув головного. Неуважність — одна з найпоширеніших причин поганого навчання.

*Увага* — це спрямованість свідомості на певний об'єкт. Без уваги неможливий процес навчання. Розвиток уваги пов'язаний із розвитком волі, адже саме вольове зусилля допомагає нам зосередити свою увагу на потрібному об'єкті.

### Розвиток пам'яті і творчих здібностей

*Пам'ять* — це закріплення, збереження і наступне використання попереднього досвіду. Саме пам'ять дозволяє людині одержувати знання й уміння. Вона зберігає індивідуальний досвід людини і забезпечує використання цього досвіду. Для того щоб краще використовувати свою пам'ять, необхідно знати закони її роботи.

Розвиток гарної пам'яті — це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації, причому саме тоді, коли це потрібно. Це виховання починається з грамотного використання законів пам'яті в процесі заучування.

Є безліч професій, у яких без знання якого-небудь матеріалу напам'ять просто не обійтися. Наприклад, актор завчає напам'ять величезні тексти, юрист пам'ятає безліч законів, поет — віршів.

Які ж умови важливі для успішного запам'ятовування й пригадування? Насамперед ваше бажання. Бажання — це один з найважливіших проявів волі людини. Воно мобілізує увагу, підвищує інтерес, забезпечує готовність до запам'ятовування. Слід враховувати також те, що матеріал більш успішно запам'ятовується тоді, коли він є цікавим для людини, яка його запам'ятовує. Якщо людина вже щось знає в цій галузі, то нове вона запам'ятовує швидше й краще. Люди, які знають багато мов, говорять, що важко вчити тільки перші п'ять мов, а інші засвоюються вже значно легше. Запам'ятовування відбувається легше, якщо заучується матеріал, що є повністю осмисленим, зрозумілим для того, хто його заучує.

Пам'ять людини має величезні можливості.

Наприклад, академік Абрам Іоффе знав напам'ять усю таблицю логарифмів, Моцарту достатньо було почути музичний твір один раз, щоб виконати його і записати на папері, Уїнстон Черчилль знав напам'ять майже всього Шекспіра, Білл Гейтс пам'ятає сотні кодів створеної ним мови програмування.



■ Амадей Моцарт



■ Уінстон Черчілль



■ Абрам Іоффе



■ Білл Гейтс

Крім пам'яті, треба розвивати й свої здібності. Здібності — це здатність людини робити щось дуже успішно. Здібності людини виявляються тільки в її діяльності. Є різні рівні розвитку здібностей людей: обдарованість, талант, геніальність. Обдарованість — це сукупність декількох здібностей, яка обумовлює успішну діяльність людини в певній галузі. Талант — це теж сукупність здібностей, яка дозволяє досягати вищого рівня творчості. А геніальність — це вищий ступінь розвитку таланту, який дозволяє зробити щось принципово нове в тій чи іншій сфері діяльності.



**Опорні точки.** Без розвитку сприйняття неможливо формувати пам'ять і мислення, сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання. Для навчання важлива й увага. Розвиток уваги пов'язаний з розвитком волі.

Розвиток пам'яті — це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації саме тоді, коли це необхідно.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Яку роль відіграє пам'ять у житті людини?
2. Які правила запам'ятовування ви знаєте?

#### III рівень

3. Від чого залежить розвиток уваги?
4. Чому при механічному запам'ятовуванні знання утримуються в пам'яті неміцно?
5. Доведіть, що пам'ять людини має величезні можливості.



*IV рівень*

6. Доведіть, що процес сприйняття характеризується певною вибірковістю.
7. Які умови важливі для успішного розвитку творчих здібностей?

**Вправа № 11****«Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви»**

**Мета:** тренувати концентрацію уваги, пам'ять, уяву.

**Хід роботи**

- **Вправи на розвиток уваги.**

1. Подивіться на запропоновану репродукцію впродовж 3–4 секунд.



Назвіть деталі (предмети), які ви запам'ятали.

Якщо ви запам'ятали:

- менше ніж 5 деталей — ваша увага слабка;
- від 5 до 9 деталей — увага гарна;
- понад 9 деталей — увага відмінна.

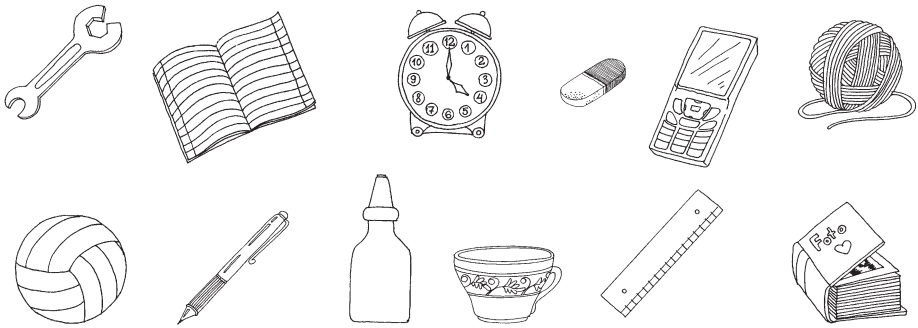
Якщо ви вважаєте рівень своєї уваги незадовільним, то вам слід виконати наведені нижче вправи.

2. Візьміть два фломастери й спробуйте малювати одночасно обома руками. Причому одночасно починаючи й закінчуючи. Одною рукою — коло, іншою — трикутник. Коло має бути по можливості з рівною окружністю, а трикутник — з гострими кінчиками кутів. Спробуйте намалювати за одну хвилину якнайбільше кіл і трикутників.

Якщо ви намалювали:

- менше ніж 5 — ваша увага слабка;
- 5—7 — увага середня;
- 8—10 — увага гарна;
- понад 10 — увага відмінна.

3. Подивіться на малюнок упродовж 3–4 секунд, а потім назвіть предмети, які ви запам'ятали.



Якщо ви запам'ятали:

- менше ніж 5 деталей — ваша увага слабка;
- від 5 до 9 деталей — увага гарна;
- понад 9 деталей — увага відмінна.

Тренуйтеся, добиваючись того, щоб запам'ятати якнайбільшу кількість деталей.

- **Вправи на розвиток пам'яті й уваги.**

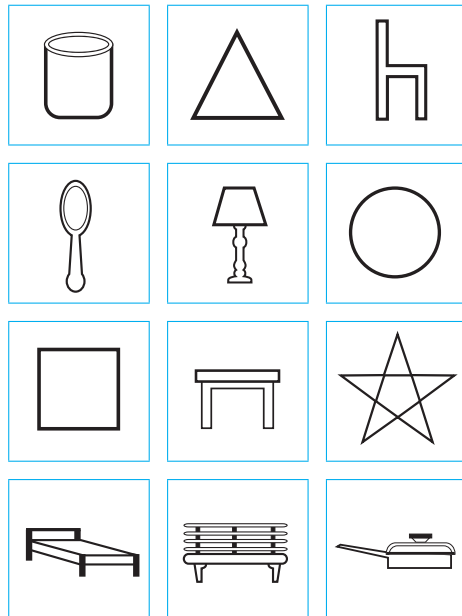
4. Покладіть на стіл сім різних предметів, накрийте їх легким рушником. Зніміть рушник, порахуйте повільно до десяти, знову накрийте предмети й опишіть їх на папері якомога повніше. Повторюйте вправу, поступово збільшуючи кількість предметів.

5. Візьміть невеликий вірш. Виділіть у ньому окремі фрази. До кожної з виділених фраз поставте кілька запитань. Дайте відповіді на ці питання. Повторіть вірш напам'ять. Наступний вірш має бути

довшим за перший. Повторюйте вправу, поступово збільшуючи обсяг тексту, який необхідно запам'ятати.

6. Цю вправу потрібно виконувати разом із друзями. Усі сідають у коло. Перший учасник називає будь-яке слово. Наприклад, «річка». Наступний учасник гри повторює слово, що було назване, і вимовляє будь-яке своє слово. Наприклад, «човен». Третій учасник гри повторює вже два попередніх слова («річка», «човен») і додає своє слово. І так далі. Найкраща пам'ять у того, хто запам'ятав найбільшу кількість слів.

7. Для цієї вправи знадобляться аркуш паперу, олівці й секундомір. На малюнку, що поданий нижче, є 12 зображень. Розгляньте малюнки першого рядка, затуливши решту аркушем паперу, щоб вони не відволікали уваги. Через 30 секунд затуліть цілком усю сторінку й намалюйте з пам'яті предмети першого рядка. Потім порівняйте, наскільки ваші малюнки відповідають малюнкам зразка. Далі перейдіть до наступного рядка. Із двома останніми рядками попрацюйте одночасно.



Сподіваємось, що ці вправи будуть сприяти поліпшенню вашої пам'яті та уваги!

Тема

11



## ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### §17 *Культура вияву почуттів. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. У магазині трирічний хлопчик попросив маму купити машинку. Мама відмовила йому. Малюк став голосно плакати, кричати й вимагати іграшку. Як ви вважаєте, чому така поведінка характерна тільки для маленьких дітей?

#### *Емоційне благополуччя. Культура вияву почуттів*

Світ, який вас оточує, впливає на ваші органи чуття, і, як наслідок, у вас виникають ті або інші відчуття. Відчуття тепла сонячних променів на щоці, відчуття вітру, смаку хліба. Через відчуття ви пізнаєте не предмет у цілому, а тільки його окрему властивість. Наприклад, колір, смак, запах.

З відчуттів формується сприйняття. Сприйняття відображає не окремих бік предмета, а предмет у цілому. Якщо ви їсте малину, то органи чуття одночасно повідомляють вам про її колір, смак, запах. Ваш мозок об'єднує все це разом, і формується сприйняття. У вас з'являється якість ставлення до малини. Це ставлення називають емоцією. Малина викликає у вас позитивні емоції. Емоція — це психічний стан, чуттєве переживання.

Умови, предмети та явища, які сприяють досягненню мети й задовольняють потреби людини, викликають позитивні емоції. До позитивних емоцій належать задоволення, радість, інтерес тощо.

Якщо ж з'являються умови, предмети та явища, що перешкоджають досягненню мети або реалізації потреб, то вони викликають негативні емоції. До негативних емоцій належать невдоволення, журба, страх, смуток, тривога. Емоції пов'язані з потребами (що мені треба в цей момент) й особливостями ситуації (отримую я це чи ні).

*Емоційне благополуччя людини* — це впевненість у собі, відчуття захищеності, гарне самопочуття. Емоційне благополуччя сприяє нормальному розвитку особистості, формуванню доброзичливого ставлення до інших людей. Емоційна культура людини проявляється в емоційній чуйності людини, у відчутті відповідальності за свої переживання, у здатності розуміти й поважати почуття інших людей.

Крім емоцій, людина має почуття. Почуття людини — це її ставлення до світу, до того, що вона робить, і до того, що з нею відбувається.

Основна функція емоцій і почуттів — регуляція людської поведінки. Треба виховувати в собі культуру почуттів і способи прояву почуттів.

Ви можете переживати дуже різні емоційні стани й різні почуття. Наприклад, моральні почуття відображають ставлення людини до інших людей і до самої себе. Інтелектуальні почуття відображають ставлення до пізнання. Інтерес, допитливість, подив, відчуття таємниці — це інтелектуальні почуття.



- Відчуття допомагають нам здобувати інформацію про світ, який нас оточує



- Якщо квітка має приємний запах, то вона викликає позитивну емоцію



- Людина отримує позитивні емоції з різних причин



- Багато ситуацій викликають у нас негативні емоції

Почуття людини визначаються її взаєминами з іншими людьми. Способи вираження почуттів регулюються звичаями та традиціями суспільства. Існує культура почуттів, яка допомагає виражати їх у прийнятних для суспільства формах.

Існує певна культура прояву почуттів і емоцій. Маленька дитина нею ще не володіє. Коли вона щось хоче, то починає плакати, кричати, іноді навіть тупає ногами. Такий прояв емоцій неприпустимий для дорослої людини. Дитина поступово вчиться володіти своїми емоціями, керувати ними, бути терплячою. По-справжньому дорослою вона стане тоді, коли навчиться управляти своїми емоціями, насамперед негативними.

Про що свідчить негативна емоція? Вона свідчить про те, що ви не отримаєте бажаного, тому що ваша поведінка помилкова. Наприклад, ви одержали двійку й розплакалися, щоб розжалобити вчителя. Але ж він може поставити вам хорошу оцінку тільки після того, як ви виконаєте завдання! Виходить, ваша емоція заважає вам досягти поставленої мети. Цю емоцію треба «вгамувати» (тобто не плакати) і вирішувати проблему по-іншому, наприклад сісти й вивчити матеріал.

Учіться виражати свої емоції пристойно, учіться стримувати свої емоції, керувати ними. І пам'ятайте, що емоції — це неодмінна складова психічного життя людини. Немає людини без емоцій.

### *Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень*

Емоційні стани можуть впливати на роботу органів і систем організму. Наприклад, при емоційному збудженні змінюється частота пульсу, стає частішим дихання, можуть розширюватися судини на



обличчі — людина червоніє. Емоції можуть суттєво впливати на наше здоров'я.

Негативні емоції можуть погіршувати наше здоров'я.

Культурна людина вміє володіти своїми емоціями і почуттями для того, щоб захистити себе від хвороб і приймати правильні рішення. Дуже важливо радити хорошим емоціям і протидіяти негативним.

До позитивних емоцій належать інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, здивування, захоплення. До негативних — гнів, лють, заклопотаність, страх, тривожність, відчай, смуток.

Щоб залишатися здоровою, людина повинна бути сильнішою за свої емоції. Але слід мати на увазі, що свої емоції пригнічувати не можна. Емоцію треба правильно пережити. Наприклад, якщо спрямувати емоцію гніву на якийсь свій недолік, скажімо, на боягузтво або незібраність, можна отримати дивовижний результат.

Від того, які думки й емоції нами панують, залежить наше здоров'я, тому дуже важливо їх контролювати. Негативні емоції створюються негативними думками. Постарайтеся позбутися негативних думок, помінявши їх на позитивні. Пам'ятайте, що людину можна вважати емоційно благополучною, якщо вона, переживаючи сильні емоції, вміє справлятися з ними, знаходити прийнятні способи їх вираження або стримувати їх.



**Опорні точки.** Людині притаманні певні емоції й почуття. У процесі розвитку дитина вчиться володіти ними й виражати їх так, як заведено в суспільстві. Почуття — це форма переживання людиною свого ставлення до світу, який її оточує, й до самої себе. Позитивні й негативні почуття — важлива частина нашого психічного життя. Вони можуть впливати на стан здоров'я організму.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Як почуття можуть впливати на наше здоров'я?
2. Чим відчуття відрізняється від сприйняття?

#### III рівень

3. Наведіть приклади умов, предметів та явищ, які викликають позитивні емоції.



4. Наведіть приклади умов, предметів та явищ, які викликають негативні емоції.
5. Що ви знаєте про культуру прояву почуттів і емоцій?

#### *IV рівень*

6. Доведіть, що емоційне благополуччя сприяє нормальному розвитку особистості, формуванню доброзичливого ставлення до інших людей.
7. Доведіть, що культурна людина вміє володіти своїми емоціями й почуттями.
8. Доведіть, що від того, які думки й емоції нами керують, залежить наше здоров'я.

## §18 *Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги*



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Молодша сестричка поскаржилася Ромі, що боїться темряви. «А чого саме ти боїшся?» — запитав Рома. «Привидів»,— відповіла сестричка. Тоді Рома сказав: «Ходімо темним коридором й уявімо, що ми і є ті самі привиди! Тоді нікого буде боятися!». А що б відповіли ви?

### *Методи самоконтролю*

Ви вже знаєте, що життя кожної людини не таке просте, як здається на перший погляд.

Вашу психологічну рівновагу можуть порушити різні фактори.

Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати хвороби, розлучення батьків, смерть близької людини. Це дуже серйозні та складні ситуації, і, щоб їх пережити, людині необхідна психологічна підтримка.

Порушують психологічну рівновагу й проблеми, які виникають під час навчання, і сварки з друзями, і суперечки з батьками, і ситуації, коли підліток не знаходить спільної мови з однолітками. Перелік можна було б продовжувати. Але наше завдання полягає в тому, щоб розібратися, як можна підтримувати свою психологічну рівновагу в усіх цих випадках. Що робити, аби залишатися здоровим, уміти керувати своїми емоціями, зберігати спокій та здоровий глузд?



- Для багатьох іспит є важкою й неприємною ситуацією



- Павуки часто викликають страх, але вони можуть бути красивими

Перш за все, треба знати, що порушення психологічної рівноваги може бути пов'язане з різними емоціями, наприклад зі страхом і тривогою.

Страх — це емоція, яка виникає в людини під час переживання реальної або уявної небезпеки, загрози для життя, здоров'я, благополуччя.

Це нормальна захисна реакція організму. Вона допомагає нам у небезпечній ситуації. Але надмірний страх, який не відповідає небезпеці, заважає людині впоратися з проблемою, яка в неї виникла.

Тривога, на відміну від страху, виникає не в якійсь конкретній ситуації, а зазвичай несподівано, без очевидного зв'язку із чим-небудь.

Наприклад, ви йдете до школи, здається, що все нормально, але з'являється відчуття тривоги. Спробуйте впоратися із цим відчуттям і прогнати його! Щоб забути про тривогу, займіться чим-небудь, поговоріть про це з близькою людиною, подумайте, чи варто хвилюватися без причини. Тривога — як злодій, що забирає у вас сили й час, які можна було б використати якимось інакше. Боріться з нею.

Є емоція, яка з'являється тоді, коли вас ображають, несподівано обманюють, коли ви дізнаєтеся про те, що вам заважають досягти певної мети. Цю емоцію називають гнівом. У стані гніву людина діє швидко й рішуче, але, як правило, нерозсудливо. Іноді в такому стані люди можуть діяти імпульсивно. Упоратися з гнівом важко, але треба вчитися стримувати його. Наприклад, замість посуду краще побити спортивну грушу або подушку. Стан гніву швидко минає, і після цього людині нерідко буває соромно.



- Стан гніву минає, і людині нерідко буває соромно за свою поведінку



- Вам стає соромно, коли ви не можете розв'язати задачу біля дошки



- Витрачайте свою енергію не на образу, а на реальне вирішення проблеми

Сором — це емоція, яка виникає внаслідок усвідомлення власного невміння, нерозсудливості. Саме сором стримує людину від ганебних учинків. Краще не придушувати свій сором, а просто не робити те, що його викликає.

Звичайно, вам буде соромно за те, що ви не розв'язали задачу біля дошки і всі це бачили. Але сором треба подолати, зрозумівши, що головне — це зробити висновки, витратити сили і час на своє навчання, щоб наступного разу не було приводу для сорому.

Якщо з вами поводяться не так, як ви очікували, то може виникнути образа. Образа з'являється, коли ви зіштовхуетесь з несправедливістю, зрадництвом, незаслуженими докорами. Як долати образу? Слід проаналізувати ситуацію й подумати, що ви матимете від образи? Зазвичай тільки негативні наслідки. Але якщо це вам не допомагає, то чи не краще із цим розпрощатися? Варто витратити свою енергію не на образу, а на реальне рішення проблеми.

Найгіршою емоцією є заздрість. Заздрість — це вороже ставлення до тих, хто в чомусь вас перевершив. Таке почуття характерне для людей з обмеженим розумом і важким характером. Заздрісник, як правило, — невдаха. Але ж ви не з таких! Виходить, заздрості немає місця. Заздрість не принесе вам нічого хорошого.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** У Марини видався тяжкий день: автобус затримався, і вона запізнилася до школи, сусід по парті смикнув її зошит і ненавмисно порвав його, а в буфеті Марина розбила склянку зі щойно купленим соком. Але дівчинка подумала й вирішила, що не варто засмучуватися й переживати. Адже вона не винна, що транспорт ходить нерегулярно, що її сусід такий неакуратний, а склянка із соком мокра й слизька. Як ви гадаєте, чи правильно вирішила Марина?

### Ознаки психологічної рівноваги

У чому проявляються психологічне благополуччя і психологічна рівновага?

По-перше, у тому, що людина вміє керувати своїми емоціями й відповідно виражати їх. Вона вміє зберігати свій гарний настрій. У такому стані людина й сама почувається комфортно, й іншим людям приємно перебувати поруч із нею. Спілкування з нею стає радістю.

По-друге, у тому, що людина інтелектуально розвинена і її інтелектуальні здібності відповідають віку. Інтелект робить людину цікавим співрозмовником, допомагає долати найрізноманітніші життєві проблеми, сприяє вмінню поставити перед собою мету та знайти шляхи її досягнення.

По-третє, у психологічно благополучної людини сформовані моральні принципи. Така людина відповідальна, їй можна довіряти, вона ніколи не зрадить, вона вірна в любові й у дружбі. Інакше кажучи, вона має моральний стрижень, який допомагає їй відрізнити добро від зла й не переступати межі, за якою починається психологічне руйнування особистості людини.

Особистість — це соціальна сутність людини. Це поняття включає і емоції, і характер, і волю.

Людина як особистість вільно й свідомо обирає собі ту чи іншу соціальну роль, розуміє можливі наслідки своїх дій, бере на себе відповідальність за них. Тільки не слід обтяжувати себе відповідальністю за чужі дії й учинки. У світі є багато явищ і ситуацій, які ви не зможете змінити, тому не варто засмучуватися. Ви тільки можете змінювати своє ставлення до них.

Якщо людина сформувалася як особистість і здатна до особистісного зростання, то вона психологічно благополучна.



**Опорні точки.** Існують різні фактори, які призводять до порушення психологічної рівноваги. Як наслідок, можуть виникати страх, тривога, гнів, образа та інші негативні емоції. Треба вчитися керувати собою, контролювати себе. Самоконтроль — це усвідомлення й оцінка людиною своїх власних дій, емоцій, психічних станів. Самоконтроль має регулюючу функцію, яка дозволяє людині вирішувати завдання, поставлені нею самою. Люди, які здатні до самоконтролю, мають ознаки психологічної рівноваги.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. У яких випадках людині потрібна психологічна підтримка?
2. У чому проявляється психологічна рівновага?

#### III рівень

3. Наведіть приклади, коли ви впоралися із завданням підтримки психологічної рівноваги.

#### IV рівень

4. Доведіть, що у стані гніву людина діє швидко й рішуче, але, як правило, нерозсудливо.
5. Доведіть, що заздрість — це почуття, характерне для людей з обмеженим розумом і складним характером.

### Вправа № 12

#### «Відпрацювання навичок самоконтролю»

**Мета:** відпрацювати навички самоконтролю.

#### Хід роботи

1. Ознайомтеся з моделлю ситуації.

Однокласники запросили Петра із собою на прогулянку в ліс. Домовилися зустрітися о 9 ранку на зупинці. Але Петро проспав і прийшов на тридцять хвилин пізніше. Друзі його не дочекалися.

2. Ознайомтеся з варіантами розвитку подій.

А) Петро образився. Повернувся додому злий і роздратований, накричав на сестру, посварився з батьками.

Б) Петро образився, але почав аналізувати ситуацію й усвідомив, що винен сам. Адже спізнення — це прояв неповаги до друзів. Можливо, доки вони чекали хлопчика, підійшов автобус, а наступний буде тільки через годину, тому його не стали чекати. Виходить, що Петро сам міг зіпсувати всім день прогулянки, бо його б чекали занадто довго. Додому хлопчик повернувся спокійний і пояснив батькам, що сам винен, бо проспав.

3. Проаналізуйте ситуацію. Чим відрізняється перший і другий варіанти розвитку подій? Зробіть висновки.

4. Наведіть приклад ситуації, у якій ви поводитися, як у першому варіанті вирішення проблеми і як у другому. Зробіть висновки.

## §19 Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Галинка спускалася з гори на санчатах. Раптом вони трохи звернули й понеслися прямо на дерево. Галинка бачила це дерево й могла б щось зробити, щоб у нього не врізатися, але вона навіть не поворухнулася. Удар був сильний, і вона потрапила до лікарні. Як ви вважаєте, що сталося з Галинкою, чому вона не змогла захистити себе в цій ситуації?

### Поняття і види стресу

У перекладі з англійської мови *stress* — це напруга, тиск, натиск. Теорію стресу розробив у 1930-ті рр. канадський учений Ганс Сельє. Саме він уперше довів, що стрес — це універсальна реакція організму на небезпеку. І не має значення, про що йдеться — про фізичний (хвороба) чи про психологічний стан (страх, горе, сварка).

Розвиток стресу відбувається в три фази.

*Першу фазу* називають фазою тривоги. Під час цієї фази виробляється гормон адреналін, і весь організм приводиться у стан бойової готовності: частіше б'ється серце, підвищується тиск, напружуються м'язи. Організм готовий почати боротьбу, захистити себе або нападом запобігти новому удару. Помірний стрес під час цієї фази корисний, тому що він сприяє підвищенню працездатності.

*Друга фаза* — фаза опору. Організм витрачає свої резерви й вирішує завдання, які стоять перед ним. Але якщо ця стадія триває довго й організм не відпочиває, то сили закінчуються і починається третя фаза.

*Третя фаза* — фаза виснаження. З'являється слабкість, знижується працездатність. Організм потребує відпочинку. Якщо такого відпочинку немає, то ми можемо занедужати.

Є різні види стресу. Наприклад, дуже сильні переживання можуть викликати емоційний стрес. Необхідність запам'ятати перед іспитом велику кількість різної інформації може викликати інтелектуальний стрес. Перебування на спеці — температурний стрес. При ушкодженнях організму може виникнути больовий стрес.



- Може бути різна реакція на однакову ситуацію. Новачок у класі може поводитися по-різному

Поїздка в інше місто, переїзд із квартири на квартиру, перехід до іншої школи — усі ці події можуть викликати стрес.

Треба також зазначити, що люди по-різному реагують на ситуацію, у якій може виникнути стрес. Для когось знайомство з новою людиною — це стрес, а хтось інший знайомиться легко, не ніяковіючи при цьому. Стійкість до стресу — це загальна властивість організму, а не тієї ситуації, яка викликає напругу. Те, що для однієї людини може бути стресом, для іншої є нормальною ситуацією.

### *Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу*

Під час стресу організм перерозподіляє енергетичні ресурси, щоб підготуватися до фізичної напруги, опору, активної боротьби.

#### **Першими ознаками стресу є:**

- прискорення пульсу (серце аж калатає!);
- прискорення дихання (воно стає швидким і уривчастим);
- підвищення кров'яного тиску (приливання крові до м'язів);
- різке збільшення кількості гормонів — біологічних регуляторів процесів, які протікають в організмі.

До психологічних характеристик стресу належить також збудження, відчуття нестачі часу, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на повсякденних справах.

Усі ці зміни відбуваються незалежно від вас, тому що це дуже-дуже старі механізми захисту, які людина одержала у спадок від своїх



предків. Під час стресу змінюється й ваш емоційний стан. З'являється страх, тривога, відчуття небезпеки. Ці емоції говорять вам, що треба вжити якихось заходів, щоб урятувати себе, вчасно розпочати якісь дії.

Загалом і сильний стрес, і абсолютний безтурботний спокій не сприяють виконанню необхідної роботи. Отож, можна сказати, що помірний стрес корисний — він допомагає вам активно справлятися з проблемами й підготовлює вас до сприйняття інших стресових ситуацій. Ви вчитеся переборювати стрес в одній ситуації, і водночас зростає ваша здатність до його подолання в іншій ситуації.

Людина не може прожити без стресів. Її організму необхідні й помірні напруга, і здатність до пристосування. Без стресу пристосування не сформується. Такий стрес є корисним.

Але якщо на людину тривалий час діє сильний негативний чинник, то стрес може призвести до хвороби. Спостерігається так званий дистрес — це такий стрес, який уже не допомагає, а шкодить організмові.

Після стресу може виникнути й звичайна застуда, тому що стрес погіршує роботу головного захисника організму — імунної системи. Люди часто потрапляють до лікарні після того, як дуже перенервують, тобто переживуть сильний стрес. Тому треба вміти уникати сильних стресів.

Сильний стрес не сприяє розв'язанню посталих проблем. Іноді людина, яка зазнала стресового впливу, просто нічого не робить, аби позбутися страху, й опиняється в ще більшій біді. Недарма кажуть, що страх паралізовує.

Розгляньмо таку ситуацію. Виникла проблема — потім з'являються негативні думки («я не впораюся») — далі йде бездіяльність — потім настає негативний результат і нове напруження, спричинене цим негативним результатом. Спостерігається ефект самопідтримки стресу.

Якщо ж налаштувати себе на подолання ситуації, то ланцюжок буде інакшим: проблема — думки про те, як з нею впоратися, — дії, які допомагають вирішити проблему, — позитивний результат!



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Максим сказав, що повернеться додому до шостої години, але затримався у друга й прийшов тільки близько дев'ятої. У бабусі, яка всі ці три години хвилювалася, розболілося серце, і їй стало зле. Що спричинило погіршення стану її здоров'я?

### Хронічний стрес і здоров'я

Короткочасний стрес у цілому є позитивним явищем, оскільки активізує резервні можливості. Але якщо людина не справляється із ситуацією, а чинники, що спричиняють стрес, продовжують діяти, то можливості організму до захисту виснажуються. Виникає так званий хронічний стрес. Результатом хронічного стресу стають різні захворювання. Виникає підвищена емоційна вразливість, образливість, дратівливість, схильність до надмірної емоційної реакції на звичайні ситуації, невпевненість у собі.

Якщо вчасно усунути чинники, що викликають хронічний стрес, прояви стресу поступово зникнуть.

Профілактикою хронічного стресу є психологічне налаштування на позитив, заборона на негативні думки, доброзичливе ставлення до оточуючих.

Наприклад, ви постійно думаєте про те, що все погано, вас не розуміють, не люблять, кривдять і так буде завжди. Хоча насправді те, що ви думаєте, не відповідає дійсності. Про вас піклуються, вас люблять і немає реальних причин для таких думок. З поганими думками треба боротися. Як? Та просто проганяти їх з голови, як ворогів, які шкодять вашому здоров'ю. Треба думати про хороше, бачити це хороше у своєму житті. І тоді хронічний стрес вам не загрожуватиме.



**Опорні точки.** Стрес — це універсальна реакція організму на небезпеку. Під час стресу організм перерозподіляє енергетичні ресурси, щоб підготуватися до фізичної напруги, опору, активної боротьби. Помірний стрес є корисним для людини, він допомагає активно справлятися з проблемами. Але якщо на людину тривалий час діє сильний негативний чинник, то стрес може призвести до хвороби.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Що відбувається в другу фазу стресу — фазу опору?
2. Що відбувається в третю фазу стресу — фазу виснаження?

#### III рівень

3. Як уникнути хронічного стресу?
4. Який стрес уже не допомагає, а шкодить організмові?

*IV рівень*

5. Доведіть, що стійкість до стресу — це загальна властивість організму, а не тієї ситуації, яка викликає напругу.
6. Доведіть, що загалом і сильний стрес, і абсолютно безтурботний спокій не сприяють виконанню необхідної роботи.

## §20 Чинники стресу та чинники в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Загорівся висотний будинок, і верхні поверхи охопив вогонь. В одному з вікон з'явилася людина, яка розбила скло й по імпробізованих сходах, сконструйованих з одягу й простирадла, спустилася на нижній поверх. Знову розбила вікно й потрапила до приміщення, де вогню не було. Обміркуйте й обговоріть ситуацію та поведінку цієї людини.

### Чинники стресу в екстремальних ситуаціях

Людина може опинитися в різних екстремальних умовах. Екстремальними їх називають тому, що вони можуть завдати людині фізичної або психологічної шкоди, можуть загрожувати здоров'ю й життю. Пожежі, повені, землетруси, бурі й грози, аварії — усе це екстремальні ситуації. Але екстремальною може бути й ситуація, коли людина заблукала в лісі або в чужому місті, стала жертвою нападу хуліганів і злочинців або несподівано для самої себе занедужала.

Звісно, що в екстремальній ситуації людині погано. Вона може відчувати страх, тривогу, біль, перевтому. У неї може виникнути відчуття самотності, безвиході, зневіри в те, що вона впорається із ситуацією. Нарешті, екстремальна ситуація може бути пов'язана з відчуттям голоду, холоду, спраги.

Страх повідомляє нам про небезпеку, але якщо ми підкоряємося йому, то він починає нам заважати. Страх посилюється, якщо людина не може знайти виходу із ситуації, яка склалася. Стан страху заважає думати й розв'язувати проблему. Отож, треба витратити сили не на страх, а на пошуки виходу з екстремальної ситуації.

Біль так само повідомляє нам про небезпеку. Біль попереджає про те, що в організмі щось не так і що треба скорегувати свої дії, щоб не завдати йому ще більшої шкоди. Але не треба підкорятися болю.



- Холод, спека, спрага, голод — усе це потужні чинники стресу

В екстремальній ситуації слід перетерпіти біль, для того щоб урятуватися.

Перевтома виникає в результаті надмірних зусиль і напруги. Вона свідчить про те, що треба раціонально користуватися силами, які ще залишилися. Можливо, слід відпочити, і тоді можна здійснити заплановане.

Не забувайте, що впевненість у перемозі — це половина перемоги! Зневіра у власних силах заважає людині боротися й перемагати.

### *Чинники виживання в екстремальних ситуаціях*

Що ж відбувається з людиною в екстремальних ситуаціях? Як вона поводиться, що відчуває? Які чинники допомагають їй виживати?

Екстремальні ситуації призводять до граничної напруги людини, порушення її звичайної поведінки. Важливо, щоб людина зберегла самовладання і знайшла вихід з такої ситуації. Поведінка кожної людини в екстремальній ситуації є індивідуальною, тому що люди різні і їхні реакції й дії теж будуть різні. Багато залежить від особливостей темпераменту, життєвого досвіду, професійних знань, навичок, характеру людини. Одні люди під впливом стресу проявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам. Інші, навпаки, є стресостійкими і найкраще проявляють себе саме в ті моменти небезпеки, які вимагають напруження всіх сил. Чинниками виживання в екстремальних ситуаціях є готовність діяти, сила волі, колективізм, тобто вміння діяти спільно з людьми, які є поруч.

В екстремальних ситуаціях виживає той, хто:

- може заспокоїтися, вгамувати емоції, обмір-кувати свої подальші дії;
- готовий активно діяти, використовуючи всі свої знання, уміння, навички й сили;
- має високу самооцінку, упевненість в успіху, силу волі;
- готовий допомагати тим людям, які опинилися поруч із ним.

Кожна людина опиняється в екстремальній ситуації з тими можливостями й тим досвідом, які в неї є. Якщо ви не можете підтягнутися на перекладині навіть один раз, то, звісно, не зможете спуститися на мотузці з поверху на поверх, рятуючись від вогню. Тому готовність до екстремальної ситуації формується упродовж усього життя. Отже, ваша готовність до екстремальної ситуації залежить від того, чи робите ви щодня зарядку, як тренуєте свій розум і волю, що робите для того, щоб зміцнити фізично й психологічно.



- Головна небезпека, з якою стикається людина, що заблукала в лісі, — це страх

### Позитивне мислення

Наші думки суттєво впливають на наше життя. Позитивне мислення і позитивні емоції людини є джерелом її впевненості в собі та адекватної самооцінки. Негативне мислення й негативні емоції призводять до протилежного, тобто невпевненості в собі та заниженої самооцінки.

Позитивно мислити — значить думати так:

- «я обов'язково вирішу цю проблему»;
- «мені щастить»;
- «у мене достатньо бажання й волі, щоб це зробити»;
- «я зумію, зможу, у мене вийде»;
- «я впевнений (впевнена) в собі».

Негативно мислити — значить думати так:

- «у мене нічого не вийде»;
- «не варто й братися за це, у мене мало сил і можливостей»;
- «я невдаха»;

- «мені обов'язково щось завадить»;
- «у мене погані передчуття».

Позитивне мислення не дається нам від народження. Треба навчитися позитивно мислити, причому в будь-якій ситуації.

Наприклад, ви брали участь у змаганні зі стрибків у висоту і посили останнє місце. Що в цьому хорошого? Та багато! По-перше, ви брали участь — і це добре, тому що ви стрибали, відточували своє вміння і просто раділи руху. Пам'ятаєте відомий девіз: «Головне не перемога, головне — участь»? По-друге, ви набули досвіду змагань. Похвилювались і тепер розумієте, як можна справлятися із цим хвилюванням. Досвід дорогого коштує. Як кажуть, за одного битого двох небитих дають. Можливо, було в цих змаганнях ще щось хороше? Пригадайте, точно було. Вам однокласники кричали з трибуни: «Давай! Давай!». Саме за вас вболівали друзі, і це теж чудово!



Подивіться зворушливий мультфільм «Позитивне мислення».



**Опорні точки.** Людина може опинитися в екстремальних умовах, які загрожують її життю й здоров'ю. Вона мусить уміти долати свій страх і діяти таким чином, щоб захистити себе. У цьому людині допомагає позитивне мислення, впевненість у своїх силах та життєвий досвід.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які умови можна назвати екстремальними?
2. Як біль може нам допомагати?

#### III рівень

3. Які якості людини допомагають їй виживати в екстремальних ситуаціях?
4. Від чого залежить ваша майбутня готовність до екстремальної ситуації?

#### IV рівень

5. Наведіть приклади екстремальних ситуацій, у яких ви самі перебували. Що ви при цьому відчували? Як ви при цьому поводитися?

6. Чи добре було б людині, якби вона зовсім не відчувала болю?
7. Доведіть, що наші думки суттєво впливають на наше життя.
8. Чим відрізняються позитивне й негативне мислення?

### Вправа № 13

#### «Формування позитивної адекватної самооцінки»

**Мета:** відпрацювати навички формування позитивної адекватної самооцінки.

#### Хід роботи

1. Спробуйте розв'язати головоломку.

Візьміть шість сірників і побудуйте з них чотири рівнобедрені трикутники. При якому варіанті їх розташування це можливо?

На розв'язання цієї головоломки ви можете витратити тільки шість хвилин.

2. Незалежно від того, розв'язали ви головоломку чи ні, дайте собі позитивну адекватну самооцінку, вибираючи із запропонованих варіантів самооцінки:

- Я молодець, бо розв'язав цю головоломку.
- Я найгірший у класі, бо не розв'язав головоломку.
- З мене всі за спиною сміються, бо я не розв'язав головоломку.
- Я знав, що обов'язково розв'язу цю головоломку.
- Я й раніше розв'язував подібні головоломки.
- Я зовсім дурний, бо не розв'язав головоломку.
- Я розумний, але для розв'язання головоломки мені просто не вистачило часу.
- Тепер зі мною не стануть дружити, адже я не розв'язав головоломку.
- Головоломка занадто складна для семикласника.
- Я обов'язково подумаю над головоломкою вдома та розв'язу її.
- Крім мене багато однокласників теж не розв'язали цю головоломку, значить, я — як усі — не кращий і не гірший.
- Я ніколи не навчуся розв'язувати такі головоломки.

3. Проаналізуйте свої відповіді.

Доведіть, що ваша самооцінка є позитивною.

Доведіть, що ваша самооцінка є адекватною. Наведіть приклад ситуації, у якій ви теж дали собі позитивну адекватну самооцінку.

4. Зробіть висновки.



## §21 Стрессова стійкість. Самодопомога і допомога при стресі



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Марина завжди хвилюється перед контрольною, це для нього великий стрес. Дівчинка ніколи не показує на контрольній гарного результату. Як ви вважаєте, це назавжди? Чи можете ви щось їй порадити, підказати, як можна перестати хвилюватися й успішно писати контрольні роботи?

### *Стрессова стійкість. Оцінювання рівня стресу*

Як же формувати стійкість до стресу? Зрозуміло, що без стресів стійкість до них не сформується. Тобто для формування стійкості до стресу потрібен стрес. Найголовніше — це тренування. Добре, якщо ви часто опиняєтеся в ситуації помірному стресу і вчитеся його переборювати.

Щоб у вас формувалася стійкість до стресів, було б добре, якби ви дотримувалися простих правил:

- загартовуйте свій організм (тільки робіть це поступово, заздалегідь порадившись із лікарем);
- дотримуйтеся режиму дня (особливо це стосується сну, обов'язково висипайтеся, відсутність сну — це тяж стрес);
- правильно розподіліть навантаження на свій організм;
- з'ясуйте, які справи для вас головні, а які — другорядні, і спочатку робіть головні (тоді ви все будете встигати);
- не бійтеся ситуацій помірному стресу, учіться їх переборювати.

Рівень стресу може бути різний. Учені виділяють високий, середній і низький рівні стресу. Але оскільки реакція на стрес дуже індивідуальна, то одна й та сама ситуація може викликати в однієї людини низький рівень стресу, а в іншій — високий. Є ситуації, які в усіх викличуть високий рівень стресу. Це втрата рідних і близьких людей, розлучення, позбавлення роботи.

Але яким би не був стрес, людина завжди має можливість направити його в потрібне русло, керувати ним, знижувати його негативні наслідки.



- Обливання холодною водою є помірним стресом, який загартовує



- Коли людина вперше стає на ковзани — це стрес, який вона із часом долає

### *Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі*

Людина різними способами може долати стрес. Є фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні механізми керування стресом.

До фізичних способів управління стресом належать такі прості методи, як дотримання режиму дня, раціональний розподіл часу, чергування фізичного й розумового навантаження, раціональне харчування. Тобто дотримання правил здорового способу життя.

Рух — чудовий засіб від стресу. Помірне навантаження заряджає енергією, допомагаючи організму звільнитися від стресу.

Щоб перемогти стрес, можна скористатися емоційною підтримкою: зробити те, що вам подобається, наприклад послухати улюблену музику, або погуляти по парку, або поговорити з другом. Хороша книга — теж помічник у боротьбі зі стресом.

Найкраща профілактика стресу — це сміх. Сміх звільняє від напруги, гніву й страху. Тому варто розвивати в себе почуття гумору. Читайте веселі книжки, дивіться добрі комедії, спілкуйтеся із життєрадісними людьми. Посміхайтеся собі й людям навколо, і ви отримаєте у відповідь посмішку.

Пам'ятайте, що, коли вас охоплює неспокій, підвищена тривожність, почуття самотності або почуття провини, це є стрес, і з ним треба боротися. Використовуйте позитивне мислення, відпочиньте, згадайте про хороше, про ситуації, у яких ви були задоволені собою та щасливі.



- Щоб перемогти стрес, можна, наприклад, послухати улюблену музику
- Оптимізм — головний ворог стресів. Вірте в себе і посміхайтесь людям навколо

### *Наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу. Техніки самоконтролю*

У деяких випадках підлітки, для того щоб зняти стрес, вдаються до використання стимуляторів, таких як тютюн, алкоголь або наркотики. Продавці цієї продукції переконують, що тютюн і наркотики заспокоюють нервову систему і сприяють подоланню стресу. Але це відверта брехня! Навпаки, нікотин і наркотики створюють безліч серйозних проблем, з якими в деяких випадках просто неможливо впоратися. Наслідками вживання стимуляторів для подолання стресу завжди стають утрата здоров'я, а інколи й життя. Немає ніякого сенсу так сильно ризикувати.

При стресі можна допомогти собі, застосовуючи дуже прості методи. Наприклад, використати метод самоконтролю зовнішнього вираження емоцій.

У момент, коли на вас впливають чинники стресу, ви зупиняєтесь й відповідаєте самі собі на такі запитання: чи не скутий я? як я сиджу? як я дихаю? Якщо відповіді свідчать про те, що ви напружені, то вам необхідно розслабитися. Установіть спокійний ритм дихання. Після цього використовуйте прості фрази: «я спокійний», «я розслаблений», «розслаблені м'язи мого обличчя, розслаблені м'язи моїх рук, розслаблені м'язи моїх ніг, розслаблені всі м'язи мого тіла», «я спокійний, я вільно дихаю». Заплющте очі, уявіть, що всі ваші неприємності зникли, їх взагалі немає. Це одна з найпростіших технік самоконтролю.

Є й інші. Наприклад, у ситуації, коли на вас впливають чинники стресу, ви сідаєте, заспокоюєтеся й починаєте згадувати найдивовижніші переживання свого життя, найщасливіші миті: миті захвату, радості, щастя. Уявіть собі, що ситуація повторилася, і ви зараз перебуваєте в цьому стані. Відчуйте цей стан усім тілом: енергійною позою, красивою поставою, упевненою ходою, щасливою посмішкою.



**Знайдіть необхідну інформацію й дайте відповідь на запитання.** Оля з батьками переїхала в інше місто. Вона ніяк не може звикнути до нових учителів і ще ні з ким не подружилася в класі. Дівчина почувається пригнобленою, неохоче ходить до школи, уникає спілкування з однокласниками. Які поради ви можете дати Олі, щоб подолати стрес?



**Опорні точки.** Людина може формувати стійкість до стресів, дотримуючись певних правил. Є фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні механізми керування стресом.

Якщо організм не перевантажувати фізіологічно, то ймовірність стресів значно знижується. Щоб перемогти стрес, можна використовувати емоційну підтримку. Основним наслідком вживання стимуляторів для подолання стресу є погіршення здоров'я.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Чи можна формувати стійкість до стресу?
2. Чи треба боятися ситуацій помірнього стресу?
3. Чи може людина керувати стресом?

#### III рівень

4. Що треба робити, щоб у вас формувалася стійкість до стресів?
5. Які фізичні механізми керування стресом ви знаєте?
6. Які психологічні механізми керування стресом ви знаєте?
7. Які наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу?

#### IV рівень

8. Доведіть, що без стресів стійкість до них не сформується.
9. Доведіть, що однакова ситуація може викликати в однієї людини низький рівень стресу, а в іншої — високий.
10. Доведіть, що для подолання стресів можна використовувати емоційну підтримку.

Тема

12



## КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

### §22 *Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів*



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Руслан проходив повз Катрусину парту, випадково зачепив її пенал, і той упав на підлогу. Катруся образилася й спеціально скинула з парти Руслана все, що він підготував до уроку. Після цього вони ледве не побилися. Оцініть ситуацію цього конфлікту й запропонуйте можливі шляхи його розв'язання.

#### *Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Конфлікти і здоров'я*

Ви вже знаєте, що в процесі спілкування між людьми можуть виникати конфлікти й що це, загалом, звичайне явище.

*Конфлікт* — це ситуація загострення протиріч при взаємодії різних людей, це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій або поглядів.

Наприклад, ви відповідаєте біля дошки, і вам здається, що ви це робите добре. Однак вам поставили зовсім не ту оцінку, на яку ви сподівалися. У вас і в учителя різні погляди на вашу відповідь. Учитель порівнює вас з іншими учнями й розуміє, що ваша оцінка не може бу-

ти високою. Ви ж такого порівняння не робите, а орієнтуєтесь тільки на свої внутрішні відчуття, які супроводжують вас під час відповіді. Вам здається, що все було гаразд. Інакше кажучи, ви не можете самі себе об'єктивно оцінити. Виникає конфлікт поглядів.

Нерідко виникають конфлікти, пов'язані не з різними поглядами, а з різними цілями. Наприклад, ви зібралися йти в кіно з однокласниками, а ваш молодший брат просить, щоб ви взяли його із собою. Але вам не хочеться цього робити, тому ви починаєте дратуватися. Брат продовжує наполягати. У вас різна ціль, тому й виник конфлікт цілей.

Виникають і конфлікти інтересів. Наприклад, одна із сестер любить шити й строчить на машинці, інша в цей час хоче послухати музику, а машинка їй заважає. Вони починають сперечатися, чий інтерес треба задовольнити спершу, але ніхто не хоче поступатися. Ще гострішим може бути конфлікт тоді, коли інтереси збігаються й виникає конкуренція, скажімо, за комп'ютер — кому зараз ним користуватися.

Конфлікт — це відсутність згоди між людьми, групами людей або організаціями.

Можна виділити кілька стадій розвитку конфлікту.

На першій стадії з'являються умови для виникнення конфлікту в майбутньому, наприклад такі, що пов'язані з особливостями спілкування людей. Сашко завжди грубо звертається до Олега або, навпаки, демонстративно не помічає його.



- Конфлікт поглядів: учитель та учень можуть по-різному оцінити відповідь, що пролунала



- Конфлікт цілей: цілі й бажання людей можуть не збігатися



- Конфлікт інтересів: у людей можуть бути різні інтереси



Друга стадія характеризується таким розвитком подій, при якому конфлікт стає очевидним для його учасників. Сашко й Олег зіткнулися в шкільній їдальні, обидва намагаються пробитися до прилавка першим.

Третя стадія пов'язана з тим, що учасники подій вибирають шлях вирішення конфліктної ситуації. А шляхів може бути декілька:

- 1) Сашко й Олег не поступаються один одному, починається бійка;
- 2) Олег поступається Сашкові, тому що не хоче з ним зв'язуватися;
- 3) Сашко й Олег, розуміючи, що їх покарають, якщо вони почнуть битися у їдальні, роблять вигляд, що нічого не трапилось;
- 4) Сашко поступається Олегові, бо він вирішив поступитися слабшому.

Коли шлях вирішення обраний, учасники конфлікту починають діяти. Ці дії будуть мати певні наслідки: позитивні або негативні.

Конфлікт може завершитися його врегулюванням або переростанням в інший конфлікт. Сашко й Олег можуть залишитися в нормальних стосунках, а можуть і далі сваритися один з одним.

Життя загалом насичене конфліктами, і це нормально. Головне — розуміти, як конфлікти виникають і як поводитися в таких ситуаціях. Оскільки життя без конфліктів не можливе, то ваше здоров'я залежить від того, наскільки правильно ви можете поводитися у конфліктній ситуації.

### *Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів*

Є люди, які просто не можуть жити без конфліктів. Вони розпалюють конфлікти за будь-яких обставин. Але ж це зовсім нескладно. Для цього не знадобиться ні багато розуму, ні багато витримки. Значно важче навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти.

Способів розв'язання конфліктів чимало. Ви можете скористатися тими, які вважаєте прийнятними в певній ситуації. Наприклад, можете обрати таку стратегію поведінки в конфлікті, яку називають суперництвом. Тоді ви намагатиметеся домогтися свого, нехай навіть це зашкодить людям, які вас оточують. А можна вибрати іншу стратегію поведінки — співпрацю. Це пошук такого варіанта поведінки, при якому враховуються інтереси обох сторін. Звісно, результати такої різної поведінки так само будуть різними: у першому випадку — конфлікт поглиблюється, а в другому — долається.



Окрім суперництва й співпраці, можна вибрати інші способи поведінки під час конфлікту. Компроміс — вибір проміжного варіанта, у якому кожна конфліктуюча сторона щось виграє, а в чомусь поступається. Пристосування — відмова від власних інтересів. Ухиляння — вихід із конфліктної ситуації без спроби її розв'язання.

Розгляньмо, як діють ці стратегії в конкретному конфлікті. Припустімо, що ви хочете брати участь в організації новорічного вечора й бути на ньому ведучим. Ваша однокласниця Оленка так само хоче бути ведучою.

— У варіанті суперництва ви поведетеся в конфлікті активно, усім пояснюєте, що Оленка не підходить, тому що в неї погана дикція й неяскрава зовнішність. Одне слово, домагаєтеся свого за будь-яку ціну.

— Варіант співпраці припускає, що ви з Оленкою зможете домовитися й вести програму разом.

— Компромісом буде ситуація, у якій ви запросите вести концерт когось третього, але самі підготуєте для нього свої номери.

— Пристосування приведе до того, що ви добровільно поступитеся Оленці роллю ведучої.

— А ухиляння — це припинення будь-якого спілкування з Оленкою й відмова від розв'язання проблеми. Нехай інші думають, що робити.

Кожен варіант поведінки буде мати свої результати. Треба як слід обміркувати, якого саме результату ви хочете досягти. Вам буде легко обрати стратегію поведінки в конфлікті.



**Опорні точки.** У процесі спілкування можуть виникати конфлікти — зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій або поглядів. Існують різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. Вибір стратегії залежить від тих цілей, яких ви хочете досягти, розв'язуючи конфлікт.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Що таке конфлікт?
2. Чи можна жити зовсім без конфліктів?

#### III рівень

3. Наведіть приклади конфлікту поглядів.

4. Наведіть приклади конфлікту цілей.
5. Наведіть приклади конфлікту інтересів.
6. Які стадії конфлікту ви знаєте?
7. Чим може завершуватися конфлікт?
8. Які способи розв'язання конфліктів ви знаєте?

*IV рівень*

9. Наведіть приклад стратегії поведінки в конфлікті.
10. Від чого залежить вибір стратегії поведінки при розв'язанні конфліктів?



Перевірте свої знання з розділу «Психічна і духовна складові здоров'я».

*Вправа № 14\*<sup>1</sup>*

**«Модельовання способів конструктивного розв'язання конфліктів»**

1. Заповніть у зошиті таблицю «Способи розв'язання конфлікту».

Конфліктна ситуація	Способи поведінки в конфліктній ситуації	Опис поведінки	Результат поведінки
Ви запросили на свій день народження однокласників. Але виявилось, що один із них якраз на цей самий час організував похід усім класом у театр. Спектакль ітиме всього лиш раз, і однокласник вважає, що всі мають іти не до вас на день народження, а в театр	Варіант суперництва		
	Варіант співпраці		
	Варіант компромісу		
	Варіант пристосування		
	Варіант ухиляння		

2. Зробіть висновок.

<sup>1</sup> Тут і далі зірочкою позначені вправи, які можна виконувати вдома з допомогою батьків.



# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,  
ви дізнаєтеся:

- про соціальні чинники здоров'я;
  - хвороби цивілізації;
  - наслідки вживання наркотиків;
  - профілактику захворювань, що набули соціального значення;
- навчитеся:
- нейтралізувати можливий негативний вплив реклами;
  - відмовлятися від пропозиції вжити наркотики;
  - зменшувати ризик зараження туберкульозом;
  - оцінювати ризики ВІЛ-інфікування в різних ситуаціях.

Тема

13



## СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

### §23 Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Підлітки зайшли в автобус, почали голосно розмовляти, штовхатися, їсти на ходу морозиво. Морозиво тане, тече й може забруднити одяг пасажирів. Оцініть стан соціального здоров'я підлітків. Що ви можете сказати про їхній соціальний розвиток?

#### Соціальні чинники здоров'я

Людина живе в суспільстві. Вона має знайти своє місце серед інших людей, навчитися спілкуватися з ними, прийняти правила поведінки в соціумі й дотримуватися їх. Демократичне суспільство надає людині досить багато прав, але разом із правами в людини з'являються й певні обов'язки. Уміння користуватися своїми правами й бажання виконувати свої обов'язки є важливим показником соціального здоров'я.

Існують соціальні чинники, які впливають на ваше соціальне здоров'я. Насамперед до них належить ваше безпосереднє оточення:

- родина, у якій ви виховуєтеся й зростаєте;
- школа, у якій ви навчаєтеся;
- клас, у якому ви знаходите друзів, з котрими спілкуєтеся не тільки в школі, але й поза її межами;

— підліткові компанії, з якими ви проводите дозвілля.

Окрім того, на ваше соціальне здоров'я впливають:

- література, яку ви читаете;
- телевізійні програми, які ви дивитесь;
- музика, яку ви слухаете;
- театральні спектаклі, фільми, комп'ютерні ігри й багато іншого, від чого ви отримуєте естетичну насолоду.

Дехто навіть не здогадується про цей вплив, але він існує й призводить до певних наслідків. Наприклад, надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призвести до того, що у свідомості підлітка реальність і вигаданий кимось світ гри міняються місцями. Це завдає великої шкоди його соціальному здоров'ю: він поринає у світ гри, перестає сприймати навколишню реальність, обмежує спілкування з іншими людьми.



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Ромчик сказав, що коли на його соціальне здоров'я впливає так багато чинників, то сам він нічого зробити не може. Чи має він рацію?

Соціальна рівність і соціальна справедливість так само є важливими соціальними чинниками вашого здоров'я. Наявність у суспільстві соціальної рівності й справедливості роблять його соціально здоровим, а кожну людину — захищеною й упевненою у своєму майбутньому.

Перша ланка суспільства, у якій ви проявляєте себе як соціальна особистість, — це родина. Ви, напевно, помітили, що в родині кожен має свої обов'язки, і вони залежать від місця, яке людина займає в родині. Син, донька, брат, сестра, онук, онучка, племінник, племінниця — усе це соціальні ролі, відведені підліткови в родині. Якщо ви справляєтеся зі своїми родинними обов'язками, це свідчить про те, що ваш



- Родина є важливим соціальним чинником



- Компанія, у якій ви перебуваєте, впливає на ваше соціальне здоров'я



- Комп'ютерна залежність призводить до погіршення соціального здоров'я



- В одному соціальному середовищі людина може бути непомітною, а в іншому — лідером

соціальный розвиток відбувається нормально. Успішне навчання також є вашим обов'язком стосовно родини. Батьки вірять у те, що ви станете корисним членом суспільства й що родина зможе розраховувати на вас у майбутньому.

Не менш важливим для соціального розвитку є й ваше місце та роль у різних молодіжних підліткових групах: класі, спортивній секції, футбольній команді, драматичному гуртку, компанії друзів, які живуть на вашій вулиці або у вашому дворі. Ваш соціальний розвиток і, урешті, соціальне здоров'я неабияк залежить від цих груп.

Вибираючи собі оточення, подумайте, як воно може вплинути на ваше соціальне здоров'я. Звертайте увагу на спосіб життя підлітків, з якими ви спілкуєтеся і дружите. Хоч-не-хоч, але воно буде позначатися на вас. Тому слід розібратися, чи є цей спосіб життя здоровим, чи не буде він вам шкодити. Пам'ятайте, що свої інтереси можете відстояти тільки ви самі.

### Соціальна безпека населеного пункту



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Сергій повертався додому зі школи. Біля будинку його зустріла група підлітків, які запропонували хлопчику спуститися в підвал сусіднього будинку, бо там є дещо цікаве. Що, на вашу думку, повинен відповісти Сергій?

Місто, селище міського типу або село, у якому ви живете, добре вам знайоме. Якщо ви тут виростили, то, вочевидь, знаєте кожну вулицю і кожен будинок. Але для того щоб бути навіть у знайомому місці в безпеці, треба дотримуватися певних правил.

У місцях проживання може виникати соціальна небезпека, пов'язана з хуліганями, злодіями, грабіжниками, шахраями. Наприклад, злодії можуть подзвонити у двері, назватися електриками й обікрасти квартиру, погрожуючи її господарям. Тому, якщо ви вдома самі, дотримуйтеся певних правил безпеки. У жодному разі не відчиняйте двері, якщо дзвонить незнайома людина, не залишайте двері відчиненими.

У під'їзді теж треба бути уважним і обережним. Якщо на сходовому майданчику, куди ви прямуєте, перебувають підозрілі люди, краще піднятися вище або спуститися на нижній поверх. Не заходьте в ліфт, якщо там перебуває незнайома людина, яка не викликає довіри. Повертаючись додому, тримайте ключі під рукою, щоб не стояти занадто довго перед дверима в пошуках ключа.

Соціальна небезпека може виникнути й на вулиці. Завжди повідомляйте батьків, куди ви йдете. Не гуляйте на вулиці допізна, пам'ятайте, що кримінальні ситуації найчастіше виникають у темний час доби. Не погоджуйтеся йти з незнайомими підлітками або дорослими в чужий під'їзд, підвал, на пустир або в інші безлюдні місця. Ніколи не заговорюйте на вулиці з незнайомими людьми. Також ніколи не розмовляйте з п'яними. Не беріть від незнайомців ніяких речей, які вони пропонують.

Окрім того, треба знати про можливі соціальні конфлікти.

Наприклад, якщо підлітки з одного двору ворогують з ровесниками із сусіднього двору, то це типовий міжгруповий соціальний конфлікт, спричинений різницею інтересів. Кожна група хоче почуватися хазяїном певної території та захищає її різними, не завжди допустимими способами. У результаті вас можуть побити лише за те, що ви опинилися в чужому дворі. Але підлітки з обох дворів можуть об'єднатися, якщо вони живуть на одній вулиці, проти тих, хто живе на сусідній вулиці. Усе це треба знати і враховувати.

### *Держава на захисті прав дитини*

Підліток повинен знати, що він не самотній у захисті своїх прав. Його права надійно захищені державою. Законодавство України захищає права дитини і ґрунтується на Конституції України, Конвенції ООН про права дитини, міжнародних договорах. Є Закон України «Про охорону дитинства». У ньому записано, що всі діти на території України мають рівні права і свободи. Держава гарантує їм забезпе-



чення належних умов для охорони здоров'я, навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку.

Дитина має право на життя та охорону здоров'я, на ім'я та громадянство, на достатній життєвий рівень. У законі визначено право дитини на захист від усіх форм насильства, право на освіту, право на вільне висловлення думки та отримання інформації тощо.



**Опорні точки.** Існують чинники, які впливають на соціальне здоров'я. Ви мусите знати, що самі є активним учасником процесу свого соціального розвитку. Знаючи про соціальні чинники здоров'я, ви можете зробити правильний вибір і жити так, щоб не завдавати шкоди своєму соціальному здоров'ю.

У місці вашого проживання може виникнути соціальна небезпека, і ви забезпечите собі безпеку, тільки знаючи певні правила поведінки. Ваші права надійно захищені державою.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які соціальні чинники впливають на ваше соціальне здоров'я?
2. Що гарантує дитині Закон України «Про охорону дитинства»?
3. Чи буває так, що людина має тільки права, а обов'язків не має?

#### III рівень

4. Які соціальні небезпеки можуть виникнути на вулиці?
5. Чому демократичне суспільство надає людині досить багато прав, але разом із правами в людини з'являються й певні обов'язки?
6. Чому підліток може забезпечити собі безпеку, тільки знаючи про те, як поводитися в місці свого проживання?
7. Які чинники соціальної безпеки свого населеного пункту ви знаєте?

#### IV рівень

8. Доведіть, що людина має зрозуміти правила поведінки в соціумі й дотримуватися їх.
9. Доведіть, що телевізійні програми, які ви дивитесь, впливають на ваше соціальне здоров'я.
10. Доведіть що, поділяючи ті або інші погляди, захоплення, уподобання своїх друзів, ви підпадаєте під їхній соціальний вплив.

## §24 Клініки, дружні до молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Катя посварилася з батьками, бо вважала, що вони її не розуміють. Вона наважилася втекти з дому, щоб самостійно все вирішувати. Але потім злякалася, що залишиться зовсім сама. Їй дуже хотілося з кимось поговорити, але вона не знала з ким. Ні з подругами, ні з батьками їй говорити не хотілося. Катя сиділа й плакала. Запропонуйте їй вихід із ситуації.

### Клініки, дружні до молоді

У підлітків виникає безліч різноманітних проблем, з якими буває важко впоратися самостійно. Але треба знати, що навколо є люди, які готові допомогти і зроблять це професійно. Наприклад, в Україні є клініки, дружні до молоді. Їхні фахівці можуть надавати допомогу підліткам і молоді через спільний пошук шляхів подолання їхніх проблем.

У клініці, дружній до молоді, ви можете отримати консультації з різних питань, зробити діагностику захворювань, провести їх лікування, отримати соціальну допомогу. Вам нададуть не тільки соціальну, медичну і психологічну допомогу, у клініці також є юристи, які допоможуть вирішити ваші юридичні проблеми.

Дуже важливо, що такі клініки працюють за принципами добровільності, безкоштовності, безвідмовності, доброзичливості, конфіденційності, анонімності.

Добровільність означає, що ви можете звернутися в клініку самі, вас ніхто до цього не примушує. Ви можете прийти самі або з другом, з близькою людиною — з ким вам зручніше. Ви самі можете вибрати необхідного фахівця і проконсультуватися в нього.

Безкоштовність і безвідмовність означає, що з вас не будуть брати грошей і за жодних обставин вам не відмовлять у послугах.

Доброзичливість означає, що вас зустрінуть з розумінням, не будуть читати нотацій і обов'язково допоможуть розібратися в ситуації і розв'язати її.



- У клініці, дружній до молоді, вам нададуть необхідну допомогу

Конфіденційність означає, що все, що ви розповісте в клініці, не підлягає розголосу, є секретним.

Анонімність означає, що вам не обов'язково мати при собі документи, що засвідчують вашу особу.

У клініці, дружній до молоді, як правило, немає черг, лікарі приймають за записом — це забезпечує від зайвих поглядів та заощаджує час. Такі клініки можуть мати навчальні центри, у яких проводять тренінги, семінари, лекції, курси для підлітків і молоді.

### *Вплив засобів масової інформації на здоров'я*

Сучасний медіа-простір заповнений найрізноманітнішими засобами масової інформації: газетами, журналами, телебаченням, веб-сайтами, блогами тощо. Вони можуть впливати на здоров'я підлітків як позитивно, так і негативно.

Наприклад, підліток регулярно сидить за комп'ютером по декілька годин на день. Саме на цей час зменшується його фізична активність. Це негативно впливає на здоров'я. Але в цей час можна отримувати корисну інформацію. Інтернет дає можливість залишатися на зв'язку з рідними та друзями, навчатися, обмінюватися фотографіями та ідеями. Є якісні інформаційні ресурси з різних тем, цікавих для підлітків. Проте брак життєвого досвіду може привести підлітків до ненадійних інформаційних ресурсів, що може бути небезпечним.

Основні ризики пов'язані з поширенням хибної, непристойної чи несприятливої інформації, «кіберпереслідуванням», що призводить до депресій, неспокою та інших захворювань. Крім того, існують ризики недотримання конфіденційності, які створюють небезпеку для приватного життя. Підлітки можуть надсилати недоречні повідомлення, фото й відео, оскільки не розуміють, що «те, що потрапляє в Інтернет, залишається в Інтернеті». Потім ця інформація може нашкодити їм, їхньому соціальному і психічному здоров'ю.

Постійний перегляд телевізійних програм може призвести до ожиріння підлітків, оскільки вони довго перебувають у сидячому положенні та часто при цьому переохоплюють щось смачненьке і не дуже корисне.

Підлітки, які проводять багато часу перед телеекраном, мають високий рівень стресу, що призводить до таких захворювань, як розлади настрою, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, бронхіальна астма.

Але засоби масової інформації впливають не тільки на фізичне здоров'я. Вони можуть порушувати соціальне, психічне та духовне здоров'я підлітків. Негативно впливають реклама сигарет і алкоголю, пропаганда жорстокості, насильства, хибних цінностей.

Треба обов'язково думати, для чого ви дивитесь той чи інший фільм, передачу, оцінювати їхній зміст з точки зору впливу на ваше здоров'я і робити правильний вибір.

### Вправа № 15

#### **«Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри»**

**Мета:** отримати інформацію щодо телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри і навчитися користуватися ними.

#### **Хід роботи**

1. Дайте відповіді на запитання:

- Чи є в мене і моїх знайомих підлітків проблеми, для вирішення яких треба звернутися у медичні заклади, психологічні та соціальні служби для молоді або кабінети довіри?
- Чи знаю я які-небудь телефони, за якими можна зателефонувати в такі заклади?
- У яких джерелах інформації я можу знайти ці телефони?

2. Знайдіть у відповідних джерелах інформації телефони медичних закладів для молоді у вашому місті або селищі. Запишіть їх на окремому аркуші. Подзвоніть за цими номерами і дізнайтеся режим роботи цих медичних закладів, запишіть його.

3. Знайдіть у відповідних джерелах інформації телефони психологічної та соціальної служби для молоді у вашому місті або селищі. Додайте ці номери телефонів до попередніх, що вже є на окремому аркуші. Подзвоніть за цими номерами і дізнайтеся про режим їх роботи, запишіть його.

4. Знайдіть у відповідних джерелах інформації телефони кабінетів довіри для молоді. Додайте ці номери телефонів до попередніх. Подзвоніть за цими номерами і дізнайтеся про режим їх роботи, запишіть його.

5. Зробіть висновки.

### Вправа № 16

#### «Складання рейтингу телепередач»\*

**Мета:** отримати навички складання рейтингу телепередач.

#### Хід роботи

1. Запропонуйте своїм батькам виконати цю практичну роботу разом з вами. Виберіть час і обговоріть телевізійні передачі, які ви дивитесь. Обговорення ведіть за таким планом:
  - I. Запишіть список телепередач, які ви дивитесь.
  - II. Дайте відповіді на запитання:
    - З якою метою ми дивимося цю передачу?
    - Що нам подобається в цій передачі?
    - Що нам не подобається в цій передачі?
    - Наскільки ця передача відповідає нашим інтересам?
    - Чи можемо ми відмовитися від цієї передачі?
    - Якби ми не дивилися цю передачу, то на що можна було б витратити час, що звільнився?
2. Проаналізуйте свої відповіді й побудуйте рейтинг телепередач, починаючи з тих, які вам дуже подобаються і від яких ви не хочете відмовлятися, і до тих, які можна було б не дивитися.
3. Запишіть рейтинг на окремому аркуші.
4. Прийміть рішення, які телепередачі ви залишаєте для перегляду, а від яких відмовитися.
5. Зробіть висновок.



**Опорні точки.** В Україні є клініки, дружні до молоді, які надають соціальну, медичну, психологічну і юридичну допомогу підліткам і молоді. Ці клініки працюють за принципами добровільності, безкоштовності, безвідмовності, доброзичливості, конфіденційності, анонімності. Засоби масової інформації можуть впливати на здоров'я підлітків як позитивно, так і негативно. Це треба враховувати й обирати таку інформацію, яка не завдасть вам шкоди.

#### Запитання для повторення й обговорення

##### I–II рівні

1. Які консультації ви можете отримати в клініці, дружній до молоді?
2. На яких принципах працюють клініки, дружні до молоді?

*III рівень*

3. У чому полягає принцип анонімності в роботі клініки, дружньої до молоді?
4. Наведіть приклади позитивного і негативного впливу засобів масової інформації на здоров'я.

*IV рівень*

5. Наведіть приклади якісних інформаційних ресурсів, якими ви користуєтесь.
6. Які інформаційні ресурси можуть бути небезпечними?
7. Де можна отримати інформацію щодо телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді?

## §25 Найближче оточення підлітка. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Мама попросила Марічку прибрати у своїй кімнаті, але дочка дивилася телевизор, гралася у дворі і не зробила цього. Увечері ж Марічка стала кричати, що в неї багато уроків і їй ніколи. Оцініть стосунки Марічки з мамою. Спробуйте припустити, до яких наслідків призведуть такі відносини.

*Найближче оточення підлітка*

Ми живемо не кожен сам по собі, а в оточенні людей. Люди, з якими ми спілкуємося щодня, входять у наше найближче оточення.

Спілкуючись, люди утворюють різні групи. Група — це спільнота людей, які об'єдналися для спільної роботи або спілкування. Люди, які входять до групи, перебувають в різних позиціях стосовно один до одного. Кожен член групи має свій статус.

Статус — це закріплені за людиною права й обов'язки, які говорять про її місце в групі.

Якщо ви член родини, то у вас обов'язково будуть сімейні обов'язки, які треба виконувати. Зверніть увагу, як багато обов'язків у родині лежить на мамі. Ваші завдання — допомагати їй і здобути свій статус у сім'ї.



- Який статус у сім'ї кожного із цих дітей? Як вони ставляться до свого оточення?

Зверніть увагу! Усе ваше життя проходить у групах. Спочатку це сім'я. Потім це група в дитячому садочку, шкільний клас. Ви можете бути учасником гуртка, спортивної команди або секції, можете бути в дружній команді «хлопців з нашого двору». Спілкуючись, ви здобуваєте в кожній групі свій статус, знаходите в ній своє місце.

Дружня компанія виникає ніби сама собою. У таку групу люди об'єднуються добровільно, на основі спільних інтересів і симпатій. У них немає спеціально призначеного керівника.

Офіційні групи, наприклад ваш клас, створюються суспільством спеціально для того, щоб вони виконували певні функції. Основними в таких групах є ділові відносини. Людина оцінюється в такій групі за її внесок у спільну справу.

У кожній групі ви можете поводитися по-різному і мати різний статус. Наприклад, не виділятися у навчанні в класі, але бути найкращим художником на заняттях у художній студії.

Перебуваючи в групі, необхідно враховувати інтереси інших її членів й загальні інтереси групи. Треба бути готовим до того, що люди будуть поводитися по-різному. Не можна розраховувати на те, що всі люди стануть вас так само любити й розуміти, як члени вашої родини.

### Вплив родини і друзів

Звичайно, і ваша родина, і ваші друзі впливають на вас, ваші погляди, думки, почуття. Саме в родині ви одержуєте перший життєвий досвід і вчитеся поводитися в різних ситуаціях. Родина дає відчуття





- Дружня компанія виникає на основі спільних інтересів



- В офіційній групі підліток оцінюється за його внесок у спільну справу

безпеки, навчає певних способів поведінки, є джерелом необхідного життєвого досвіду.

Спілкування в родині дозволяє підлітку формувати уявлення про добро і зло, про порядність, про шанобливе ставлення до матеріальних та духовних цінностей. Саме поряд з близькими людьми в нас виникає почуття любові, дружби, обов'язку, відповідальності, справедливості.

Вплив батьків на підлітка значно більший, ніж вплив ровесників. Хоча в підлітковому віці вам уже мало родини, вас цікавлять однолітки і ті сфери життя, які раніше вам не були доступні. Вам хочеться набути впевненості в міжособистісному спілкуванні, навчитися відстоювати свою думку, розв'язувати конфлікти, проявити свої лідерські якості. Є друзі, які допоможуть вам у цьому, а є такі, хто може завадити. Обираючи друзів, треба це враховувати.

### Принципи формування міжособистісних стосунків

У кожного з нас складаються певні відносини з іншими людьми. Ви народжуєтеся в родині і відразу ж стаєте членом цієї сім'ї. Виникають родинні стосунки. Це відносини між батьками і дітьми, між братами і сестрами, між бабусями та дідусями й онуками. Родинні відносини характеризуються любов'ю, турботою, увагою один до одного протягом усього життя.

Найбезпечнішим місцем для людини є її дім. Це той простір, де людина максимально може проявити свою індивідуальність. У кожній родині є своя історія, яка передається її членам і дає відчуття приналежності саме до цієї родини.



- У родині існують власні звичаї та традиції, які зближують членів сім'ї



- У кожної людини повинен бути друг, на якого можна покластися

Коли дитина підрастає, у неї виникають відносини з різними людьми, які не є її родичами. З'являються друзі, і формуються дружні стосунки. Дитина стає членом інших малих груп. Це може бути і група друзів у дитячому садку, і група друзів у дворі, і група шкільних приятелів.

Дружні відносини характеризуються доброзичливістю і розумінням одне одного. Уміння встановлювати і зберігати дружні відносини — надзвичайно важлива здатність людини. Дружба завжди добровільна й заснована на взаємній симпатії. Друзі можуть ділитися своїми почуттями і страхами, обговорювати свої проблеми.

Якщо ви виконуєте з іншими людьми спільну роботу, то виникають ділові відносини. Ви стаєте членами колективу. Колектив — це група людей, у якій усі відносини визначаються спільною діяльністю. Ділові відносини характеризуються відповідальністю за виконання спільної справи.



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Якщо ви хочете попросити у свого сусіда по парті олівець, то яку з трьох запропонованих фраз ви оберете і чому: «Дай мені швидко олівець!», «Дай, будь ласка, свій олівець», «Не міг би ти дати мені свій олівець, якщо він тобі зараз не потрібен?»

Міжособистісні стосунки формуються завдяки спілкуванню, яке ґрунтується на відповідних принципах. Перш за все, це принцип доброзичливості, відкритості, готовності до діалогу.

Треба пам'ятати, що перше враження про людину створюється завдяки її зовнішньому вигляду. Тому завжди звертайте увагу на свою зачіску, одяг, ходу, вираз обличчя.

При спілкуванні важливо бути хорошим слухачем і показати співрозмовникові, що ви його розумієте. Коли ви слухаєте, не треба висловлювати свої оцінки і давати поради. Перш ніж переконувати людину в чому-небудь, треба зрозуміти її позицію.

Дуже важливо запам'ятовувати і не плутати імена людей. Людина може образитися на вас, якщо ви не пам'ятаєте, як її звать. Пам'ятайте, що головні вороги міжособистісного спілкування — дратівливість і не тактовність.



**Опорні точки.** Люди, з якими ми спілкуємося щодня, входять у наше найближче оточення. Ваша родина і ваші друзі впливають на вас, ваші погляди, думки, почуття. Існують різні типи відносин між людьми: родинні, ділові, дружні. Для кожного типу відносин характерні свої особливості. Треба дотримуватися певних принципів формування міжособистісних стосунків.

### Запитання для повторення й обговорення

#### *I–II рівні*

1. Які у вас сімейні обов'язки?
2. Чим дружня компанія відрізняється від офіційної групи?
3. Наведіть приклади дружніх відносин.

#### *III рівень*

4. Хто на вас впливає більше — батьки чи ровесники?
5. Яких правил спілкування треба дотримуватися у міжособистісних стосунках?

6. Який тип відносин переважає у вашому класі?

#### *IV рівень*

7. Доведіть, що в родині ви одержуєте перший життєвий досвід і вчиться поводитися певним чином.
8. Чи можна ваш клас назвати колективом?
9. У чому проявляється відповідальність за виконання спільної справи?

## §26 Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. В Андрія є можливість спілкуватися з компанією підлітків, які ходять на додаткові заняття з літератури, багато читають, обговорюють прочитане й самі пишуть вірші. Але він більше часу витрачає на спілкування з підлітками, які сидять увечері у дворі, курять, п'ють пиво й обговорюють, у кого з них кращий одяг і взуття. Чим відрізняється спілкування у цих двох компаніях?

### Види підліткових компаній.

### Ознаки небезпечних компаній

Підліткові компанії можуть бути дуже різними за своїми цілями, складом і особливостями відносин. Це можуть бути відносини залежності, підпорядкування, співпраці, взаємодопомоги. За соціальною спрямованістю групи підлітків можуть бути соціально позитивними, які діють у межах закону, і соціально негативними — такими, дії яких можуть бути асоціальними і протизаконними.

На жаль, компанія може стати небезпечною, якщо ті, хто в неї входить, чинять протиправні дії. Підлітку треба вміти відрізнити безпечні і небезпечні для нього компанії.

Компанія буде для вас **небезпечною**, якщо в ній:

- вам забороняють розповідати дорослим, що з вами відбувається, оголошують все, що стосується компанії, «таємницею»;
- є люди, яких принижують і ображають;
- вас самого починають принижувати й ображати;
- вас змушують чинити протиправні дії;
- часто вдаються до цькування когось;
- уживають алкоголь, наркотики, курять;
- вам пропонують алкоголь, наркотики і сигарети, кажучи, що це ознака дорослості;
- вам заважають учитися.



- Компанія буде для вас безпечною, якщо в ній займаються корисною справою

Компанія буде для вас **безпечною**, якщо в ній:

- про все, що відбувається, можна розповісти дорослим;
- і до вас, і до всіх членів групи ставляться шанобливо;
- вам допомагають учитися;
- піклуються про ваше здоров'я;
- займаються корисною для суспільства справою;
- ведуть здоровий спосіб життя.

Добре, коли в будь-якій компанії панує благополучна психологічна атмосфера, коли кожен член колективу почувається в безпеці. Погано і небезпечно, коли в компанії вживають алкоголь, панує грубість, зневага до людини як до особистості, насильство, заборона на висловлення власної думки.

Наприклад, у вашому найближчому оточенні часто вживають алкоголь, і ви так само можете до цього звикнути. Чим це вам загрожує із соціальної точки зору? Насамперед, соціальними є самі причини, через які підліток починає пити. Передумовами першого вживання алкоголю зазвичай стають традиційні приводи: свято, вечірка, день народження. Окрім того, нерідко п'ють тому, що «незручно було перед друзями», «друзі вмовили», «за компанію», «для веселощів» і навіть «просто так, з нудьги». Виходить, що, приймаючи рішення, багато хто не замислюється про його наслідки. Завдяки цьому починає формуватися пияцтво як тип поведінки, який часто призводить до правопорушень.

Обираючи компанію, з якою ви плануєте спілкуватися, обов'язково враховуйте ті наслідки, до яких призведе це спілкування.

### Способи протидії негативному соціальному впливу

У суспільстві живуть дуже різні люди. Не всі з-поміж них є моральними, добрими, не всі поважають чуже життя й чуже здоров'я, не всі дотримуються законів. Ви можете зустрітися з такими людьми в різних ситуаціях.

Наприклад, є чимало сект, потрапляючи в які, підлітки припиняють спілкуватися зі своїми рідними й фактично залишають родину. Сектанти, знаючи психологію підлітка, граючи на її вразливих місцях, переконують його, що найкраще — це стати членом секти, де вас усі начебто люблять і розуміють. Насправді ж підліток фактично стає рабом цієї секти, виконує різні доручення її керівника, втрачає свою власну соціальну місію. Такий підліток соціально нездоровий. Потрапити в секту легко, а вийти з неї складно. Отож, зіткнувшись із такою ситуацією, коли вас втягують у якусь групу, мета якої вам невідома, слід бути дуже обережним. Ви неодмінно маєте розповісти про це своїм рідним і не тримати в таємниці нові стосунки.

Є ризик потрапити в зовсім скрутне становище, зустрівшись з тими, хто нелегально торгує людьми. Попри те, що держава бореться із цим явищем, торгівля людьми приносить великі гроші, й подолати її важко. У жодному разі не контактуйте з незнайомцями, якими б люб'язними й щедрими вони вам не здавалися. Не їдьте у незнайоме вам місце, не сідайте в чужу машину, не заходьте до незнайомого будинку з незнайомими людьми. Бажано, щоб батьки завжди знали, де ви знаходитесь, тоді вони зможуть вчасно вам допомогти!



- Відмовляйтеся від підозрілих пропозицій

- Вмійте казати «ні» у небезпечних ситуаціях

Є ошуканці, які навмисне починають розмову з підлітками для того, щоб потрапити до їхнього помешкання й розжитися там чимось цінним. Як правило, такі люди люб'язні й увічливі, і здається, що їм можна довіряти. Насправді ж вони чудово грають свою роль. З такими людьми не можна ані розмовляти, ані вести їх до свого помешкання.

Ви можете зіткнутися з насильством у компанії, з якою спілкуєтеся, або на вулиці. Насильницькі дії свідчать про соціальне нездоров'я тих людей, які до них вдаються. Треба обов'язково опиратися насильству, захищати себе всіма можливими способами: тікати, кликати на допомогу, битися. У жодному разі не підкорюватися і не мовчати!

Вас самих можуть спробувати залучити до насильства. Наприклад, умовлятимуть разом побити когось. Пам'ятайте, що насильство над вами, і насильство, яке чините ви самі, завдає шкоди вашому психічному, фізичному й соціальному здоров'ю. Зіткнувшись із насильством, не мовчіть, а неодмінно розкажіть про це дорослим.



**Опорні точки.** Підліткові компанії можуть бути дуже різними за своїми цілями, складом і особливостями стосунків. Вам треба вміти відрізнити безпечні й небезпечні компанії.

Для того щоб захистити себе й своє здоров'я, ви мусите знати, як слід поводитися з людьми, які схильні до насильства.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Яка компанія може стати небезпечною?
2. Чому бажано, щоб батьки завжди знали, де ви перебуваєте?
3. Чому слід обережно й зважено поводитися із чужими людьми?

#### III рівень

4. Наведіть приклади відносин, які ґрунтуються на співпраці і взаємодопомозі, серед підлітків.
5. Про що треба подумати, обираючи компанію, з якою ви плануєте спілкуватися?

#### IV рівень

6. Доведіть, що підліткові компанії можуть бути дуже різними за своїми цілями й особливостями відносин.
7. Доведіть, що компанія, у якій курять, буде завдавати шкоди вашому здоров'ю.



Тема

14



## ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

### §27 Соціальні чинники ризику хвороб цивілізації. Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Первісна людина, імовірно, могла хворіти на різні хвороби, але в неї напевно не було ожиріння. Як ви гадаєте, чому?

*Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику хвороб цивілізації*

*Хворобами цивілізації називають ті хвороби людини, які виникли в результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революцій на довкілля і саму людину.*

Колись людина найбільше страждала від травм і каліцтв, які призводили до передчасної смерті. Потім до смертей стали частіше приводити інфекційні захворювання. Сьогодні в економічно розвинених країнах людина вмирає завчасно через серцево-судинні, ракові, ендокринні й інші захворювання, які виникають через малорухомий спосіб життя, незбалансоване харчування, часті нервові стреси, забруднення навколишнього середовища.

Тобто ми бачимо, що цивілізація розвивається, по-різному впливаючи і на здоров'я людини. Поговоримо про мінуси цього впливу.



- Організм підлітків страждає через малу рухливість



- Ожиріння — результат гіподинамії й неправильного харчування

Спробуйте порахувати, скільки часу протягом дня ви активно рухаєтесь. Їдете до школи. Потім сидите на уроках. Добре, якщо є фізкультура — можна побігати. Після уроків — дорога додому, уроки, телевізор. Протягом дня ви мало рухаєтесь. Але ж ваш організм просто народжений для руху, і він страждає через малу рухливість.

Брак руху призводить до порушення багатьох функцій організму і спричиняє захворювання, яке називають гіподинамією. Гіподинамія негативно впливає на опорно-руховий апарат, кровообіг, дихання, травлення, обмін речовин в організмі.

Але брак руху є результатом того, що в нашому житті з'явилися машини, прилади, різна техніка — тобто досягнення цивілізації. Тому гіподинамія властива людям, що живуть в індустріально розвинених країнах.

Слідом за гіподинамією йде інша пов'язана з нею хвороба — ожиріння.

У сучасному світі кількість людей з надмірною вагою досягла мільярда! В Італії серед підлітків 36 % хворіють на ожиріння, у Греції — 31 %, в Іспанії — 30 %, у США — 27 %. У нашій країні кожному четвертому підліткови не завадило б схуднути.

Чому ж ми маємо такі невтішні цифри? Річ у тому, що за жодним організмом їжа не бігає і не вмовляє її з'їсти. А людині в індустріальному суспільстві реклама повсякчас пропонує придбати щось із продуктів. І найчастіше це цукерки, шоколад, майонез, масло, морозиво, тобто продукти, багаті енергією, яку організм повинен обов'язково कुдись витратити. Отже, перш ніж щось з'їсти, подумайте, наскільки це



- Намагайтеся якомога менше користуватися товарами побутової хімії



- Щодня, незалежно від пори року, провітрюйте житлові приміщення



- Пам'ятайте, що загальна тривалість роботи за комп'ютером для підлітків — 30 хвилин

вам корисно. Люди, які про це не думають, можуть отримати зайву вагу й ожиріння.

Ще однією хворобою цивілізації є алергія. Століття тому алергічні захворювання траплялися вкрай рідко, а сьогодні в будь-якій лікарні є лікар-алерголог. У сучасному світі алергічні захворювання за своєю поширеністю займають третє місце після серцево-судинних та онкологічних, а в деяких екологічно несприятливих регіонах виходять на перше місце.

Алергія теж пов'язана з розвитком індустріального суспільства, тому її й відносять до хвороб цивілізації.

Алергія може виникнути через:

- забруднення навколишнього середовища;
- несприятливі соціальні умови;
- споживання різних лікарських препаратів;
- використання хімічних речовин у побуті, на виробництві, у сільському господарстві.

Ці чинники призводять до того, що наша імунна система починає працювати зі збоями, у результаті чого і з'являються алергічні реакції. Проявляються вони по-різному. Часто це висипання на шкірі.

До хвороб цивілізації належать і онкологічні захворювання, коли в організмі виникають пухлини. Основними соціальними чинниками розвитку таких хвороб є куріння, надмірне споживання алкоголю, забруднене навколишнє середовище, вплив на організм токсичних речовин.

### *Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння*

Як уберегтися від хвороб цивілізації? Передусім від них нас оберігає здоровий спосіб життя. Фізична активність, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування — ось основні правила здорової людини.

Для профілактики серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння треба вживати в їжу переважно екологічно чисті продукти, використовувати для пиття тільки чисту воду.

Ще декілька правил профілактики хвороб цивілізації:

- займайтеся фізичними вправами щодня;
- підтримуйте нормальний режим праці та відпочинку;
- дотримуйтеся помірності в їжі, підтримуйте нормальну вагу тіла;
- не піддавайтеся руйнівній дії негативних емоцій;
- пам'ятайте, що освіта й інтелектуальна активність сприятливо впливають на здоров'я, тому завантажуйте мозок інтелектуальними заняттями.



**Опорні точки.** Хвороби цивілізації виникають у результаті негативного впливу промислової та науково-технічної революцій на довкілля й саму людину.

До хвороб, які називають хворобами цивілізації, належать серцево-судинні, ракові, ендокринні захворювання та інші. Треба знати правила профілактики хвороб цивілізації.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Чому виникають хвороби цивілізації?
2. Чи можна попереджати хвороби цивілізації?
3. Що ви знаєте про чинники алергії?

#### III рівень

4. Що ви знаєте про профілактику серцево-судинних, онкологічних захворювань, ожиріння?
5. Якої шкоди завдає брак руху? Що таке ожиріння?

#### IV рівень

6. Доведіть, що нормальний режим праці та відпочинку є профілактикою хвороб цивілізації.
7. Що називають хворобами способу життя? Як ці хвороби пов'язані з хворобами цивілізації?
8. Чому алергічні захворювання стали такими поширеними?

Тема

15



## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ

### §28 *Наркотична залежність. Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики*



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Семикласник Григорій мріє стати юристом, заробляти багато грошей, мати великий будинок і кілька автомобілів. Але він потрапив не в ту компанію, почав уживати наркотики й вирішив не ходити до школи. Як ви думаєте, його дії збігаються з його мрією?

#### *Наркотична залежність*

*Наркотиком* називають будь-яку речовину, яка при введенні в організм людини може змінювати її сприйняття, настрої, здатність до пізнання, поведінку й рухові реакції. До таких речовин належать не тільки наркотики, але й алкоголь, тютюн (нікотин), кофеїн.

Учені кажуть, що людину можна вважати залежною, якщо їй важко або вона взагалі не може припинити прийом наркотику або алкоголю без сторонньої допомоги. Таке зазвичай трапляється після регулярного прийому наркотику впродовж якогось часу.

Залежність від наркотичних речовин може бути психологічною, фізичною, фізичною й психологічною водночас.

У разі фізичної залежності, коли прийом наркотику або алкоголю припиняється, людина почувається хворою. У неї з'являється біль у м'язах, спазми в животі, блювота, пронос, вона сильно пітніє. Можуть спостерігатися нежить, слезоточивість, безсоння, лихоманка, безпричинний страх, дратівливість, агресивна поведінка. Чим більшою була доза наркотику, який приймався, тим більш важкими будуть наслідки.

Ознаки, які виникають після припинення прийому наркотику, лікарі називають «хворобою відміни». Такі ознаки можуть спостерігатися кілька тижнів або навіть місяців. Якщо людина не прийматиме наркотик, то ці симптоми, можливо, зникнуть упродовж року.

У разі психологічної залежності людина, яка регулярно приймала наркотики, відчуває нестримне бажання продовжувати їх приймати. Якщо наркотику немає, людина стає збудженою, дратівливою, неспокійною. У неї може бути депресія або безсоння. Іноді бажання вжити наркотик може повернутися навіть через кілька років.

### Ознаки і механізми виникнення залежності

Чому ж підлітки починають уживати наркотики? Є чимало причин, і вони, як правило, соціальні. Ось деякі з них:

- цікавість, бажання поекспериментувати;
- тиск із боку однолітків або дорослих;
- прояв бунтарства (зроблю всім на зло!);
- відсутність почуття відповідальності за своє здоров'я;
- нудьга, байдужість, егоїзм;
- невпевненість у собі;
- бажання розширити коло спілкування і стати більш популярним.



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Мама помітила, що її син став пізно лягати спати, а вранці відмовлявся йти до школи. Крім того, вона піймала його на брехні: він сказав, що був в однокласника, а насправді збрехав. Потім кудись зникли гроші, які лежали в татовому столі. Як ви думаєте, що могло бути причиною такої поведінки підлітка?

Наркотична залежність розвивається впродовж місяця або кількох місяців, тобто ще до початку регулярного вживання наркотиків. Підліткові, який уживає наркотики, на ранніх етапах наркотичної залежності притаманні певні ознаки.



Це передусім:

— різка, нічим не обумовлена зміна настрою: то безтурботна веселість і нестримна енергійність, то апатія й байдужість;

— порушення ритму сну: підліток упродовж дня може бути сонливим, млявим, повільним, а надвечір несподівано відчувати сплеск сил; уночі він не спить і займається тим, що йому подобається, а наступного дня знову сонливий і загальмований.

Якщо підліток продовжує вживати наркотики, його вже не цікавить школа, власні успіхи в навчанні, він стає драгівливим, нетерплячим, агресивним, а іноді, навпаки, плаксивим.

Ще однією дуже важливою ознакою наркотичної залежності є зміна манери розмовляти, яка проявляється в уповільненні реакції й затримці відповіді.

Соціальною ознакою наркотичної залежності може бути кримінальна поведінка. Найчастіше підліток, який не може жити без наркотиків, починає красти речі у своєму власному домі, а потім і в інших людей. Він думає тільки про наркотик та про те, як його дістати.

Експериментування з наркотиками — це перша стадія розвитку наркотичної залежності. Думати, що «я лише спробую й кину», дуже небезпечно. Кинути, як правило, не вдається. Особливо якщо це експериментування підтримують і заохочують люди, які вже вживають наркотики або поширюють їх.



**Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему.** Данило знав про те, що наркотики спричиняють хворобу. Коли знайомий запропонував йому спробувати наркотик, він відмовився. Його стали вмовляти, пояснюючи, що нічого страшного в цьому немає. Хлопчик спочатку відмовлявся, а потім йому стало незручно, і він погодився. Як ви думаєте, яка риса характеру Данила зіграла в цій ситуації головну роль?

### Наслідки вживання наркотиків

Розповсюджені наркотики зазвичай згадують тільки про одну дію наркотиків — вони нібито приносять насолоду. Але згодом усі наркомани починають розуміти, що їх обдурили й що вони багато чого не знали. Що ж треба знати про дію наркотиків?

По-перше, наркотики негативно впливають на головний мозок: вони руйнують нормальні зв'язки між його клітинами. Мозок починає працювати «зі збоями», погіршується пам'ять, знижуються інтелек-



туальні здібності. Підлітки-наркомани стають менш кмітливими, вони не можуть зосередитися, погано засвоюють новий навчальний матеріал і, як правило, саме через це часто кидають школу.

По-друге, наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і гальмують процеси розвитку в підлітковому віці.

По-третє, вдихання наркотичного диму призводить до порушення роботи легенів та травлення, будь-які наркотики руйнують серцево-судинну систему. Печінка, яка в організмі знешкоджує отруту, борючись із наркотиком, перевантажується й починає руйнуватись. Найстрашнішим наслідком наркоманії є зараження СНІДом.

Окрім того, підліток-наркоман стає пасивним, млявим, повільним або, навпаки, агресивним, злим і задерикуватим. Такі підлітки стають хворими фізично, соціально й психічно. Наркомани часто помирають від передозування наркотиками. Звісно, люди, які пропонують наркотики, не поспішають повідомляти про це. Торговці наркотиками завжди обманюють людей, тому що їхня мета — гроші.

### Міфи і факти про наркотики

Міфи про наркотики створюють люди, які ними торгують і отримують із цього прибутки. Це негідники, які роблять гроші, вбиваючи людей. Це дуже підлі й хитрі обманщики.

**Міф.** Торговці наркотиками запевняють, що неможливо звикнути до наркотиків після першого разу їх уживання.

**Факт.** Торговці наркотиками першу дозу зазвичай пропонують безкоштовно, бо вони знають, що звикання може формуватися одразу, як тільки людина спробує. Більше того, навіть одна перша доза може виявитися смертельною.

**Міф.** Торговці наркотиками запевняють, що є безпечні наркотики.

**Факт.** Більшість людей починають уживати ті наркотики, які наркоторговці називають безпечними. Але той, хто торгує, розуміє, що це лише початок. Річ у тому, що безпечних наркотиків не існує. Користуючись цим, торговці наркотиками розробили різні шляхи залучення людини до наркотиків.



- У світовому масштабі кількість жертв, які гинуть від наркоманії, більша, ніж від воєн і катастроф



- Наркотики можуть стати стратегічною зброєю для знищення цілої країни

**Міф.** Наркаторговці запевняють, що людина, яка почала вживати наркотики, завжди може з легкістю позбутися цієї звички.

**Факт.** Насправді той, хто торгує наркотиками, розуміє, що залежність від них формується на фізіологічному рівні й позбутися її практично неможливо.

**Міф.** Торговці наркотиками запевняють, що ці речовини допомагають позбутися переживань, приносять приємні відчуття.

**Факт.** Насправді той, хто торгує наркотиками, розуміє, що початковий етап наркотизації, коли людина почувається ще непогано, швидко закінчується. Потім наркотики руйнують нервову систему і психіку людини, призводять до депресій, тяжких захворювань і смерті.

Усе, що відбувається з наркоманом, не хвилює наркаторговців. Вони дивляться на нього не як на людину, а як на дурня, який є джерелом їхнього прибутку.



На сайті ви можете подивитися презентацію «Проект проти наркотиків "Ми обираємо життя"».



**Опорні точки.** Уживання наркотиків призводить до фізичної та психічної залежності від них. Наслідки цієї залежності згубні для організму: людина стає хворою фізично, психічно й соціально й зрештою помирає. Існують певні ознаки наркотичної залежності, за якими можна розпізнати людину, яка вживає наркотики. Ці ознаки свідчать про те, що її організм хворий, оскільки в ньому під дією наркотиків порушуються функції всіх фізіологічних систем. Отруєння наркотиками є важким і може призвести до смерті.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Чому підлітки починають уживати наркотики?
2. Як швидко розвивається наркотична залежність?

#### III рівень

3. Якщо ви відмовляєтеся від запропонованого наркотику, а вам кажуть, що ви просто боягуз, що ви відповісте?
4. Спочатку розповсюджувачі наркотиків пропонують їх підліткам безкоштовно, не беручи за це грошей. Як ви думаєте, чому?

#### IV рівень

5. Коли йшлося про шкідливий вплив наркотиків, один хлопчик сказав: «От президент Буш зізнався, що в юності вживав наркотики. Однак він став президентом...». А що ви думаєте із цього приводу?
6. Які вміння допоможуть вам не пускати у своє життя наркотики?

### Вправа № 17

#### «Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик»

**Мета:** навчитися захищати свій власний інтерес і своє здоров'я в ситуації, коли вам пропонують наркотики.

#### Хід роботи

1. Проаналізуйте таблицю.

Вам кажуть	У чому полягає чужий інтерес	У чому полягає ваш інтерес
«Спробуй наркотик, його вживають багато різних людей»	Чим більше людей уживає наркотики, тим більше грошей у того, хто їх виробляє і торгує ними	Ви не повинні стати джерелом чийогось збагачення. Те, що це роблять багато людей, вас не стосується. Ви приймаєте рішення самостійно
«Спробуй, тобі сподобається, у тебе виникнуть приємні відчуття»	Ваше задоволення людиною не хвилюють, головне — щоб ви «підсіли» на наркотики!	Це неправда. Наркотики — це біль і страх, психічна і фізична смерть. Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму здоров'ю та життю

Закінчення таблиці

Вам кажуть	У чому полягає чужий інтерес	У чому полягає ваш інтерес
«Спробуй, ти що, боїшся?»	Знаючи, що у вашому віці ніхто не хоче бути боягузом, вами маніпулюють. Під виглядом того, що ви самостійно приймаєте рішення, вам нав'язують чужу думку	Це хитра пастка. Не потрапляйте в неї! Ваш інтерес — залишитися здоровим! Не бійтеся сказати «ні», бо сміливість полягає саме в цьому. Ви кажете «ні», захищаючи себе, своє здоров'я
«Спробуй, я вважаю, що ти повинен це зробити!»	Вами починають командувати, хочуть зробити вас рабом наркотиків	Ви повинні самі приймати рішення, ви — вільна людина. Умійте протистояти насильству в прийнятті рішень
«Спробуй, ти що, маленький?»	Знаючи, як хочеться скоріше стати дорослим, вами маніпулюють	Відмова від наркотиків і є справжньою дорослою, відповідальною поведінкою
«Спробуй — це безкоштовно!»	Пропонуючи спочатку наркотик безкоштовно, вас втягують у ситуацію, коли всі ваші гроші йтимуть на наркотики	Не випадково кажуть, що безкоштовний сир лише в мишоловці. Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму здоров'ю та життю

## 2. Заповніть у зошиті таблицю.

Вам кажуть	Ваша відповідь
«Спробуй наркотики, їх вживають багато різних людей»	
«Спробуй, тобі буде приємно»	
«Спробуй, ти що, боїшся?»	
«Пробуй, я вважаю, що ти повинен це зробити!»	
«Спробуй, ти що, маленький?»	
«Спробуй — це безкоштовно!»	

## 3. Зробіть висновок.

## §29 Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Приятель запропонував Сергію наркотики, але той відмовився. Тоді приятель попросив, щоб Сергій просто залишив їх у себе на якийсь час. Сергій погодився, думаючи, що це йому нічим не загрожує. А як думаєте ви?

### Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків

У нашій країні розповсюдження наркотиків заборонене законом. Людей, які порушують закон, можуть притягувати до юридичної відповідальності. Юридична відповідальність — це передбачена нормами права можливість покарання людини, яка порушила закон. Юридична відповідальність ґрунтується на таких принципах, як законність, справедливість, неминучість покарання.

В Україні діє законодавство, яке передбачає юридичну відповідальність за вчинення дій, пов'язаних із незаконним обігом наркотиків. Це можуть бути дії, пов'язані з культивуванням рослин, які містять наркотичні речовини, виробництвом наркотиків, їх зберіганням, торгівлею, використанням.

Незаконними також є:

- отримання наркотичних засобів в обмін на інші товари та послуги;
- прийняття наркотиків як засобу сплати боргу, предмета позики або подарунка;
- присвоєння знайдених наркотиків;
- збирання дикорослих наркотичних рослин.

Отже, згідно із законом, люди, які купують, зберігають, уживають та розповсюджують наркотики, підлягають покаранню.

У Кримінальному кодексі України є розділ, який називається «Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин,

їх аналогів або прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення». Цей розділ містить опис дев'ятнадцяти видів злочинів, пов'язаних із наркотиками. Серед них — схилення до вживання наркотичних засобів. Закон також забороняє розповсюдження наркотиків.

Таким чином, люди, які пропонують вам наркотики, є злочинцями й порушують закон. Розповсюджувачі наркотиків можуть бути покарані позбавленням волі і конфіскацією майна.

З якого віку настає кримінальна відповідальність? Багато підлітків та й дорослих помилково думають, що цей вік відповідає 18 рокам. Однак, згідно із законодавством, карна й адміністративна відповідальність настає із 16 років, а за скоєння тяжких злочинів — навіть із 14 років.

Треба розуміти, що людина, яка зловживає наркотиками або бере участь у їхньому незаконному обігу, рано чи пізно матиме справу з правоохоронними органами.

### Протидія залученню до вживання наркотиків

Основною протидією будь-якому наркотику є здоровий і активний спосіб життя, позитивне коло спілкування, знання з біології, що надійно захищають від обману, який завжди використовують торговці наркотиками. Крім того треба розуміти, що доросла людина — це незалежна людина, яка вмє самостійно робити вибір і казати «ні», відмовляти, коли це потрібно. Кожен повинен навчитися бути вірним самому собі, не відмовлятися від себе, своєї думки, свого здоров'я, своєї індивідуальності. А використання наркотиків є зрадою самого себе.



- У Кримінальному кодексі України є розділ, який стосується злочинів у сфері обігу наркотичних засобів

У людини має бути своя життєва позиція, вибір якої залежить від розуміння своїх власних цілей і шляхів їх досягнення. Сила і сміливість проявляються не у вживанні наркотиків, а у відмові від них. Кожен, хто пропонує вам наркотики, є вашим недругом і вбивцею. Він використовує різноманітні психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків. Цим прийомам треба протистояти.

Ознайомтеся з порадами, які допоможуть вам говорити «ні» шкідливим звичкам і залишатися здоровим.

1. Умійте ставити цілі, приймати рішення і бачити позитивні та негативні наслідки своїх дій.
2. Приймаючи рішення, дізнавайтеся необхідну вам інформацію та аналізуйте її.
3. Приймаючи рішення, обов'язково думайте про своє здоров'я та його збереження.
4. Здійснюйте самоконтроль. Якщо прийняли рішення, то знайдіть у собі й силу волі виконати його.
5. Учіться керувати своїми почуттями та емоціями.



**Опорні точки.** В Україні діють закони, які передбачають юридичну відповідальність за вчинення дій, пов'язаних із незаконним обігом наркотиків. Люди, які пропонують вам наркотики, є злочинцями й порушують закон. Людина, яка зловживає наркотиками або бере участь у їхньому незаконному обігу, обов'язково матиме справу з правоохоронними органами. Основною протидією наркотикам є здоровий і активний спосіб життя, вміння казати «ні», коли це потрібно.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Що таке юридична відповідальність? На яких принципах вона ґрунтується?
2. Що таке кримінальна відповідальність?
3. З якого віку вона настає?

#### III рівень

4. Як по-справжньому доросла людина ставиться до наркотиків?
5. Дмитрику запропонували передати наркотики одному з його знайомих. Чи можуть у хлопчика виникнути проблеми з правоохоронними органами?
6. Якщо людина знайшла наркотик і привласнила його, чи є це законним?

#### IV рівень

7. Доведіть, що люди, які пропонують вам наркотики, є злочинцями.
8. Доведіть, що вживання наркотиків є зрадою самого себе.
9. Доведіть, що сміливість проявляється не у вживанні наркотиків, а у здатності відмовитися від них.



**Вправа № 18****«Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами»**

**Мета:** навчитися аргументовано захищати правила здорового способу життя, користуватися знаннями про шкоду нікотину, алкоголю й наркотиків для створення реклами здорового способу життя.

**Хід роботи**

1. Заповніть у зошиті таблицю «Стратегія розробки проектів антинікотинової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами».

Загальна стратегія розробки реклами	Конкретний план реалізації стратегії під час створення антинікотинової реклами	Конкретний план реалізації стратегії під час створення антиалкогольної реклами	Конкретний план реалізації стратегії під час створення антинаркотичної реклами
1. Підбір матеріалів, які показують, чому дане явище поширене			
2. Підбір матеріалів, які пояснюють, у чому шкода даного явища			
3. Підбір матеріалів, які показують, кому вигідно, щоб дане явище було поширеним			
4. Створення плакатів і рекламних листівок			
5. Створення стіннівки			
6. Створення сценарію і зйомка рекламного відеоролика			

2. Оберіть один із трьох створених вами планів і реалізуйте його. Кінцевим результатом практичної роботи повинна стати конкретна рекламна продукція (плакати, рекламні листівки, газети, фільми).
3. Презентуйте класу вашу рекламу.

## §30 **Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. У компанії вам запропонували спробувати наркотик ін'єкційним шляхом, сказавши, що це безпечно, оскільки всі віруси в шприці швидко гинуть. Як ви думаєте, чи варто вірити на слово?

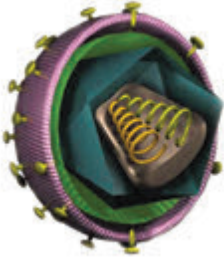
### *Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі*

На сьогоднішній день проблема поширення ВІЛ/СНІДу у світі набула великих масштабів. Наша країна не є винятком. Починаючи з 1995 року, Україна переживає епідемію ВІЛ-інфекції. Епідемія — це масове поширення інфекційної хвороби, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності в певній місцевості.

Характерною рисою поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні є те, що основний шлях інфікування в нашій державі — ін'єкційний. Він пов'язаний із використанням наркотичних речовин.



- Медики займаються виявленням, лікуванням та реабілітацією ВІЛ-інфікованих
- Інформація про СНІД є дуже важливою для його профілактики



- Так виглядає вірус імунодефіциту людини. Він швидко руйнується в навколишньому середовищі, але може довго існувати в шприці, яким уводять наркотик одразу кільком людям



- Червона стрічка — міжнародний символ боротьби зі СНІДом

Можна сказати, що СНІД прийшов в Україну разом із наркотиками. На жаль, сьогодні Україна посідає одне з перших місць у Європі за кількістю ВІЛ-інфікованої молоді віком від 15 до 24 років.

Отож, ВІЛ і наркотики тісно пов'язані між собою. Ін'єкційні наркотики — головний шлях поширення ВІЛ в Україні, і боротися з ними треба одночасно. Саме вживання наркотиків є причиною поширення ВІЛ. Епідеміологи користуються поняттям «групи ризику». Наприклад наркомани — група ризику зараження ВІЛ.

ВІЛ — це вірус імунодефіциту людини, який розмножується в клітинах крові. У навколишньому середовищі він швидко руйнується, а от у крові може жити досить довго. Існують різні шляхи потрапляння ВІЛ від хворої людини до здорової:

- потрапляння інфікованої крові в кровоносну систему людини;
- використання нестерильного інструмента;
- переливання інфікованої крові або пересадка органів і тканин;
- від інфікованої матері до дитини (під час вагітності, пологів, а також під час грудного вигодування);
- статевим шляхом.

Одним із головних шляхів передачі вірусу серед молоді України є використання нестерильного інструмента, тобто шприца, яким уводять наркотик одразу кільком людям.

### *ВІЛ/СНІД і права людини. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції*

У різних країнах існують закони, які регулюють стосунки між суспільством і ВІЛ-інфікованими людьми. Є такі закони й в Україні.

Існують спеціальні законодавчі акти України, що мають стосунок до проблеми ВІЛ-інфекції.

До них належать закони України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», «Про донорство крові та її компонентів», укази Президента України, спрямовані на збереження репродуктивного здоров'я молоді України, захист населення від ВІЛ-інфекції та СНІДу, профілактику СНІДу.

Українська держава бореться зі СНІДом, використовуючи для цього правову базу й досягнення медицини, співпрацюючи з міжнародними організаціями.

Основні положення законодавства України, щодо ВІЛ-інфікованих і СНІДу, ґрунтуються на таких принципах:

- законодавство має відповідати сучасним міжнародним вимогам;
- протидіяти поширенню ВІЛ-інфекції;
- захищати права ВІЛ-інфікованих людей.

Це означає, що здорові люди мають право на охорону свого здоров'я. І якщо хворий на СНІД свідомо інфікує інших людей, то він мусить бути покараний. З іншого боку, людям, які є ВІЛ-інфікованими, необхідно допомагати, запобігати порушенню їхніх прав.

Важливо протистояти дискримінації ВІЛ-інфікованих людей — це допоможе боротися з поширенням інфекції.

### *Причини і наслідки стигматизації і дискримінації*

ВІЛ-інфікована людина не вмирає відразу, вона може жити довгі роки. Як суспільство має ставитися до ВІЛ-інфікованих? На жаль, такі люди можуть піддаватися стигматизації та дискримінації.

*Стигма* — надзвичайно сильний соціальний ярлик, який змушує ставитися до людини тільки як до носія небажаної ознаки.

Стигма в перекладі з грецької означає «знак», «тавро», «ярлик». Це характеристика людини або групи, яка вважається свого роду пороком і викликає прагнення покарати, ізолювати або як-небудь інакше принизити людей.

Учені виділяють три загальні риси стигматизації:

1. Відмінності між людьми підкреслюються і вважаються важливими. Людей поділяють на протилежні категорії: чорні і білі, сліпі і зрячі, ВІЛ-позитивні та ВІЛ-негативні.

2. Людям з відмінностями приписують негативні якості. Наприклад, вважають, що всі люди з ВІЛ є небезпечними, ВІЛ-інфіковані

хочуть заразити інших, ВІЛ-інфекцією заражаються виключно через аморальну поведінку. Тобто людям, яких об'єднує лише наявність вірусу в крові, приписують негативні ознаки, які з вірусом зовсім не пов'язані.

3. Люди діляться на «нас» і на «них» — тих, хто є іншими. Коли ми когось стигматизуємо, то мислимо категоріями «ми» і «вони». Такий поділ дозволяє вважати, що «вони» не такі, як «ми», і обов'язково в чомусь гірші за нас.

Якщо ви вважаєте якусь відмінність дуже важливою і приписуєте людям, у яких вона є, негативні риси, то йдеться саме про стигму.

*Дискримінація* — це прояв стигматизації, це стигматизація, яка стала дією. Дискримінація — це обмеження прав частини населення за певною ознакою. Такою ознакою може бути національність, стать, релігійні переконання, інвалідність, рід занять, стан здоров'я.

Стигматизація розвивається на основі незнання й страху. Якщо людина не знає нічого про природу ВІЛ та шляхи його поширення, то в неї виникає страх заразитися і померти. Цей страх і наділяє ВІЛ-інфікованих усіма можливими негативними рисами.

Отже, стигматизація та дискримінація тісно пов'язані між собою. Існування першої призводить до виникнення дискримінації певних груп людей. Стигматизація та дискримінація посилюють і підживлюють одна одну, формують нерозривне коло.

Причинами стигматизації та дискримінації є незнання, страх, низький рівень культури людей. А наслідками дискримінації та стигматизації є порушення закону й конфлікти в суспільстві.

Знання допомагає людині переглянути свої страхи. Важливо знати не тільки про шляхи передачі вірусу, а й про права людей, які живуть з ВІЛ.



**Опорні точки.** Основний шлях ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні пов'язаний з уживанням наркотичних речовин. Українська держава бореться зі СНІДом.

Стигма — надзвичайно сильний соціальний ярлик, який змушує ставитися до людини тільки як до носія небажаної ознаки. Дискримінація — це прояв стигматизації, це стигматизація, яка стала дією. Знання допомагають людині долати стигматизацію і не допускати дискримінації людей, поважати їхні права і свободи.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. У чому полягають особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні?
2. Які риси характерні для стигматизації?

#### III рівень

3. Чому наркомани є групою ризику зараження ВІЛ?
4. На яких принципах ґрунтуються основні положення законодавства України щодо ВІЛ-інфікованих і СНІДу?

#### IV рівень

5. Наведіть приклади положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції.
6. Чому необхідно протистояти дискримінації ВІЛ-інфікованих людей?



На сайті ви можете ознайомитися з відеороликом «Ні дискримінації».

## §31 Туберкульоз. Заходи профілактики на державному й особистому рівнях



**Обміркуйте й обговоріть ситуацію.** Катруся намочила ноги й застудилася. А наступного дня в школі робили щеплення БЦЖ. Батьки занепокоїлися через те, що Катрусі не можна зробити щеплення. Як ви думаєте, чому?

### Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання

*Туберкульоз* — це інфекційне захворювання, яке спричинює дуже маленька бактерія. Вона має паличкоподібну форму. Такі бактерії вчені називають бацилами. Бактерію, що спричиняє туберкульоз, відкрив німецький лікар і бактеріолог Роберт Кох, тому її називають паличкою, або бацилою, Коха.

Бактерія туберкульозу має оболонку, яка дозволяє їй витримувати досить суворі умови навколишнього середовища й опиратися імунній системі людини.

Паличка Коха передається від хворої на відкриту форму туберкульозу людини до здорової повітряно-крапельним шляхом. Зазвичай



- У 1905 р. Роберт Кох став лауреатом Нобелівської премії в галузі фізіології та медицини

вона вражає легені, однак можуть інфікуватися й інші органи.

Туберкульозна паличка є в багатьох людей, але вона проявляє себе тільки в організмі з ослабленою імунною системою. Після застуди або іншої хвороби імунна система стає слабкішою, вона не здатна подолати паличку Коха, і тоді може розвинутися туберкульоз.

Найбільш активними розповсюджувачами бактерій є хворі із супровідними захворюваннями легень, для яких характерні кашель та чхання. Бактерія також передається під час розмови, співу, сміху. Завись слини й мокротиння, що містить бактерії, перебуває в повітрі впродовж тривалого часу. Крихітні крапельки, що містять палички Коха, вдихають здорові люди, і завдяки надзвичайно маленькому розміру бактерії швидко досягають легенів. Там паличка Коха починає розмножуватися.

Від початку 1990-х років туберкульоз став в Україні одним з найпоширеніших захворювань. Отже, за яких умов на туберкульоз може захворіти велика кількість людей?

Насамперед такими умовами є:

- погані економічні й соціальні умови;
- сире й тісне житло;
- неповноцінне харчування;
- фізичне перевантаження організму;
- постійні стреси.

За таких умов імунна система людей стає слабкою, що й призводить до епідемії туберкульозу.

Ранніми симптомами туберкульозу можуть бути:

- швидка стомлюваність організму;
- зниження апетиту;
- схуднення;
- тривале підвищення температури тіла;
- підвищена пітливість, особливо перед ранком.

Поступово, із розвитком захворювання, з'являються додаткові симптоми:

- задишка при невеликих фізичних навантаженнях;
- кашель або покашлювання з виділенням мокротиння, можливо з кров'ю;



- специфічний (так званий лихоманковий) блиск в очах.

Чим раніше буде виявлено, що людина хвора на туберкульоз, тим легше буде лікувати захворювання.

### Заходи профілактики на державному й особистому рівнях

Основним заходом профілактики туберкульозу є щеплення БЦЖ, яке роблять за допомогою вакцини. Назва БЦЖ з'явилася у 1923 р., коли двоє французьких учених — Альберт Кальметт і Шарль Герен — створили протитуберкульозну вакцину (звідси й назва культури — *Bacillus Calmette-Guerin*, BCG; в українській транскрипції — БЦЖ).

Завдання в Альберта Кальметта і Шарля Герена було нелегким. Вони мали створити такий різновид хвороботворної бактерії, яка:

— по-перше, була б стійкою до зовнішнього середовища (інакше вакцину неможливо зберігати);

— по-друге, була б здатна спричинити захворювання тільки тією мірою, яка дозволить людському організму виробити імунітет, але не завдасть йому при цьому істотної шкоди.

Упродовж десяти років учені пересаджували культуру бактерії туберкульозу із середовища в середовище і, нарешті, досягли успіху.

Сучасну вакцину БЦЖ вводять внутрішньошкірно, і в результаті організм виробляє захисні антитіла проти бактерії туберкульозу. Щеплення БЦЖ потрібне для профілактики туберкульозу. Воно не захищає від зараження збудником туберкульозу, але захищає від переходу прихованої інфекції в явну хворобу й від важких форм туберкульозу.

Інформацію про те, чи хвора людина на туберкульоз, дає також флюорографічне обстеження. Кожна людина, починаючи з підліткового віку, раз на рік зобов'язана пройти таке обстеження, щоб переконатися, що вона не хвора на туберкульоз легенів.

Профілактика туберкульозу ґрунтується насамперед на якомога швидшому виявленні людей, інфікованих туберкульозною паличкою, та їхньому лікуванні.



Медицина профілактика спрямована на створення специфічного імунітету в дітей за допомогою вакцинації. Це означає, що дітям треба робити реакцію Манту й щеплення БЦЖ.

Санітарна профілактика передбачає своєчасне виявлення хворих на туберкульоз, їхню ізоляцію, проведення правил дезінфекції, ефективне лікування.

Соціальна профілактика полягає в забезпеченні прав людини, яка захворіла на туберкульоз, та гарантуванні безпеки здоров'я людей, які її оточують.



**Опорні точки.** Туберкульоз — це небезпечне інфекційне захворювання, збудником якого є особлива бактерія, так звана паличка Коха. Паличка Коха швидко розмножується тільки в організмі з ослабленою імунною системою. Ця хвороба характерна для країн з поганими соціально-економічними умовами. Чим раніше виявлене захворювання на туберкульоз, тим легше його лікувати.

### Запитання для повторення й обговорення

#### I–II рівні

1. Які умови сприяють захворюванню на туберкульоз?
2. Які ви знаєте ознаки захворювання на туберкульоз?
3. Назвіть шляхи зараження туберкульозом.

#### III рівень

4. Чому після застуди або іншої хвороби може розвинутися туберкульоз?
5. Чому дуже часто хворіють на туберкульоз ВІЛ-інфіковані люди?
6. Що ви знаєте про заходи профілактики туберкульозу?
7. Що таке щеплення БЦЖ? Для чого воно потрібне?

#### IV рівень

8. Доведіть, що дуже важливо вчасно виявити людей, хворих на туберкульоз.
9. У двох людей в організмі виявили паличку Коха. Але одна з них хворіє на туберкульоз, а інша — ні. Чому так буває?
10. Для чого дітям роблять щеплення БЦЖ? Що загрожує дітям, яким таке щеплення не зробили?



Перевірте свої знання з розділу «Соціальна складова здоров'я».

## Словничок

**Безпека** — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз.

**Дорожньо-транспортна пригода** — це подія, яка сталася за участю хоча б одного транспортного засобу, що перебуває в механічному русі, унаслідок чого загинули або були поранені люди, ушкоджені інші транспортні засоби, вантажі, споруди.

**Духовна складова здоров'я** дозволяє людині визначати мету існування, ідеали й життєві цінності і жити відповідно до них.

**Звички** — це типові для людини дії або риси поведінки, які стали її потребою.

**Здоров'я** — стан повного фізичного, духовного, соціального та психічного благополуччя.

**Навички** — способи виконання дій, за яких вони в силу частого вправлення стають автоматизованими.

**Психічна складова здоров'я** включає в себе здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.

**Ризик** — це можлива небезпека, пов'язана з дією, реалізація якої ставить під загрозу задоволення якоїсь важливої потреби.

**Самоконтроль** — це усвідомлення й оцінка людиною своїх власних дій, емоцій, психічних станів. Самоконтроль виконує регулюючу функцію.

**Соціальна складова здоров'я** включає в себе вміння вільно й усвідомлено приймати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їхній результат.

**Спосіб життя** — це умови й особливості повсякденного життя людини.

**Фізична складова здоров'я** включає в себе нормальне функціонування всіх систем органів в організмі людини.

# Зміст

	<b>Передмова</b> .....	3
	<b>Здоров'я людини</b>	
<b>Тема 1</b>	Здоров'я і спосіб життя.....	6
§1	Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я .....	6
§2	Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя.....	10
	Вправа № 1 .....	13
§3	Формування корисних звичок і навичок. Значення життєвих принципів для здоров'я.....	14
	Вправа № 2 .....	17
<b>Тема 2</b>	Профілактика захворювань.....	19
§4	Інфекційні та неінфекційні захворювання. ....	19
<b>Тема 3</b>	Принципи безпечної життєдіяльності .....	24
§5	Природні, техногенні та соціальні небезпеки. ....	24
<b>Тема 4</b>	Безпека на дорозі.....	28
§6	Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі.....	28
§7	Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризик травми під час ДТП. Дії свідків ДТП .....	32
	Вправа № 3 .....	36
<b>Тема 5</b>	Побутова безпека .....	37
§8	Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням .....	37
	Вправа № 4 .....	42
<b>Тема 6</b>	Пожежна безпека у громадських приміщеннях.....	43
§9	Правила пожежної безпеки у школі. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні .....	43
	Вправа № 5 .....	48
	<b>Фізична складова здоров'я</b>	
<b>Тема 7</b>	Індивідуальний розвиток підлітків.....	50
§10	Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання.....	50
§11	Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми .....	55
	Вправа № 6 .....	57

<b>Тема 8</b>	Косметичні проблеми підлітків .....	61
§12	Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри .....	61
	Вправа № 7 .....	64
§13	Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям .....	65
	Вправа № 8 .....	68

### Психічна і духовна складові здоров'я

<b>Тема 9</b>	Психічний і духовний розвиток.....	70
§14	Особливості психічного і духовного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Життєві цінності і здоров'я.....	70
	Вправа № 9 .....	74
<b>Тема 10</b>	Уміння вчитися.....	75
§15	Умови успішного навчання .....	75
	Вправа № 10 .....	80
§16	Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.....	81
	Вправа № 11 .....	85
<b>Тема 11</b>	Емоційне благополуччя .....	88
§17	Культура вияву почуттів. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень .....	88
§18	Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги .....	92
	Вправа № 12 .....	96
§19	Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я .....	97
§20	Чинники стресу та чинники в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення .....	101
	Вправа № 13 .....	105
§21	Стрессова стійкість. Самодопомога і допомога при стресі .....	106
<b>Тема 12</b>	Конфлікти і здоров'я .....	110
§22	Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.....	110
	Вправа № 14 .....	114

### Соціальна складова здоров'я

<b>Тема 13</b>	Соціальні чинники здоров'я .....	116
§23	Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини .....	116
§24	Клініки, дружні до молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я.....	121
	Вправа № 15 .....	123
	Вправа № 16 .....	124

## Зміст

---

§25	Найближче оточення підлітка. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків.....	125
§26	Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.....	130
Тема 14	Хвороби цивілізації .....	134
§27	Соціальні чинники ризику хвороб цивілізації. Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння .....	134
Тема 15	Профілактика захворювань, що набули соціального значення ...	138
§28	Наркотична залежність. Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики .....	138
	Вправа № 17 .....	143
§29	Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків .....	145
	Вправа № 18 .....	148
§30	Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.....	149
§31	Туберкульоз. Заходи профілактики на державному й особистому рівнях .....	153
Словничок.....		157



Видання є складовою навчально-методичного комплекту «Основи здоров'я-7»:

- Підручник «Основи здоров'я. 7 клас»
- Робочий зошит, що містить у собі розробки практичних вправ і зошит для тематичного контролю знань
- Розробки уроків

Особливості підручника:

- наявність основного й додаткового тексту, словника, розробок практичних вправ
- авторська система подання матеріалу, що базується на реальних прикладах із життя
- цікаві відеофрагменти, презентації та онлайн-завдання для підготовки до контролю знань

**ПІДРУЧНИК «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» —  
ЦЕ ДІЙСНО ПОРАДНИК І ПОМІЧНИК!**



**ЕЛЕКТРОННИЙ ДОДАТОК**

Матеріали до підручника  
[interactive.ranok.com.ua](http://interactive.ranok.com.ua)



ISBN 978-617-09-2488-9



9 786170 924889 >


**ВИДАВНИЦТВО  
РАНОК**

Навчально-методична література видавництва «РАНОК»

**УСІ КНИГИ ТУТ!**

 **КУПИТИ:** [WWW.RANOK.COM.UA](http://WWW.RANOK.COM.UA)

 **ЗАВАНТАЖИТИ:** [WWW.E-RANOK.COM.UA](http://WWW.E-RANOK.COM.UA)

 **ЗАМОВИТИ:** (057) 727-70-80, [pochta@ranok.com.ua](mailto:pochta@ranok.com.ua)



# e·RANOK **рекомендує:**

Електронні книги



Основи здоров'я. 7 клас:  
робочий зошит



Основи здоров'я. 6 клас:  
розробки уроків



Основи здоров'я. 7 клас:  
плани-конспекти уроків

Нас цікавлять Ваші  
враження та побажання!

Ми у соціальних мережах:



Придбайте книжку собі  
до смаку саме зараз!

[e-ranok.com.ua](http://e-ranok.com.ua)