

Ольга Тагіна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8



Інтернет-
підтримка

Ольга Тагліна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

2-ге видання, перероблене

***Рекомендовано Міністерством
освіти і науки України***

Харків
Видавництво «Ранок»
2021

Передмова

Шановні восьмикласники та восьмикласниці!

Ви тримаєте в руках новий підручник з основ здоров'я, який, сподіваємося, супроводжуватиме вас на шляху дорослішання. Ви розумієте, що стаєте старшими, дорослі виказують до вас більше довіри, але разом із новими правами у вас з'являється більше обов'язків. Тепер ви самостійно несете відповідальність за власні слова, учинки та, звичайно, за своє здоров'я.

Переваги цього підручника полягають у тому, що всі теми розкриваються шляхом обігрування життєвих ситуацій, які ви легко впізнаєте або зможете уявити, оскільки вони траплялися з вами чи ви десь про них чули. Ви зможете поміркувати над ними, поставити себе на місце учасників подій, запропонувати розв'язання проблеми. Ви, можливо, знайдете тут відповіді на запитання, які вас хвилюють, окрім того, отримаєте поради, що неодмінно знадобляться в реальному житті.

Підручник побудований так, аби вам було якомога легше з ним працювати. Він складається з чотирьох великих розділів, які, своєю чергою, діляться на теми й параграфи. Угорі кожної парної сторінки вказано назву теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам пропонується обміркувати певну ситуацію, обговорення якої передуватиме вивченню нової теми. Сам процес опрацювання нового матеріалу буде для вас цікавим, оскільки ви зможете ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації, розв'язати проблеми, виконати практичні вправи.

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.

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

У практичних завданнях є безліч порад та вказівок, які допоможуть вам максимально точно відповісти на всі запитання, інколи в них подаються різноманітні підказки та допоміжні ілюстрації.

Працювати з підручником нескладно завдяки простій рубрикації та умовним позначенням:



— завдання, яке є в кожній темі. Уважно прочитайте його та обговоріть усім класом запропоновану проблему.



— завдання-ілюстрація, у якому ілюстрація слугуватиме вам своєрідною підказкою.



— завдання, для виконання якого вам треба буде звернутися до додаткових джерел інформації.



— стисле резюме після кожного параграфа, яке знадобиться вам для закріплення та повторення вивченого.



— Інтернет-підтримка

** — практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати.

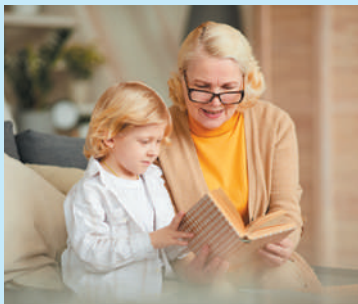
Що ви знайдете на сайті? Перш за все, різноманітні цікаві відео до деяких тем підручника, які не лише допоможуть вам у виконанні домашнього завдання чи вивченні навчального матеріалу, а й розширять ваш кругозір, можливо, спонукають до пошуку нової інформації та збагачення своїх знань із певної теми. Також на цьому сайті ви знайдете додаткову інформацію до кожного параграфа підручника. Не нехуйте нею: ці тексти допоможуть вам дізнатися щось нове та краще засвоїти навчальний матеріал. І врешті, на сайті розміщено 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-на-всього перейти за посиланням та виконати тест в онлайн-режимі.

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

Успіхів вам у навчанні!



Інтернет-підтримка



ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість;
- соціальні ролі та життєві навички;
- надзвичайні ситуації;
- основні принципи порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях;

навчитися:

- дотримуватися алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації;

відпрацюєте:

- навички рятування людей на пожежі;
- навички надання першої допомоги потерпілому.

Тема

1



НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

§ 1 Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Під час походу на першому привалі, коли треба було поставити намети, назбирати хмизу і розпалити багаття, восьмикласник Богдан обрав ставити намет. Щоправда, він цього ніколи не робив, але не зізнався в цьому й зі словами: «Нічого складного тут немає»,— узявся до справи. Він возився цілу годину, весь змучився, але так і не зміг поставити намет. Довелося просити про допомогу друзів. Як ви гадаєте, чому вийшло саме так, а не інакше? У чому полягає проблема Богдана?

Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: новонароджений період, грудний період, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість. Кожний етап відзначається своїми особливостями й відіграє певну роль. Знання про це допомагають людині справлятися з труднощами, які неминуче виникають протягом кожного періоду її життя.

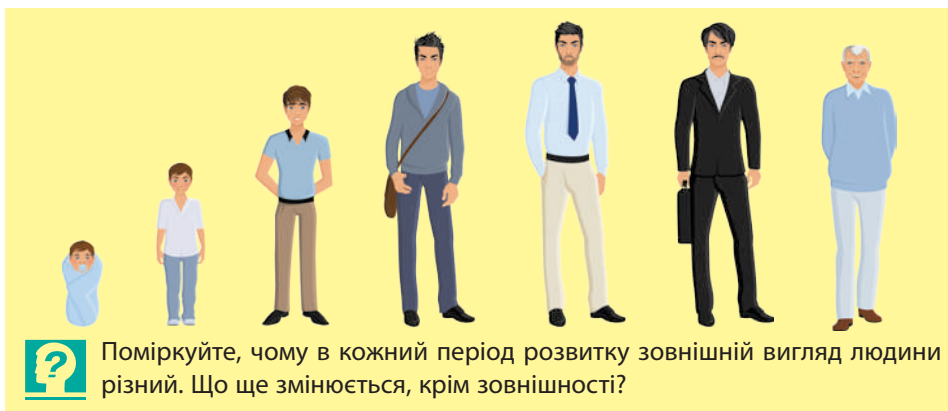
Вік, у який вступаєте ви, восьмикласники та восьмикласниці, називається підлітковим. Цей період науковці ще називають «перехідним», «періодом гормонального вибуху», «пубертатом» (від лат. *pubertas* — статевая зрілість).

Це складний, але дуже цікавий період, оскільки в цей час починається перехід від дитинства до дорослості. Такий перехід пов'язаний з усіма сферами життя — фізіологічною, психологічною та соціальною.



Поміркуйте, як знаходять порозуміння люди різного віку.

Для того, щоб стати дорослим, перш за все потрібно досягти фізіологічної зрілості. Тобто всі системи організму — опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статева та інші — повинні бути остаточно сформованими. Лише тоді людина може виконувати нові для неї функції, пов'язані зі створенням сім'ї, народженням і вихованням дітей. Такий стан науковці називають *фізіологічною зрілістю*.



Поміркуйте, чому в кожний період розвитку зовнішній вигляд людини різний. Що ще змінюється, крім зовнішності?

Коли підлітки ростуть, маса їхнього тіла збільшується повільніше, ніж зріст, тому вони часто виглядають незграбними: довгі руки, великі ступні, інколи сутула постава. Але все це є тимчасовим. Головне, що підлітки розвиваються, у них з'являються фізичні ознаки,

що відповідають зрілості, вони перетворюються на дорослих, фізіологічно зрілих людей — чоловіків або жінок.

Одночасно з фізіологічною зрілістю формується психологічна й соціальна зрілість. Будь-який підліток учить адекватно (тобто відповідним чином, правильно) сприймати себе й людей. Він учить бути самостійним у житті, особисто приймати рішення і нести за них відповідальність.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Віктор нудьгував на уроці географії. Він випростав ноги, уперся в стілець Каті, яка сиділа перед ним, і різко штовхнув його. Катя охнула, бо виявилася затиснутою між спинкою стільця і краєм своєї парти. Дівчині стало погано, її повели до лікаря. Виявилось, що в неї компресійний перелом хребта, і Катя опинилася в лікарні. Що можна сказати про фізіологічну, психологічну й соціальну зрілість Віктора? У чому його проблема?



Поміркуйте, чому підлітки інколи нудьгують на уроці, навіть якщо він цікавий.

Психологічна й соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат психологічного й соціального розвитку та пристосування до спільного життя з іншими людьми. Підліток поступово навчається найкращим чином організувати свою поведінку в соціальному середовищі, узгоджувати власну самооцінку та власні очікування зі своїми можливостями й навколишньою реальністю. Для того, щоб навчитися цього, він повинен уміти аналізувати свій внутрішній досвід.

Існує таке поняття, як **рефлексія** (від лат. *reflexio* — повертаюся назад). Воно означає обмірковування, здатність до аналізу свого психологічного стану, власної поведінки. Рефлексія залежить від

ступеня складності внутрішнього світу людини й від її здатності до навчання. Підліток може зосередитися на своїх думках, а може усвідомити те, що інші люди сприймають його не так, як він сприймає себе сам. Для нього дуже важливо зрозуміти, як саме інші люди сприймають і розуміють його поведінку, особливості та здібності. Адже інші бачать підлітка зовсім не таким, яким він бачить себе сам. Розуміння цього сприяє розвитку самосвідомості.

Підлітка вважають «соціально незрілим» у тому разі, коли він ще не може прогнозувати власну поведінку, ухвалювати обдумані рішення, співвідносити їх зі своїми можливостями й нести за них відповідальність перед собою та іншими людьми.

Звичайний наслідок малопродуманих і безвідповідальних рішень — їхня нездійсненність. Звідси різного роду невдачі, отримання не того результату, який очікувався. Підліткові дуже хочеться звинуватити в цих невдачах інших людей, але спочатку він повинен оцінити свою власну поведінку й ступінь обдуманості своїх рішень.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Восьмикласниця Олена попросила батьків купити їй новий мобільний телефон, такий, як у подруги. Телефон був дорогим. Однак мама відмовилася від нових осінніх туфель, тато не став купувати зимову куртку, брат сказав, що обійдеться без нових кросівок. Олені купили телефон. Через тиждень дівчина зізналася, що телефон вона випадково забула на лавці й чекає, що їй подарують новий. У чому проблема Олени? Що повинні зробити члени її родини?

Ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості

Ознаками фізичної зрілості людини є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їх готовність до виконання функцій зрілого віку — створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Психологічно й соціально зріла людина вмє самостійно:

- прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
- мобілізуватися для здійснення запланованого всупереч різним обставинам;
- відстежувати хід виконання власних дій та їхні результати;
- робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях;
- емоційно правильно реагувати на різні життєві ситуації.



Опорні точки. У підлітковому віці відбуваються фізіологічні, психологічні й соціальні зміни. Вони пов'язані з поступовим переходом до періоду зрілості, коли людина визначає власну соціальну роль, здатна створювати сім'ю та виховувати своїх дітей.

Фізіологічна зрілість характеризується формуванням усіх фізіологічних систем організму. Психологічно й соціально зрілу особистість відрізняє відповідальність, терпимість і саморозвиток.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які етапи індивідуального розвитку проходить кожна людина?
2. Який вік називають підлітковим?

II рівень

3. Які ознаки фізіологічної зрілості людини?
4. Чому для підліткового типу статури характерна певна незграбність?

III рівень

5. Чим відрізняється доросла зріла людина від підлітка?
6. Яку людину можна назвати самостійною, соціально зрілою?

IV рівень

7. Для чого потрібна рефлексія?
8. Якими вміннями володіє психологічно зрілий підліток?
9. Що таке відповідальність, толерантність, саморозвиток? Для яких періодів розвитку людини характерні ці якості?

Для тих, хто хоче навчитися давати самооцінку зрілості та готовності до дорослого життя

Хід роботи

1. Оберіть відповіді на запитання. Позначте їх на окремому аркуші.
1. Як часто ви думаєте про те, що вам не слід було щось говорити або робити?
 - а) дуже часто — 1 бал;
 - б) іноді — 3 бали.

2. Якщо ви спілкуватиметеся з дуже дотепною людиною, то ви:
- а) постараетесь позмагатися з нею в дотепності й перемогти — 5 балів;
 - б) не будете змагатися з нею, а просто похвалите її дотепність — 1 бал.
3. Виберіть одну з думок, найбільш вам близьку:
- а) те, що багатьом здається везінням, насправді є результатом наполегливої праці — 5 балів;
 - б) успіх часто залежить від щасливого збігу обставин — 1 бал;
 - в) у складній ситуації головне не завзятість або везіння, а людина, яка зможе тебе підтримати або втішити — 3 бали.
4. Якщо вам покажуть шарж або пародію на вас, то ви:
- а) посмієтеся і будете радіти тому, що у вас знайшли щось веселе й оригінальне — 3 бали;
 - б) виготовите шарж чи пародію у відповідь — 4 бали;
 - в) образитесь, але не дасте цього зрозуміти — 1 бал.
5. Чи часто вам не вистачає часу, якщо треба виконати протягом дня багато різних завдань?
- а) так — 1 бал;
 - б) ні — 5 балів;
 - в) не знаю — 3 бали.
6. Своєму другові (подрузі) на день народження ви оберете:
- а) подарунок, який подобається вам — 5 балів;
 - б) подарунок, якому, як вам здається, буде радий ваш друг, хоча вам особисто він не подобається — 3 бали;
 - в) подарунок, реклама якого привернула вашу увагу — 1 бал;
7. Чи любите ви уявляти собі різні ситуації, у яких ви поведетеся не так, як у реальному житті?
- а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) не знаю — 3 бали.
8. Чи зачіпає вас те, що дехто з вашого класу вчиться краще, ніж ви?
- а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) іноді — 3 бали.
9. Чи отримуєте ви задоволення, коли заперечуєте щось, не погоджуєтеся з кимось?
- а) так — 5 балів; б) ні — 1 бал; в) не знаю — 3 бали.

10. Заплющте очі й спробуйте уявити собі один із трьох кольорів — блакитний, жовтий або червоний. Ви уявили:

а) блакитний — 1 бал; б) жовтий — 3 бали; в) червоний — 5 балів.

II. Полічіть отримані бали.

III. Ознайомтеся з результатами тесту та зробіть висновки.

47–38 балів. Ви впевнені в собі, сміливо висловлюєте свою думку, вмієте критикувати інших, але не дуже любите, коли критикують вас. Оскільки у вас високий рівень самовпевненості, то ви можете недооцінити складності ситуації й переоцінити свої можливості в наведеному випадку.

37–24 бали. Ви надійна людина, вам можна довіряти. Ви вмієте знаходити вихід з непростих життєвих ситуацій. У вас адекватна самооцінка й позитивне самосприйняття.

23–10 балів. Імовірно, ви не дуже задоволені собою, часто вдаєтеся до самозвинувачень, але це зовсім не означає, що люди, які вас оточують, поділяють вашу думку про вас. У вас підвищена критичність до себе, а також терпляче ставлення до вад інших.



Щоб більше дізнатися про особливості підліткового віку, можна звернутися за додатковою інформацією до сайту.

§ 2 Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб їхав до школи, затишно влаштувавшись біля віконця автобуса. Зайшла літня жінка, постояла біля Гліба й запитала, чи може він поступитися їй місцем. «І чого я повинен вставати?» — подумав Гліб, зітхнув і встав. У дверях школи черговий запитав, чи є у Гліба змінне взуття. «От причепилися!» — подумав хлопець. У класі його друг Рома запитав, чи приніс Гліб узятую напередодні книгу. Гліб про неї забув, і друзі посварилися. У чому полягає проблема Гліба? Чого очікувало від нього оточення?

Соціальні ролі, які люди виконують упродовж життя

Кожна людина займає певне соціальне становище в суспільстві. Це становище називають соціальним статусом. Директор школи,

вчителька чи вчитель, учень чи учениця — це соціальний статус. Ви восьмикласники, ваш соціальний статус — учень.

Соціальний статус впливає на поведінку людей. Знаючи соціальний статус людини, можна визначити її риси характеру, а також передбачити її дії. Сукупність цих дій називають **соціальною роллю**.

Наприклад, ваш статус учня передбачає, що ви регулярно відвідуєте школу, готуетесь до уроків, дотримуетесь шкільної дисципліни, тобто виконуєте свою соціальну роль.

Чоловік, дружина, дочка, син, онук — це теж соціальні ролі. Від людей, які їх виконують, ми очікуємо певних дій. Батьки піклуються про вас, забезпечують вас матеріально, цікавляться подіями, що відбуваються у вашому житті, займаються вашим вихованням та освітою, виконуючи свою соціальну роль. Пасажир у транспорті, нападник у футбольній команді, учасник хору, солістка в танцювальному ансамблі, читач та читачка в бібліотеці — усе це соціальні ролі.

Є соціальні ролі, які ми вибираємо самі, наприклад, вирішивши стати лікарем, ми вчимося в школі, потім — у медичному інституті, і ось вона — бажана соціальна роль лікаря.

Різноманітність соціальних ролей вражає, і можливості їх змінювати теж. Наприклад, відмінник або двієчник — це соціальні ролі, які можна змінювати. Активно працюєш — відмінник, перестав це робити — двієчник. Але можна знову налягти на навчання та змінити свою соціальну роль.

Безліч соціальних ролей ми виконуємо, навіть не помічаючи цього: пішоходів на вулиці, продавців і покупців, лікарів і пацієнтів. Треба розуміти, що суспільство завжди очікує від вас певної поведінки в тій чи іншій ролі. У багатьох випадках відносини між соціальними ролями чітко визначені, наприклад взаємини керівників і підлеглих.

Саме поведінка, яка відповідає очікуванням інших людей, і є соціальною роллю. Соціальна роль — це



Поміркуйте, яку поведінку передбачає соціальна роль учня/учениці.



Чим визначаються загально-прийняті норми й способи поведінки друзів? Які це правила?

Чи виконуєте ви їх, коли опиняєтеся в соціальній ролі друга/подруги?

спосіб поведінки людей залежно від їхнього статусу в суспільстві, який відповідає прийнятним нормам.

Одні ролі є більш важливими, інші — менш важливими. Є ролі, які визначають спосіб життя, коло знайомих, манеру поведінки, а є ролі, які на це не впливають.

Освоєння соціальних ролей — неодмінна умова, щоб людина змогла влитися в суспільство. Під час спостереження й виконання соціальних ролей людина засвоює соціальні стандарти поведінки, учить здійснювати самооцінку та самоконтроль.

Роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі

Ви щодня спілкуєтеся з однокласниками й однокласницями, здобуваєте навички спілкування з ними, ухвалюєте якісь рішення — з'являється навичка самостійності, намагаєтеся все встигати й користуєтеся навичкою ефективної організації свого часу. Усе це — життєві навички. Саме вони допомагають людям долати труднощі повсякденного життя, адаптуватися до них.

До життєвих навичок належать різноманітні навички поведінки. Наприклад, в особистих стосунках формуються навички, які допомагають знайомитися та підтримувати стосунки, надавати й отримувати підтримку. У колективі знадобляться навички роботи в групі, уміння доречно висловлювати свої почуття, слухати й чути інших людей, бути наполегливим.

Для успішного навчання та розвитку потрібні навички читання, письма, пошуку необхідної інформації, постановки й досягнення цілей, критичного мислення.

Життєві навички допомагають виражати свої почуття, просити про те, що вам потрібно, давати іншим те, що потрібно їм, правильно реагувати на критику, говорити «ні», закінчувати розмову й припиняти стосунки.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Галя не вміє давати відсіч, коли з нею поводяться нешанобливо. Вона терпляче вислуховує подруг, коли вони говорять їй щось неприємне, не знає, що сказати хлопчикам, коли вони глузують з неї, мовчки відходить від прилавка у шкільній їдальні, коли її відштовхують охочі купити щось без черги. Що треба робити Галі, щоб у неї сформувалася навичка просити оточуючих поводитися з нею інакше?



Опорні точки. Кожна людина займає певне соціальне становище в суспільстві, тобто має соціальний статус. Соціальний статус передбачає сукупність дій — соціальну роль. Соціальна роль — це поведінка, яка відповідає очікуванням інших людей. Людина виконує у своєму житті різноманітні соціальні ролі, набуває життєвих навичок, які допомагають їй долати труднощі повсякденного життя, адаптуватися до них.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які соціальні ролі ви виконуєте?
2. Яка з ваших соціальних ролей подобається вам більше за інші? Чому саме вона?

II рівень

3. Що ви можете сказати про свій соціальний статус?
4. Які соціальні ролі пов'язані з вашим соціальним статусом?

III рівень

5. Опишіть правила поведінки, яку навколишні очікують від людини, що виконує соціальну роль покупця в продуктовому магазині.
6. Опишіть правила поведінки, яку навколишні очікують від людини, що виконує соціальну роль пацієнта в лікарні.

IV рівень

7. Чи є у вас навичка говорити «ні», якщо ви не хочете робити те, що вам пропонують? Як формується така навичка? Як вона допомагає в повсякденному житті?
8. Чи є у вас навичка правильно реагувати на критику? Як формується така навичка? Як вона допомагає в повсякденному житті?

Тема

2



НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

§ 3 Класифікація надзвичайних ситуацій



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Розлиття річки призвело до того, що під водою опинилися цілі вулиці. Потоки брудної та холодної води сягали дахів одноповерхових будинків. Люди рятувалися хто як міг: піднімалися на верхні поверхи будинків, вилазили на дахи й навіть на високі дерева. Рятувальники на човнах евакуювали людей із зони лиха. Як можна назвати таку ситуацію? Чому вона виникла? Чи знаєте ви, як поводитися в такій ситуації?

Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайні ситуації (НС), відповідно до Кодексу цивільного захисту України, класифікують за характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій, виділяють такі **види надзвичайних ситуацій**: техногенного, природного, соціального та воєнного характеру.

Залежно від наслідків, а також від обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, надзвичайні ситуації можуть бути державного, регіонального, місцевого або об'єктового рівня.

Надзвичайна ситуація державного рівня — це така, що поширилась на територію двох або більше регіонів України й може поширитися на територію інших держав. **Надзвичайна ситуація регіонального**

рівня — це така, що поширилась на територію двох або більше районів (міст обласного значення). **Надзвичайна ситуація місцевого рівня** — це така, що вийшла за межі території потенційно небезпечного об'єкта, загрожує довкіллю, сусіднім населеним пунктам, інженерним спорудам.

Ознаки та види надзвичайних ситуацій

Ознаками надзвичайної ситуації є:

- людські жертви;
- наявність або загроза загибелі людей;
- істотне погіршення стану здоров'я людей;
- значне погіршення умов життєдіяльності;
- істотне погіршення стану навколишнього природного середовища;
- значні матеріальні збитки.

До НС техногенного характеру належать:

— транспортні аварії (катастрофи) товарних і пасажирських поїздів, річкових і морських вантажних суден, аварії на магістральних трубопроводах;

— пожежі, вибухи, загроза вибухів;

— аварії з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних і радіоактивних речовин;

— аварії на електростанціях;

— аварії на комунальних системах життєзабезпечення: у каналізаційних системах, водопроводах, теплових мережах;

— прориви гребель (дамб, шлюзів тощо).

До НС природного характеру належать:

— геологічні небезпечні явища: землетруси, виверження вулканів, зсуви, пилові бурі, обвали, осипання;

— метеорологічні небезпечні явища: бурі, урагани, смерчі, торнадо, шквали, крупний град, сильний дощ (злива), сильний снігопад, сильна ожеледь, посуха, суховій;

— морські гідрологічні небезпечні явища: тропічні циклони (тайфуни), цунамі, сильне коливання рівня моря, напір криги;

— гідрологічні небезпечні явища: високі рівні вод (повені), водопілля, затори, низькі рівні вод;

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

— інфекційні захворювання людей: одиничні та групові випадки небезпечних інфекційних захворювань;



Який характер має зображена ситуація — природний чи техногенний?



Який характер має зображена ситуація? Вона природно-екологічна чи техногенна? Чому?



Для виконання цього завдання можна звернутися за додатковою інформацією до сайту.

— інфекційна захворюваність сільськогосподарських тварин і враження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками.

До природних НС екологічного характеру належать:

— катастрофічні зсуви та обвали земної поверхні, наявність важких металів, радіонуклідів та інших шкідливих речовин у ґрунті, опустелювання великих територій;

— перевищення вмісту шкідливих домішок в атмосфері, кислотні опади, руйнування озонового шару атмосфери;

— нестача питної води, порушення екологічної рівноваги внаслідок забруднення наколишнього середовища.

Надзвичайна ситуація соціального характеру — це становище на певній території, що склалося в результаті небезпечного соціального явища, яке призвело до людських жертв, завдало шкоди здоров'ю людей або довкіллю, спричинило значні матеріальні збитки.

Факторами таких надзвичайних ситуацій можуть бути безробіття, інфляція, терористичні акти, кризи в уряді, продовольчі проблеми, низький рівень соціально-побутової забезпеченості, корупція тощо.

До соціальних надзвичайних ситуацій належать антиконституційні дії, збройні напади, захоплення й утримання важливих для суспільства об'єктів, установлення вибухових пристроїв у громадських місцях, викрадення зброї тощо.



Поміркуйте, як суспільство захищає себе від надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

До *надзвичайних ситуацій воєнного характеру* належать ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайної зброї. Війна — це боротьба за території чи владу, яку ведуть різні політичні сили, використовуючи зброю. На війні домінує саме збройна боротьба, яка підпорядковує своїм цілям усі сфери життя суспільства. Одночасно зі збройною відбуваються політична, дипломатична, економічна, інформаційна та інші види боротьби.

Війна призводить до крайньої колективної агресії, руйнування міст і сіл, високої смертності й загибелі людей. До негативних наслідків воєн, крім загибелі людей, можна зарахувати комплекс, що визначається як «гуманітарна катастрофа»: голод, епідемії.

Оцінювання рівня ризиків надзвичайних ситуацій

Необхідно вміти оцінювати рівень ризику в надзвичайних ситуаціях. **Ризик** — це кількісна міра небезпеки. Вона визначається імовірністю негативної події та розміром збитку через неї.

В Україні прийнята Концепція управління ризиками в разі виникнення надзвичайних ситуацій. **Управління ризиками** — це дії, спрямовані на забезпечення мінімально можливого ризику.

Визначено, що існує два рівні ризиків: мінімальний і гранично допустимий. Ризик, значення якого нижче або дорівнює мінімальному, вважається абсолютно прийнятним. Ризик, значення якого більше гранично допустимого, вважається абсолютно неприйнятним.



Опорні точки. Надзвичайні ситуації можуть бути техногенного й природного характеру, соціальні, воєнні. Ознаками надзвичайної ситуації є людські жертви, значне погіршення умов життєдіяльності та стану навколишнього природного середовища, чималі матеріальні збитки. Найбільш тяжкі наслідки спричиняють природні катастрофи та стихійні лиха. Треба вміти керувати ризиками, тобто здійснювати дії, спрямовані на забезпечення мінімально можливого ризику.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як класифікують надзвичайні ситуації?
2. Чим характеризується надзвичайна ситуація державного рівня?
3. Які ознаки надзвичайних ситуацій ви знаєте?

II рівень

4. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій природного характеру.
5. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій соціального характеру.

III рівень

6. Чому катастрофічні зсуви та обвали земної поверхні через розробку родовищ під час добування корисних копалин належать до надзвичайних ситуацій екологічного характеру?
7. Доведіть, що руйнування озонового шару атмосфери є надзвичайною ситуацією екологічного характеру.
8. Чому антиконституційні дії відносять до надзвичайних ситуацій соціального характеру?

IV рівень

9. Доведіть, що війна — це надзвичайна ситуація, яка веде до гуманітарної катастрофи. Поміркуйте, як цьому протидіяти.

§ 4 Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Сім'я Наталі вечеряла на кухні, коли всі раптом помітили, що почала розгойдуватися люстра, потім задзвенів посуд у шафці на стіні. «Це землетрус,— сказала мама,— діти, швиденько виходьте з будинку». Наталя побігла до ліфта, але мама її зупинила: «Краще йдіть сходами». «Але ж це довго»,— заперечила дівчина. Як ви вважаєте, що відповіла їй мама?

Принципи порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях будується на **до-триманні відповідних принципів**. Ось основні з них.

По-перше, захищати треба все населення країни.

По-друге, заходи щодо захисту населення і територій плануються і здійснюються в суворій відповідності до законодавства.

По-третє, під час проведення рятувальних заходів порятунок дітей є одним з першочергових завдань.

Основними способами захисту в надзвичайних ситуаціях є:

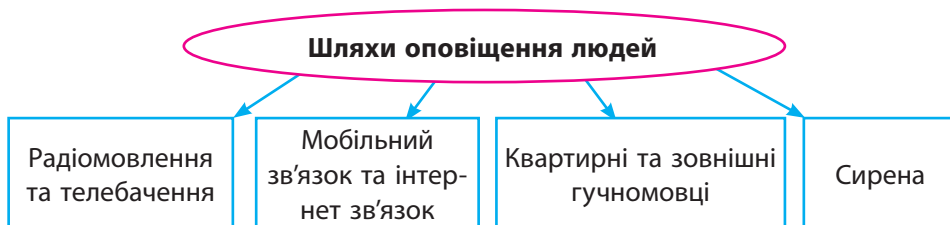
- своєчасне сповіщення людей про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій;
- укриття населення в захисних спорудах;
- евакуація з великих міст у замиську зону;
- своєчасне й уміле застосування людьми засобів індивідуального захисту;
- медичний захист, який забезпечує медична служба цивільної оборони.

Способи порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Успіх порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях залежить від своєчасного доведення інформації про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій до відома населення.



Молода сім'я перетинає затоплену вулицю зі своїм собакою, залишаючи рідний будинок. Поміркуйте, як люди могли дізнатися про надзвичайну ситуацію і своєчасно врятуватися від неї.



**Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.**

Прочитайте розповідь жительки Японії: «Коли розпочався землетрус, я думала, що, як і зазвичай, буде кумедно, і навіть почала знімати відео. Однак трясло все сильніше й сильніше. Тряслося та гуркотіло все навкруги: посуд, меблі, звалився важкий динамік із полиці на підлогу. Я залізла під стіл, і на цьому мій репортаж закінчився».

Проаналізуйте дії та думки жінки. Що б ви робили на її місці? Що необхідно знати, щоб вижити під час землетрусу? Яку роль відіграє своєчасне сповіщення людей про надзвичайну ситуацію?

Для захисту населення від деяких факторів небезпеки, що виникають унаслідок надзвичайних ситуацій, використовуються захисні споруди. **Захисні споруди** — це спеціальні будівлі для захисту людей від аварій на АЕС, хімічно- та вибухонебезпечних об'єктах, від ядерної, хімічної, біологічної зброї та звичайних військових засобів ураження.

Одним зі способів захисту населення в надзвичайній ситуації є евакуація. **Евакуація** — це організоване переміщення людей із населених пунктів у заздалегідь підготовлені довколишні безпечні місця. Евакуація в надзвичайних ситуаціях може бути обов'язковою, загальною або частковою, тимчасовою або безповоротною.

Обов'язкова евакуація проводиться в разі виникнення аварій з викидом радіоактивних та небезпечних хімічних речовин, катастрофічного затоплення місцевості, масових лісових і торф'яних пожеж, землетрусів, зсувів, збройних конфліктів.

Загальна евакуація всього населення проводиться із зон можливого радіоактивного або хімічного забруднення чи катастрофічного затоплення місцевості. **Часткова евакуація** проводиться для порятунку людей, які за віком або станом здоров'я не здатні самостійно вжити заходів щодо збереження свого життя або здоров'я в надзвичайній ситуації.

У надзвичайних ситуаціях важливо вчасно й уміло застосовувати **засоби індивідуального захисту**. **Засіб захисту** — це засіб, призначений для запобігання або зменшення впливу на людину небезпечних і шкідливих чинників середовища. **Засоби індивідуального захисту** — це засоби захисту, що використовуються однією людиною.

Основне призначення таких засобів — екстрений захист органів дихання та зору, а також обличчя й тіла під час аварій та евакуацій.



Опорні точки. У надзвичайних ситуаціях використовуються певні принципи порятунку й захисту людей.

Основними способами захисту є своєчасне сповіщення людей про надзвичайну ситуацію, укриття населення в захисних спорудах, евакуація з великих міст у заміську зону, своєчасне й уміле застосування людьми засобів індивідуального захисту й медичний захист.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке евакуація? Для чого її проводять?
2. У яких випадках евакуація може бути загальною?
3. Для чого використовують захисні споруди?

II рівень

4. Чому сховища будують як герметичні інженерні споруди?
5. Яким чином здійснюється оповіщення людей про надзвичайну ситуацію?

III рівень

6. Від чого залежить успіх порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях?

7. Чому за надзвичайних ситуацій важливо вчасно і правильно застосувати засоби індивідуального захисту?

IV рівень

8. Обґрунтуйте основні принципи порятунку й захисту людей за надзвичайних ситуацій.

9. Які засоби індивідуального захисту ви знаєте та чи вмієте ними користуватися?

Практичне завдання № 1

Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації**

Мета: навчитися аналізувати повідомлення засобів масової інформації про надзвичайні ситуації та діяти відповідно до змісту повідомлення.

Хід роботи

1. Проаналізуйте таке повідомлення: «УВАГА! Говорить штаб цивільної оборони. У зв'язку з підвищенням рівня води в річці Дністер очікується підтоплення будинків у місті. Населенню, яке проживає на вулицях біля річки, треба зібрати необхідні речі, документи, продукти харчування та воду, відключити газ і електрику, вийти в район Високої гори для евакуації в безпечну зону. Оповістіть сусідів про отриману інформацію».

- Про що йдеться в повідомленні?
- Що треба робити?
- Які речі ви візьмете із собою? Чому саме ці речі? Чи пам'ятаєте ви, де лежать ці речі?
- Змодельуйте свою поведінку після отримання такого повідомлення.

Зробіть висновки.

2. Проаналізуйте таке повідомлення: «УВАГА! Говорить штаб цивільної оборони. На хімічному підприємстві сталася аварія з виводом сильнодіючих отруйних речовин. Хмара зараженого повітря поширюється в напрямку нашого населеного пункту. У зв'язку із цим населенню необхідно залишатися в приміщеннях, провести додаткову герметизацію своїх квартир (будинків). Про одержану інформацію сповістити сусідів. Надалі діяти відповідно до вказівок штабу цивільної оборони».

- Про що йдеться в повідомленні?
- Що треба робити?
- Як слід проводити герметизацію приміщень?
- Змодельуйте свою поведінку після отримання такого повідомлення.

Зробіть висновки.

§ 5 Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола, Оля та Богдан поверталися з прогулянки додому, аж раптом почалася гроза. Загуркотів грім, спалахнула блискавка, хлинула злива. Оля запропонувала сховатися під найближчим високим деревом, але Микола зауважив, що цього робити не можна. Як ви гадаєте, чому? Які знання про обов'язки громадян із порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях він використовував?

Права та обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їх наслідків

Закони України визначають права й обов'язки громадян щодо порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Громадянин України має право на захист під час надзвичайної ситуації, але разом із тим він має і певні обов'язки.

За надзвичайних ситуацій громадяни України мають право:

- на захист життя, здоров'я та особистого майна;
- на використання засобів колективного та індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від надзвичайних ситуацій;
- на отримання інформації про ризик, якому вони можуть піддатися в певних місцях перебування на території країни, і про заходи необхідної безпеки;



На цих світлинах зображено навчання з порятунку потерпілих унаслідок терористичного акту. Як ви вважаєте, навіщо їх проводять? Чи брали ви участь у таких навчаннях? Чи вмієте ви надавати першу допомогу?

- на відшкодування збитків, заподіяних їхньому здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій;
- на медичне обслуговування, компенсації та соціальні гарантії на проживання та роботу в зонах надзвичайних ситуацій.

За надзвичайних ситуацій громадяни України зобов'язані:

- дотримуватися законів у сфері захисту населення й територій від надзвичайних ситуацій;
- знати основні способи захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій; прийоми надання першої допомоги потерпілим;
- знати й виконувати правила поведінки під час евакуації з небезпечної зони;
- знати й виконувати правила безпечного поводження з вибухо-небезпечними предметами.

Рятувальні служби та їхні дії за надзвичайних ситуацій

Відповідно до законодавства держава повинна створювати гарантії безпечного проживання населення на всій своїй території. Для виконання цього завдання існують різні аварійно-рятувальні служби. Вони забезпечують попередження й ліквідацію надзвичайних ситуацій, пошук і виведення людей за межі зон дії небезпечних і шкідливих для їхнього життя та здоров'я чинників. Представники цих служб надають постраждалим невідкладну медичну допомогу. Аварійні служби мають різних фахівців та відповідні технічні засоби.

Існує Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Вона відповідає за захист населення і територій від НС, пожежну та техногенну безпеку, контролює діяльність аварійно-рятувальних служб тощо.



На цих світлинах зображено роботу аварійно-рятувальної служби. Які зі своїх функцій вона виконує в наведених випадках?



На цих світлинах зображено роботу єдиної державної системи цивільного захисту. Які зі своїх функцій вона виконує в наведених випадках?

Для забезпечення безпеки й захисту населення від наслідків НС створено єдину державну систему цивільного захисту. Відповідно до законодавства вона здійснює такі функції:

- навчання населення способів захисту від небезпек, що виникають за НС;
- оповіщення населення про небезпеки, що виникають за НС;
- евакуація населення, матеріальних і культурних цінностей у безпечні райони;
- надання населенню притулків і засобів індивідуального захисту;
- проведення аварійно-рятувальних робіт;
- надання першої допомоги;
- боротьба з пожежами, що виникли за НС;
- виявлення районів, які зазнали радіоактивного, хімічного, біологічного чи іншого зараження;
- відновлення й підтримання порядку в районах, постраждалих за НС.



Про оптимальні дії під час конкретних надзвичайних ситуацій можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Громадяни України мають право на захист під час НС, але на них покладаються і певні обов'язки, які вони повинні виконувати за НС. Коли знаєш, як правильно діяти під час конкретних надзвичайних ситуацій, можна врятувати життя собі й іншим людям. Аварійно-рятувальні служби забезпечують попередження та ліквідацію НС, пошук і виведення людей за межі зон дії небезпечних і шкідливих для їхнього життя та здоров'я факторів.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які права мають громадяни України під час надзвичайної ситуації?

II рівень

2. Які обов'язки мають громадяни України під час надзвичайної ситуації?
3. Які функції виконують аварійно-рятувальні служби?

III рівень

4. Чому аварійно-рятувальні служби працюють постійно, а не лише під час надзвичайних ситуацій?
5. Для чого створена єдина державна система цивільного захисту? Які функції вона виконує?

IV рівень

6. Доведіть, що громадяни України зобов'язані вивчати основні способи захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій.
7. Доведіть, що громадяни України зобов'язані знати й виконувати правила поведінки під час евакуації з небезпечної зони.

§ 6 **Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Хлопчики грали у футбол, аж раптом у Кирила потекла з носа кров. Гра припинилася. Мишко сказав, що Кирилові треба злегка відкинути голову назад або лягти. Але Олексій заперечив: «Голову треба злегка нахилити вперед». Хто з них правий? Чия порада призведе до небажаних наслідків? Чому?

Визначення стану потерпілого

Важливо вміти швидко й правильно оцінити стан потерпілого. Під час огляду спочатку слід установити, живий він чи мертвий, відтак визначити тяжкість стану, ступінь ураження, наявність кровотечі.

Однак треба знати, що за нещасного випадку смерть часто буває клінічною («уявною»), тому ніколи не слід відмовлятися від надання допомоги потерпілому, вважаючи його мертвим через відсутність дихання, серцебиття, пульсу. Розв'язати питання про доцільність або марність заходів щодо оживлення потерпілого й зробити висновок про його смерть має право виключно лікар.



- У край важливо вміти визначити стан потерпілого

До невідкладних заходів щодо порятунку постраждалого належать: відновлення прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, зовнішнього масажу серця, зупинка кровотечі, іммобілізація (знерухомлення) місця перелому (як-от, наклавши шини чи пов'язку).

Ознаки життя

Наявність пульсу

Наявність самостійного дихання

Реакція зіниці на світло

Ознаки смерті

Відсутність пульсу

Відсутність реакції зіниці на світло

Помутніння й висихання рогівки очей

Пам'ятайте, що досить часто смерть потерпілого настає не через тяжкість травм, а через відсутність елементарних знань із надання першої допомоги в людей, що опинилися поруч.

Перша допомога за надзвичайних ситуацій

Перша допомога — це комплекс простих медичних заходів, які виконуються на місці (самопоміага і взаємодопоміага). Основна мета першої допомоги — порятунок життя потерпілих, їхня швидка евакуація з небезпечної зони.

Під час надання першої допомоги дуже важливим є фактор часу. У людей, які отримали першу допомогу протягом 30 хв після травми, ускладнення виникають удвічі рідше, ніж у тих, кому допомога була надана пізніше. Оптимальний термін надання першої допомоги — до 30 хв після отримання травми, у разі отруєння — до 10 хв. У разі



- Нерухома пов'язка при переломах



- Перев'язування рани



- Штучне дихання

зупинки дихання цей час скорочується до 5–7 хв. Відсутність допомоги протягом години після травмування збільшує вірогідність смерті серед тяжкопоранених на третину.

Кожні 20 зі 100 загиблих могли бути врятовані, якби допомога надавалася вчасно та правильно безпосередньо на місці події. Саме тому важливо знати, яка допомога потрібна в тому чи іншому випадку, і вміти її надавати потерпілим.

Перед тим, як надавати першу допомогу, необхідно оцінити ситуацію та визначити, що саме сталося, яка причина того, що сталося, чи існує небезпека для вас і потерпілих, кого можна залучити до надання допомоги.

Під час оцінювання ситуації, особливу увагу слід приділити питанню, чи існує небезпека для вас і постраждалих і наскільки ця небезпека велика. Важливо з'ясувати, чи є доступ до потерпілих і що потрібно зробити, якщо цей доступ ускладнений. Необхідно зберігати холоднокровність і здоровий глузд, щоб ухвалені рішення не виявилися помилковим. У багатьох ситуаціях швидка й точна оцінка може виявитися життєво важливою для потерпілих.

Пам'ятайте, що не можна:

- зрушувати й перетягувати потерпілих на інше місце, якщо їм не загрожує вогонь, обвал будівлі, якщо їм не потрібно робити штучне дихання чи надавати термінову медичну допомогу;
- вправляти випалі органи в разі пошкодження грудної й черевної порожнин;
- давати воду або ліки для прийому всередину непритомним потерпілим;
- доторкатися до рани руками або будь-якими предметами;
- видаляти сторонні предмети з рани черевної, грудної або черепної порожнини (треба просто накрити рану перев'язувальним матеріалом і чекати на приїзд швидкої допомоги);
- намагатися витягти потерпілого з вогню, води, будівлі, що загрожує обвалом, не прийнявши належних заходів для власного захисту;



- Надаючи першу допомогу, передусім необхідно припинити дію факторів, що спричинили пошкодження: витягти потерпілого з води, витягти з машини тощо

- залишати на спині непритомного потерпілого, особливо в разі нудоти й блювання (залежно від стану його потрібно повернути на бік або, у крайньому випадку, повернути вбік його голову).



Про те, як надавати першу допомогу в різних ситуаціях, переглянути пам'ятку на сайті.

Алгоритм рятування людей під час пожежі

Правильне й вичерпне повідомлення про пожежу дозволяє пожежній охороні передбачити можливе становище та вжити необхідних заходів.

1. Негайно викликати пожежну охорону за номером 101, повідомивши свою точну адресу, об'єкт пожежі; зустріти пожежну охорону.

2. Якщо горіння щойно почалося, ви можете легко загасити вогонь водою, накрити товстою ковдрою, покривалом, закидати піском, землею. У жодному разі не гасить водою електропроводку та електроприлади, що перебувають під напругою, — це небезпечно для життя!

3. Якщо ви бачите, що не зможете впоратися з вогнем і пожежа набуває загрозливих розмірів, терміново покиньте приміщення. Перш ніж відчинити двері в палаючому будинку, доторкніться до них зворотним боком долоні. Не відчиняйте їх, якщо відчуваєте, що двері теплі — за ними вогонь. Не користуйтеся ліфтами під час пожежі. Спускайтеся лише сходами.

Ніколи не біжіть навмання!

Не намагайтеся захопити із собою цінні речі та інше майно!

Ніколи не ховайтеся в задимленому приміщенні в непримітні, віддалені місця!

4. Якщо вогонь відрізав шлях до виходу, постарайтеся зберегти спокій. Ідіть у дальню від палаючого приміщення кімнату, щільно зачиняючи за собою всі двері. Відчиніть вікно й постарайтеся повернути увагу перехожих криками про допомогу.

5. Після прибуття пожежної бригади чітко й беззаперечно виконуйте команди її працівників. Не заходьте назад у палаюче приміщення, поки вам не скажуть, що безпека минула.



Опорні точки. Перша допомога — це комплекс заходів, метою яких є порятунок життя людей, їх швидка евакуація з небезпечної зони. Перш ніж надавати першу допомогу, необхідно визначити стан потерпілих.

Правильне виконання алгоритму рятування людей під час пожежі забезпечує збереження людського життя і здоров'я.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Для чого потрібна перша допомога?
2. Які прийоми першої допомоги ви знаєте?

II рівень

3. Чи вмієте ви здійснювати тимчасову зупинку кровотечі, робити перев'язку рани, накладати нерухому пов'язку при переломах, робити штучне дихання?

4. Як треба поводитися, щоб ухвалене вами рішення щодо першої допомоги не виявилось помилковим?

III рівень

5. Чого не можна робити під час надання першої допомоги?
6. Чи можете ви самі зробити висновок про смерть потерпілих?

IV рівень

7. Доведіть, що під час надання першої допомоги дуже важливим є фактор часу.

8. Які заходи щодо порятунку постраждалих є першочерговими?
9. Проаналізуйте алгоритм рятування людей під час пожежі.



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

Практичне завдання № 2

Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі

Мета: опанувати навички рятування людей на пожежі.

Хід роботи

Проаналізуйте таку ситуацію: перебуваючи в ліфті, ви відчули запах диму.

• Змоделюйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А викликати пожежників за номером 101

Б натиснути кнопку кабіни «Виклик» і повідомити про пожежу диспетчера

В дочекатися зупинки ліфта і швидко покинути кабіну

Г постійно кликати на допомогу

Д спробувати самостійно відкрити двері кабіни й вийти назовні

Е якщо немає можливості покинути кабіну ліфта, не панікувати, закрити рот і ніс тканиною, сісти на підлогу й чекати допомоги.

• Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?

• Зробіть висновки.

Проаналізуйте таку ситуацію: перебуваючи в громадському наземному транспорті (автобус, тролейбус), ви відчули запах диму.

• Змоделюйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А у разі заклинювання дверей залишити салон через спеціальні люки, віконні прорізи, прогони

Б повідомити про пожежу водієві

В після зупинки транспортного засобу без паніки й тисняви покинути салон і відійти на безпечну відстань

Г надати допомогу постраждалим

Д постаратися загасити вогонь

Е викликати пожежників за номером 101

• Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?

• Зробіть висновки.

Проаналізуйте таку ситуацію: ви перебуваєте в поїзді, у вагоні почалася пожежа.

- Змодельуйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А повідомити про пожежу провідників і їхнє керівництво

Б гасити пожежу за допомогою вогнегасників, піску, води

В перейти в сусідній вагон

Г використати стоп-кран для зупинки поїзда

Д після зупинки поїзда швидко покинути палаючий вагон через двері, люки, вікна

Е допомогти постраждалим

- Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?
- Зробіть висновки.

Практичне завдання № 3

Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому

Мета: навчитися правильно поводитися в ситуації землетрусу, навчитися надавати першу допомогу під час землетрусу.

Хід роботи

Уявіть собі таку ситуацію: стався сильний землетрус, під час якого ви перебували в школі.

- Сплануйте свій маршрут порятунку. Розробіть для себе та інших присутніх усі можливі варіанти: де найбезпечніші місця, де найкраще зустрінися після землетрусу і т. д.

- Пройдіть цим маршрутом по школі. Визначте час, за який ви змогли це зробити. Пригадайте, як надавати першу допомогу в разі травматичного шоку, сильної кровотечі, непритомності, переломів, ран, а також основні правила транспортування постраждалих.

- Складіть інструкцію «Як поводитися під час землетрусу».
- Складіть інструкцію «Допомога постраждалим під час землетрусу».

Зробіть висновки.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- **оздоровчі системи та їх складові;**
- **безпеку харчування;**
- **негативні наслідки незбалансованого харчування;**
- **профілактику харчових отруєнь;**

Навчитися:

- **правильно обирати для себе оздоровчу систему;**
- **правильно обробляти та зберігати харчові продукти;**

відпрацюєте:

- **навички першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях.**

Тема

3



ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

§ 7 **Поняття про оздоровчі системи та їх складові**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласник Микита любить свого тата й часто дивується, як він може все встигати й бути таким активним і веселим. Одного разу Микита запитав про це, і батько відповів: «Розумієш, головне, щоб кожна твоя дія була погоджена з іншими діями. Усе залежить від системи. І твоє здоров'я теж». Як ви вважаєте, що таке «система»? Що мав на увазі тато Микити?

Поняття про оздоровчі системи

Поняття «система» є багатоплановим. Що стосується оздоровчих систем, то це системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя. Такі системи почали з'являтися вперше вже в стародавніх цивілізаціях Єгипту, Греції, Китаю, Індії.

За довгий час свого існування людство винайшло безліч різних оздоровчих систем. Наприклад, є *фізичні оздоровчі системи*, які пропонують відповідні фізичні вправи й режим активної діяльності, є оздоровчі системи, у яких розроблені *правила раціонального харчування*.

Будь-яка система побудована зі взаємозв'язаних і взаємозалежних частин — компонентів. Оздоровчі системи можуть містити різні компоненти, тому існують різні системи збереження та відновлення здоров'я людини.

Є традиційні та сучасні оздоровчі системи. Традиційні системи існують багато століть, і навіть тисячоліття. Вони поширилися по всьому світу з країн, які мають культуру, що розвивалася довго й безперервно. Сучасні оздоровчі системи з'являються в країнах із молодою культурою, і час їх існування ще невеликий.

Оздоровчі системи можна підрозділити також на науково обґрунтовані й народні. Перші з'явилися в результаті застосування теоретичних наукових знань, а другі сформовані в процесі народної практики. Сучасні науково обґрунтовані оздоровчі системи побудовані на наукових знаннях з психології та фізіології людини, враховують її вік, стать, індивідуальні особливості.

Вибрати для себе оздоровчу систему не просто. Такий вибір залежить від того, як людина вихована, у якій сім'ї виросла, до якої культури належить, які фізіологічні та психологічні особливості має, якого вона віку. Крім того, приймаючи рішення щодо оздоровчої системи, яка б вам підійшла, треба обов'язково порадитися з лікарем, добре обізнаним про стан вашого здоров'я, і враховувати, що різні оздоровчі системи можуть по-різному вплинути на здоров'я тієї чи іншої людини. Для того, щоб правильно опанувати оздоровчу систему, часто потрібний учитель, який навчатиме вас особисто.

На жаль, не всі оздоровчі системи добре продумані й обґрунтовані. Вони бувають іноді досить примітивними, побудованими на якомусь одному оздоровчому методі, тобто мають невелику кількість компонентів. Перш ніж обрати оздоровчу систему, необхідно ознайомитися з такими системами детальніше.

Складові оздоровчих систем

Існує велика різноманітність оздоровчих систем, але їх усіх об'єднують деякі загальні складові (компоненти). До них належать:

- правильний режим праці та відпочинку;
- щоденна рухова активність;
- повноцінний нічний сон;
- раціональне харчування;
- відмова від шкідливих звичок;
- загартовування водою, повітрям і сонцем;
- оптимізм і вміння володіти емоціями;
- здатність протистояти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати;



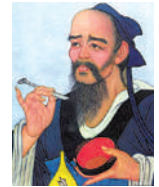
Розгляньте світлини й розкажіть, які компоненти можуть входити до фізичних оздоровчих систем.

- уміння бути корисним суспільству;
- наявність моральних принципів та ідеалів.

Оздоровчі системи можуть уключати в себе такі компоненти: фізичні вправи й гімнастичні комплекси; правила раціонального харчування; різні види єдиноборств і масаж; купання в крижаній воді й відвідування лазні; моральні постулати й певні психологічні принципи; комплексні правила забезпечення здорового способу життя.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Знаменитий лікар Стародавнього Китаю Хуа-То казав: «Якщо ручка дверей часто рухається, вона не іржавіє. Так і людина: якщо вона багато рухається, то не хворіє». Чи погоджуєтеся ви з цим висловом? Чому? Обґрунтуйте свою думку.



- Про компоненти оздоровчих систем можна дізнатися на сайті.
- Щоб більше дізнатися про основи раціонального харчування, ознайомтеся з презентацією на сайті.



Опорні точки. Оздоровчі системи — це системи теоретичних знань і практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я. Оздоровча система складається зі взаємозв'язаних і взаємозалежних частин — компонентів, які охоплюють різноманітні сторони здоров'я людини. Існують певні правила вибору оздоровчих систем.

Запитання для повторення й обговорення

І рівень

1. Які класифікації оздоровчих систем ви знаєте?
2. Які складові оздоровчих систем ви знаєте?

II рівень

3. Чим відрізняються сучасні й традиційні оздоровчі системи?
4. Чим відрізняються науково обґрунтовані й народні оздоровчі системи?

III рівень

5. Чи можна назвати системою правила здорового способу життя, які побудовані на якомусь одному оздоровчому методі? Чому?
6. Доведіть, що при створенні оздоровчих систем треба використовувати теоретичні знання.

IV рівень

7. Доведіть, що провідна роль у формуванні здорового способу життя завжди належить свідомості людини.
8. Доведіть, що вміння бути корисним суспільству є складовою оздоровчої системи.
9. Доведіть, що наявність моральних принципів та ідеалів є складовою оздоровчої системи.

§ 8 **Фізична активність як одна з основних складових оздоровчих систем**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Тренер шкільної футбольної команди запропонував учням такі вправи: біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку, перекидання м'яча через плече, через голову вперед-назад (після перекидання — прийом або передача м'яча), кидок-перекидання м'яча вперед, потім — прийом або передача м'яча, блок, поворот на 180° — прийом м'яча з падінням. Яку фізичну якість перш за все розвивають ці вправи? Обґрунтуйте свою відповідь.

Фізичні якості людини

Фізична якість людини — це сукупність її біологічних і психічних властивостей, яка характеризує фізичну готовність здійснювати активні рухові дії. До фізичних якостей належать швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість.

Крім фізичних якостей, людина має фізичні здібності. Кожен з нас характеризується індивідуальними фізичними здібностями, які є спадковими, тобто вони закладені природою. **Здібності** — це індивідуальні особливості, які стосуються успішності виконання будь-якої

діяльності. Саме здібності пояснюють швидкість і легкість набуття фізичних якостей — сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Тобто фізичні здібності людини можуть виражатися в різних фізичних якостях, які можна й треба розвивати за допомогою фізичної активності.

Сила — це здатність людини долати зовнішній опір за рахунок активності м'язів. Сила людини залежить перш за все від інтенсивності напруження м'язів. Максимальний прояв сили залежить від кількості м'язових волокон у кожному м'язі. Щоб розвивати м'язову силу, можна використовувати вправи з обтяженням, наприклад з гирями або гантелями, бігати вгору, по піску, снігу, воді. Сила м'язів зростає, коли виконують вправи з подоланням опору власного тіла: підтягування на руках, віджимання, лазіння по канату, стрибки в довжину й висоту.

Гнучкість — це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Розвиток гнучкості забезпечується такими вправами: згинання-розгинання, нахили, повороти, обертання тощо.

Швидкість — це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальній для певних умов час без зниження ефективності. Розвитку швидкості сприяють спортивні й рухливі ігри. Швидкість ви можете розвивати, займаючись плаванням, лижними перегонами, ковзанярським бігом, їздою на велосипеді тощо.

Спритність — це здатність людини виконувати рухові завдання за короткий період навчання, а також змінювати свої рухові дії в мінливих зовнішніх умовах. Ця фізична якість вимагає координації, точності рухів, швидкості реакції.



Які фізичні якості людини необхідні для занять спортивною гімнастикою?



Які види спорту зображені на світлинах? Що ви знаєте про ці види спорту?

Витривалість — це здатність людини протистояти втомі, виконувати роботу ефективно. Витривалість розвивається завдяки плаванню, лижним перегонам, ковзанярському бігу, їзді на велосипеді тощо.

Для комплексного розвитку фізичних якостей можна використувати різні гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні й рухливі ігри. Головне — робити вправи регулярно, бо саме регулярне виконання комплексу нескладних вправ дозволяє підтримувати й удосконалювати фізичні якості протягом усього життя.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Існує багато видів спорту, які розвивають фізичні якості людини. Є відомі майже всім — футбол, бокс, хокей, плавання, волейбол, баскетбол, гімнастика, фігурне катання, велоспорт, легка атлетика, настільний теніс, кінний спорт, лижні перегони, боротьба, бадмінтон. А що ви знаєте про інші види спорту, наприклад, про важку атлетику, веслування на байдарках і каное, водне поло, гандбол, дзюдо, регбі, стрілецький спорт, стрільбу з лука, сучасне п'ятиборство, триатлон, тхеквондо, фехтування, бобслей, гірськолижний, ковзанярський, санний спорт, скелетон, фристайл, шорт-трек?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Фізичне виховання лицарів середньовіччя включало в себе верхову їзду, плавання, полювання, стрільбу з лука. Головними рисами для лицаря в латах були сила та стійкість. Зовсім не цінувалися високі результати у швидкості й спритності, досягнуті не верхи й без лат. Із лицарських турнірів були повністю виключені ігри з м'ячем. А от у змаганнях та іграх сільського населення того часу переважали саме ігри з м'ячем, взяття фортеці, біг, боротьба на палицях, ходулі. Які фізичні якості формувалися в лицарів і селян? Поясніть чому.

Уплив фізичної активності на здоров'я

У сучасному техногенному суспільстві тілу людини не вистачає активних рухів, які йому вкрай потрібні, оскільки воно було розраховане природою на високу рухову активність.

Слід пам'ятати, що фізична активність є складовою частиною здорового способу життя. Фізичні вправи посилюють не лише функції м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової, травної та інших систем організму людини. Помірні фізичні навантаження підвищують стійкість організму до дії несприятливих чинників довкілля.

Про взаємозв'язок рухової активності та здоров'я писали філософи й лікарі всіх часів. Так, давньогрецький філософ Арістотель говорив: «Ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність». Лікар Гіппократ використовував різні фізичні вправи для лікування хворих. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного співвідношення суми вправ до здоров'я певної людини». Давньогрецький лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» зазначив: «Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ».



Опорні точки. Людина має фізичні якості, до яких належать швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість. Крім фізичних якостей, людина має фізичні здібності, які можуть виражатися в різних фізичних якостях. Фізичні якості треба розвивати за допомогою фізичної активності. Фізична активність позитивно впливає на здоров'я.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що людина успадковує — фізичні якості чи фізичні здібності?
2. Від чого залежить сила людини?

II рівень

3. Чим відрізняються фізичні якості і фізичні здібності?
4. Чим сила відрізняється від спритності?

III рівень

5. Що таке гнучкість? Які вправи сприяють зростанню гнучкості?
6. Які вправи сприяють комплексному розвитку фізичних якостей?

IV рівень

7. Як ви оцінюєте свої фізичні якості й фізичні здібності?
8. Що ви робите для розвитку своїх фізичних якостей?

Тема

4



БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

§ 9 Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Китайський кухар пишається вмінням приготувати рибу так, що за смаком її не відрізниш від курки. Він може годувати вас безліччю смачних і різноманітних страв, і ви при цьому перебуватимете в цілковитому невіданні, із чого саме приготована кожна з них. Японська ж їжа надзвичайно проста, а кухар прагне, щоб зовнішній вигляд і смак страви якнайбільше зберігали початкові властивості продукту, щоб риба або овочі навіть у приготованому вигляді залишалися самими собою. Як ви можете пояснити такі відмінності в кулінарних уподобаннях китайців та японців?

Традиційні й сучасні системи харчування

У світі є і народи-вегетаріанці, і переконані м'ясоїди, є такі, що надають перевагу сирій їжі, а інші народи її завжди спеціально оброблюють. Вивчаючи все це розмаїття, наука про харчування часто опиняється в безвиході. Вона ніяк не може визначити, яке харчування є корисним, а яке — ні. І яка їжа буде корисною для конкретної людини та припаде їй до смаку? Чи сподобається японцеві український борщ? Чи буде українець із задоволенням їсти суп зі змії? Чи готовий європеець випити кумис?

Системи харчування й кулінарне мистецтво мають довгу історію. У кожного народу є улюблені страви, особливі традиції в накриванні



Лікар Гіппократ говорив: «Якщо батько хвороби не завжди відомий, то мати її завжди — їжа». Що мав на увазі видатний лікар?

столу, приготуванні їжі. Ці звички склалися тисячоліттями, у них багато доцільного, такого, що відповідає національним звичаям, смакам, способу життя, клімату. Такі звички треба враховувати й не сперечатися з ними. Смак не дається нам від народження, він формується протягом життя й відповідає тій культурі, у якій формується особистість людини.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

Спартанський обід був дуже простим: горох, боби, жито. Розповідають, що один римський аристократ, потрапивши на спартанський обід, сказав: «Дійсно, спартанці — найхоробріші люди. Усякий волів би тисячу разів померти, ніж їсти таку їжу». Як така їжа давала можливість спартанцям виховувати хоробрих і сильних воїнів?

Існує багато різних систем харчування. *Системи харчування* — це системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною. Ці правила враховують такі чинники, як хімічний склад, фізичні властивості, кулінарну обробку продуктів, час та інтервали прийому їжі тощо. Системи харчування різних культур можуть мати незначні або істотні відмінності та включати або виключати конкретні продукти харчування.

Розрізняють традиційні та сучасні системи харчування. Традиційні системи, на відміну від сучасних, існують уже давно, вони формувалися протягом тисячоліть.

Сучасні системи харчування будуються на теоріях харчування. Існує безліч теорій харчування. Є наукові теорії харчування й альтернативні види харчування. До наукових теорій належать, наприклад, теорія збалансованого харчування і теорія адекватного харчування. До альтернативних видів харчування відносять вегетаріанство, м'ясоїдіння, сиродіння і ще безліч найрізноманітніших поглядів на харчування.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Що ви знаєте про основні положення теорії збалансованого харчування і теорії адекватного харчування? Чи можна щось про них сказати, виходячи з їхньої назви?

На основі теоретичних поглядів на харчування створюються оздоровчі системи харчування. Оскільки теоретичних поглядів багато й вони різні, то й оздоровчі системи харчування численні й різноманітні.

Обираючи систему харчування, треба розуміти, що організм кожної людини є унікальним. Харчування, яке є оздоровчим для однієї людини, може нашкодити іншій. Усе дуже індивідуально. Уже сьогодні багато людей індивідуалізують споживання їжі відповідно до своїх особливостей. Але скласти таку індивідуальну програму харчування може виключно фахівець-дієтолог.

Системи оздоровчого харчування будуються на кількох загальних принципах:

- по-перше, енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму;
- по-друге, хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах, необхідно вживати різноманітні харчові продукти. До складу повноцінного раціону повинні входити поживні речовини п'яти класів: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи;
- по-третє, необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування.



Про деякі системи харчування та особливості їх вибору можна дізнатися на сайті.

Страви української національної кухні

Українська кухня є відомою далеко за межами України. Деякі страви нашої кухні, наприклад борщ та вареники, увійшли в меню багатьох країн світу. Українська кухня відзначається особливим стилем і технологією приготування їжі, які пов'язані з українською культурою. Найбільш суттєвою рисою технології



Яку українську страву можна приготувати з продуктів, зображених на світліні?



Страви яких кухонь зображені на світлинах? Що ви знаєте про ці кухні?

української кухні є те, що в ній дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки: спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Велика кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) готуються в шпигованому й фаршированому вигляді.

Кожному етнографічному регіону України властиві свої особливості кухні, зумовлені історичними ознаками та традиціями. Наприклад, борщ має 30 різновидів (полтавський, чернігівський, київський, волинський, львівський тощо).



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Що ви знаєте про такі страви української кухні, як пампушки, паляниці, галушки, грибна юшка, грибний соус, бануш, вареники, ковбаси, сирники, шпиговане салом м'ясо, фарширована риба?

Вибір харчових продуктів.

Обробка й зберігання харчових продуктів

Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може призвести до хвороби. Для того, щоб їжа не завдавала шкоди, треба знати правила вибору харчових продуктів. Перш за все, слід навчитися оцінювати якість їжі.



Знайдіть необхідну інформацію і проаналізуйте ситуацію. Інна з мамою купували в магазині продукти. Дівчина взяла з полиці сметану й швиденько поклала її до кошика. Але мама запитала доньку: «А ти подивилася, який у цієї сметани термін придатності?». Інна здивувалася: «Ні. А навіщо? Я вважаю, що вона свіжа». Як ви гадаєте, що мама відповіла Інні?

Якість харчових продуктів можна оцінити візуально, тобто уважно подивитися на них. Зовнішній вигляд їжі може багато розказати про те, як довго вона зберігалася або як була приготована. Якість їжі також можна оцінити за її запахом. Багато зіпсованих продуктів мають специфічний неприємний запах.

Слід уважно читати те, що написано на упаковці від продуктів, звертати особливу увагу на термін їх виготовлення та зберігання. У жодному разі не можна використовувати продукти, термін придатності яких уже закінчився.

Харчові продукти повинні бути свіжими та якісними. Їжу треба правильно готувати. Посуд, у якому готується ї на якому подається їжа, необхідно тримати в чистоті. Приготовану їжу не можна залишати надовго. У ній починають відбуватися процеси бродіння та гниття. Краще з'їсти страву відразу після її приготування. Перед прийомом їжі обов'язково мийте руки. Усе це — необхідні правила дотримання безпеки харчування.

Безпечне харчування включає в себе правильне зберігання харчових продуктів. Готову їжу на плиті можна тримати не більше ніж 1,5 години. Якщо страви вийняті з холодильника, то при розігріванні рідкі страви треба довести до кипіння, а густі — розігрівати 3–5 хв у гарячій духовці.

У холодильнику продукти можна зберігати лише певний час. Наприклад: масло вершкове — 6–14 дів у закритому посуді або фользі, молоко кип'ячене пастеризоване — 12–36 годин (прикрите, попередньо охолоджене), кефір — 36 годин, сметану — 72 години, вершки — 12 годин, сир — 36 годин, яйця — 14–21 добу, ковбасу копчену — 2–6 дів, сосиски, сардельки вищого сорту — 2 доби, ковбасу варену — 1 добу, свіжі овочі 1–7 дів.



Опорні точки. Існують різноманітні системи харчування — це системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною. Вони побудовані на таких загальних принципах: енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним затратам організму; хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування. Треба вміти правильно обирати харчові продукти, обробляти та зберігати їх.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чим відрізняються традиційні й сучасні системи харчування?
2. Які страви української кухні вам до вподоби?

II рівень

3. Як оцінювати якість харчових продуктів?
4. Які правила обробки та зберігання харчових продуктів ви знаєте?

III рівень

5. Як обирати систему харчування?
6. Чому кожному етнографічному регіону України властиві свої особливості кухні?

IV рівень

7. Доведіть, що харчування, яке є оздоровчим для однієї людини, може нашкодити іншій.
8. На яких принципах будуються системи оздоровчого харчування?
9. Що треба знати, щоб визначити, яка їжа буде корисною для конкретної людини?

§ 10 Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Школярі на уроці обговорювали вислів видатного лікаря давнини Гіппократа: «Нехай їжа буде вашими ліками, а ліки — їжею». Софія сказала, що вона не розуміє, що мав на увазі Гіппократ, бо ліками не можна наїстися. Що б ви відповіли Софії?

Профілактика захворювань незбалансованого харчування

Неякісне й незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань. Можуть проявитися гастрит або виразка шлунка. За відсутності чи нестачі вітамінів виникають авітамінози. Через неправильне харчування страждають зуби, виникає карієс.

Найпоширенішим наслідком незбалансованого харчування є *гастрит*. Гастрит — це запалення стінки шлунка, точніше, його слизової оболонки. Причини гастриту бувають різні, й одна з них — це нерациональне харчування. Основні симптоми гастриту — це біль, печія, постійне блювання, нудота. Якщо гастрит не лікувати, то виникає *виразкова хвороба шлунка*. Це хронічне захворювання, яке розвивається в разі порушення функціонального стану шлунка. Розвитку виразкової хвороби сприяють спадкова схильність, порушення режиму й характер харчування, шкідливі звички (тютюнопаління, надмірне споживання кави, алкоголю).

Словом «дієта» позначають і режим харчування, і склад їжі. Словник повідомляє: «Під дієтою мають на увазі харчовий режим, установлюваний для здорових і хворих, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року». Зрозуміло, що дієта може бути лише індивідуальною, розрахованою саме на конкретну людину.

Головним постулатом дієтичного харчування є висновок про те, що їжа, яку людина споживає, повинна підтримувати молекулярний склад організму, відшкодовувати його енергетичні витрати й забезпечувати розвиток організму. Тобто в будь-якій дієті має бути відповідність між кількістю та якістю вжитої їжі та енергетичними витратами організму.

Існує *лікувальне харчування*, або *дієтотерапія*, — це метод лікування багатьох захворювань. Є група захворювань, які лікуються виключно дієтою.

Сучасні науково обґрунтовані дієти були вперше розроблені кілька десятиліть тому й продовжують удосконалюватися із часом. Рекомендуючи ту чи іншу дієту, лікар-дієтолог використовує дані біохімії, фізіології, гігієни харчування та інших наук, а також багатовіковий досвід практичної медицини. Але успіх при цьому лікуванні багато в чому залежить від самого пацієнта, від його дисципліни щодо дотримання дієти.

Слід пам'ятати, що в кожному окремому випадку питання про необхідну дієту вирішується індивідуально. Усілякі поради в популярних виданнях треба сприймати критично. Але можна сформулювати декілька загальних правил домашньої дієтології. Ось вони:

- харчуватися різноманітно;
- харчуватися регулярно;
- не переїдати;

- проводити правильну кулінарну обробку продуктів;
- знати калорійність і хімічний склад добового раціону в цілому;
- знати особливості хімічного складу основних продуктів харчування.



Про дієтичне харчування та його особливості можна дізнатися на сайті.

Міфи та факти про дієти

Міф: Велика кількість дієт є універсальними для всіх і допомагають усім.

Факт: Усі лікарі-дієтологи стверджують, що підбір харчування повинний бути суто індивідуальним, з урахуванням захворювань. Організму кожної окремої людини притаманні свої особливості: одному певна дієта підійде добре, а іншому — ні.

Міф: Не можна снідати під час дієти, або не треба вечеряти, або взагалі для ефективності дієти краще голодувати.

Факт: У жодному разі не слід голодувати. Пропускати прийоми їжі — це найпростіший спосіб зіпсувати дієту й нашкодити собі.

Міф: Існує хороша й погана їжа.

Факт: Картопляне пюре й картопляні чипси — геть різна їжа, хоча по суті це один і той самий продукт. Тому треба розуміти, що немає однозначно «корисних» або однозначно «шкідливих» продуктів і все залежить від способу приготування, їхнього складу, кількості.

Міф: Від жирної їжі гладшають, краще її зовсім не вживати.

Факт: 1 г жирів містить удвічі більше калорій, ніж 1 г білків або вуглеводів, що робить жирні страви калорійнішими. Саме це дозволяє



Про дієти, ще не вводячи спеціального терміна, писав Авіценна — філософ і лікар, який жив в XI ст.: «Кожній комплекції та кожній натурі відповідає і сприяє певна їжа. У випадку, коли бажано змінити комплекцію, потрібно вживати їжу з протилежними властивостями». Чи можна ці висновки видатного лікаря давнини про роль харчування у збереженні здоров'я людини вважати початком наукової дієтології? Чому?

жирам ефективно й надовго втамувати голод. Організм не може існувати без жирів. Але жири є різними, і їхня корисність чи шкідливість залежить від їхнього складу й кількості.

Міф: Чим більш нестерпна дієта, тим більш вона ефективна й корисна.

Факт: Насправді грамотно розроблена індивідуальна дієта є й ефективною, і приємною, такою, яка не призводить до негативних емоційних проявів чи напруженого стану організму.

Міф: Треба замінити весь раціон харчування на фрукти та овочі — це буде корисним для організму.

Факт: Фрукти та овочі є корисними лише в разі повноцінного харчування, коли їжа є різноманітною й, окрім фруктів та овочів, включає м'ясо, рибу, молоко, масло, інші необхідні для життєдіяльності організму продукти.

Треба знати, що перед тим як сісти на дієту, потрібно обов'язково порадитися з лікарем, здати необхідні аналізи й не очікувати від дієти якнайшвидших результатів.

Харчові добавки

Харчові добавки — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

Для чого ж потрібні всі ці добавки? Опишемо основні з них.



Є харчові добавки, які включають у себе жири, вуглеводи, білки й клітковину, а також майже всі мікроелементи та вітаміни. Вони покращують якісний склад їжі.

Добавки, що зберігають свіжість, додають до олій і до пакувальних матеріалів, щоб запобігти згіркненню олії.

Добавки-консерванти призначені для того, щоб довгий час зберігати продукти придатними до вживання. Вони містять речовини, які вбивають мікробів або не дають їм розмножуватися. Із найдавніших

часів люди використовували із цією метою сіль, цукор, кислоти й дим, у якому продукти коптили. Як консерванти для фруктів та овочів використовують бензоат Натрію й бензоат Калію. Багато продуктів консервують за допомогою оцтової кислоти (оцту).

Прянощі допомагають змінити смак їжі. Є природні прянощі, але більшість із тих, якими користуються сьогодні,— це суміші, що складаються із синтетичних речовин.

Барвники надають продуктам, які пройшли термічну обробку, більш привабливого вигляду. Барвники поділяються на дві основні групи: природні й синтетичні. Краще, звичайно, використовувати природні барвники.

Ми перелічили харчові добавки, які додають виробники. Але є ще такі харчові добавки, які використовуються індивідуально. Різні виробники можуть пропонувати свої харчові добавки для повсякденного харчування. Стверджують, що ці добавки можуть сприяти схудненню, використовуватися для профілактики будь-яких захворювань і навіть їх лікування. Уживати ці харчові добавки можна лише після консультації з лікарем, який добре обізнаний про стан здоров'я людини. Для підлітка, який раціонально харчується, такі харчові добавки зовсім не потрібні.

Якість їжі пов'язана з її складом. Так, у їжі можуть міститися речовини, які не є корисними для вашого організму. Усілякі консерванти, барвники, смакові добавки — це зовсім не те, що потрібно для зростання та розвитку підлітка. Їжа може бути дуже жирною, занадто гострою або дуже солоною для вас. Це також слід урахувати.



Про харчові добавки й те, що позначають цифри та букви на упаковці продуктів, можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Дієтою називають харчовий режим, який установлюють для здорових і хворих людей, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року.

Неякісне й незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань.

Харчові добавки — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання. Це лише доповнення до правильного харчування. Вони жодним чином не можуть замінити правильне харчування.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке дієта? Із якою метою використовують різні дієти?
2. Що таке гастрит? Назвіть деякі причини його виникнення.

II рівень

3. Що треба враховувати, обираючи ту чи ту дієту?
4. За яких захворювань використовують лікувальне харчування?
5. Які загальні правила застосування харчових добавок ви знаєте?

III рівень

6. Чи кожна дієта є універсальною? Поясніть.
7. У чому проявляються негативні наслідки незбалансованого харчування?

IV рівень

8. Доведіть, що в будь-якій дієті має бути відповідність між кількістю та якістю вжитої їжі та енергетичними витратами організму.
9. Доведіть, що в кожному окремому випадку питання про необхідну дієту вирішується індивідуально.

§ 11 Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Вітя дорогою зі школи додому купив собі пиріжок із м'ясом та із задоволенням з'їв його прямо на вулиці. Через якийсь час, коли він уже був удома, у нього заболів живіт. Вітя вирішив не засмучувати маму й потерпіти, дочекатися, коли біль сам мине. Однак надвечір у нього почалася блювота, та така сильна, що довелося їхати в лікарню. Що Вітя зробив неправильно? Чому?

Симптоми харчового отруєння

Харчове отруєння — це такий стан, під час якого відбувається інтоксикація організму людини через потрапляння в кишечник продуктів недоброякісного приготування. У таких продуктах відбувся процес розмноження шкідливих мікроорганізмів та накопичилися

токсини (отрути), які вони виділяли. Лікарі поділяють харчові отруєння на дві групи. Перша — *харчові токсикоінфекції*. У цьому випадку в організм потрапляють мікроорганізми з токсичною дією. Друга група — *харчові інтоксикації*, коли в організм потрапляють не самі мікроби, а мікробні токсини.

Харчове отруєння може проявитися вже через кілька годин після прийому неякісної їжі, але не пізніше ніж через добу. Спочатку людина відчуває дискомфорт у ділянці кишечника, потім — спазми й біль у ділянці пупка та надчеревній частині живота. Відтак може розпочатися нудота, блювання та діарея (пронос).

Для харчових отруєнь є характерним загальний стан слабкості, запаморочення, втрата свідомості, головні болі, прискорене серцебиття. Інколи може підвищуватися температура тіла.

У разі важких харчових отруєнь можуть виникати порушення зору, двоїння в очах, порушення м'язового тону, утрата свідомості, сильне слиновиділення, зневоднення через утрату рідини, порушення роботи нервової системи, які призводять до галюцинацій, марення, навіть коми й паралічу.

Особливо небезпечними є такі харчові отруєння, як *сальмонельоз* і *ботулізм*.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

У більшості випадків причиною ботулізму є консервовані гриби домашнього приготування. Однак ботулотоксин може накопичуватися практично в будь-яких консервах — у м'ясній тушонці, консервованих овочах, рибі. Треба розуміти, що потенційно небезпечними є всі консервовані продукти, які попередньо можуть бути погано вимитими й неякісно термічно обробленими. Найнеприємнішим у ботулізмі є те, що ви ніяк не визначите за зовнішнім виглядом продукту, заражений він чи ні. А від ботулізму немає щеплень і до нього не виробляється імунітет. То що ж робити, щоб уникнути ботулізму?



Харчові отруєння можуть виникати не лише через зараження бактеріями. Є отруєння хімічними речовинами, отруйними грибами й рослинами, отруйними рибами.



Дізнайтеся більше про отруйні рослини, характерні для наших широт, за посиланням на сайт.

Отруйні рослини та гриби

Людина завжди використовувала рослинну їжу. Але в природі є отруйні рослини, які виробляють і накопичують у процесі своєї життєдіяльності такі сполуки, що спричиняють отруєння у тварин і людини. Науковці нарахували близько 10 000 видів отруйних рослин. Уміння відрізнити ці рослини є дуже важливим для збереження життя та здоров'я.

Отруйні рослини по-різному можуть упливати на організм людини. Вони пригнічують роботу центральної нервової системи, негативно впливають на роботу серця, шлунка, нирок і печінки.

Наприклад, отруйна рослина **блекота чорна** у разі вживання її в їжу може викликати сухість у роті, розлад мовлення й ковтання, розширення зіниць, сухість і почервоніння шкіри, збудження, рідше — марення та галюцинації, прискорене серцебиття, судоми. Отруєння блекотою може призвести навіть до смерті!

Блекота чорна — трав'яниста рослина, яка має неприємний запах. Стебло прямостояче, розгалужене, густо покрите залозистими волосками. Листки сидячі, зверху темно-зелені, а знизу світліші, покриті невеликими волосками. Корінь нагадує корінь петрушки, м'який, соковитий, із кисло-солодким смаком. Квітки великі, мають віночок брудно-білого кольору. Цвіте блекота в липні-серпні. Ростає в засмічених місцях, поблизу осель, біля доріг, на оброблюваних полях як бур'ян. Отруйною вважається вся рослина. Отруєння блекотою можливе або в разі вживання молодих соловодких паростків або в разі поїдання насіння.

Так само, як і блекота чорна, небезпечними є **дурман звичайний** і **беладона звичайна**. Усі ці рослини належать до групи пасльонових.

Отруйними, як ви знаєте, можуть бути й гриби. Найнебезпечніший з отруйних грибів — це **бліда поганка**.



■ Блекота чорна



■ Дурман звичайний



■ Цикута отруйна



■ Бліда поганка



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання.

Які отруйні рослини та гриби вашої місцевості ви знаєте? Наведіть приклади. Оберіть одного з представників отруйних рослин або грибів і розкажіть про нього.

Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях

Харчове отруєння можна отримати в разі вживання неякісно приготованої їжі або в разі зберігання продуктів харчування в таких умовах, які не відповідають термінам і режиму їх зберігання, у разі недотримання людьми правил особистої гігієни. Харчові отруєння можуть виникати у вигляді спалахів у родині або в групі чи колективі, коли всі вживали одну й ту саму неякісну їжу.

Отруїтися можна й продуктами з нормальними властивостями та терміном придатності. Це відбувається, коли їжу готує заражена людина в умовах, де не дотримані санітарні норми.

Для профілактики харчових отруєнь слід:

- не вживати продукти із терміном придатності, який сплив;
- зберігати й транспортувати продукти в належних умовах;
- купуючи молочну продукцію, перевіряти цілісність упаковки;
- не вживати в їжу незнайомі продукти харчування;
- ретельно мити овочі, фрукти, зелень, а також посуд, столове приладдя, дотримуватися правил особистої гігієни;
- проводити якісну термічну обробку продуктів харчування (особливо риби та м'яса);
- дотримуватися правил зберігання продуктів у холодильнику: зберігати окремо свіжі й уже приготовані м'ясні продукти, не зберігати готову їжу в холодильнику більш ніж 3 дні;
- боротися з переносниками інфекцій (тарганями, мишами).

Щойно з'явилися симптоми харчового отруєння, потрібно промити шлунок теплою кип'яченою водою або слабким розчином соди. Промивання шлунка необхідно робити, поки не почне виходити чиста вода. Після промивання шлунка хворому рекомендується приймати активоване вугілля по 2–3 таблетки кожні 15 хв протягом години. Запивати активоване вугілля слід кип'яченою водою.

Після отруєння треба деякий час утримуватися від уживання їжі. Потім хворому необхідна щадна дієта з обмеженням кількості з'їденого.

Йому треба вживати більше води. Було б доцільно залишити його вдома, щоб він відпочив. Якщо постраждалого турбує озноб, потрібно зігріти його. Зазвичай симптоми отруєння проходять самостійно протягом тижня.

Необхідно звернутися до лікаря, якщо симптоми харчового отруєння зберігаються протягом трьох і більше днів, хворий відчуває тривалі спазми в животі.

Необхідно викликати швидку допомогу, якщо харчове отруєння виникло в дитини або у хворого з'явилися такі симптоми, як нечіткість зору, утруднення ковтання та мовлення.

У разі отруєння грибами слід негайно звернутися за медичною допомогою!



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Марія та Юля посперечалися. Марія стверджує, що харчові отруєння спричиняють лише бактерії, які розмножилися в їжі. А Юля вважає, що харчові отруєння виникають виключно через вживання отруйних грибів і рослин. Хто з них правий?



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

Практичне завдання № 4

Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях

Мета: навчитися правильно надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях.

Матеріали: плакати, що ілюструють способи надання першої допомоги при отруєннях і кишкових інфекціях.

Хід роботи

Уявіть собі таку ситуацію: ваш однокласник отруївся неякісними, несвіжими продуктами тваринного походження (м'ясо, риба, ковбасні вироби, м'ясні або рибні консерви). У нього блювання та болі в животі.

Опишіть послідовність своїх дій під час надання йому першої допомоги. Таке тренування допоможе вам діяти спокійно в разі реального отруєння.

1. Пригадайте ознаки харчового отруєння (головний біль, нудота, блювання, біль у животі, пронос, утруднене дихання, слабкість, що наростає, сонливість, збліднення шкіри, утрата свідомості).
2. Пригадайте послідовність надання допомоги при харчовому отруєнні.
3. Опишіть алгоритм своїх дій.
4. Зробіть висновок.



Опорні точки. Основою безпечного харчування є вміння оцінювати якість їжі, дотримуватися правил її приготування, уживання та зберігання. Знання правил надання допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях, а також знання про отруйні й небезпечні рослини та гриби може врятувати життя вам і людям, які вас оточують.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що ви знаєте про отруйні рослини та гриби?
2. Що таке харчове отруєння? Як воно виникає?

II рівень

3. Що може свідчити про недоброякісність продукту?
4. Який стан хворого є характерним для харчових отруєнь?

III рівень

5. Що треба робити для профілактики харчових отруєнь?
6. Що треба робити в разі появи симптомів харчового отруєння?

IV рівень

7. Як надати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях?
8. Чим відрізняються токсикоінфекції від інтоксикації?
9. Які отруйні рослини та гриби своєї місцевості ви знаєте?



Розділ

3

ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- біосоціальний характер і розвиток особистості;
- формування самосвідомості й системи цінностей;
- планування майбутнього;
- уміння вчитися та його складові;
- принципи запам'ятовування, розвитку пам'яті та уваги;

навчитися:

- моделювати прийоми ефективного запам'ятовування;
- відпрацюєте:
- вправи на розвиток пам'яті та уваги.

Тема

5



СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

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



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. На храмі Аполлона в Дельфах є напис: «Пізнай самого себе». Видатний філософ Платон у своєму діалозі «Протагор» зазначав, що цей вислів — плід спільних роздумів семи великих мудреців Стародавньої Греції. Одного разу Фалес, Піттак, Біант, Солон, Клеобул, Місон і Хілон (VI ст. до н. е.) зібралися в храмі Аполлона в Дельфах і внаслідок тривалого диспуту дійшли абсолютної, на їхню думку, істини. Знайдену істину — «пізнай себе» — вони й написали на стіні храму в Дельфах. Як ви гадаєте, що означає цей напис?

Формування самосвідомості в підлітковому віці

Становлення особистості — це закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточення, а з іншого — може сам на себе впливати, змінювати себе, обирати своє коло спілкування й форми діяльності, набувати нового досвіду. Цей досвід може бути різним. Для особистісного зростання є важливим досвід розуміння цінності життя, досвід ставлення до себе, до інших людей, до суспільства. У процесі набуття цього досвіду в реальному житті підліток починає усвідомлювати мотиви своєї поведінки, як

і те, що в нього є можливість самовиховання, самосвідомості, саморозвитку. Кожен із нас у підлітковому віці починає приміряти на себе нові соціальні ролі, ставити перед собою важливі питання: хто я? для чого я живу? чого я хочу досягнути в житті? якими є мої цілі? у чому полягає моє призначення?

Щойно з'являються ці питання, починається пошук відповідей на них. Кожен шукає ці відповіді по-своєму, але завжди звертається до досвіду інших людей, які теж шукали відповіді на ці питання і, можливо, знайшли їх. Однак не завжди думки інших людей є для вас прийнятними. Людина обирає ті погляди, з якими вона згодна.

Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання. Саме ці процеси дозволяють людині набутти таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них. Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання — відповідь на перше питання, самовизначення — на друге, а самовиховання — на третє.

Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості

Розвиток особистості — це усвідомлене формування себе самого як людини, яка вміє бачити сенс свого існування, уміє ставити перед собою цілі й досягати їх, людини, яка розуміє, у чому її призначення, яка має надійний моральний стрижень.

Розвиток особистості тісно пов'язаний із біологічним, психічним та соціальним розвитком і здійснюється поетапно, починаючи від народження. У дитинстві людина навчається говорити, спілкуватися з людьми, які її оточують, читати, писати, рахувати тощо. У процесі соціального розвитку в підлітка формуються нові вищі психічні функції, до яких відносять знання про суспільні явища, стосунки між людьми, стереотипи поведінки, форми спілкування. На соціальний розвиток підлітка впливають школа, сім'я, дружнє оточення, засоби масової інформації — соціальне середовище, яке формує його соціальний досвід. Але він і сам може на себе впливати та пізнавати себе.

Самопізнання є необхідною умовою саморозвитку особистості. Самопізнання — це засіб здобуття власного досвіду; воно дозволяє найбільш повно використовувати свої можливості в навчанні, праці, спіл-

куванні з іншими людьми, занятті якою-небудь справою. Фактично самопізнання виступає як засіб найбільш повного використання своїх можливостей і здібностей.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Вислів «Пізнай самого себе» помилково приписують давньогрецькому філософу Сократу. Але саме він зробив цей вираз досить популярним, пояснюючи його своїм учням, повсякчас використовуючи у своїх бесідах та виступах. Один із семи великих мудреців, давньогрецький філософ Хілон, розвивав цю думку так: «Пізнай самого себе — і ти пізнаєш богів і Всесвіт». Поясніть, чому, коли людина пізнає саму себе, вона пізнає і Всесвіт.

Самовизначення — це розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень, розуміння свого місця в суспільстві й свого призначення в житті. Кожна людина у своєму житті здійснює тією чи іншою мірою різні види самовизначення: професійне (обирає собі професію), особистісне (визначає себе як особистість), сімейне (визначає себе як члена родини) тощо.

Самовиховання — це свідома діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в собі таких особистісних якостей, які є бажаними. Самовиховання базується на адекватній самооцінці, що відповідає реальним здібностям людини. Засоби й прийоми самовиховання дуже різноманітні й залежать від тих умов, у яких перебуває людина, та від завдань, які вона перед собою ставить.

Самооцінка — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків. Поступово на основі набутого досвіду в людини



- Храм Аполлона в Дельфах, на стіні якого було написано гасло «Пізнай самого себе», та філософ Сократ, який зробив цей вираз популярним

виробляється образ власного «я». Цей образ формується внаслідок спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки. Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка буває завищеною, адекватною й заниженою. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач.



Опорні точки. У підлітковому віці триває становлення особистості, формується самосвідомість, самопізнання, самовизначення, самовиховання. Цей процес розвитку особистості має біосоціальний характер. Розвиток особистості тісно пов'язаний із біологічним, психічним і соціальним розвитком і здійснюється поетапно.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. На чому базується самовиховання?
2. Як формується самооцінка? Для чого вона потрібна?

II рівень

3. Як відбувається процес становлення особистості?
4. Чи може підліток сам на себе впливати, змінювати себе, вибирати своє коло спілкування та форми діяльності, набувати нового досвіду?

III рівень

5. Які процеси допомагають людині набути таких якостей, як відповідальність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою?

6. Що ви можете сказати про свій досвід стосунків з іншими людьми?

IV рівень

7. Доведіть, що особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання.

8. Доведіть, що самовизначення — це розуміння людиною своїх власних особливостей, можливостей, здібностей.



Більше про особистість та її розвиток у підлітковому віці можна дізнатися, звернувшись до сайту.

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



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласник Григорій не займається спортом, не робить зарядки, сидить допізна за комп'ютером або зі смартфоном, рідко бере до рук книгу, неохоче спілкується з однокласниками, не допомагає мамі по господарству. Однак коли його спитали, чи є він духовною і моральною людиною, то він відповів, що так. Проаналізуйте його відповідь. Що б ви порадили Григорію?

Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості

Духовність — це внутрішній світ людини, її стрижень, творча спрямованість. Джерелом духовності є власний внутрішньо-психічний досвід людини. Духовна людина є перш за все моральною людиною, яка думає та діє відповідно до високих моральних правил. Розуміння засад і суті моральних правил, що регулюють стосунки між людьми, є найважливішою рисою людини.

Щодо визначення поняття духовності у науковців немає одностайної думки. Кожний розуміє поняття «духовність» по-різному. Але всі погоджуються, що саме духовність відіграє значну роль у пошуках відповіді на важливі питання: що таке людина? яке її місце й призначення у світі? у чому сенс її буття? що таке культура? як здійснюється суспільне життя? Саме духовність одухотворяє людину й виділяє її зі світу тварин. Саме вона є тим ідеалом, до якого прагне людина у власному розвитку, формуючи для себе вищі, абсолютні цінності, які є суттю її життя. Саме духовність є джерелом добродішностей людини та її моральної спроможності.



Німецький філософ Іммануїл Кант писав: «Дві речі наповнюють душу завжди новим і все більш сильним подивом і благоговінням — це зоряне небо наді мною й моральний закон у мені». Чому філософ із благоговінням ставиться саме до морального закону всередині нас?



- Спорт, уміння помічати красу природи, творчість — у кожної людини посідають певне місце в ієрархії життєвих цінностей

Формування системи цінностей

Система життєвих цінностей людства формується перш за все у сфері культури. Саме культура визначає й спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, наші інтереси, оцінки й моральні норми. **Життєві цінності** — це те, що люди вважають важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, про що вони мріють і чого прагнуть.

У кожної людини своя ієрархія цінностей. Ієрархією називають розташування частин або елементів цілого в порядку від найвищого до найнижчого. Для одних найважливішою життєвою цінністю, яку вони ставлять на перше місце, є свобода, для других — матеріальний добробут, для третіх — творча й цікава робота.

Життєві цінності треба вміти виявляти, осмислювати й усвідомлювати. Потреба у визначенні особистісних цінностей, пріоритетів і сенсу життя виникає в кожній людині. Це одна з найважливіших потреб особистості. Дуже важливим є момент формування власної шкали цінностей. До життєвих цінностей психологи відносять здоров'я, цікаву роботу, добробут в родині, упевненість у собі, самостійність, наявність добрих і вірних друзів, творчість, уміння помічати красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Піраміда потреб

Американський психолог Абрагам Маслоу запропонував теорію ієрархії потреб. Він об'єднав усі потреби людей у п'ять груп, із яких будується піраміда потреб.



■ Ієрархія потреб за Маслоу

нення людини до участі в спільних з іншими діях, ухвалення певних об'єднань людей. До потреб у приналежності й причетності належать потреба в дружбі, любові, певному оточенні, колективі.

Четверта група — потреби у визнанні й самоствердженні, які пов'язані з бажанням бути впевненим у собі й професійним, мати високу конкурентоспроможність, визнання й повагу оточення.

П'ята група — потреби в самовираженні, які об'єднують потреби, пов'язані з прагненням людини до якнайповнішого використання своїх знань, умінь, здібностей, навичок, особистого потенціалу.

Теорія ієрархії потреб Маслоу допоможе вам усвідомити й проаналізувати ієрархію своїх потреб.

Планування майбутнього

Самовизначення, яке є однією зі складових духовного розвитку, передбачає, що людина може планувати своє майбутнє. Для цього вона повинна розуміти, яке місце в суспільстві їй хотілося б зайняти.

Для вас, восьмикласників і восьмикласниць, важливою є спрямованість у майбутнє. Треба самому обирати свій шлях у житті та створювати свій життєвий план. Не омріювати примарне майбутнє, а вирішити, ким бути (тобто визначитися зі своєю професією) і яким бути (тобто самовизначитися з особистими та моральними якостями). Кожний із вас повинен не просто уявляти собі своє майбутнє в загальних рисах, а усвідомлювати способи досягнення конкретних життєвих цілей.

Ціль виникає не на порожньому місці, бо вона тісно пов'язана з вашим попереднім і подальшим навчанням. Саме навчання є передумовою вашої майбутньої професійної діяльності. Окрім того, важливо

Перша група — це фізіологічні потреби. Такі потреби є первинними, природженими, а всі інші групи потреб належать до вторинних, оскільки вони є психологічними за своєю природою. Потреби в їжі, воді, одязі, повітрі тощо — це фізіологічні потреби.

Друга група — потреби, пов'язані з прагненням і бажанням людей досягти стабільного й безпечного способу життя — потреби безпеки.

Третя група — потреби в приналежності й причетності, які включають прагнення

бути проінформованим щодо престижності й соціальної цінності професії, якостей особистості, які притаманні представникам цієї професії, принципів і норм відносин, які характерні для певного професійного кола. Важливим є й розуміння того, яку матеріальну базу для вас і вашої майбутньої родини може надати обрана професія.

Є два види цілей: довгострокові цілі (від 3 до 10 і більше років) і короткострокові цілі (від одного місяця до року). Короткострокові повинні відповідати довгостроковим цілям і допомагати в їх досягненні. Тобто мета — це фіксація результату, який повинен бути досягнутий за певний період часу.

Правильно поставлена мета задає критерії (ознаки) її досягнення, дає можливість обґрунтовано відповісти на запитання: досягнута мета чи ні. Мета — це мрія, що має термін виконання, задає напрямок дій, указує, чи далеко ми просунулися, робить роль кожної людини більш визначеною, стимулює прагнути кращих результатів.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Прочитайте текст із книжки Льюїса Керрола «Аліса в Країні Чудес»:

«— Чи не були б ви такі ласкаві сказати, якою дорогою мені звідси вилізти?»

— Це значною мірою залежить від того, куди ви хочете прийти,— відповів кіт.

— Мені байдуже куди,— сказала Аліса.

— Тоді однаково, якою дорогою ти підеш,— сказав кіт».

Сформулюйте проблему, яка виникла в Аліси. Дайте поради щодо її вирішення.

Алгоритм постановки й досягнення мети

1. Обрати та сформулювати мету, яка повинна бути конкретною та реалістичною, тобто досяжною. Постановка мети повинна бути в стверджувальній формі. Неправильно: «Я не хочу залишитися в майбутньому без професії». Правильно: «Я хочу стати кваліфікованим учителем біології».

2. Постановка великої мети повинна супроводжуватися розділенням на підцілі, задля того, щоб мета залишалася реалістичною. Покажіть за допомогою підцілей кроки до здійснення мети.

3. Мета повинна відповідати вашим можливостям. Проаналізуйте свої можливості. Оцініть їх якомога об'єктивніше.

4. Досягнення мети повинне бути забезпечене необхідними ресурсами: вашим часом, вашою працею, терпінням, дисципліною, наполегливістю та працездатністю. Оцініть саме ці свої ресурси, з'ясуйте, чи відповідають вони меті.

5. Постановка мети повинна включати конкретний термін її досягнення. Якщо мета підрозділяється на підцілі, то треба визначити конкретний строк досягнення кожної підцілі.

6. Слід визначити критерії досягнення мети, тобто чітко прописати ознаки, за якими можна сказати, що мета досягнута.

7. Необхідно враховувати можливі перешкоди на шляху до досягнення мети. Якщо виявиться, що деякі з підцілей, які ведуть до мети, залишаються недосягнутими, то слід не критикувати себе, а просто зрозуміти й визнати, що ціль не досягнута, проаналізувати, чому вона не досягнута, вирішити, чи є вона досі потрібною, чи, можливо, треба поставити собі нову ціль. Усі можливі перешкоди необхідно передбачити й підготуватися до них заздалегідь. У будь-якому разі негативний досвід — це теж досвід, і на помилках треба вчитися, бо хто не пробує, той нічого не досягає.

8. Треба завжди вірити в позитивний результат, у досягнення мети, казати собі: «Я зможу!».

Практичне завдання № 5

Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

Мета: навчитися користуватися алгоритмом постановки й досягнення мети.

Хід роботи

1. Сформулюйте свою мету щодо вашої майбутньої професії. Проаналізуйте, чи є ця мета:
 - конкретною
 - реалістичною
2. Напишіть, які підцілі є кроками до досягнення вашої мети.
3. Проаналізуйте, чи відповідає ця мета вашим можливостям.
4. Проаналізуйте, якими ресурсами забезпечене досягнення цієї мети.

Оцінка:

- свого часу
- своєї працездатності

- свого терпіння
- своєї дисципліни
- своєї наполегливості
- своїх успіхів у навчанні

5. На окремому аркуші напишіть конкретний термін (дату) досягнення мети й конкретні дати досягнення підцілей.

6. Визначте критерії (ознаки) досягнення мети.

7. На окремому аркуші напишіть, які ви бачите можливі перешкоди на шляху до досягнення мети.

8. Скажіть собі: «Я зможу!».

9. Зробіть висновки.



Опорні точки. Кожна людина розвивається духовно. Існують певні складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості тісно пов'язаний із її духовністю. Людина має власну систему життєвих цінностей — це те, що люди вважають важливим для свого життя. Самовизначення, яке є однією зі складових духовного розвитку, передбачає, що людина може планувати своє майбутнє.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як ви розумієте поняття «духовність»?
2. Чому життєві цінності є індивідуальними?

II рівень

3. Що ви знаєте про ієрархію потреб?
4. Що таке ієрархія цінностей?

III рівень

5. Як здійснювати планування майбутнього?
6. Чому люди не обговорюють щодня життєві цінності?

IV рівень

7. Доведіть, що розуміти себе, розуміти інших людей — означає розуміти ті цінності, якими керуєтеся ви самі й інші люди.

8. Чому життєві цінності треба вміти виявляти, осмислювати й усвідомлювати?



За інформацією про місце здоров'я в системі цінностей і вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя можна звернутися до сайту.

Тема

6



КРАСА І ЗДОРОВ'Я

§ 14 *Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Ідеалом краси в Стародавньому Єгипті була струнка, граціозна жінка. Тонкі риси обличчя з повними губами й величезними мигдалеподібними очима, контраст важких зачісок із витонченою витягнутою фігурою нагадували екзотичну рослину на гнучкому стеблі.

У Стародавньому Китаї взірцем уважався зовсім інший тип жінки. Маленька, тендітна, з крихітними ногами. Щоб ніжка залишалася маленькою, дівчаткам невдовзі після народження туго бинтували стопу, добиваючись припинення її росту. Жінки білили обличчя, рум'янили щоки, подовжували брови, фарбували нігті в червоний колір. Чому в різних народів такі різні ідеали краси?

Краса та здоров'я

Скільки всього мають на увазі, кажучи, що це красиво! У різні часи, у різних народів і різних соціальних груп під красою розуміли (і розуміють) зовсім різне. Те, що одному здається прекрасним, інший бачить як щось звичайне, а то й навіть потворне. Чому так?

Поняття краси переломлюється через призму нашої психіки й особистих смаків. А вони, у свою чергу, залежать від індивідуальних особливостей, темпераменту й життєвого досвіду, наших культурних і соціальних характеристик. Критерії людської краси дуже різноманітні,

і практично неможливо звести їх до спільного знаменника. Можливо, цього й не треба робити, оскільки краса й тримається на цій неймовірній різноманітності!

І все ж таки розберімося. За якими ознаками ми приходимо до висновку, що ця людина — красива? Чиста, гладенька й пружна шкіра, густе волосся, ясні очі, яскраві губи, доброзичлива усмішка. Але ж це прямі показники загального здоров'я! Ми вважаємо красивим того, хто наділений здоров'ям і життєрадісністю, із ким приємно знаходитися поруч, хто надійний, хто відкритий у спілкуванні.

Ми вважаємо красивими пряму поставу й сильні м'язи, нам подобається тіло, яке знаходиться в постійному русі. Рух сам по собі теж красивий. Недарма акторів, танцюристів, моделей — усіх, чия професія передбачає, що вони завжди перебувають «на людях», навчають правильно рухатися.

Чому військові так привертають до себе увагу? Ну не військова ж форма людям подобається! Швидше, річ тут у тім, що військові підтягнуті, зібрані, активні, завжди готові до дії, готові захистити тощо. Тож, імовірно, у людині закладене біологічне відчуття краси: для нас гарний той, хто здоровий, охайний, активний, життєрадісний.

Ще для нас є красивим те, що запам'яталося з дитинства. Щойно з'явившись на світ, ми стикаємося з людьми, від яких залежимо в дуже значній мірі. Це, передусім, наші мама й тато, бабусі, дідусі, інші близькі люди. Ось вона — краса! Красивий той, хто приносить тепло й ласку. Красивий той, хто нас надійно захищає та любить.



- Військові звжди підтягнуті, зібрані, готові захистити



- Саме в дитинстві закладається поняття про красу. Той, хто перебуває поруч із нами, — кращий за всіх!



- Нефертіті — дружина давньоєгипетського фараона Ехнатона (1351–1334 до н. е.), яку наділили титулом «досконала», а її обличчя прикрашало храми по всій країні

Можна погодитися з тим, що все побачене в дитинстві, добре запам'ятовується й часто стає еталонним. Саме із цими спогадами ми порівнюємо все інше.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Є таке народне прислів'я: «З личка не пити водички». Про що говорить це прислів'я? Як ви його розумієте?

Ідеали краси та здоров'я

Поняття краси змінювалося з часом. Кожна історична епоха породжувала свій ідеал краси. Він залежав від клімату, політичних і економічних умов, від моральних настанов, релігії, від особливостей побуту різних верств населення. Багато видатних умів людства розмірковували про таємниці та закони краси, про природу прекрасного. Неодмінними умовами «вічної та неземної» краси були й залишаються симетрія, гармонія, єдність у різноманітті, взаємна відповідність усіх рис і пропорцій, закінчений, цілісний образ, любов до життя.

У Стародавній Греції існував культ тренуваного тіла. В основі ідеалу краси лежала гармонія духу й тіла. Греки вважали порядок і симетрію символом прекрасного. Ідеально красивою була людина, у якої всі частини тіла й риси обличчя були гармонійно поєднані.

Відродження приносить зовсім інше розуміння краси. Замість тонких, струнких фігур стають привабливими пишні форми. У моду входить золотисто-рудий колір волосся, який пізніше стали називати «кольором Тіціана». Саме такий тип краси зображений на полотнах Тіціана «Портрет дами в білому» і портретах багатьох майстрів венеціанської школи XVI ст., у творах Рубенса й Рембрандта.

Уплив модних тенденцій на здоров'я

Нам хочеться бути красивими, і ми часто намагаємося домогтися цього, наслідуючи сучасну моду. Але мода різноманітна й не все, що нам пропонує реклама, личить нам, відповідає нашому стилю життя, нашим смакам. А інколи мода, наприклад на пірсинг, татуювання, тим паче пластичні операції, може нашкодити нашому здоров'ю.

Треба розуміти, що пірсинг і татуювання супроводжуються ранами, через які в організм може проникнути інфекція. Наслідком такого «прикрашання» може стати зараження крові, серйозне запалення, кровотеча, набряк, нагноєння, алергічні реакції. Процес загоєння може тривати від місяця до півроку, можуть залишатися шрами. Що ж стосується пластичних операцій, то ви повинні знати, що хірургічне втручання — це завжди ризик, особливо коли людина намагається позбутися вигаданих, видимих лише їй фізичних вад. Окрім розвитку запалень, зараження крові, можливих алергічних реакцій тощо, у пацієнта може розвинути психологічна залежність — бажання постійно вдосконалювати зовнішність.

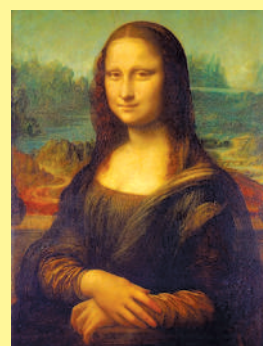
Отже, перш ніж зробити татуювання чи пірсинг або ж зважитися на пластичну операцію, дайте собі відповіді на такі запитання: «Навіщо я це роблю? Який у цьому сенс? Чи потрібно це мені? Якими будуть наслідки моїх дій?». Враховуйте при цьому, що ви гарні й без додаткових отворів на тілі та малюнків на шкірі!

Звичайно, реклама переконає нас, що все це модно та красиво. Однак слід пам'ятати, що взагалі-то виробники й продавці косметики та косметичних послуг про наші інтереси не дбають. Вони більше піклуються про свій прибуток. Тому треба бути дуже розважливим, щоб не потрапляти в ті пастки, які часом розставляє нам мода.

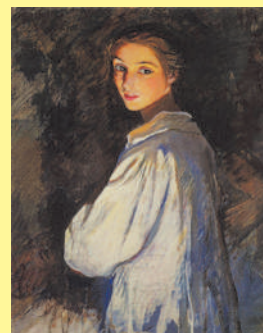
Тож якщо ставитися до моди спокійно, вибирати те, що потрібно саме вам, то з цією прекрасною дамою можна дружити й користуватися її послугами.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Римський поет Марціал, що висміював жінок, які зловживали косметикою, писав: «Дві третини Мессаліни заховані в коробочках з косметикою. Жоден чоловік не може сказати, що її любить, оскільки те, що він у ній любить, їй не належить, а те, що їй належить,— любити неможливо». Що мав на увазі поет? Як він ставився до моди?



«Джоконда», вона ж «Мона Ліза»,— таємнича жінка, загадкова усмішка якої заворує людей уже кілька століть. Як ви вважаєте, у чому секрет Джоконди? Чи є вона красунею?



«Дівчина зі свічкою. Автопортрет», художник — Зінаїда Серебрякова. Що ви думаєте про цю дівчину, дивлячись на її портрет? У чому її краса?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. В історії моди є легендарна жінка — Коко Шанель — символ моди ХХ століття. Її обожнювали принцеси й гувернантки, вишукані аристократки й скромні вчительки, французькі модниці й американські бізнес-леді. Вона зняла з жінок корсет, подарувала їм елегантний чорний колір і підстригла волосся. До Шанель жінки не носили стрижок. Шанель, одягнувши прекрасну половину світу, казала: «Головне в жінці не одяг, а милі манери, розсудливість і чіткий режим дня». Як ви вважаєте, чому Коко Шанель стала легендою моди?



Опорні точки. Критерії людської краси дуже різноманітні. Вони залежать від індивідуальних особливостей, темпераменту й життєвого досвіду, наших культурних і соціальних характеристик. Кожна історична епоха створювала свій ідеал краси. Він залежав від клімату, політичних і економічних умов, моральних установок тощо. Неодмінними умовами «вічної й неземної» краси були й залишаються симетрія, гармонія, єдність у різноманітті, взаємна відповідність усіх рис і пропорцій, закінчений цілісний образ, відчуття справжнього життя.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як краса пов'язана зі здоров'ям?
2. Чому поняття краси залежить від життєвого досвіду?

II рівень

3. Чому красу в різні часи, у різних народів і різних соціальних груп розуміли зовсім по-різному?
4. Чому критерії людської краси дуже різноманітні?

III рівень

5. Як ви ставитеся до реклами косметики й одягу?
6. Чому пірсинг може нашкодити нашому здоров'ю?
7. Яких людей ви вважаєте красивими?

IV рівень

8. Як співвідносяться краса фізична й краса духовна?
9. Чому одні люди вважають, що татування — це красиво, а інші стверджують, що це завдає шкоди шкірі й не є красивим?

Тема

7



УМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 15 **Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Олег узявся за домашнє завдання й не зміг розв'язати задачу з математики. Він попросив тата допомогти йому, але той був зайнятий. Тоді Олег пішов до мами і теж звернувся по допомогу. Мама здивувалася: «Хіба ти не можеш упоратися сам?». «Ні,— відповів Олег.— Таких задач ми ще не розв'язували». Як ви думаєте, чи вміє Олег вчитися?

Уміння вчитися. Складові уміння вчитися

Уміння вчитися — це вміння розвивати свої здібності, уміння шукати способи дії в нових ситуаціях. Часто, коли ми говоримо про людину, яка вміє вчитися, то виникає образ учня, який читає товстезні книжки. Однак уміння вчитися — це не вміння читати. Що ж може робити учень, який уміє вчитися? Він наділений сміливістю та рішучістю й не зупиняється перед завданням, для вирішення якого в нього немає готових засобів, не чекає, щоб йому допомогли, не заявляє, що завдання нецікаве для нього, а шукає способи його вирішення.

Уміння вчитися передбачає активну діяльність, спрямовану на вирішення завдання.

Уміти вчитися — значить:

- не боятися складних завдань;
- уміти здійснювати цілеспрямований пошук;
- самостійно ухвалювати рішення, виявляти власні проблеми, пов'язані з браком досвіду, знань, навичок, упевненості;
- регулювати власні переживання.

Той, хто вміє вчитися, знає про власне незнання. Це дуже важливо, тому що лише в такому випадку він переходить до здобуття відсутніх умінь, знань, здібностей.

Отже, чого вчитися? По-перше, учитися знаходити (винаходити) новий спосіб дії, тобто діяти творчо. По-друге, учитися самостійно знаходити відсутню для вирішення завдання інформацію в будь-яких джерелах. По-третє, учитися вчити самого себе, тому що ніхто не може вас цього навчити, як можна було навчити читати, писати, рахувати.

Головними складовими вміння вчитися є:

1. Мотивація навчання: треба побачити сенс у тому, що ви будете робити, зрозуміти, що вам це потрібно, і захотіти це зробити.

2. Постановка навчального завдання,— запитати себе: «Чого я хочу навчитися? Які способи дій треба опанувати?».

3. Виконання навчального завдання: докласти зусилля, щоб знайти спосіб вирішення завдання, шукати необхідну інформацію, пробувати різні варіанти рішення, бути наполегливим.

4. Дії контролю: треба контролювати хід роботи над завданням, перевіряти свої попередні дії, спрямовані на виконання завдання. Коли щось не виходить, то поставити собі запитання «чому?», «що завадило мені досягнути своєї мети?».

5. Дія оцінки: слід оцінити успішність своїх дій із виконання завдання. Зробити висновок, чи досягнута мета.

Однак знайте, що треба пройти довгий шлях спроб і помилок перед тим, як ви знайдете спосіб успішно вчитися. І це не простий шлях. Але по ньому треба йти.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Пам'ятаєте, як вам було цікаво вчитися в першому чи другому класі? Усе було новим, цікавим, усе хотілося спробувати. Як ви вважаєте, чому у восьмому класі багатьом із вас уже не так цікаво, навчання вже не приваблює, часто звучить «я не розумію», «я не впораюся», «у мене не виходить»? Що треба робити для того, щоб навчання було успішним і приносило вам задоволення, бажання знати більше?



Можна ознайомитися з пам'яткою «Як навчати самого себе» на сайті.

Важливість налаштування на успіх

Для досягнення успіху в будь-якій справі треба перш за все налаштувати себе на позитив, сказати собі, що ви зможете це зробити, і робити це із задоволенням, не втрачаючи почуття гумору. Успіх досяжний, якщо в нього вірити. Хто вірить в успіх — обов'язково його досягне. Будьте впевненими в собі. Ніколи не робіть трагедії зі своїх невдач. Невдача — це теж досвід, який ви здобули. А якщо ви здобули досвід — то це вже перемога! Невдача — це запорука наступних перемог, якщо на цій невдачі ви хоч чого-небудь навчилися. Навчіться відкрито вітатися й говорити з людьми, підтримувати гарні стосунки з іншими дітьми, реалізовувати свої задуми. Живіть під гаслом: «Не знаю — дізнаюся, не вмію — навчуся!». А коли нічого не виходить, хочеться все кинути й заплакати — усміхніться, скажіть собі: «Так, щось сьогодні не склалося, треба перепочити й зібратися із силами, а то їх уже не вистачає навіть на усмішку».



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Героїня роману американської письменниці Маргарет Мітчелл «Звіяні вітром» Скарлет О'Гара казала в скрутні часи, коли щось ішло не так: «Я не можу зараз думати про це. Я подумаю про це завтра. Адже завжди є завтрашній день».

Як ви вважаєте, чи допомагало це їй вирішувати проблеми? Що ви собі говорите в скрутний час або коли щось не виходить?

Бар'єри ефективного навчання

Що заважає нам успішно навчатися? З одного боку, це зовсім дрібні моменти, наприклад, музика грає, ми робимо домашнє завдання, а нам дзвонять, нас щось відволікає. Із цим не так важко впоратися. А є більш серйозні бар'єри для ефективного навчання.

До таких бар'єрів можна віднести ситуацію, коли в того, хто вчиться, низька мотивація, він каже: «Я й так все знаю! Навіщо ж учитися!». Або навпаки, учень не впевнений у своїх силах і каже: «Я в цьому не розбираюся й ніколи не розберуся!». Позиції різні, але результат однаковий — обидва учні не можуть навчатися ефективно.

Трапляється так, що бар'єром у навчанні стає минулий негативний досвід: учень намагався вчитися, але в нього не виходило, і він більше не старається, бо боїться нової невдачі — «Я боюся, що не вийде».



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Суттєвим бар'єром для ефективного навчання є низький культурний рівень людини, коли вона мало читає й мало знає, у неї маленький словниковий запас. А інколи бар'єри для навчання виникають через проблеми з комунікацією, коли учневі важко спілкуватися з людьми в процесі навчання. Проаналізуйте ці бар'єри ефективного навчання й дайте поради учням, які з ними зіткнулися.

Розвиток логічного та образного мислення

Логіка — це наука про правильне мислення, здатність до міркування. Слово походить від грецького *logos* — «міркування», «думка», «розум». Так написано в словниках. А що тоді означає логічне мислення? Ось як на конкретному прикладі дав відповідь на це запитання американський науковець Реймонд Смалліан у книзі «Як же називається ця книга?»: «Мое перше знайомство з логікою відбулося, коли мені виповнилося шість років. Сталося це першого квітня 1925 року. У той день я був хворий на грип. Уранці до мене в спальню зазирнув мій брат Еміль (він на десять років старший за мене) і сказав: “Реймонде, сьогодні перше квітня, день жартів і розіграшів, і я зараз надурю тебе так, як тебе ще ніхто не дурив!”.

Увесь день я терпляче чекав, коли Еміль мене обдурить, але він так і не з'явився. Пізно ввечері мама запитала: “Реймонде, чому ти не спиш?”. Я відповів: “Чекаю, коли Еміль мене обдурить”. Мама покликала Емілія й суворим голосом наказала: “Емілю, негайно розіграй малюка! Він чекає, коли ти його обдурить”. Еміль слухняно попрямував до мого ліжечка, і між нами відбувся такий діалог.

- Ти з ранку чекаєш, коли я тебе обдурю?
- Чекаю.
- Я ніяк тебе не обдурюю. Правильно?
- Правильно!
- Але ж ти чекав, що я тебе обдурю?
- Чекав.
- Ось я тебе й обдурив.

Пам'ятаю, що того дня я довго крутився в ліжку після того, як мама вимкнула світло, і ламав голову над тим, пошив мене брат у дурні чи ні. З одного боку, якщо брат мене не обдурих, то я не отримав того, що мені було обіцяно, і, отже, пошився у дурні. (Так міркував мій старший брат.) Але так само можна стверджувати, що якщо брат мене обдурих, то я отримав обіцяне, і тоді не зрозуміло, у якому сенсі мене слід вважати дурнем. Так обдурих мене брат чи не обдурих?».

А як вважаєте ви? Якщо ви знаєте відповідь на це запитання, то у вас чудове логічне мислення!

Наочно-образне мислення під час виконання завдань спирається на візуальне уявлення ситуації. Такий тип мислення передбачає миттєве отримання результату. Дітям до 5 років властиве виключно наочно-образне мислення. Пізніше, із набуттям навичок спілкування, людина поступово переходить на словесну форму мислення. Якщо ви розумієте, що означають ці малюнки, і вмієте їх «прочитати», то це спрацювало ваше наочно-образне мислення.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Щороку 19 вересня відзначають незвичайне свято — день народження дружнього електронного символу — смайлика. Саме 19 вересня 1982 р. професор Університету Карнегі—Меллон Скотт Фалман уперше запропонував використовувати три символи, що йдуть підряд: двокрапку, дефіс і дужку, для позначення «усміхненого обличчя» в тексті, який набирається на комп'ютері. Розкажіть, як використовується образ смайликів зараз. Як вони видозмінились?



Опорні точки. Уміння вчитися — це вміння розвивати свої здібності, шукати способи дії в нових ситуаціях. Уміти вчитися — значить не боятися складних завдань, самостійно ухвалювати рішення, виявляти власні проблеми, пов'язані з браком досвіду, знань, навичок, упевненості, регулювати власні переживання.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Яким чином ви оцінюєте отримані результати?
2. Що здатний робити учень, який уміє вчитися?

II рівень

3. Чому важливо не боятися складних завдань?
4. Наведіть приклади самостійного ухвалення вами рішення.

III рівень

5. Наведіть приклади, коли ви самостійно ставили перед собою мету.
6. У чому важливість налаштування на успіх?
7. Про які бар'єри ефективного навчання ви знаєте?
8. Як розвивати логічне та образне мислення?

IV рівень

9. Наведіть приклади проблем, які виникали у вас через брак досвіду та знань.
10. Які головні складові вміння вчитися ви знаєте?
11. Наведіть приклади, коли ви зуміли знайти методи й способи досягнення цілей.

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



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Мешканець японського міста Йокогами Хідака Тамойро знає напам'ять число π аж до 15151-го знака після коми. Спробуйте запам'ятати й записати:

$\pi = 3,14159265358979323846264338327950288419716939937510\dots$ і так до 15151-го знака! Тамойро «виймає» зі своєї пам'яті цифри й пише їх дуже швидко. Як ви гадаєте, як він це робить?

Принципи запам'ятовування

Коли зустріли знайому людину на вулиці, ви впізнаєте її за зовнішністю й пригадуєте її ім'я; прослухавши урок, можете через кілька днів пригадати його зміст; упізнаєте колись прочитаний текст;

а от нецікаві для вас відомості ви швидко забуваєте. Усі описані події визначаються психічним процесом, який називається пам'яттю.

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

Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження й відтворення інформації. Але мало лише запам'ятати, треба вміти аналізувати, систематизувати й бачити сенс у тому, що запам'ятовується.

Існують два способи запам'ятовування: *механічний* і *осмислений (логічний)*. Механічне запам'ятовування ґрунтується на постійному повторенні матеріалу, завдяки чому він запам'ятовується. Оскільки механічне запам'ятовування пов'язане із частим повторенням, то воно вимагає багато часу й великого напруження волі. Проте, як не дивно, в цьому випадку знання утримуються в пам'яті неміцно, і в потрібний момент людина не може їх пригадати. Кожен із нас може навести власний приклад, коли він «усе вивчив», а відповіді не зміг.

За іншого типу запам'ятовування, у якому головним є осмислення того, що вивчаєш, опора на його логічний зміст, знання утримуються в пам'яті більш міцно. Але чим відрізняється логічне запам'ятовування? Які прийоми допомагають тому, хто навчається, зрозуміти й надовго запам'ятати новий матеріал? Як готуватися до іспитів, на яких у вас перевіряють великі обсяги вивченого?

По-перше, слід ураховувати те, що кожний іспит з будь-якого предмета так чи інакше перевіряє наш загальний культурний та інтелектуальний рівень.

Загальний культурний та інтелектуальний рівень — це те, що ми формуємо роками наполегливої праці. Тобто його неможливо здобути швидко, він потребує тривалого часу. Але в нього є дуже принадна риса — його неможливо втратити, якщо він у вас уже є. Ваш загальний культурний та інтелектуальний рівень завжди з вами, незалежно від того, високий він чи низький. Якщо низький, то підготовка до іспитів буде важкою, а якщо високий — то підготуватися до іспиту можна на-



- Учїть і повторюйте невеликими порцїями



- Низький загальний культурний та інтелектуальний рівень перетворює підготовку до іспитів на кошмар, який хочеться припинити

багато швидше, оскільки вам допомагають накопичені раніше знання, уміння, досвід тощо. Урешті, екзамен — це лише маленький крок, який ви робите, прямуючи шляхом свого самонавчання й самовиховання.

По-друге, не забувайте про конкретні принципи та правила, які можна використовувати перед кожним іспитом:

- Починайте готуватися до іспиту заздалегідь. Одразу ж поставте перед собою мету, наприклад: «Я хочу знати цей предмет на відмінно».
- Намагайтеся ставитися до матеріалу, який ви запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом.
- Навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі.
- Намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам'ятати його.
- Осмислено повторюйте матеріал, використовуйте смислові опори та смислові групування.
- Учть і повторюйте невеликими порціями, краще вчити по одній годині сім днів, аніж сім годин поспіль за один день.
- Після фізики вчіть історію, після літератури — математику: пам'ять любить різноманітність.
- У ході запам'ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми, діаграми, графіки.
- Використовуйте різні типи пам'яті: логічну, візуальну, слухову, моторну.

Розвиток пам'яті та уваги

Існують різні техніки розвитку пам'яті. Одна з них — *мнемоніка* (*мнемотехніка*). Головний спосіб, який використовують мнемотехніки, — це перетворення інформації на образи. Ці образи, за допомогою яких відбувається запам'ятовування інформації, можуть бути різними.

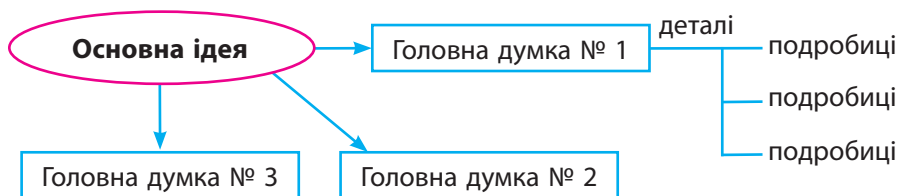
Наприклад, ви хочете запам'ятати телефонний номер 0508057015. Використовуючи мнемотехніку, переведіть цифри в образи: 050 — моє гарне навчання, 80 — веселий настрій, 57 — наполеглива праця, 015 — відпочинок. Вийде так: моє гарне навчання й мій веселий на-

стрій залежать від наполегливої праці, а потім — відпочинок. Отже, це і є 0508057015!

Багато хто звертається до *карт пам'яті* (інтелектуальних мап, ментальних карт), у яких використовуються знаки, схеми, картинки, які дозволяють «вбирати» необхідну вам інформацію.

Карту пам'яті зазвичай складають на папері. У центрі аркуша зображаємо основну ідею у вигляді тексту або малюнка. Від центра відводимо кілька жирних «гілок» — це основні думки, які розкриваються. Підписуємо гілки або малюємо картинки, образи, символи. Якщо треба, то далі кожен гілку можна поділити на більш тонкі гілочки — це деталі, подробиці, те, на що ви теж звернули увагу. Більш значимі думки розміщуються на карті пам'яті ближче до центра, а менш важливі й різні подробиці — на периферії, так, як зображено на схемі:

Як скласти «Карту пам'яті»



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

- володіти основними знаннями, необхідними для розуміння інформації;
- усвідомлювати свою мету;
- виявляти максимальну зацікавленість в інформації, хотіти її запам'ятати;
- створювати або обирати сприятливі умови для роботи;
- бути в гарному настрої й зосереджувати увагу на потрібній інформації;
- регулярно тренувати свою пам'ять.



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання. Відомий французький філософ Мішель де Монтень казав: «Добре влаштована голова варта більше, ніж голова повна». Поясніть, що ж означає «добре влаштована голова».



Опорні точки. Пам'ять, яка забезпечує закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду, дозволяє людині опанувати знання й уміння. Існують різні способи запам'ятовування, які можна використовувати під час підготовки до іспитів. Для того, щоб запам'ятати інформацію, на ній необхідно зосередити увагу. Під час запам'ятовування слід усвідомлювати, для чого вам потрібна ця інформація. Якщо ви розумієте для чого — запам'ятовування відбувається легше.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке пам'ять? Для чого її треба розвивати?
2. Чи можна успішно навчатися без розвитку пам'яті? Чому?

II рівень

3. Наведіть приклади подій, які визначаються психічним процесом, що називається пам'яттю.
4. Що дозволяє людині опанувати знання й уміння?
5. Що допомагає людині зберегти її індивідуальний досвід і забезпечує використання цього досвіду?

III рівень

6. Що треба знати й робити для кращого використання своєї пам'яті?
7. Чим механічний спосіб запам'ятовування відрізняється від осмисленого (логічного)?

IV рівень

8. Як формується ваш загальний культурний та інтелектуальний рівень?
9. На які принципи ви спираєтеся під час підготовки до іспитів?



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

Практичне завдання № 6

Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги

Мета: сформуванню вміння моделювати прийоми ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи або іспитів за допомогою складання карти пам'яті.

Хід роботи

1. Прочитайте текст.

Військова доблесть Святослава

Святослав — син Ігоря та Ольги, який рано залишився без батька, майже все дитинство провів серед дружинників. Ідеали військової доблесті стали для нього головними в житті. Хоча він і називався київським князем, але майже весь час проводив у славних походах, довіривши управління державою своїй матері.

Сильний і хоробрий воїн, Святослав був вірний честі: кожного разу перед боєм він відсилав ворогам гінця із заявою «Йду на ви», попереджуючи про свій напад. Він не визнавав комфорту й зайвих речей, згідно з літописом, не брав із собою навіть похідного котла, смажив м'ясо на жару, а спав, підклавши сідло під голову. Такими самими нерозпеченими й завжди готовими до бою були й воїни з війська Святослава.

Успіх тривалий час супроводжував князя в боях. Йому вдалося розбити Хазарський каганат, завоювати в'ятичів і примусити платити данину. Він переміг волзьких болгар, захопивши їхню столицю Булгарію. Його похід на Візантію також закінчився перемогою й підписанням мирної угоди.

Існує легенда, що направив імператор до Святослава послів із золотом. Прийняв дари Святослав, але, навіть не подивившись, наказав сховати. Повернулися послы до імператора й переповіли, як була справа. Тоді дав той послам зброю знатну. Принесли зброю Святославу. Милувався той мечами та іншою зброєю, вихваляв і всіляко висловлював подяку імператору. Коли передали імператору цю звістку, він скрикнув: «Лютим буде сей муж, бо майном нехтує, а оружжя бере!» І погодився платити данину Святославу без бою. Але навіть від найсміливіших воїнів може відвернутися фортуна. Повертався одного разу Святослав із даниною багатою від греків, але з невеликим військом. На порогах Дніпра підстерегли його печеніги. Мужньо відбивався Святослав, але загинув на полі бою!

(Історія України / О. В. Тагліна. — К. : Перо, 2009)

2. На окремому аркуші складіть до цього тексту карту пам'яті за поданою в попередньому параграфі схемою.

3. Коли ваша карта пам'яті буде готова, спробуйте, за допомогою неї, послідовно відновити основну ідею тексту та її розвиток. Якщо якась інформація «загубилася», то доповніть нею свою карту пам'яті.

4. Зробіть висновки.

*Практичне завдання № 7***Вправи на розвиток пам'яті та уваги**

Мета: тренувати концентрацію уваги та пам'ять.

Хід роботи**Вправи на розвиток уваги**

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



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

Якщо ви запам'ятали:

- менше ніж 5 деталей — ваша увага слабка;
- від 5 до 9 деталей — увага хороша;
- більше ніж 9 деталей — увага відмінна.

Якщо ви вважаєте рівень своєї уваги незадовільним, то вам слід звернутися до методу «ланцюжок», наведеного нижче.

2. Використання методу «ланцюжок».

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

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

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

3. Зробіть висновки.



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- соціальні аспекти статевого дозрівання;
- принципи рівноправного спілкування;
- безпеку в побуті й навколишньому середовищі;
- правову відповідальність неповнолітніх;
- інформаційну безпеку;

навчитеся:

- користуватися алгоритмами відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску;

відпрацюєте:

- уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань.

Тема

8



СОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

§ 17 Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування



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

Соціальні аспекти статевого дозрівання

Соціальна зрілість — це один із необхідних етапів розвитку особистості. Цьому етапу притаманне самостійне соціальне становлення людини. Ви, восьмикласники, уже перебуваєте на шляху до соціальної зрілості, готуетесь взяти на себе обов'язки дорослої людини, але ще не можете цього робити.

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

У цьому віці в кожного підлітка з'являється інтерес до представників протилежної статі. Ви хочете, щоб вас помічали, хочете бути в центрі уваги однолітків, хочете, щоб вас кохали. Як поводитися, щоб спілкування приносило радість, було насиченим і цікавим?

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

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

Людина може окультурювати свої стосунки з іншими людьми та надавати їм духовності.

Соціальне дорослішання допомагає особистості людини розкритися в усьому її розмаїтті. Закохавшись, ви можете саме завдяки своїм почуттям почати писати вірші, робити успіхи в спорті, грати на гітарі, створювати власні пісні, малювати, перемагати на олімпіадах. Можете навіть здійснювати подвиги. Це і є одуховленням ваших стосунків з коханою людиною.

Постарайтеся розібратися в культурних традиціях, притаманних суспільству, у якому ви живете. Дізнайтеся, як у межах цієї культури будуються стосунки між статями. Почитайте любовну лірику відомих поетів. Усе це допоможе вам обрати свій стиль спілкування й правильно побудувати стосунки з протилежною статтю.

Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування

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

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

Чому, наприклад, однокласник, на якого ви раніше не звертали уваги, раптом починає вас цікавити? Чому, коли ви з ним розмовляєте, у вас раптом починає дрижати голос і ви говорите якісь нісенітниці? Чому звичайна однокласниця, яку ви смикали за коси, раптом здається вам неймовірною красунею? Варто із цим спокійно розібратися й визначити, як саме будувати свої стосунки з тими, хто вам подобається, надалі.



Чому легенда про Ромео та Джульєтту живе у віках? Що приваблює все нові й нові покоління людей у цій історії? Вона трагічна, але залишається актуальною. Чому?

Найкраще будувати їх на дружніх засадах. Дружба — це близькі стосунки, засновані на взаємній довірі, прихильності, спільних інтересах, рівноправному спілкуванні.

Загалом, пошук друга — це важливий момент у житті підлітка. До того ж це вже не той друг дитинства, із яким можна просто проводити час разом, гратися, навчатися й навіть мати спільні інтереси. Підліткові потрібен друг, який може його зрозуміти, може поспівчувати. Друг, який буде з вами відвертий, надійний, зможе зберігати таємниці. Саме на засадах такої дружби можна й потрібно будувати стосунки між юнаками й дівчатами.

В умовах довірчого спілкування можна краще пізнати характер одне одного, стати частиною її (або його) повсякденного життя, дізнатися про плани та мрії. Коли ви закохані, то дуже важливо порівняти свій характер, свою поведінку, своє життя із життям когось іншого. Без емоційного спілкування таке збагачення життєвим досвідом, звичайно ж, неможливе. У парі підлітки навчаються правильно спілкуватися. Наприклад, того, щоб не «тягнути ковдру на себе», не вести розмову переважно про себе та свої проблеми, а слухати іншого, хоча б стільки ж часу, скільки він слухає тебе. Ситуація підліткової закоханості — це саме та ситуація, у якій підліток дорослішає, набуває досвіду, який буде корисним усе життя.

Однак не забувайте про деякі важливі правила стосунків. Не слід забувати, що кожен із вас — вільна особистість, яка має право на

саморозвиток, розуміння, турботу. Необхідно вміти розумітися з коханою людиною, думати про її життя, її плани, здоров'я, адже ви любите її. Важливо, щоб це було взаємно — кожен любить іншого, враховує його інтереси, у жодному разі не шкодить йому, не вимагає якихось жертв для себе, не ставить свої інтереси вище, дотримується принципу рівноправності в стосунках.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. У п'єсі драматурга Євгена Шварца «Звичайне диво» є такий монолог: «Хто сміє розумувати чи щось провіщати, коли високі почуття опановують людину? Злиденні, беззбройні люди скидають королів із престолу з любові до ближнього. З любові до батьківщини солдати топчуть смерть ногами, і та втікає не оглядаючись. Мудреці здіймаються в небо й поринають у самісіньке пекло — з любові до істини. Землю перебудовують із любові до прекрасного. А ти що зробив з любові до дівчини?». Як ви вважаєте, якою має бути відповідь: що треба робити, коли ти закохався?



Опорні точки. Дорослішання — складний процес, який відбувається одночасно зі статевим дозріванням. Людина має дозріти біологічно, психологічно й соціально для того, щоб вона могла створити сім'ю й виховувати дітей. Соціальне дорослішання допомагає особистості людини розкритися в усьому її розмаїтті, у тому числі й у стосунках з коханою людиною.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке дружба?
2. Що таке любов?

II рівень

3. На яких засадах формуються стосунки між хлопцями й дівчатами?

III рівень

4. Доведіть, що поведінка людини, у тому числі й статева, формується в межах певної культури.

IV рівень

5. Доведіть, що дорослішання — складний процес, який вимагає фізичних і духовних зусиль.
6. Як поводитися з коханим (коханою), щоб спілкування приносило радість, було насиченим і цікавим?

§ 18 Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласниця Олеся не палить, але часто буває в друзів, де цигарки не рідкість. Дівчинка соромиться сказати, що тютюновий дим їй неприємний, а після тривалого перебування в компанії в неї болить голова. Що б ви порадили Олесі?

Особливості дії тютюнового диму на розвиток репродуктивної системи підлітків

Тютюнопаління, на жаль, є дуже поширеною шкідливою звичкою, про яку знають усі. Про шкоду нікотину також усім відомо. Але кинути палити надзвичайно важко. Тому краще й не набувати цієї шкідливої звички. При виборі між курінням і відмовою від нього, ви повинні дещо знати.

Усім відомо, що курці труяться нікотином. Але крім нікотину в процесі паління тютюну утворюються такі шкідливі речовини, як етилен, радіоактивний полоній, миш'як, вісмут, амоніак, свинець, органічні кислоти (мурашина, синильна, оцтова), отруйні гази (сірководень, чадний, вуглекислий) і багато інших шкідливих для організму хімічних сполук. Найбільш отруйними серед них є нікотин та синильна кислота.

Усі знають, що тютюнопаління завдає шкоди легеням, але впливає воно насамперед на нервову систему. Куріння послаблює увагу, пам'ять, розумову активність і є однією з причин різних нервових розладів у підлітків.

Паління порушує роботу ендокринних залоз, що є особливо небезпечним у підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать фізичний та психічний розвиток людини. Оскільки в підлітка-курця страждає багато фізіологічних систем і органів, то в нього сповільнюється процес статевого дозрівання, порушуються нормальні процеси росту й розвитку.

Тепер, коли ви про все це знаєте, можна уявити ціну, яку курець сплачує за сумнівне задоволення,



- Пасивне куріння шкодить оточенню

яке він нібито отримує під час паління тютюну. Якщо ця ціна здається вам прийнятною, то ніхто інший не зможе спинити вас і ви почнете курити. Але знайте, що це ваше рішення й відповідальність за нього лежить лише на вас. До того ж пам'ятайте, що, коли у вас затримається процес статевого дозрівання, пожовтіють зуби, з'являться хрипкий голос, неприємний запах із рота, задишка та інші погані наслідки куріння, позбавитися цього буде дуже важко або взагалі неможливо.

Особливості дії алкоголю на розвиток репродуктивної системи підлітків

Уживання алкоголю так само, як і паління, завдає непоправної шкоди вашому здоров'ю. Звичка вживати спиртні напої часто переростає в алкоголізм. Чому це відбувається? У головному мозку існують центри позитивних емоцій, і алкоголь, потрапляючи в організм, активізує діяльність клітин цих центрів. Спочатку він знижує нервову напругу, приглушує відчуття тривоги та страху й підсилює позитивні емоції.

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

Особливості дії наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків

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

Токсична дія наркотичних речовин викликає активну захисну реакцію організму у вигляді нудоти, блювання, сильного головного болю, проносу, зниження кров'яного тиску, посиленого серцебиття. Але при гарному фізичному здоров'ї реакція на перший прийом наркотику (у не дуже великих дозах) може



- Життя прекрасне й без алкоголю!



- Умійте казати наркотикам «ні!»

бути відсутня. У цьому разі може сформуватися помилкове уявлення про те, що наркотична речовина не завдає неприємних відчуттів і є не такою вже й небезпечною для здоров'я. Це пастка. Не потрапляйте в неї!

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



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Денис дізнався про те, що наркотики призводять до хвороби. Коли знайомий запропонував йому спробувати наркотик, то хлопець відмовився. Його почали вмовляти, пояснюючи, що нічого страшного в цьому немає. Денис спочатку відмовлявся, а потім йому стало незручно й він погодився. Як ви вважаєте, яка риса характеру Дениса зіграла в цій ситуації головну роль?

Як ухвалювати рішення щодо відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску

Наше життя складається з рішень. Наркотики можуть прийти у ваше життя лише після того, як ви дозволили їх туди впустити. А як ухвалюються рішення?

Насправді ухвалення рішення — це поетапний процес.

Спочатку йде оцінка проблеми. Наприклад, вам погано й тоскно, бо вас ніхто не розуміє. Це проблема, яку треба вирішити. Спосіб вирішення завжди буде декілька. Якщо вам пропонують наркотик, то слід оцінити, чи є таке рішення прийнятним способом розв'язання проблеми. Подумайте, які інші шляхи виходу із ситуації ви бачите.

Далі йде оцінка різних варіантів: який із них є найкращим? Починається обдумування рішення. Ви міркуєте, чи можна за допомогою такого варіанта досягти поставлених перед собою цілей.

Результатом роздумів є ухвалення рішення.

Ухвалення рішень, що стосуються здоров'я, є особливо важливим. Подумайте:

— Чи може виникнути захворювання в разі ухвалення цього конкретного рішення? Чи загрожує це захворювання вам особисто?

— Чи є це захворювання або стан тяжким?

— Що ви виграєте або втратите в разі ухвалення цього рішення?

Вибір, зроблений у результаті такого процесу, є суто індивідуальним, тобто особисто вашим. Необдумані рішення вашими не є. У такому випадку — це чиєсь рішення, яке ви сліпо виконуєте. Подумайте, що треба робити, щоб усі виконувані вами рішення були дійсно особисто вашими!

Звідки береться вміння говорити наркотикам «ні!»

Багато підлітків, навіть коли вони перебувають в умовах тиску, не вживають наркотиків. Що допомагає їм говорити «ні» й залишатися здоровими? Розберімося.

По-перше, треба бути розбірливим у засобах досягнення мети. Іншими словами, треба думати про наслідки своїх дій. Це вам цілком під силу. Так, ви вже знаєте, що наслідки вживання наркотиків — це руйнування вашого організму. Отже, розв'язувати проблеми необхідно без шкоди для свого здоров'я.

По-друге, вас може рятувати внутрішній самоконтроль над своїми діями. Якщо ви ухвалили рішення, то його треба виконувати, а для цього контролювати себе: чи те ви робите? Наприклад, взагалі-то ви проти вживання наркотиків, але вас починають умовляти — і ви поступаєтеся, тобто робите зовсім не те, що ви самі вирішили.

По-третє, треба думати про тих людей, які вас люблять і вірять у вас. Насправді такі люди завжди є поруч із вами. Спілкуйтеся з ними, обговорюйте свої проблеми, будьте відкритими.

І нарешті, вас навряд чи потягне до наркотиків, якщо у вас є мета в житті, ви ведете активне життя і вам є чим зайнятися протягом дня. Будьте впевненими в собі, умійте обирати достойних друзів, учіться будувати з ними хороші стосунки.

Вам допоможуть зберегти своє здоров'я й не пускати у своє життя наркотики такі вміння:

- ставити цілі;
- відмовлятися від ризикованих пропозицій;
- бачити позитивні й негативні наслідки своїх дій;
- вибирати друзів і дружити;
- керувати своїми почуттями;

- розв'язувати проблеми;
- протистояти тиску з боку однолітків.

Є захворювання, яким значно легше запобігти, ніж потім лікувати їх. До них належить і наркоманія. Дуже важливо набути вміння захищати від наркотиків себе й своє здоров'я.



Опорні точки. Тютюновий дим, алкоголь і наркотики шкідливо впливають на розвиток репродуктивної системи підлітків. У підлітка-курця страждає багато фізіологічних систем організму, тому в нього порушуються нормальні процеси росту й розвитку, уповільнюється процес статевого дозрівання.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. У яких клітинах алкоголь може спричиняти мутації?
2. Які негативні наслідки тютюнопаління ви знаєте?

II рівень

3. Чому паління є поширеною шкідливою звичкою?
4. Як паління і алкоголь впливають на роботу ендокринних залоз?

III рівень

5. Як паління й алкоголь впливають на увагу, пам'ять, розумову активність?
6. Чому в курця-підлітка уповільнюється процес статевого дозрівання?

IV рівень

7. Чому шкідливі звички легко набути, а позбутися їх важко?
8. Які вміння допоможуть вам зберігати своє здоров'я і не пускати у своє життя наркотики?

Практичне завдання № 8

Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску

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

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

Вам кажуть	У чому полягає чужий інтерес	У чому полягає ваш інтерес
Спробуй, так роблять багато людей, і це приємно	Чим більше людей уживають наркотики, тим більше грошей у того, хто їх виробляє. Ваше задоволення людину не хвилює, головне — аби ви «підсіли» на наркотики!	Вам не слід витратити гроші, щоб примножувати статки злочинців. Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму здоров'ю й життю
Спробуй, ти що, боїшся?	Знаючи, що ніхто у вашому віці не хоче бути боягузом, вами маніпулюють	Не потрапляйте в цю пастку! Адже ви зацікавлені в тому, щоб лишитися здоровими!
Спробуй, інакше пошкодуєш!	Вами починають командувати, вимагають підкоритися, хочуть зробити вас рабом наркотиків	Ви маєте самі ухвалювати рішення, ви — вільна людина. Умійте протистояти насиллю, коли робите вибір
Спробуй, ти що, малий?!	Знаючи, як швидко вам кортить стати дорослими, вами маніпулюють	Відмова від наркотиків і є справжньою дорослою, відповідальною поведінкою
Спробуй, це розвиває творчі здібності!	Вас обманюють! Наркотики руйнують мозок і позбавляють людину всіх її творчих можливостей	Ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму розвитку й творчому зростанню

Хід роботи

Таким самим чином спробуйте порівняти свій та чужий інтереси в ситуації, коли вам пропонують алкоголь. Зробіть висновки.



З іншими наслідками дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків можна ознайомитися на сайті.

§ 19 Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Старшокласники Дмитро та Світлана почали зустрічатися. Коли їхні стосунки стали дуже близькими, Дмитро сказав, що, якщо дівчина не вступає з ним в інтимний зв'язок, то вона його не любить. Світлана відповіла хлопцеві, що він не правий. А як уважаєте ви?

Чинники впливу на репродуктивне здоров'я молоді

Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я в цілому, визначається різними чинниками. По-перше, спадковістю. Батьки передали нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я. По-друге, способом життя, який ми ведемо, наявністю корисних і шкідливих звичок. Окрім цього, репродуктивне здоров'я визначається також і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На репродуктивне здоров'я можуть упливати соціально-економічні й природні чинники, наприклад екологічні.

До порушень репродуктивного здоров'я можуть призвести безвідповідальне ставлення до себе, до свого партнера, до своїх дій, неправильне інформування про способи й методи профілактики небажаної вагітності, про запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом.

До чинників ризику репродуктивного здоров'я належать:

- спосіб життя, який шкодить здоров'ю (хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві зв'язки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці й відпочинку тощо);
- уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків);
- негативні чинники екологічного середовища (забруднення навколишнього середовища, високий рівень радіації тощо);
- негативні чинники соціального середовища (низький рівень життя, безробіття тощо);
- негативні спадкові чинники;
- недоступність медичних послуг;
- недоступність послуг із консультування та інформування;
- ранні статеві стосунки, підліткова вагітність.

Психологічні й соціальні наслідки ранніх статевих стосунків

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

Рішення почати сексуальне життя треба ухвалювати, коли маєш відповідну інформацію. Треба враховувати, що раннє статеве

життя призводить до багатьох негативних наслідків. Організм підлітка не готовий до цього фізіологічно й психологічно, підліток не може брати на себе відповідальність за складні стосунки, оскільки соціально й економічно він залежить від батьків.

До ризиків, пов'язаних із раннім статевим життям, належать:

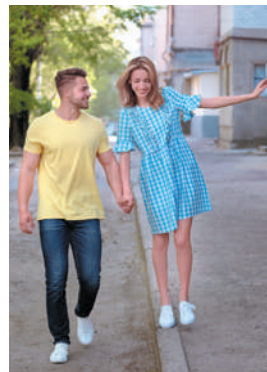
- нервові стреси й невдачі, пов'язані з неготовністю нервової системи підлітка до таких стосунків;
- зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зокрема ВІЛ / СНІДом;
- рання вагітність, що наражає на небезпеку здоров'я матерів-підлітків та їхніх дітей.

Раннє статеве життя часто призводить до захворювань, що передаються статевим шляхом. До них належать сифіліс, гонорея та ін. Чимало збудників викликають безплідність, деякі можуть стати причиною злоякісних пухлин. Незахищений секс може призвести до зараження ВІЛ, а цей вірус передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів, грудного вигодовування. ВІЛ-інфіковані жінки ризикують народити вже хвору дитину.

Раннє статеве життя пов'язане з великим ризиком і для власного здоров'я, і для здоров'я майбутнього покоління. Лише доросла, фізіологічно й соціально зріла людина може створювати родину, народжувати й виховувати дітей.

Раннє статеве життя зазвичай починають підлітки з несформованими моральними принципами, які не мають необхідних відомостей про особливості свого розвитку, які через незнання легковажно ставляться до свого здоров'я та здоров'я своїх нащадків. Низький рівень загальної культури таких підлітків супроводжується й низькою сексуальною культурою, невмінням будувати свої стосунки з протилежною статтю, відповідати за ці стосунки.

Нікуди не поспішайте. Статеве життя буде щасливим, коли прийде вчасно, коли ви до нього готові. А зараз, у підлітковому віці, шукайте інші прояви кохання: пишьте любовні вірші, малюйте портрети коханих, співайте про них пісні, розкривайте свою любов у її яскравому різноманітті. Розкривайте в собі талант кохання, відчуйте свою відповідальність за нього. Це і є відповідні кроки до майбутньої зрілості, це і є справжня доросла поведінка.



- Я тебе кохаю, нам нікуди поспішати, усе прийде вчасно!



- У зв'язку з підлітковою вагітністю треба негайно звернутися до лікаря

Психологічні й соціальні наслідки підліткової вагітності

Вагітність, що наступила в дівчини, яка не досягла повноліття, умовно називається випадковою, незапланованою. Цим підкреслюється відсутність попереднього бажання стати матір'ю, раптова й несподівана зміна соціального статусу та життєвих планів.

Рання вагітність шкідлива для організму підлітка, вона важко протікає, пологи стають справжньою медичною проблемою. Окрім того, з'являється й інша проблема — соціальна. Підліток не готовий рости свою дитину, виховувати її, оскільки він іще сам потребує батьківської опіки. Важко переноситься рання вагітність і психологічно.

Психологічні проблеми у вагітних дівчат-підлітків пов'язані насамперед зі страхом за своє здоров'я, за можливу бездітність у майбутньому. Почуття провини й сорому особливо посилюється від думки, що треба звернутися до лікаря. Сором і страх є основною причиною пізнього звернення підлітків за порадою у зв'язку з вагітністю.

Вагітність у дівчаток-підлітків нерідко спричинена їхньою неграмотністю, невмінням відповідально ухвалювати рішення, безглуздою й недоречною в таких питаннях легковажністю. За будь-якої складної ситуації обов'язково порадьтеся з батьками або дорослими, яким ви довіряєте. Є такі ситуації, коли підлітку може допомогти лише лікар.



- Материнство буде щасливим лише в тому разі, якщо жінка дозріла до цього фізіологічно, психологічно й соціально. Тоді в дружній сім'ї в любові народжуються бажані й щасливі діти

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



Опорні точки. До чинників ризику репродуктивного здоров'я належить неприйнятний спосіб життя. Хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві стосунки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці й відпочинку, уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків) — усе це руйнує репродуктивне здоров'я підлітка. Відмова від раннього статевого життя є запорукою нормального сексуального життя в зрілості.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які чинники впливу на репродуктивне здоров'я молоді ви знаєте?
2. До яких захворювань може призвести раннє статеве життя?

II рівень

3. Які наслідки має раннє статеве життя?
4. Що треба знати, при ухваленні рішення почати сексуальне життя?

III рівень

5. Чому деякі підлітки наражають своє здоров'я на ризик?
6. До яких наслідків призведе вагітність, що наступила в дівчини, яка не досягла повноліття?

IV рівень

7. Доведіть, що підліток, який володіє культурою, уміє вибудовувати стосунки з протилежною статтю на основі загальнолюдських цінностей, таких як рівноправність, розуміння, відповідальність, повага.

8. Доведіть, що відмова від раннього статевого життя є запорукою нормального сексуального життя в зрілості.

§ 20 **Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та методи захисту від інфікування**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Перші випадки ВІЛ-інфікування серед громадян України були зафіксовані в 1987 р., потім захворювання стало швидко поширюватися. Як ви вважаєте, які фактори сприяли такому поширенню?



- Медики займаються виявленням, лікуванням та реабілітацією ВІЛ-інфікованих людей

Небезпека інфікування ВІЛ

СНІД (синдром набутого імунodefіциту) — це смертельне захворювання, що спричиняється вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ). Цей вірус поступово руйнує імунну систему організму і призводить до хвороб.

Загальна кількість інфікованих в Україні, за оцінками науковців, у 2014 р. сягнула 470–820 тис. осіб. Науковці відзначають тісний зв'язок поширення ВІЛ в Україні з порушенням моральних правил поведінки, зокрема й молоддю. Відсутність моральності, низький рівень культури, невміння захищати свої власні інтереси й своє власне здоров'я — усі ці чинники сприяють поширенню СНІДу в молодіжному середовищі.

Джерелом ВІЛ-інфекції є заражена людина, яка перебуває в будь-якій стадії хвороби. ВІЛ-інфекція належить до тривалих захворювань. Від моменту зараження до моменту смерті може минути від 2–3 до 10–15 років. І весь цей час людина може навіть не здогадуватися про те, що вона хвора. Але ВІЛ міститься у крові людини, спермі, багатьох біологічних рідинах її організму, грудному молоці інфікованих матерів. ВІЛ розмножується в клітинах крові, тому багато шляхів його передачі пов'язані з контактами крові хворої людини з кров'ю здорової.

Передача вірусу імунodefіциту відбувається при всіх видах статевого контакту здорової людини з інфікованою. Це один з найпоширеніших шляхів передачі ВІЛ.

Ще один шлях передачі вірусу — це передача ВІЛ від матері до дитини під час вагітності, пологів або годування грудним молоком. ВІЛ-інфікована жінка може народити як здорову, так і ВІЛ-інфіковану дитину. Імовірність того, що дитина буде інфікованою, становить близько 30%. ВІЛ передається також при контактах «кров до крові», у разі наявності травмованих ділянок шкіри. Отже:



Вірус імунодефіциту людини не передається побутовим шляхом, через предмети гігієни, неможлива передача ВІЛ при рукостисканнях та поцілунках. Вірус швидко гине в навколишньому середовищі. Комарі не переносять ВІЛ, тому що вірус не може жити в організмі комара. Вірус не передається також через піт або сльози, під час кашлю й чхання, спільних занять спортом, перебування в одному приміщенні, у громадському транспорті.

ВІЛ — це найбільш вивчений вірус в історії людства, і будь-яка людина може використовувати знання про нього, щоб захистити себе. Оскільки ВІЛ-інфекція невиліковна, головним знаряддям у боротьбі з поширенням інфекції є профілактика — запобігання новим зараженням.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Тестування на ВІЛ добровільне й безкоштовне. Інформація про результати обстеження конфіденційна. У кожній області є центри боротьби зі СНІДом. У районних лікарнях приймають аналіз крові на ВІЛ-інфекцію з подальшим відправленням забраної крові для лабораторної діагностики в обласні центри. Чому робиться саме так? Чи відповідає це законодавству України?



- Червона стрічка — це міжнародний символ боротьби зі СНІДом, що використовують як логотип і ВООЗ, і агентства ООН, і безліч благодійних фондів

Небезпека зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та методи захисту від інфікування

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), або венеричні захворювання, трапляються виключно в людини. Причиною цих хвороб можуть бути різні мікроорганізми — бактерії, віруси, паразити, найпростіші, грибки.

Ці інфекції передаються під час статевих контактів і найчастіше вражають сечостатеві органи. Можливе також зараження через кров, як у випадку із сифілісом. Побутове зараження можливе лише під час дуже близького контакту.

ІПСШ дуже заразні. До більшості з цих хвороб не виробляється імунітет, тому ІПСШ можна хворіти багато разів. До найпоширені-

ших інфекцій, що передаються статевим шляхом, належать гонорея, сифіліс, герпес, кандидоз, бородавки, конділоми, папіломи, лобкові воші.

До способів захисту від ІПСШ належать моральна поведінка, відсутність безладних статевих зв'язків, використання презерватива. Окрім того, дівчатам необхідно регулярно проходити огляд у гінеколога, а хлопчикам — в андролога.



Опорні точки. Одне з найбільш небезпечних, невиліковних інфекційних захворювань спричиняється ВІЛ. Шляхи передачі ВІЛ добре вивчені, розроблені заходи профілактики цієї хвороби. Здоровий спосіб життя істотно знижує ризик зараження ВІЛ та ІПСШ. ІПСШ — це інфекції, що передаються статевим шляхом.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що є символом боротьби зі СНІДом?
2. Що є причиною виникнення ІПСШ?

II рівень

3. Що ви знаєте про поширення ВІЛ-інфекції в Україні?
4. Чи передається ВІЛ побутовим шляхом, через предмети гігієни?

III рівень

5. Які шляхи передачі ВІЛ ви знаєте?
6. Які методи захисту від ВІЛ ви знаєте?

IV рівень

7. Доведіть, що головним шляхом у боротьбі з поширенням інфекції є профілактика.
8. Яким чином можна дізнатися, що в організмі людини є ВІЛ?

§ 21 Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Існує один з основних правових принципів, який передбачає, що незнання закону не звільняє від відповідальності. Для цього

особі необхідно бути ознайомленою із законами. Законодавець надає особі право та можливість знати закони, розміщуючи їх у вільному доступі громадян. Ухвалені закони обов'язково публікують в офіційних засобах масової інформації. Чи знаєте ви, які існують закони щодо кримінальної відповідальності за злочини сексуального характеру? Яким чином вони захищають вас від насильства?

Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру

Кожен із нас є представником якоїсь статі — жіночої або чоловічої. Природа стосунків між статями пов'язана з важливою метою життя людини — залишенням нащадків. Виростити й виховати наступне покоління — це велика спільна праця, у якій у чоловіків і жінок своя особлива роль. Існують певні правила сексуальних стосунків, які визначаються культурою, традиціями й регулюються чинним законодавством.

Законодавчо заборонене сексуальне насильство. Злочини сексуального характеру є тяжкими злочинами. Згідно із законом, сексуальні злочини мають своїм об'єктом статеву свободу особистості або статеву недоторканість неповнолітніх. За законом, суб'єктом зґвалтування — безпосереднім виконавцем злочину — може бути особа чоловічої статі, яка досягла 14-річного віку. Тобто саме з цього віку настає кримінальна відповідальність за сексуальні злочини. Співучасницею сексуального злочину може бути й жінка.

Будь-які форми небажаної вербальної (тобто за допомогою слів), невербальної чи фізичної поведінки сексуального характеру, яка порушує гідність особи, створює загрозливе, принизливе, образливе середовище, теж є сексуальним насильством.

Законом України передбачена кримінальна відповідальність щодо злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканості особи. Покарання передбачає позбавлення волі на строк до п'ятнадцяти років залежно від тяжкості наслідків злочину.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Як ви вважаєте, чи є універсальний алгоритм поведінки, який дає можливість не повертати до себе увагу злочинців? Поясніть.



Опорні точки. Існують певні правила сексуальних стосунків, які визначаються культурою, традиціями й регулюються чинним законодавством. Законом України передбачена кримінальна відповідальність щодо злочинів проти статевої свободи та статевої недоторканості особи. Покарання передбачає позбавлення волі на строк до п'ятнадцяти років залежно від тяжкості наслідків злочину.

Питання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які правові принципи ви знаєте?
2. Із якого віку настає кримінальна відповідальність за сексуальні злочини?

II рівень

3. Де можна отримати інформацію про те, які закони діють в Україні?
4. Чи можете ви навести приклади законів щодо кримінальної відповідальності, з якими ви знайомі?

III рівень

5. Які правила сексуальних стосунків регулюються чинним законодавством?

IV рівень

6. Доведіть, що незнання закону не звільняє від відповідальності.
7. Доведіть, що людина може стати жертвою не лише в процесі злочину, а й у будь-якій життєвій ситуації.

Практичне завдання № 9

Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки)

Мета: відпрацювати навички рівноправного та ненасильницького спілкування.

Хід роботи

1. Прочитайте інформацію до вправи.

Інформація до вправи

Ненасильницьке спілкування (або спілкування співпереживання, або спілкування співпраці) — це процес або метод спілкування, розроблений американським психологом доктором Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років. Цей метод допомагає людині навчитися висловлювати свою думку, почути й зрозуміти іншого.

Принцип ненасильницького спілкування простий — людей навчають об'єктивно описувати ситуацію й висловлювати почуття щодо неї, а також формулювати бажаний результат спілкування та передбачати реакцію партнера.

У моделі ненасильницького спілкування чотири ступені: опис, почуття, потреби, прохання.

1) Опишіть ситуацію об'єктивно, утримуючись від особистих суджень.

2) Відчуйте й висловте свої емоції, що є основою конфлікту.

3) З'ясуйте та сформулюйте, чого ви хочете від спілкування.

4) Сформулюйте свої бажання у вигляді конкретного прохання.

Ненасильницьке спілкування ґрунтується на емпатії, умінні психологічно стати на бік іншої людини. Ви можете навчитися усвідомлювати свої власні почуття й потреби, а потім ототожнювати себе з іншою людиною, що допоможе вам краще зрозуміти її. Ненасильницьке спілкування спрямоване на усвідомлення власного досвіду, сприйняття іншого з глибоким співпереживанням та вираження самого себе. Цей метод є корисним для вирішення конфліктів, установлення контакту та порозуміння з іншими людьми.

Правила ненасильницького спілкування:

- безоціночні спостереження;
- усвідомлення своїх почуттів;
- усвідомлення почуттів співрозмовника;
- визначення потреб, пов'язаних із цими почуттями;
- висловлювання конкретних прохань.



Треба спілкуватися так, аби співрозмовник міг нас почути й зрозуміти, а ми могли почути й зрозуміти співрозмовника.

2. Проаналізуйте таблицю, де розглянуто дві моделі спілкування.

Модель 1: Агресивна поведінка	Модель 2: Доброзичливість
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Опір, захист, оцінювання	Налаштованість на контакт
Маніпуляція	Задоволення своїх потреб та потреб оточення
Домінування	Чуйність, емпатія
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе й бажання зрозуміти іншого
Негативна інтерпретація фактів	Безоціночне сприйняття фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації

3. Дайте відповіді на запитання.

- Чи траплялися вам у життєвих ситуаціях такі моделі спілкування? Наведіть приклади.
- Яку модель ви найчастіше використовуєте?
- Яка модель, на вашу думку, є більш ефективною? Чому?
- Яка модель більш придатна для встановлення довготривалих стосунків?
- Чи потрібно опановувати навички ефективного спілкування? Поясніть свою думку.

4. На окремому аркуші створіть пам'ятку «Правила рівноправного й ненасильницького спілкування». Презентуйте її класу.

5. Зробіть висновки щодо важливості формування навичок рівноправного й ненасильницького спілкування.

Тема

9



БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

§ 22 *Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Перед вами перехрестя, де черговість проїзду визначається сигналами світлофора чи регулювальника. Воно вважається регульованим. Чи діють на такому перехресті знаки пріоритету? Чому?

Безпека на дорозі. Організація дорожнього руху

Перебування на дорозі вимагає особливої уваги, тому що автомобіль є засобом підвищеної небезпеки. Щорічно у світі в дорожньо-транспортних пригодах гинуть мільйони та одержують травми десятки мільйонів людей. Намагаючись привернути увагу до цієї проблеми, у березні 2010 року Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй у своїй резолюції оголосила 2011–2020 рр. Десятиліттям дій із безпеки дорожнього руху. Це сприятиме стабілізації, а отже, й скороченню рівня смертності на дорогах усього світу, розвитку культури поведінки людей на дорозі, зниженню дії чинників ризику дорожньої аварійності.



- Логотип Десятиліття дій із безпеки дорожнього руху

План Десятиліття дій з безпеки дорожнього руху передбачав:

- створення дорожньої інфраструктури;
- навчання безпечної поведінки на дорогах;
- будівництво безпечних доріг;
- виробництво безпечних автомобілів;
- забезпечення належної швидкої допомоги потерпілим у ДТП.

Для зниження небезпеки на дорозі дуже важливою є правильна організація дорожнього руху. Перш за все слід дотримуватися Правил дорожнього руху, які встановлені законом України «Про дорожній рух» і діють на всій території України. За законом основними є такі правила організації дорожнього руху:

1. В Україні встановлено правосторонній рух транспортних засобів. Учасники дорожнього руху зобов'язані знати й неухильно виконувати вимоги цих Правил, а також бути взаємно ввічливими. Кожний учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці Правила.

2. Дії або бездіяльність учасників дорожнього руху та інших осіб не повинні створювати небезпеку чи перешкоду для руху, загрожувати життю або здоров'ю громадян, завдавати матеріальних збитків.

3. Водії, пішоходи та пасажирки зобов'язані бути особливо уважними до таких категорій учасників дорожнього руху, як діти, люди похилого віку та особи з явними ознаками інвалідності.

4. Особи, які порушують ці Правила, несуть відповідальність згідно із законодавством.

Саме така організація дорожнього руху приводить до зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності.

Людина як учасник
дорожнього руху



Транспортний засіб Дорога

■ «Трикутник безпеки»

Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»)

До основних груп факторів ризику, що призводять до дорожньої аварійності, належать три групи: фактор дороги (як вона побудована, як її експлуатують тощо), фактор транспортного засобу (який це транспортний засіб, наскільки він безпечний, як його експлуатують) та фактор людини — учасника дорож-

нього руху (як учасники дорожнього руху дотримуються Правил дорожнього руху, виконують свої обов'язки щодо здійснення дорожнього руху). Основою безпеки на дорозі є розуміння всіма учасниками дорожнього руху взаємозв'язків «ЛЮДИНА–ДОРОГА–ТРАНСПОРТНИЙ ЗАСІБ». Цей взаємозв'язок можна показати на такій моделі безпечного дорожнього середовища, як «трикутник безпеки».

Дорожнє середовище стає більш безпечним, якщо уникати факторів ризику дорожньої аварійності.

Як можна впливати на людей — учасників дорожнього руху, щоб усунути фактор ризику? У рамках Десятиліття дій з безпеки дорожнього руху пропонувалося таке:

- навчати дітей безпечної поведінки в дорожньому середовищі;
- навчати водіїв безпечної поведінки в дорожньому середовищі;
- організовувати інформаційні кампанії з роз'яснення необхідності дотримуватися закону України «Про дорожній рух», підтримувати високу культуру поведінки в дорожньому середовищі.

Як можна впливати на таку частину «трикутника безпеки», як транспортні засоби? У рамках Десятиліття дій з безпеки дорожнього руху пропонувалося таке:

- регулювати придбання й експлуатацію транспортних засобів;
- контролювати експлуатаційний стан парку транспортних засобів;
- удосконалювати пасивне й активне обладнання транспортних засобів;
- використовувати транспортну телематику — супутниковий моніторинг транспорту.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. У разі вимкнення світлофора або його роботи в режимі миготіння сигналу жовтого кольору та відсутності регулювальника перехрестя вважається нерегульованим. Якими правилами повинен керуватися водій?

Як можна впливати на таку частину «трикутника безпеки», як дорога? У рамках Десятиліття дій з безпеки дорожнього руху пропонувалося таке:

- підвищення комфортності дороги й плавності руху;
- організація сучасного придорожнього сервісу;
- забезпечення роботи служби порятунку.

Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі

Правила дорожнього руху регламентують обов'язки й права водіїв механічних транспортних засобів, рух транспортних засобів зі спеціальними сигналами, обов'язки й права пішоходів, обов'язки й права пасажирів, вимоги до велосипедистів. Там же прописані правила регулювання дорожнього руху, проїзду перехресть, руху через залізничні переїзди, перевезення пасажирів, перевезення вантажу, дорожні знаки й дорожня розмітка.

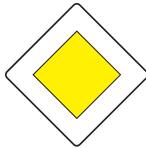
Регулювання дорожнього руху здійснюється за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, дорожнього обладнання, світлофорів, а також регулювальниками. Дорожні знаки мають перевагу перед дорожньою розміткою і можуть бути постійними, тимчасовими та зі змінною інформацією. Тимчасові дорожні знаки розміщуються на переносних пристроях, дорожньому обладнанні або закріплюються на щиті із тлом жовтого кольору й мають перевагу перед постійними дорожніми знаками.

Дуже важливі **пріоритети в дорожньому русі**. Треба дотримуватися правил проїзду перехресть, знати пріоритети проїзду перехресть.

Найбільш важливі дорожні знаки, що стосуються усіх учасників дорожнього руху



Велодоріжка



Головна дорога



Поступитися дорогою
(потрібно пропустити всі інші транспортні засоби)

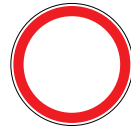


Стоп (потрібно зупинитися й пропустити всі інші транспортні засоби)

Дорожні знаки, що забороняють рух велосипедисту



Рух на велосипеді заборонено



Рух заборонено



В'їзд заборонено



Дорога для автомобілів



Автомагістраль
(рух на велосипеді заборонено)



Докладніше про регулювання дорожнього руху та телематику можна дізнатися на сайті.

Зверніть увагу на те, що перехрестя, де черговість проїзду визначається сигналами світлофора чи регулювальника, вважається регульованим. На такому перехресті знаки пріоритету не діють.

У разі вимкнення світлофора або його роботи в режимі миготіння сигналу жовтого кольору та відсутності регулювальника перехрестя вважається нерегульованим і водії повинні керуватись правилами проїзду нерегульованих перехресть та установленими на перехресті знаками пріоритету.

На регульованих і нерегульованих перехрестях водій, повертаючи праворуч або ліворуч, повинен дати дорогу пішоходам, які переходять проїзну частину, на яку він повертає, а також велосипедистам, які рухаються прямо в попутному напрямку.

У разі потреби надання переваги в русі транспортним засобам, які рухаються по перехрещуваній дорозі, водій повинен зупинити транспортний засіб перед дорожньою розміткою (стоп-лінією) або світлофором так, щоб бачити його сигнали, а якщо вони відсутні — перед краєм перехрещуваної проїзної частини, не створюючи перешкод для руху пішоходів.

Забороняється виїжджати на будь-яке перехрестя, у тому числі при сигналі світлофора, що дозволяє рух, якщо утворився затор, який змусить водія зупинитися на перехресті, що створить перешкоду для руху інших транспортних засобів і пішоходів.



Опорні точки. Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй у своїй резолюції оголошувла 2011–2020 рр. Десятиліттям дій з безпеки дорожнього руху. Для зниження факторів ризику, що призводять до дорожньої аварійності, була розроблена модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»).

Безпека на дорозі забезпечується грамотною організацією дорожнього руху, виконанням його правил, професійним регулюванням руху, дотриманням пріоритетів у дорожньому русі.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чому Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй оголошувала 2011–2020 рр. Десятиліттям дій з безпеки дорожнього руху?

2. Що треба робити для зниження небезпеки на дорозі?

II рівень

3. Як можна впливати на людей — учасників дорожнього руху, щоб усунути фактор ризику?

4. Як можна впливати на таку частину «трикутника безпеки», як дорога?

III рівень

5. Які основні правила організації дорожнього руху ви знаєте?

6. Що ви знаєте про модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»)?

IV рівень

7. Які пріоритети дорожнього руху ви знаєте?

8. За допомогою чого здійснюється регулювання дорожнього руху?

Практичне завдання № 10

Визначення пріоритетів у дорожньому русі**

Мета: навчитися визначати пріоритети в дорожньому русі.

Хід роботи

1. Проаналізуйте таку ситуацію: водій повертає праворуч на регульованому перехресті. Чи повинен він дати дорогу пішоходам, які переходять проїзну частину, на яку він повертає?

Дайте відповідь. Поясніть її.

2. Проаналізуйте таку ситуацію: водій повертає ліворуч на нерегульованому перехресті. Чи повинен він дати дорогу велосипедистам, які переходять проїзну частину, на яку він повертає?

Дайте відповідь. Поясніть її.

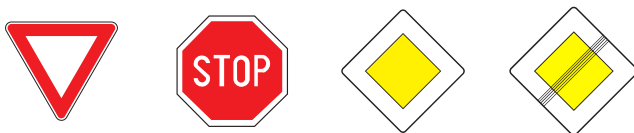
3. Водій під'їхав до перехрестя, на якому утворився затор. Чи може він виїжджати на це перехрестя?

Дайте відповідь. Поясніть її.

4. На перехресті нерівнозначних доріг водій транспортного засобу рухається по другорядній дорозі. Чи повинен він дати дорогу транспортним засобам, які наближаються до цього перехрещення проїзних частин по головній дорозі, незалежно від напрямку їх подальшого руху?

Дайте відповідь. Поясніть її.

5. Як використовуються ці знаки пріоритету?



6. Зробіть висновки.

§ 23 Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Тарас запропонував Дарині покататися на мотоциклі. Другого шолома в нього не було, але він сказав, що віддасть дівчині свій і не буде їхати швидко. Дарина замислилася, погоджуватися чи ні. Що б ви їй порадили?

Мотоцикл і безпека

Мотоцикл — це мрія багатьох підлітків. Мотоцикли можуть бути двоколісні, триколісні з бічною коляскою, триколісні (трайк) і чотириколісні (квадроцикл), снігоходи (мають гусеничний привід). Мотоцикли також відрізняються за своєю конструкцією й розмірами: мопеди, моторолери або скутери, мотоцикли різних типів: класичні, круїзери, турери, спортивні, шосейні, кросові, ендуро. Вони різні, вони красиві, вони бажані.

Але ніколи не забувайте, що мотоцикл — це один із найнебезпечніших транспортних засобів! Мотоциклісти потрапляють у смертельні ДТП у 29 разів частіше, ніж автомобілісти. Не слід купувати мотоцикл, щоб вашим ім'ям поповнилася «Книга пам'яті загиблих мотоциклістів», яка існує в Інтернеті.

Мотоцикл вимагає від свого власника надзвичайної уважності й надійних навичок керування в різних ситуаціях та різних дорожніх умовах. Перед виїздом слід перевірити загальний стан мотоцикла: тиск у шинах, рівень мастила, провести загальний огляд.



■ Екіпування мотоцикліста



- Пасажира мотоцикла повинен бути одягнений так само, як і водій
- Пам'ятайте, що мотоцикліст завжди відповідає за свого пасажирів

На мотоциклістові обов'язково мають бути: цупкі штани й куртка, шолом, окуляри, наколінники, налокітники, рукавички, мотоботи або міцні черевики та інше необхідне екіпірування. Якщо мотоцикліст їде без рукавичок, то в разі падіння він може отримати серйозні травми рук, навіть якщо він рухається зі швидкістю 5 км/год.

Не слід переоцінювати себе й свій мотоцикл. Падіння та аварії рано чи пізно стаються з будь-яким мотоциклістом.

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

В аварії потрапляють навіть висококласні професіонали, а сам мотоцикл — це всього-на-всього машина, не застрахована від поломок. Наприклад, навіть під час руху в нього може заглухнути двигун або вибухнути колесо.

Звичайно, у конструкції мотоциклів передбачені елементи, призначені для зменшення небезпеки: захисне переднє скло, поперечна ручка на сидлі для пасажирів, захисний щиток біля ніг водія мотоцикла, дуги безпеки, які не дають можливості мотоциклу повністю впасти на землю.

Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла

Для мотоциклістів не розробляються спеціальні Правила дорожнього руху, вони такі ж, як і для автомобілістів. Але є певні особливості:

- керувати мотоциклом дозволяється після досягнення 16-річного віку;

- особи, які керують мотоциклом, повинні мати посвідчення на право керування ним;
- під часу руху мотоцикла на водіїві та пасажирів обов'язково мають бути застібнуті шоломи;
- не можна перевозити на задньому сидінні дітей або осіб, зріст яких менший за 145 см;
- кожний мотоцикл має бути обладнаний аптечкою;
- кожний мотоцикліст повинен мати знак аварійної зупинки;
- не можна їздити на мотоциклі, якщо немає захисних дуг;
- забороняється експлуатація мотоцикла, якщо немає спеціальних підніжок, а на сидлі — поперечних ручок для пасажирів.



- Захисні дуги на мотоциклі перебирають на себе всю силу удару при падінні



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Ви — пасажир мотоцикла. Мотоцикл зупинився на червоний сигнал світлофора. Чи можете ви при цьому спустити ноги на землю, якщо вам так зручніше?

Яких правил слід дотримуватися, якщо ви хочете їхати на мотоциклі з пасажиром?

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



Із порадами досвідчених мотоциклістів, до яких варто прислухатися, можна ознайомитися на сайті.

Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані

Людина в стані алкогольного сп'яніння не здатна контролювати свої дії та з необхідною швидкістю реагувати на зміни дорожньої обстановки. Нетверезий мотоцикліст на дорозі несе загрозу і для себе, і для інших людей. Типові аварії для нетверезих водіїв — це виїзд на зустрічну смугу й лобове зіткнення. Наслідки таких аварій завжди трагічні.



Опорні точки. Мотоцикл — це один із найнебезпечніших транспортних засобів. Він вимагає від свого власника надзвичайної уважності й надійних навичок керування в різних ситуаціях та різних дорожніх умовах. На мотоциклістові обов'язково має бути відповідне екіпірування, яке захищає його життя. Є певні правила, які повинні виконувати мотоциклісти та пасажери мотоцикла.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чому мотоцикл — це мрія багатьох підлітків?
2. Чому мотоциклісти потрапляють у смертельні ДТП у 29 разів частіше, ніж автомобілісти?

II рівень

3. Чому в аварії потрапляють навіть висококласні професіонали-мотоциклісти?
4. Які елементи передбачені в конструкції мотоциклів для зниження небезпеки?

III рівень

5. Чому за статистикою більшість ДТП за участю мотоциклістів стаються тоді, коли водій зустрічної машини повертає ліворуч?
6. Які правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла ви знаєте?

IV рівень

7. Доведіть, що мотоцикл вимагає від свого власника надійних навичок керування.
8. Доведіть, що керування транспортним засобом у нетверезому стані є смертельно небезпечним.

Практичне завдання № 11

Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних із транспортними засобами

Мета: навчитися відмовлятися від небезпечних пропозицій, пов'язаних із транспортними засобами.

Хід роботи

1. Проаналізуйте таку ситуацію: ви мотоцикліст, який добре їздить, дотримується правил дорожнього руху. Друзі пропонують вам прокататися з дуже великою швидкістю по незнайомій вам дорозі на чужому мотоциклі, позмагатися, хто приїде першим.

Дайте їм відповідь. Поясніть її. Зробіть висновки.

2. Проаналізуйте таку ситуацію: ви ніколи не їздили на мотоциклі. Друзі пропонують вам прокататися як пасажиру, одягнувши чужий шолом. Ви відмовляєтеся, але вас звинувачують у боягузтві, кажуть, що все «під контролем», переконують, що треба їхати.

Дайте їм відповідь. Поясніть її. Зробіть висновки.

3. Проаналізуйте таку ситуацію: ваш знайомий загинув під час нічних перегонів на мотоциклах, причому перед перегонами він пив алкоголь. На ці перегони його запросили «друзі». Хто винен у смерті вашого знайомого?

Дайте відповідь. Поясніть її. Зробіть висновки.

4. Проаналізуйте таку ситуацію: вам пропонують проїхатися на мотоциклі, на якому немає захисних дуг.

Дайте відповідь. Поясніть її. Зробіть висновки.

Тема

10



ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

§ 24 забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Свого часу серед жителів Японії було зареєстровано масове отруєння Кадмієм, яке здобуло назву хвороби ітай-ітай («крихкість кісток»). Захворіло близько 200 осіб. Отруєння було пов'язане зі вживанням риби, отруєної Кадмієм. Як ви вважаєте, звідки в риби міг з'явитися Кадмій?

Екологічна безпека

Екологічна безпека — це стан захищеності природного середовища й життєво важливих інтересів людини від негативного впливу господарської діяльності, надзвичайних ситуацій природного й техногенного характеру, їхніх наслідків.

Існують певні екологічні інтереси суспільства. Наприклад, суспільство зацікавлене в забезпеченні стійкого функціонування екосистем, збереженні всього розмаїття тваринного й рослинного світу, запобіганні несприятливим змінам клімату та іншим негативним наслідкам господарської діяльності. Ця зацікавленість пов'язана з тим, що екологічні умови в місцях проживання впливають на здоров'я людини. Стан повітря, води, ґрунтів, якість продуктів харчування,

вирощених на цих ґрунтах, позначаються на роботі фізіологічних систем людського організму. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Як же досягти екологічної безпеки в місцях проживання?

Перш за все, потрібний екологічний контроль. Умовами його забезпечення є: спостереження за станом навколишнього природного середовища та його змінами під впливом господарської діяльності; уживання заходів, спрямованих на охорону природи й раціональне використання природних ресурсів; оздоровлення навколишнього природного середовища; дотримання природоохоронних законів.

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

Розв'язання багатьох екологічних проблем залежить також і від вас. Наприклад, сміття, що забруднює природне середовище, дуже часто є саме тим сміттям, яке викидаємо ми самі. Пригадайте, чи не викидали ви обгортки, пластикові пляшки, целофанові пакети просто на вулиці, у лісі, на галявині, де відпочивали. Розсортоване вами сміття допоможе утилізувати відходи, вчасно закритий кран збереже воду, посаджене вами дерево стане прикрасою вашого подвір'я та джерелом кисню. Подумайте про це.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Усі знають, що сортування сміття поліпшує стан навколишнього середовища. Що треба робити, щоб сортування сміття стало нормою нашого життя?

Забруднення навколишнього середовища та здоров'я

Забруднення навколишнього середовища може спричинити багато різних захворювань людини. Наприклад, є хвороба «мінамата», що виникає через отруєння сполуками Меркурію. Науковці встановили, що ці сполуки передаються по ланцюгах живлення й накопичуються в організмах хижих риб. В організм людини Меркурій потрапляє з рибопродуктами. Хвороба проявляється у вигляді нервово-паралітичних розладів, головного болю, паралічу, слабкості, втрати зору.

Такі джерела забруднення, як автомобілі, теплоелектростанції, виробництва мінеральних добрив, барвників, цементу, призводять до

хвороб органів дихання, серцево-судинної та нервової систем. Викиди промислових підприємств, витоки з каналізаційних систем призводять до захворювань органів травної системи. Забруднення синтетичними добривами й отрутохімікатами спричиняють такі захворювання, як гепатит, алергія, онкологічні захворювання. Уплив сучасних будівельних матеріалів, полімерних виробів, меблів зі штучних матеріалів, токсичних засобів для чищення призводить до розвитку астми.



Про забруднення природного середовища можна прочитати на сайті.

Питна вода та здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах

Чиста питна вода — це запорука життя та здоров'я людини. Ресурси питної води — це безцінний скарб будь-якої країни. Але через господарську діяльність забруднюються річки, озера й підземні води. Наявність чистої питної води стає проблемою для багатьох регіонів земної кулі. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, більш ніж 80 % відомих сьогодні хвороб пов'язано з нестачею якісної питної води.

Питну воду добувають із різних джерел. Наприклад, для питного водопостачання використовують підземні води. Вони найбільш безпечні й не потребують очищення. Але таких джерел недостатньо, тому питну воду беруть з поверхневих джерел, таких як річки, озера, канали. Підготовка такої води для споживання коштує досить дорого.



- Купання в незнайомих відкритих водоймах може призвести до виникнення інфекційних захворювань, алергічних реакцій, захворювань шкіри
- Купання в ставках і озерах, де мешкають водоплавні птахи, небезпечно через можливість зараження церкаріозом — хворобою, що провокує тяжкі дерматити

Існують різні **методи очищення води** — механічні, фізичні, хімічні й біологічні. *Механічні методи очищення води* передбачають використання як грубих фільтрів для очищення води від крупного сміття та піску, так і тонких, які дозволяють відфільтрувати дуже дрібний пил. *Фізичне очищення води* — це, наприклад, кип'ятіння або опромінення води ультрафіолетом, які очищають воду від хвороботворних організмів. *Хімічний процес очищення води* полягає в її хлоруванні чи озонуванні, існують також інші технології (наприклад, є спеціальні препарати, за допомогою яких можна обробляти невелику кількість забрудненої води). *Біологічні методи очищення* води полягають у використанні мікроорганізмів у процесі очищення.



Опорні точки. Екологічна безпека — це стан захищеності природного середовища від негативного впливу господарської діяльності, надзвичайних ситуацій природного й техногенного характеру.

Ресурси питної води — це безцінний скарб будь-якої країни. Забруднення навколишнього середовища може спричинити багато різних захворювань людини.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які методи очищення води ви знаєте?
2. Що ви знаєте про правила сортування сміття?

II рівень

3. Які правила поведінки в природному середовищі ви знаєте?
4. Що ви знаєте про екологічні інтереси суспільства?

III рівень

5. Чому суспільство зацікавлене в збереженні всього розмаїття тваринного й рослинного світу?
6. Як досягти екологічної безпеки в місцях проживання?

IV рівень

7. Доведіть, що сортування сміття є необхідним для забезпечення екологічної безпеки.
8. Доведіть, що чиста питна вода — це запорука життя та здоров'я людини.

§ 25 Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. В індустріально розвинених країнах у відсотковому відношенні джерела забруднення розподіляються таким чином: транспорт — 59 %, спалювання викопного пального й деревини — 28 %, чорна й кольорова металургія — 13 %, інші джерела — 10 %. Як ви вважаєте, чому транспорт лідирує серед джерел забруднення?

Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я

Атмосферне повітря — один із найважливіших природних ресурсів. На жаль, через людську діяльність в атмосферу потрапляють хімічні сполуки, тверді частинки тощо, які негативно впливають на рослинний і тваринний світ та завдають шкоди здоров'ю людини. Небезпечні речовини потрапляють в організм через органи дихання, спричиняють токсичний ефект і призводять до таких захворювань, як бронхіт, астма, пневмонія, емфізема легень, алергійні захворювання, рак легень.

Негативно впливати на здоров'я можуть як природні забруднення атмосфери (пилові бурі, виверження вулканів, лісові пожежі), так і антропогенні (пил цементних заводів, дим і сажа від згоряння вугілля, викиди автотранспорту тощо).

Найбільш поширеною шкідливою домішкою повітряного середовища є чадний газ (СО). При вдиханні цього газу виникає швидка втомлюваність, головний біль, запаморочення, порушення сну, ослаблення пам'яті, порушення діяльності серцево-судинної системи.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. У великих містах може виникати таке явище, як смог. Слово «смог» походить від англійського словосполучення *smoky fog*, буквально — «димовий туман». Смог — це суміш диму, туману й пилу; один із видів забруднення повітря у великих містах і промислових центрах. Інтенсивний смог спричиняє алергічні реакції, подразнення слизової оболонки, напади бронхіальної астми в людей, а також пошкодження рослинності, будівель, споруд. Які методи боротьби зі смогом ви можете запропонувати?



Чи корисно вранці бігати вздовж автомобільних доріг? Які маршрути будуть більш корисними для здоров'я і чому?



Як впливають на склад повітря автомобільні затори? Чи існують шляхи розв'язання цієї проблеми?

Уплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я

Окрім промислових підприємств, атмосферу активно забруднює транспорт. Уздовж автошляхів концентрація шкідливих речовин у повітрі може у 20 разів перевищувати гранично допустимі норми. Основні причини цього — це застарілі конструкції двигунів, паливо низької якості та погана організація руху. У відпрацьованих газах, що їх викидають автомобілі, виявлено близько 280 різних шкідливих речовин, серед яких особливу небезпеку становлять канцерогенні бензопірени, оксиди Нітрогену, свинець, ртуть, альдегіди, оксиди Карбону й Сульфору, сажа, вуглеводні.

Становище погіршується ще й тим, що автомобільні викиди концентруються в приземному шарі повітря, тобто саме в тій зоні, де перебувають люди.

Для поліпшення якості атмосферного повітря необхідно оснащувати автомобілі новими ефективними системами та пристроями зниження викидів, вводити жорсткі екологічні нормативи щодо регуляції викидів у атмосферу.

Уплив забруднення ґрунтів на здоров'я

Ґрунт є унікальною природною лабораторією, у якій відбуваються процеси розкладу та синтезу органічних речовин.



Літак розпилює пестициди над полем. Чи можуть ці речовини завдати шкоди здоров'ю людини?

Ґрунт забруднюється у процесі використання отрутохімікатів, пестицидів, мінеральних добрив. У населених місцях до цього долучається велика кількість нечистот і відходів. Ґрунт — сприятливе середовище для розвитку мікроорганізмів. У забрудненому ґрунті відбувається розвиток і виплодження мух та інших комах — переносників збудників різних інфекцій. Гризуни, які мешкають у ґрунті, заражають його збудниками туляремії, лептоспірозу та інших захворювань. У землі, забрудненій людськими фекаліями, можуть міститися збудники кишкових інфекцій. Вірус поліомієліту та бактерії туберкульозу живуть у ґрунті більше ніж 3 місяці.

Мікроорганізми можуть потрапити з ґрунту в поверхневі або підземні води, на поверхню овочів або ягід, на руки людей. Зараження людей можливе й під час безпосереднього контакту із землею.

До мікробів, які утворюють спори й живуть у ґрунті роками, належать збудники таких страшних хвороб, як ботулізм, правець, газова гангрена. Із фекаліями людини в ґрунт може потрапляти величезна кількість яєць паразитичних червів — гельмінтів. Яйця геогельмінтів, наприклад аскарид, волосоголовців, можуть перебувати в ґрунті та зберігати здатність спричиняти захворювання 7–10 років.

Ґрунт впливає на здоров'я й санітарні умови проживання людей. Залежно від хімічного складу й характеру ґрунту змінюються рослинність місцевості, хімічний склад продуктів рослинного й тваринного походження.

Від нестачі чи надлишку певних елементів у ґрунті залежить їхня кількість у воді, рослинах, що впливає на здоров'я населення. Так, при нестачі Йоду виникає ендемічний зоб, при нестачі Фтору — карієс зубів, при надлишку Фтору — флюороз.



Опорні точки. Атмосферні забруднення негативно впливають на здоров'я людини. Небезпечні речовини потрапляють в організм через органи дихання, спричиняють токсичний ефект і призводять до таких захворювань, як бронхіт, астма, пневмонія, емфізема легень, алергійні захворювання, рак легень.

Забруднення атмосферного повітря і ґрунту впливає на здоров'я й санітарні умови проживання людей.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які природні забруднення атмосфери негативно впливають на здоров'я?
2. Які антропогенні забруднення атмосфери негативно впливають на здоров'я?

II рівень

3. Як атмосферні забруднення впливають на навколишнє середовище та здоров'я?
4. Як транспорт впливає на навколишнє середовище та здоров'я?
5. У чому причина виникнення смогу? Які наслідки його дії?

III рівень

6. Чому чадний газ є найбільш поширеною шкідливою домішкою повітряного середовища?
7. До чого призводить тривале перебування в середовищі, отруєному вихлопними газами автомобілів?
8. До яких наслідків призводить забруднення ґрунту?

IV рівень

9. Доведіть, що атмосферне повітря — один із найважливіших природних ресурсів.
10. Доведіть, що транспорт активно забруднює атмосферу.
11. Доведіть, що ґрунт впливає на здоров'я й санітарні умови проживання людей.

Тема

11



СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА

§ 26 *Соціальна безпека. Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Ігор прийшов додому зі школи й побачив, що батьки чимось збентежені. Мама пояснила йому, що батька звільнили з роботи, тому найближчим часом у них будуть матеріальні труднощі. Чим небезпечна для родини така ситуація?

Соціальна безпека

Поняття «соціальна безпека» означає забезпечення захисту фундаментальних прав і свобод, що становлять основу життя будь-якої людини. *Соціальна безпека* — це такий стан суспільства, за якого забезпечується високий рівень соціальних умов та соціальних благ кожному члену суспільства. Соціальна безпека передбачає створення політичних, соціальних, природоохоронних, економічних і культурних систем, законів, правил, які допомагають вижити в критичних ситуаціях і забезпечують добробут та гідне повсякденне життя людей.

Соціальна безпека передбачає, що розвиток держави враховує інтереси кожного члена суспільства й розширює його можливості як повноправного учасника процесу розвитку. Під розвитком мається на увазі процес розширення свободи вибору. Це можливість обирати



- У багатьох школах Європи навчання безкоштовне, а все необхідне — підручники, ручки, зошити — надає держава

довге, щасливе й здорове життя, здобувати знання, мати доступ до ресурсів, необхідних для підтримки гідного рівня свого добробуту.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповіді на запитання.

Королівство Швеція вирізняється з-поміж інших країн високими економічними та соціальними досягненнями. За обсягом соціальних послуг воно посідає одне з перших місць у світі, а за рівнем життя випереджає майже всі інші держави. Чим можна це пояснити? Що треба робити для того, щоб Україна теж була державою з високим рівнем соціальної безпеки?

Соціальна безпека, досягнення соціальних стандартів тісно пов'язані з розвитком соціальної сфери. Соціальна сфера — це весь простір життєдіяльності людини — умови роботи, побуту, відпочинку тощо. Соціальна безпека, як і соціальна сфера, є базовим елементом існування соціальної держави та соціальної економіки.

Правова відповідальність і закони України

Закон в Україні є основною формою правового регулювання суспільних відносин. Закони ухвалюються на підставі Конституції України й регулюють найбільш важливі питання суспільного устрою, права та свободи громадян, структуру та організацію державної влади, оподаткування, юридичну відповідальність, державну безпеку тощо.

Закони України передбачають відповідальність громадян. **Цивільно-правова відповідальність** — це встановлена законом негативна реакція держави на цивільне правопорушення, що виявляється в по-

збавленні особи певних цивільних прав чи накладенні на неї обов'язків майнового характеру. Підставами для цивільно-правової відповідальності є наявність майнової шкоди, протиправність поведінки.

Кримінальна відповідальність — це вид юридичної відповідальності, що полягає в обмеженні прав і свобод особи, яка вчинила злочин.

Права, обов'язки й правова відповідальність неповнолітніх

У Законі України прописані права неповнолітніх, тобто тих, кому ще не виповнилося 18 років, — дітей. Закони України відповідають Конвенції про права дитини. За законом дитина має право на життя, ім'я, рівність у здійсненні інших прав, право на захист, сімейний добробут, вільний розвиток особистості, свободу думки, совісті й релігії. Діти мають право на користування найбільш доскональними послугами системи охорони здоров'я, на культурний розвиток, освіту, відпочинок і дозвілля, право на захист від економічної та іншої експлуатації.

Дитина також має право жити й виховуватися в сім'ї, знати, хто є її батьками. Має право на проживання разом із батьками (крім випадків, коли це суперечить її інтересам) і на турботу з їхнього боку, на повагу до людської гідності, на висловлення власної думки, на отримання коштів на існування та на власні доходи.

Це права. Однак існують ще й обов'язки й відповідальність. Усі неповнолітні зобов'язані отримати основну загальну освіту, здобути знання, уміння, практичні навички, підвищувати свій загальнокультурний рівень, дбайливо ставитися до державного, громадського й особистого майна, дотримуватися законодавства, моральних, етичних норм, дотримуватися правил співдружності, поважати погляди та переконання інших людей, піклуватися про батьків, допомагати їм у веденні домашнього господарства.

Неповнолітні можуть нести відповідальність за порушення законів, у тому числі й кримінальну. У кримінальному праві неповнолітніми вважаються особи віком до 18 років. За загальним правилом кримінальна відповідальність настає із 16 років, а за окремі види злочинів — із 14 років.

Із чотирнадцяти років кримінальна відповідальність настає за всі види вбивства, умисне заподіяння тілесних ушкоджень, що спричинили розлад здоров'я, зґвалтування, крадіжку, пограбування, розбій,

злісне й особливо злісне хуліганство, умисне знищення або пошкодження державного майна, що призвело до тяжких наслідків, умисне вчинення дій, що можуть призвести до транспортної аварії.



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Біля школи Сергія перестріла група восьмикласників, які почали вимагати в нього гроші, а коли він категорично відмовив їм, його побили. Сергій вирішив нікому про це не розповідати, бо вважав, що хлопцям за цей злочин нічого не буде, оскільки вони неповнолітні. Як ви вважаєте, чи правий він? Що треба робити в таких випадках? На чіємυ боці закон?



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласник Богдан не підготувався до контрольної роботи, зателефонував у поліцію та повідомив, що будівлю школи заміновано. Як ви гадаєте, який закон він порушив і яке покарання на нього чекає?



Детальніше про модель соціальної держави, а також права, обов'язки й правову відповідальність неповнолітніх можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Соціальна безпека передбачає створення політичних, соціальних, природоохоронних, економічних і культурних систем, які допомагають вижити в критичних ситуаціях і забезпечують добробут та гідне повсякденне життя людей.

Закони в Україні є основною формою правового регулювання суспільних відносин, вони передбачають відповідальність громадян. У кримінальному праві неповнолітніми вважаються особи віком до 18 років. За загальним правилом кримінальна відповідальність настає з 16 років, а за окремі види злочинів — із 14 років.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які аспекти соціальної безпеки людини ви знаєте?
2. Які види покарань застосовуються для підлітків?

II рівень

3. Які права й обов'язки мають неповнолітні?

4. Яку відповідальність може нести неповнолітній?

III рівень

5. Що ви знаєте про модель соціальної держави?
6. Які права й обов'язки мають громадяни України?

IV рівень

7. Наведіть приклади ознак соціальної держави.
8. Доведіть, що не буває прав без обов'язків і відповідальності.

§ 27 Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласники Олег та Євген порушували громадський порядок, нецензурно ляялись на вулиці. На вимогу працівників поліції припинити Євген промовчав, а Олег став сперечатись і доводити, що нічого поганого він не робить. Оцініть поведінку хлопчиків. Чи знаєте ви, які закони діють у такому випадку?

Види правопорушень

Правопорушення — це протиправне суспільнонебезпечне винне діяння (дія чи бездіяльність), за вчинення якого людина може бути притягнута до юридичної відповідальності.

Правопорушення розрізняються за ступенем шкідливості та суспільної небезпеки. За різні порушення настає різна відповідальність і відповідно різні види покарання. Правопорушення поділяються на злочини й проступки. **Злочини** — це найбільш злісні правопорушення, небезпечні для суспільства й життя людей. Ознаками злочину є явна суспільна небезпека, протиправність, винність, караність.

Злочини посягають на найбільш важливі інтереси суспільства — суспільний і державний лад, систему господарських відносин, різноманітні форми власності, особистість, а також на політичні, трудові, майнові та інші права громадян. Тому за скоєння злочинів закон передбачає найсуворіше кримінальне покарання.

Особа, яка вчинила кримінальне правопорушення, є злочинцем. Вона підлягає кримінальному покаранню, визнається судимою, що призводить до певних негативних наслідків для неї. Наприклад, судимість ураховується під час призначення покарання за вчинення нового злочину.

Проступки — це правопорушення, менш небезпечні для суспільства, ніж злочини. Вони тягнуть за собою не кримінальне, а адміністративне, дисциплінарне або цивільно-правове покарання (попередження, догана, відшкодування збитків).

Залежно від сфери скоєння розрізняють цивільні, адміністративні, дисциплінарні проступки.

Цивільні проступки проявляються в порушенні майнових і пов'язаних з ними особистих немайнових відносин, регульованих нормами цивільного трудового та сімейного права. Це, скажімо, несплата боргу у визначений договором термін або поширення чуток, що принижують честь і гідність людини.

Адміністративні проступки являють собою зазіхання на встановлений порядок державного управління, громадський порядок. Наприклад, нецензурна лайка в громадському місці, перебігання дороги на червоне світло.

Дисциплінарні проступки — це протиправні діяння, що порушують внутрішній розпорядок діяльності підприємств, установ і організацій. Правопорушники дезорганізують нормальну діяльність трудових колективів, порушують трудову, навчальну, службову, виробничу, військову дисципліну. Скажімо, восьмикласник, який прогулює заняття в школі, є дисциплінарним порушником.

Поведінка підлітків у разі затримання поліцією

Якщо підлітки не ігнорують правила й дотримуються законів, то їхнє спілкування з поліцією буде зведене до мінімуму. Зверніть увагу на прості правила, які допоможуть уникнути небажаних пригод. Наприклад: не ходити вулицями самому в пізній час без дорослих; не відчиняти двері квартири стороннім людям; не спілкуватися з підозрілими особами чи нетверезими людьми; не вживати шкідливих речовин; не носити із собою предметів, наявність яких може викликати підозру (скажімо, ніж).

Поліціанти мають право вимагати від громадян, які порушують порядок, припинення правопорушень, виносити на місці усне попередження, а в разі невиконання зазначених вимог застосовувати передбачені законом заходи примусу. Тож, якщо підліток дійсно скоїв дрібне правопорушення, варто вибачитися й одразу виконати вимогу пра-



- За скоєння злочинів закон передбачає найсуворіше кримінальне покарання



- Підлітки повинні знати й виконувати закони своєї держави. Юридична грамотність є запорукою вашої безпеки

- Під час спілкування з поліцією не давайте приводу застосовувати до вас силу

воохоронців: сховати пляшку з пивом або підняти кинуте на асфальт сміття й пообіцяти, що такого більше не повториться.

Ви можете бути затримані поліцією як свідок, потерпілий або правопорушник. **Затримання** — це примусове доставляння особи до відділку поліції та утримування там протягом певного часу.

Якщо вас затримали працівники поліції, то не тікайте й не чиніть їм опір. Попросіть поліціантів назватися й показати посвідчення. Перепишіть дані з їхніх службових посвідчень (прізвище, по-

сада, звання, номер посвідчення, підрозділ, ким видане) на папірець чи в мобільний телефон і негайно зателефонуйте батькам. Під час спілкування з поліцією не провокуйте, не грубіяньте, не давайте приводу застосовувати щодо себе насильство й головне — не бійтеся. Будьте чемними, знайте свої права й права працівників поліції. Вимагайте від правоохоронців пояснення причин вашого затримання та обов'язкового роз'яснення ваших прав.

Працівники поліції мають право затримати підозрілого неповнолітнього лише на три години для встановлення його особи. Обов'язково повідомляйте їм своє прізвище, ім'я, по батькові, дату народження та домашню адресу. Якщо ви приховуєте ці відомості й через це ваших батьків не знайдуть, вас можуть помістити до дитячого приймачника-розподільника на 30 діб.



- Під час затримання за підозрою в скоєнні злочину підлітку мають пояснити його права, зокрема повідомити про право не свідчити проти себе чи своїх рідних

Поліція не має права допитувати підлітка без присутності його батьків, адвоката, педагога, які є його законними представниками. Затримувати підлітка мають право не більше ніж на 8 годин після встановлення його особи.

Дуже важливо, щоб протокол затримання був оформлений правильно. Тому перед тим, як підписати протокол, треба уважно прочитати його та внести зауваження (зазначити, які факти викладені неточно), а потім підписати з приміткою: «Із зауваженнями». Якщо немає можливості надати зауваження, то перед підписом слід просто написати «Із протоколом не згоден». Чому не згоден, пояснювати не обов'язково, адже згідно з Конституцією людина не повинна доводити свою невинуватість.



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Ілля гуляв із друзями й близько восьмої вечора повертався додому. До нього підійшли поліцейанти й почали вимагати, аби він показав документи. Коли хлопець сказав, що йому лише 14 років, правоохоронці попросили показати, що в нього в кишенях. Хлопець розгубився, бо не знав, що необхідно робити в такій ситуації. Що б ви порадили Іллі? Чи знаєте ви, які закони діють у цьому випадку?



Докладніше про поведінку підлітків у разі затримання поліцією можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Правопорушення — це протиправне суспільно небезпечне винне діяння (дія чи бездіяльність), за вчинення якого людина може бути притягнута до юридичної відповідальності. Правопорушення розрізняються за ступенем шкідливості та суспільної небезпеки. Різною є й відповідальність за різні порушення. Необхідно знати правила поведінки підлітків у разі затримання поліцією.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке правопорушення?
2. Які види правопорушень ви знаєте?

II рівень

3. Чим злочин відрізняється від проступку?

4. Що є ознаками злочину?

III рівень

5. Які правопорушення тягнуть за собою не кримінальне, а адміністративне, дисциплінарне або цивільно-правове покарання?
6. Як слід поводитися підлітку в разі затримання його поліцією?

IV рівень

7. Що таке затримання? За якими правилами воно відбувається?
8. Доведіть, що поліція не має права допитувати підлітка без присутності його батьків, адвоката, педагога, які є його законними представниками.

§ 28 **Захист від кримінальних небезпек.** **Самооборона та її межі**

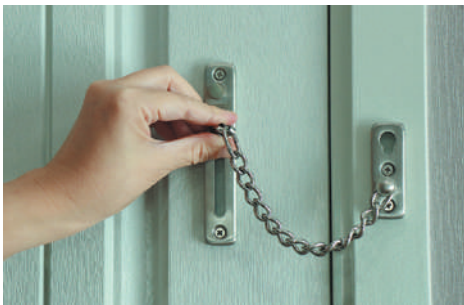


Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Павло повертався додому зі школи. Біля будинку хлопця перестріла група підлітків, які запропонували йому піти в підвал сусіднього будинку, щоб показати щось цікаве. Що, на вашу думку, повинен відповісти Павло? Яка кримінальна небезпека йому загрожує?

Захист від кримінальних небезпек

Місто, селище міського типу або село, де ви мешкаєте є добре вам знайомим. Якщо ви виростили тут, то, вочевидь, знаєте кожну вулицю й кожний будинок. Однак щоб почуватися безпечно в цьому знайомому місці, усе одно вам слід дотримуватися певних правил. Наприклад, правил дорожнього руху, правил поведінки в транспорті, правил поведінки в громадських місцях. Від знання й дотримання цих правил залежить ваше життя й здоров'я.

У місцях проживання може виникати соціальна небезпека, пов'язана з хуліганством, крадіжками, пограбуваннями, шахрайством. Наприклад, злодії можуть подзвонити у двері, назватися електриками й пограбувати квартиру, погрожуючи життю господарів. Тому, якщо ви вдома самі, слід дотримуватися певних правил безпеки. Не пускайте до квартири незнайомих людей, не залишайте двері відчиненими. Покладіть поруч із телефоном довідник із номерами служб екстреного виклику (поліція, швидка допомога, пожежна охорона), а також



- Ніколи не відчиняйте двері незнайомим людям, якщо ви вдома самі. Тримайте двері на захисному ланцюжку
- Не гуляйте на вулиці допізна: саме в цей час найчастіше виникають кримінальні ситуації

людей, які можуть вам допомогти. У жодному разі не відчиняйте двері, якщо дзвонить незнайома людина.



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласниця Настя пішла ввечері в гості до подруги Тетяни й засиділася в неї допізна. Мама Насті подзвонила й нагадала, що їй час додому, однак донька хотіла ще поспілкуватися з подругою. Які варіанти повернення додому ви могли б запропонувати дівчині? Чому про безпеку доньки думає мама, а не сама дівчинка? Чи є це нормальним? Які кримінальні небезпеки можуть загрожувати Насті?

Пам'ятайте, що ви можете почуватися в безпеці лише тоді, коли будете знати, як правильно поводитись у місцях проживання.

Основи самозахисту. Поняття й межі допустимої самооборони

Самозахист — це вміння самостійно захистити себе від нападу. Як найчастіше захищаються тварини в разі агресії? У тваринному світі втеча — найнадійніший захист для слабшого. Людина так само може скористатися цією тактикою. Якщо на вас напали, у першу чергу подумайте про втечу. Не чекайте, доки на вас нападуть або оточать, просто тікайте. Краще буде, якщо при цьому вам не заважатиме одяг. Викиньте все, що заважає втечі, — важку сумку, шапку, туфлі на високих підборах. Можливо, у вас з'явиться кілька секунд,

щоб збільшити дистанцію відриву, доки злочинець нахилитиметься й підбиратиме речі. Якщо ви швидко бігаєте, то гонитву за вами, швидше за все, припинять. Бігти слід у напрямку людних вулиць, до відділку поліції, крамниці, зупинки громадського транспорту, одним словом, туди, де є люди.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Жан-Клод Ван Дам — американський актор, виконавець ролей непереможних бійців, на запитання, чи бився він коли-небудь на вулиці, відповів: «Ні, бо я дуже швидко бігав». Зверніть увагу: він зовсім цього не соромиться. Чому? Чи відомо вам, які способи самозахисту він знає?



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

У ситуації, коли на вас нападають, з'являється страх, який потрібно подолати. Замість того щоб заплющувати очі від жаху, краще уважно роззирніться довкола: чи часом не з'явиться випадковий перехожий, який зможе вам допомогти, прислухайтеся, чи не чутно чийхось кроків на сходах.

Деякі правила й прийоми самозахисту

Не панікуйте, тримайте в полі зору нападників, а також можливі шляхи своєї втечі. Бажано не опускати руки, не ховати їх у кишені. Тримайте кулаки біля обличчя, шукайте спосіб уникнути нападу. Якщо вас намагаються оточити кілька людей, краще тікайте, якщо втекти не вдалося — кличте на допомогу.

Якщо ви зрозуміли, що бійки не уникнути — бийте першим. Головна перевага — раптовість. Той, хто б'є першим, має набагато більше шансів на перемогу. На вулиці немає правил, перемагає не техніка, а кмітливість і спритність розуму. Самозахист на вулиці — це в основному питання психологічної підготовки, а не спортивної техніки.

Можна відвернути увагу, наприклад, подивитися в якийсь бік і сказати «привіт», начебто когось побачили. У момент коли нападник відвернеться, щоб подивитися, кого ж ви побачили, — бийте або біжіть.

Під час самооборони зброєю може бути будь-який предмет: мобільний телефон, зв'язка ключів, кулькова ручка, палиця або камінь на асфальті.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Як захищатися, коли у вас висмикують сумку? Що робити, коли ви непевнені в собі?



Опорні точки. Жодна людина не застрахована від ситуацій пограбування або нападу чи інших кримінальних небезпек. Таких ситуацій легше уникнути, ніж намагатися гідно з них вийти.

Самозахист — це вміння самостійно захистити себе від нападу. Треба знати деякі правила й прийоми самозахисту.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які правила соціальної безпеки ви знаєте?
2. Що таке самозахист? Як він здійснюється?

II рівень

3. Які соціальні небезпеки можуть виникнути в місцях вашого проживання?
4. Якими є межі допустимої самооборони?

III рівень

5. Які правила самозахисту ви знаєте?
6. Які права ви маєте, коли захищаєтеся від нападника?

IV рівень

7. Доведіть, що, аби почуватися безпечно навіть у знайомому місці, треба дотримуватися певних правил.
8. Яких правил слід дотримуватися, щоб уникнути кримінальних ситуацій на вулиці?

§ 29 Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласниця Аліна посварилася з батьками й вирішила втекти з дому. Дівчина вважає, що нею командують, змушують її робити те, що вона не хоче, і їй краще самій усе вирішувати. Однак у такому разі на Аліну чекає безпритульність і бродяжництво. До яких наслідків це може призвести?

Протидія торгівлі людьми

Торгівля людьми — це сучасна форма рабства, яка є кримінальною діяльністю та злочином проти людяності. Людей обманюють, дезінформують, вербують, перевозять в інші країни, відбирають документи, застосовують силу й примушують до тяжкої праці. Торгівля людьми є дуже прибутковою справою. Вона тісно пов'язана з незаконним обігом зброї та наркотиків.

Це явище є глобальним, тобто його можна спостерігати в багатьох країнах світу, особливо в тих регіонах, де ведуться війни, наявні економічні кризи, політична нестабільність. Людей, які опинилися в скрутних умовах, привертає можливість поліпшення свого життя в інших країнах, а негідні люди зі злочинними намірами користуються нагодою, щоб обманути їх і заробити на цьому брудні гроші. Жертва змушена працювати проти своєї волі, під погрозами насиль-



У Луцьку створили соціальну рекламу, героями якої стали відомі мешканці міста. Перед вами частина цього проекту, який називається «Ми — не раби!». Як ви гадаєте, чому ці люди взяли участь у проекті? Яку мету вони перед собою ставили? Який проект щодо протидії торгівлі людьми може запропонувати ваш клас?

ства. Інколи це робота хатнього персоналу або сільськогосподарська праця. Можна опинитися на заводах, у закладах громадського харчування, в інших сферах послуг.

Торговці людьми перш за все звертають увагу на тих, хто опинився в ситуації незахищеності: бездомних, підлітків, які втекли з дому, людей із наркозалежністю, біженців, тимчасово безробітних, які шукають хоч якийсь заробіток. Обманщики обіцяють їм працевлаштування, освіти, щасливий шлюб, краще життя, а потім примушують до тяжкої роботи, заняття проституцією чи жебрацтвом. Обдурена людина зазвичай дізнається про справжній характер своєї роботи запізно — тоді, коли вона вже перебуває в примусовій ситуації, з якої вириватися складно й небезпечно. На жаль, сучасна Україна теж зіткнулася з проблемою торгівлі чоловіками, жінками та дітьми.

Як захистити Україну від торгівлі людьми? По-перше, треба роз'яснювати людям сутність, форми та наслідки торгівлі людьми, показувати шляхи виходу з кризової ситуації. По-друге, здійснювати юридичну допомогу в перевірці благонадійності потенційних закордонних роботодавців. По-третє, інформувати населення про норми законодавства з попередження торгівлі людьми й покарання за її здійснення.



Більше інформації щодо протидії торгівлі людьми можна знайти на сайті.

Дитяча безпритульність і бездоглядність

Безпритульність — це відсутність у дітей і підлітків місця проживання або постійного місця перебування. Безпритульність виникає в результаті воєн, революцій, голоду, стихійних лих, епідемій та інших потрясінь, що тягнуть за собою сирітство дітей. Причинами зростання безпритульності можуть виступати також економічні кризи, безробіття, конфліктна обстановка в родині, пияцтво чи інші залежності батьків. У сучасному світі до цих причин додалися ще зростання міст і міграція населення.

Бездоглядні діти — це діти, які мають визначене місце проживання, але вимушені перебувати на вулиці більшу частину дня, а іноді й ночі, у результаті неспроможності батьків або опікунів (родичів, бабусь, дідусів) матеріально забезпечувати їх.

Безпритульні й бездоглядні діти мають батьків. Ці батьки бувають алкоголіками, наркоманами, злочинцями, безробітними. Діти тікають



Чому діти опиняються на вулиці або в дитячих будинках? Як боротися з дитячою безпритульністю і бездоглядністю? Який проєкт щодо протидії дитячій безпритульності й бездоглядності може запропонувати ваш клас?

із родин від побоїв, знущань і голоду. Але тікають на вулицю не тільки діти бідняків і алкоголіків, дедалі частіше безпритульними стають діти, чії батьки поїхали за кордон заробляти гроші.

Але будь-який безпритульний завжди мріє жити нормальним життям у нормальній родині.

Відмітними ознаками безпритульності є:

- повне припинення зв'язку з родиною, батьками, родичами;
- проживання в місцях, непризначених для людського житла;
- добування засобів до життя сумнівними способами, що не є прийнятними в суспільстві (жебрацтво, крадіжки).

В Україні налічується приблизно 30 000 безпритульних дітей. Вони живуть на горищах, у підвалах, у каналізаційних тунелях. Для того, щоб вижити, вони змушені якимось заробляти гроші: займаються жебрацтвом, збирають і здають пляшки, підробляють на вокзалах «носіями» та «продавцями», здійснюють дрібні крадіжки. Серед них є і злочинці, які грабують ровесників, є наркомани. Якщо вони як і раніше спілкуються з однолітками зі свого колишнього будинку, двору чи вулиці, то втягують багатьох підлітків у незаконний обіг наркотиків.

Із безпритульністю борються за допомогою створення дитячих будинків і притулків. Усиновлення, опіка та піклування теж можуть скоротити кількість безпритульних.



Опорні точки. Торгівля людьми — це кримінальна діяльність і злочин проти людяності. Торгівля людьми спостерігається в тих регіонах, де ведуться війни, наявні економічні кризи, політична нестабільність. Необхідно знати певні правила поведінки, які захищають людину від ситуації торгівлі людьми.

Безпритульність і бездоглядність — це негативні соціальні явища, з якими треба боротися.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що ви знаєте про торгівлю людьми?
2. Що ви знаєте про дитячу безпритульність і бездоглядність?

II рівень

3. До яких наслідків веде безпритульність?
4. Які явища стають причиною виникнення безпритульності?

III рівень

5. Як торговці людьми обдурюють своїх жертв?
6. Чому торгівля людьми спостерігається в тих регіонах, де ведуться війни, наявні економічні кризи, політична нестабільність?

IV рівень

7. Доведіть, що торгівля людьми — це сучасна форма рабства, яка є кримінальною діяльністю та злочином проти людяності.
8. Доведіть, що причинами зростання безпритульності є економічні кризи й безробіття.

§ 30 Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. У 1955 р. американець на ім'я Джим Джонс створив організацію, у якій усі його послідовники повинні були беззаперечно виконувати його накази й поклонятися йому. Одного дня Джонс зібрав своїх прихильників і переконав їх вчинити масове самогубство. У результаті понад 900 осіб, серед яких було 270 дітей, загинуло, випивши отруту.

Висловіть свою думку: як слід учинити, коли вас запрошують стати членом організації, у якій одна особа вважає себе «богом» і розпоряджається життями інших людей? Які знання та вміння допоможуть вам ухвалити правильне рішення?

Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань

Кожна людина має навчитися захищати своє життя, у тому числі й від дій деструктивних соціальних угруповань, які є по суті релігійними сектами. Але для того, щоб захиститися, слід знати, чим саме небезпечна секта та які прийоми використовують сектанти.



Чому потрапити в секту легко, а вирватися з неї дуже важко?

Секта становить групу людей, яка перебуває в повній залежності від тих, хто її організував і очолює. Різним людям у сектах завжди говорять різне: тим, хто до неї не належить,— одне, тим, хто нещодавно до неї приєднався,— друге, а повноправним членам — третє. Не важко здогадатися, що повну картину бачить лише людина, яка організувала секту. Саме в її розпорядженні перебувають і всі матеріальні блага секти. Тобто вона експлуатує людей, маючи завдяки їхній праці власний прибуток.

У сектах практикують цілу систему способів контролю за поведінкою, думками, емоціями й почуттями її членів. Завдяки такій «обробці» учасників секти її керівник є для них беззаперечним авторитетом і має над ними абсолютну владу.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Деструктивні соціальні угруповання характеризуються наявністю культової ідеології та застосуванням технік контролю свідомості до своїх членів. Такі угруповання є зазвичай закритими організаціями, діяльність яких спрямована на пригнічення особистісної неповторності та індивідуальності людей. До яких наслідків призводить залежність людини від однієї «культової» особи?



Загроза тероризму

Слово «тероризм» походить від латинського слова *terror* — страх, жах. **Тероризм** — це метод, за допомогою якого організовані група або

партія намагаються досягти своєї мети, використовуючи насильство. Для нагнітання страху терористи застосовують такі дії, як вибухи й підпали житлових та адміністративних будинків, магазинів, вокзалів, захоплення заручників, автобусів, викрадення літаків.

Тероризм постає на підґрунті суспільних протиріч політичного, соціального, територіального, національного й світоглядного характеру. Жертвою терору може стати будь-яка людина — від помітного політичного діяча до звичайного школяра. Так, під час захоплення заручників у школі № 1 міста Беслан (Північна Осетія), що відбулося 1 вересня 2004 р., терористи утримували в приміщенні школи понад 1100 дітей упродовж трьох днів. У результаті штурму 331 заручник загинув, близько 500 отримали поранення.

Основи самозахисту під час терористичних актів

Будь-який терористичний акт пов'язаний із небезпекою для здоров'я й життя людей. Але цим небезпекам можна протидіяти. Терористичні акти можуть бути різними за своїм характером, тому способи самозахисту відрізняються в кожній конкретній ситуації. Розгляньмо деякі з них.

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



Як би ви вчинили, знайшовши в метро забутий кимось пакунок або сумку?

Якщо ви потрапили в стрілянину на вулиці, слід лягти, роззирнутися навсібіч, обрати найближче укриття й спробувати дістатися до нього, не зводячись на повний зріст. Укриттям можуть бути виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи, бордюри, канави тощо.

Якщо ви потрапили в стрілянину в приміщенні, можна сховатися у ванній кімнаті або лягти на підлогу.

На жаль, поширеною «зброєю терору» стала також практика захоплення терористами дітей.

Якщо ви стали заручником терористів, не робіть дій, які можуть спровокувати нападників скористатися зброєю. Мовчки змиріться з тим, що вас позбавили волі, ображають, принижують. Не дивіться в очі злочинцям, не поведіться зухвало. Якщо вас зв'язали або вам закрили очі, спробуйте розслабитись, дихайте глибше. Виконуйте вимоги злочинців, не заперечуйте їм, не ризикуйте своїм життям, не панікуйте.

Перш ніж що-небудь зробити, спитайте дозволу (сісти, встати, попити, сходити в туалет тощо). Поводіться спокійно, не бійтеся звертатись зі спокійними проханнями про те, чого дуже потребуєте (наприклад вийти в туалет).

Під час звільнення лежіть на підлозі обличчям донизу, голову закрийте руками, не рухайтеся, тримайтеся якомога далі від дверей і вікон. У жодному разі не біжіть назустріч працівникам спецслужб або не тікайте від них.



Опорні точки. Кожна людина має навчитися захищати своє життя від дій деструктивних соціальних угруповань, зокрема сект.

Знання основ самозахисту під час терористичних актів допоможуть урятувати життя собі й іншим людям. Терористичні акти можуть бути різними за своїм характером, а тому способи самозахисту в кожній конкретній ситуації так само відрізняються.

Запитання для повторення й обговорення

1 рівень

1. Що означає слово «тероризм»? Для чого терористи вчиняють терористичні акти?
2. У чому полягає небезпека для життя й здоров'я під час терористичних актів?

II рівень

3. Чому різним людям у сектах завжди говорять різне?
4. Чому жертвою терору може стати будь-яка людина?

III рівень

5. Що ви знаєте про приховані механізми дії секти?
6. Що ви знаєте про основи самозахисту під час терористичних актів?

IV рівень

7. Чому рядові учасники секти стають рабами тих, хто цю секту зорганізував, але не усвідомлюють цього?
8. Як працюють спеціально підготовлені в секті професійні вербувальники?

Практичне завдання № 12**Відпрацювання вміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань**

Мета: навчитися уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань.

Хід роботи

1. Проаналізуйте таку ситуацію: ви повертаєтеся ввечері зі школи. Дорогою вас зупиняє дорослий чоловік і вимагає віддати йому гроші й телефон. Опишіть можливі варіанти вашої поведінки в цій ситуації. Проаналізуйте кожен із цих варіантів щодо його наслідків. Зробіть висновки.

2. Проаналізуйте таку ситуацію: ви йдете людною вулицею, повз вас пробігає людина й намагається висмикнути у вас із рук сумку. Опишіть можливі варіанти вашої поведінки в цій ситуації. Проаналізуйте кожен із цих варіантів щодо його наслідків. Зробіть висновки.

3. Проаналізуйте таку ситуацію: до вас підходять дві приємні на вигляд жінки й заводять розмову про те, що кожна людина повинна духовно розвиватися. Вам кажуть, що ви, безсумнівно, розумні й зможете стати ще кращими. Опишіть можливі варіанти вашої поведінки в цій ситуації. Проаналізуйте кожен із цих варіантів щодо його наслідків. Зробіть висновки.

Тема 12



ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

§ 31 *Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я й поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Студент Гарвардського університету Марк Цукерберг запропонував створити внутрішню мережу для учнів цього престижного закладу. Однак адміністрація Гарварду не схвалила цієї пропозиції, посилаючись на необхідність захисту конфіденційних даних. Тоді Марк зламав захист університетської комп'ютерної системи, отримавши в результаті доступ до фотографій і особистих даних студентів. Оцініть його дії. Як би ви поставилися до них, якби були студентами, дані яких він здобув у такий спосіб?

Інформаційна безпека

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

Інформаційна безпека захищає інформацію від несанкціонованого доступу до неї, а також її використання й оприлюднення завдяки цьому. Існує інформаційна безпека держави, організації, особистості.



Інформаційна безпека держави захищає життєво важливі інтереси громадян, суспільства й держави. Вона запобігає заподіяння шкоди через негативний інформаційний вплив і застосуванню інформаційних технологій.

У 2009 р. було прийнято «Доктрину інформаційної безпеки України». Вона спрямована на забезпечення необхідного рівня інформаційної безпеки України в конкретних умовах цього історичного періоду.

Інформаційна безпека організації забезпечує стан захищеності інформаційного середовища організації, який сприяє її нормальному функціонуванню й динамічному розвитку.

Інформаційна безпека особистості захищає особистість, різноманітні соціальні групи та об'єднання людей від впливів, які здатні проти їхньої волі змінювати психічні стани й психологічні характеристики людини, змінювати її поведінку та обмежувати свободу вибору.



Більше про інформацію можна прочитати на сайті.

Уплив засобів масової інформації на здоров'я й поведінку людей

Ми живемо в сучасному інформаційному суспільстві. Інтернет, радіо, телебачення, книги, журнали, газети дають нам інформацію. І ця інформація на нас впливає. Її вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, знання про те, як функціонує ваше тіло, які зміни характерні для вашого віку, допомагають вам зберігати



Ліля щовечора сидить біля телевізора й перемикає канали, шукаючи щось цікаве. Пізніше вона насилу засинає, їй важко встати вранці, настрій у неї псується. Як ви вважаєте, як впливає на зір і психіку постійне перемикання каналів? Яку інформацію Ліля отримує? Як вона впливає на дівчину?

своє здоров'я й нормально розвиватися. А от, скажімо, інформація, яку людина засвоює під час перегляду фільму жахів, може серйозно порушити психіку. Постійні бійки на екрані провокують агресію в телеглядачів. Усе це завдає шкоди здоров'ю людини.

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

Інформація буває дуже різної якості. Є інформація об'єктивна й перевірена. Наприклад, на сторінках підручників розміщено саме таку ін-

формацію. Але інформація може бути й неправдивою, безграмотною, необ'єктивною. Такої інформації дуже багато в деяких телепередачах, газетах, журналах, на сайтах, у соцмережах.

Ви маєте захищатись від негативного впливу інформації. Не дивіться по телевізору все поспіль, розумно обирайте книги й журнали для читання, кінофільми для перегляду. Адже ви не їсте все, що потрапляє вам на очі, а споживаєте лише ту їжу, яка є корисною й смачною. Так само слід робити і з інформацією. Обирайте ту інформацію, яка вам потрібна,— об'єктивну, перевірену, позитивну.

Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет

Термін «комп'ютерна безпека» люди використовують для опису проблем, пов'язаних із мережевим використанням комп'ютерів та їхніх ресурсів.

Основними технічними складовими комп'ютерної безпеки є конфіденційність, цілісність, автентифікація, доступність.

Конфіденційність означає, що без авторизації не буде доступу до вашої інформації. *Цілісність* означає, що ваша інформація захищена від неавторизованих змін. *Автентифікація* означає, що користувач

насправді є тим, за кого він себе видає. *Доступність* означає, що ресурси доступні авторизованим користувачам.

Найбільш важливою складовою комп'ютерної безпеки є конфіденційність. Не варто думати, що вам нема чого приховувати, пам'ятайте, що в Інтернеті інформація дуже швидко поширюється й зібрані про вас відомості можуть бути використані проти вас. Тому можливість контролю інформації (для чого вона збирається, хто та як може нею скористатися) є дуже серйозним і важливим питанням у контексті комп'ютерної безпеки.

Існують такі способи забезпечення комп'ютерної безпеки, як паролі, віруси та антивіруси, оновлення програмного забезпечення.



Опорні точки. Інформаційна безпека — важлива частина безпеки держави, організації, особистості. Інформаційне середовище суспільства потребує захисту. Якщо інформація потрапить до чужих рук, її можуть використати не за призначенням.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке інформаційна безпека?
2. У якому разі інформація може негативно впливати на здоров'я?

II рівень

3. Чому необхідні заходи щодо інформаційної безпеки держави?
4. Чому необхідні заходи щодо інформаційної безпеки особистості?

III рівень

5. Які складові комп'ютерної безпеки ви знаєте?
6. Доведіть, що інформація буває дуже різної якості.
7. Як захищатись від негативного впливу інформації?

IV рівень

8. Доведіть, що проблема захисту інформації є дуже актуальною і для держав, і для організацій, і для окремих людей.
9. Доведіть, що інформація — це велика сила.
10. Як засоби масової інформації впливають на здоров'я та поведінку людей?



- Про безпеку в Інтернеті додатково подивіться відеоролик на сайті.
- Перевірте свої знання з розділу «Соціальна складова здоров'я».

Словничок

Бездоглядність — перебування дітей на вулиці більшу частину дня в результаті неспроможності батьків або опікунів (родичів, бабусь, дідуців) матеріально забезпечувати їх.

Безпритульність — негативне явище, яке виникає в результаті воєн, революцій, голоду, стихійних лих, економічних криз тощо.

Ботулізм (від лат. *botulus* — ковбаса) — гостре токсико-інфекційне захворювання, що розвивається внаслідок уживання їжі, у якій накопився токсин через її забруднення та розмноження в ній бактерії ботулізму. Найчастіше це в'ялена або слабо просолена риба, ковбаса, шинка, м'ясні, рибні, овочеві, грибні консерви.

ВІЛ-інфекція — невиліковне, довготривале інфекційне захворювання, за якого вражається й повільно руйнується імунна система людини.

ВІЛ-інфіковані — особи, заражені вірусом імунодефіциту людини. До категорії ВІЛ-інфікованих належать як особи без клінічних проявів (носії ВІЛ-інфекції), так і хворі на СНІД.

Вірусосій — людина, яка зовні здається здоровою, але здатна передати вірус іншій особі.

Герпес — інфекційне захворювання, що спричиняється вірусом простого герпесу, уражає шкіру й слизові оболонки. Генітальний герпес передається статевим шляхом та спричиняє ерозії й виразки на статевих органах.

Гонорея — інфекційне захворювання, що передається переважно статевим шляхом, характеризується ураженням слизової оболонки сечівника й проявляється порушенням сечовипускання.

Дієта (від грец. *diaita* — спосіб життя) — режим харчування, спеціально розроблений для хворої або здорової людини відповідно до її віку, статури, професії, клімату, пори року тощо.

Дружба — особистісні стосунки між людьми, зумовлені духовною близькістю та спільністю інтересів.

Духовність — внутрішній світ людини, її стрижень, творча спрямованість.

Евакуація (від лат. *evacuo* — звільняю) — організоване переміщення людей із населених пунктів у заздалегідь підготовлені довколишні безпечні місця.

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

Захисні споруди — спеціальні будівлі для захисту людей від аварій на АЕС, хімічно й вибухонебезпечних об'єктах, від ядерної, хімічної, біологічної зброї та звичайних військових засобів ураження.

Здібності — індивідуальні особливості людини, які стосуються успішності виконання будь-якої діяльності.

Злочин — найбільш злісне правопорушення, небезпечне для суспільства й життя людей.

Інтелект (від лат. *intellectus* — сприйняття) — здатність людини думати, мислити, тобто її розум.

ІПСШ — інфекції, що передаються статевим шляхом.

Інформація — сукупність знань про фактичні дані й залежність між ними, будь-які відомості, які можна зберігати, переробляти й передавати.

Інформаційна безпека — стан захищеності систем обробки й зберігання даних, при якому забезпечено конфіденційність, доступність і цілісність інформації.

Кохання — почуття глибокої сердечної прихильності до особи іншої статі.

Кримінальна відповідальність — вид юридичної відповідальності, що полягає в обмеженні прав і свобод особи, яка вчинила злочин.

Любов — глибоке інтимне почуття, спрямованість на іншу особистість, людську спільноту або ідею. У давній міфології й поезії — космічна сила, подібна до сили тяжіння. Філософ Платон називав любов силою, яка підносить духовно.

Надзвичайна ситуація (НС) — обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха.

Наркотики (від грец. *narkoticos* — заціпеніння) — хімічні речовини рослинного або синтетичного походження, здатні спричинити зміну психічного стану, систематичне застосування яких призводить до залежності.

Наркотична залежність — непереборне прагнення до вживання наркотиків, здатне витіснити навіть такі життєві потреби, як голод і спрага.

Необхідний самозахист — дії людини, спрямовані на припинення будь-яких протиправних дій, що вчиняються проти неї самої, її рідних, близьких або просто незнайомих людей, яких спіткало лихо.

Оздоровчі системи — системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя.

Пам'ять — здатність нервової системи сприймати інформацію, зберігати її й використовувати для вирішення різних завдань, а також для побудови своєї поведінки.

Пасивне куріння — перебування людей, які не є курцями, у приміщенні, де інші люди палять тривалий час.

Перша допомога — комплекс простих медичних заходів, які виконуються на місці (самодопомога та взаємодопомога).

Підлітковий вік — перехідний період між дитинством і дорослістю.

Правопорушення — протиправне суспільно небезпечне винне діяння (дія чи бездіяльність), за вчинення якого людина може бути притягнута до юридичної відповідальності.

Проступок — правопорушення, менш небезпечне для суспільства, ніж злочин.

Репродуктивне здоров'я — стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту, що забезпечує можливість вести безпечно й ефективно статеve життя в поєднанні зі здатністю відтворити здорове потомство.

Рефлексія (від лат. *reflexio* — повертаюся назад) — розмірковування; аналіз власних думок і переживань.

Розвиток особистості — усвідомлене формування себе самого як людини, яка вміє бачити сенс свого існування, уміє ставити перед собою цілі й досягати їх, людини, яка розуміє, у чому її призначення, яка має надійний моральний стрижень.

Самовизначення особистості — самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

Самовиховання — свідома діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в собі таких особистісних якостей, які є бажаними.

Самовладання — здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях.

Самонавіювання — вселяння самому собі певних ідей або дій.

Самооцінка — оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків.

Самопізнання — процес отримання знань про самого себе шляхом виокремлення себе серед інших на основі порівняння себе з ними та із самим собою в минулому, теперішньому часі й віддаленому майбутньому.

Саморегуляція — процес керування людиною власними психологічним та фізіологічним станами, а також учинками.

Системи харчування — системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною.

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

Соціальна роль — поведінка, очікувана від людини, яка має певний соціальний статус.

Соціальний статус — місце людини в суспільстві, зумовлене її походженням, віком, професією тощо.

Становлення особистості — закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточення, а з іншого — може сам на себе впливати, змінювати себе, обирати своє коло спілкування і форми діяльності, набувати нового досвіду.

Тероризм — метод, за допомогою якого організована група або партія намагається досягти своєї мети шляхом насильства.

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

Тестування (обстеження) на ВІЛ — дослідження біологічних рідин людини з метою виявлення в них вірусу імунодефіциту людини або антитіл до нього.

Увага — уміння зосередитися на важливих предметах та явищах.

Фізична якість людини — сукупність її біологічних і психічних властивостей, яка характеризує фізичну готовність здійснювати активні рухові дії.

Фізіологічна зрілість — відповідність усіх фізіологічних систем завданням того чи іншого вікового періоду життя людини.

Харчове отруєння — стан, при якому відбувається інтоксикація організму людини через потрапляння в кишечник продуктів недоброякісного приготування.

Харчові добавки — хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

Додаток

Українські науковці й лікарі, які вивчали та вивчають проблеми здоров'я

Юрій Дрогобич (1450–1494)



Науковий діяч доби Відродження. Юрій Дрогобич був філософом, астрономом, доктором медицини. Народився в Дрогобичі (нині місто в Львівській області). Навчався в університеті Болоньї, де став доктором філософії та медицини, професором і ректором Болонського університету. Юрій Дрогобич висловлював упевненість у здатності людського розуму пізнати закономірності світу. Серед його студентів був майбутній видатний астроном Миколай Коперник.

Данило Самойлович (1744–1805)



Данило Самойлович був лікарем, який присвятив усе своє життя боротьбі з дуже небезпечним інфекційним захворюванням — чумою. Він народився на Чернігівщині, закінчив Києво-Могилянську академію. Данило Самойлович неодноразово очолював боротьбу з епідеміями чуми в Україні. Він займався науковою діяльністю, багато разів проводив дослідження на собі. Данило Самойлович врятував чимало життів.

Володимир Петрович Філатов (1875–1956)



Був видатним офтальмологом. (Офтальмологія — це галузь медицини, що вивчає анатомію й фізіологію органів зору, хвороби ока та розробляє методи лікування й профілактики.) Філатову належить низка відкриттів світового значення. Він є творцем інноваційних методик відновлювальної хірургії та нових медичних інструментів, автором принципово нового методу лікування — тканинної терапії. Філатов повернув зір величезній кількості своїх пацієнтів.

Олександр Олександрович Богомолець (1881–1946)



Видатний фізіолог. Був президентом Української академії наук, автором багатьох наукових праць. Саме під його керівництвом було вперше вирішено завдання надійної консервації крові. Богомолець створив учення про взаємодію пухлини й організму — воно кардинально змінило існуючі на той час уявлення про пухлинний ріст.

Микола Михайлович Амосов (1913–2002)

Видатний хірург, створив першу в Україні кафедру грудної хірургії. Був засновником і директором Київського інституту серцево-судинної хірургії, заклав основи школи біологічної і медичної кібернетики, написав понад 400 наукових праць. Широко відомий як письменник, автор низки книг. Уперше увів поняття «кількість здоров'я», дав визначення здоров'я як «резервних потужностей» клітин, органів, цілого організму.

Малая Любов Трохимівна (1919–2003)

Видатна лікарка. Докторка медичних наук, професорка, академkinя НАНУ. Авторка понад 500 наукових праць, зокрема 24 монографій галузі кардіології. Створила харківську наукову кардіологічну школу. Герой України з 1999 р. Учасниця Другої світової війни. У 1998 р. її біографію було опубліковано в збірнику Міжнародного біографічного центру (Кембридж) «2000 видатних учених ХХ століття». Іменем Л. Т. Малої названо проспект у м. Харкові.

Валентин Іванович Грищенко (1928–2011)

Видатний акушер-гінеколог, академік НАН України, доктор медичних наук, професор, багато років був директором Інституту проблем кріобіології і кріомедицини НАН України. Ініціював створення в Україні служби екстракорпорального запліднення. Під його керівництвом в Україні народилася перша дитина «із пробірки».

Сергій Олександрович Крамарев (нар. 1954 р.)

Головний дитячий інфекціоніст України. Завідувач кафедри дитячих інфекційних хвороб Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця й займається юними пацієнтами в Київській міській дитячій клінічній інфекційній лікарні. Автор багатьох наукових праць і підручників для студентів медичних вузів.

Євген Олегович Комаровський (нар. 1960 р.)

Український дитячий лікар, кандидат медичних наук, телеведучий програми «Школа доктора Комаровського». Автор багатьох наукових праць і науково-популярних книжок, найвідоміша з яких — «Здоров'я дитини і здоровий глузд її родичів».

ЗМІСТ

	Передмова	3
	Здоров'я людини	
Тема 1	На порозі дорослого життя	6
§ 1	Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість	6
§ 2	Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі	12
Тема 2	Надзвичайні ситуації	16
§ 3	Класифікація надзвичайних ситуацій	16
§ 4	Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях	20
	Практичне завдання № 1	24
§ 5	Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях	25
§ 6	Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичай- них ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі	28
	Практичне завдання № 2	33
	Практичне завдання № 3	34
	Фізична складова здоров'я	
Тема 3	Оздоровчі системи	36
§ 7	Поняття про оздоровчі системи та їх складові	36
§ 8	Фізична активність як одна з основних складових оздоровчих систем	39
Тема 4	Безпека харчування	43
§ 9	Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів	43
§ 10	Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки	48
§ 11	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях	53
	Практичне завдання № 4	57

Психічна і духовна складові здоров'я

Тема 5	Становлення особистості.....	60
§ 12	Формування самосвідомості в підлітковому віці. Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості	60
§ 13	Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості. Формування системи цінностей. Піраміда потреб. Планування майбутнього.....	64
	Практичне завдання № 5	68
Тема 6	Краса і здоров'я	70
§ 14	Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я	70
Тема 7	Уміння вчитися.....	75
§ 15	Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення	75
§ 16	Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги	80
	Практичне завдання № 6	84
	Практичне завдання № 7	86

Соціальна складова здоров'я

Тема 8	Соціальний добробут.....	88
§ 17	Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування.....	88
§ 18	Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.....	92
	Практичне завдання № 8.....	96
§ 19	Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності	97
§ 20	Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ПСП) та методи захисту від інфікування	101
§ 21	Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру	104
	Практичне завдання № 9.....	106

Тема 9	Безпека на дорозі.....	109
§ 22	Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі	109
	Практичне завдання № 10	114
§ 23	Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані.....	115
	Практичне завдання № 11	119
Тема 10	Екологічна безпека	120
§ 24	Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання в забруднених водоймах.....	120
§ 25	Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я	124
Тема 11	Соціальна безпека.....	128
§ 26	Соціальна безпека. Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.....	128
§ 27	Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією	132
§ 28	Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі	136
§ 29	Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність.....	140
§ 30	Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму	143
	Практичне завдання № 12	147
Тема 12	Інформаційна безпека	148
§ 31	Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я й поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет	148
Словничок.....		152
Додаток		156