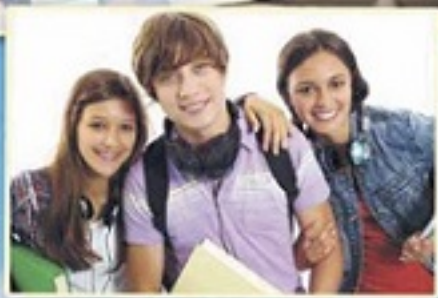


Т.С. Войченко, І.П. Василяшко,  
О.К. Гурьська, Н.С. Коваль

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

# 7





## Дорогий семикласнику!

Ти дорослішаєш, стаєш самостійнішим і відповідальнішим. Вивчаєш нові предмети. Розширюєш коло людей, з якими спілкуєшся. Сподіваємося, що поради і застереження, уміщені в підручнику, допоможуть тобі успішно навчатися і зміцнювати здоров'я.

За допомогою підручника ти продовжуватимеш набувати навичок і звичок здорового і безпечного способу життя. Дізнаєшся про профілактику інфекційних захворювань і хвороб цивілізації. Умітимеш приймати зважені рішення. Знатимеш, як розвинути силу волі. Навчишся передбачати наслідки своїх вчинків та набувати корисних звичок. Дізнаєшся, чому важливо спілкуватися доброзичливо, як конструктивно розв'язувати конфлікти та уникати стресу.

Вправи для розвитку мислення, уваги, пам'яті, уміщені в підручнику, допоможуть стати успішним учнем.

Щоб краще засвоїти і закріпити матеріал підручника, зверни увагу на умовні позначки.



### Пригадай

Те, що потрібно пригадати з вивченого раніше.



### Завдання

Відповідаючи на запитання в кінці кожного параграфа, зробиш висновок з вивченого, краще зрозумієш новий матеріал.



### Ситуаційні завдання

Обговорюючи конкретні ситуації, набуватимеш життєвого досвіду.



### Попрацюйте в парі або групі

Завдання сприятимуть розвитку вміння працювати в парі або групі. Навчать оцінювати власні думки, доброзичливо аналізувати відповіді інших.



### Моделюй — набувай життєвих навичок

Завдання цієї рубрики допоможуть тобі самостійно або разом з дорослими чи однокласниками набути та вдосконалити вміння і навички безпечної поведінки та здорового способу життя.



### Висновок

У цій рубриці — висновок, основна думка параграфа. Рубрика допоможе тобі самостійно узагальнити вивчене.



### Проект

Навчишся робити справи, корисні для здоров'я і всього суспільства.

*Бажаємо успіхів!*

*Автори*

# Здоров'я людини





# ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

## § 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про взаємозв'язок і взаємовплив складових здоров'я; чинники впливу на здоров'я; необхідність дотримуватися правил здорового способу життя*

### ! Пригадай

Що таке здоров'я і благополуччя?

Назви ознаки гармонійного розвитку підлітка.

### Цілісність здоров'я

Бути здоровим хоче кожен. Але не всі розуміють, що цього треба вчитися так само, як читання, лічби, ходьби. Розвивати і вдосконалювати корисні життєві навички доведеться впродовж усього життя.

Щоб бути здоровим та розвиватися гармонійно, не забувай, що здоров'я цілісне. Отож маєш не тільки виконувати фізичні вправи й займатися спортом. Так само важливо розвивати інтелектуальні та творчі здібності, мислення, увагу, силу волі, удосконалювати риси характеру. Психічне і духовне, фізичне здоров'я та соціальне благополуччя взаємопов'язані.



## Чинники, що впливають на здоров'я

Здоров'я залежить від багатьох чинників.



Деякі з обставин людина не може змінити. Однак обрати спосіб життя, набувати вмінь і навичок, що сприяють здоров'ю, може кожен. Проаналізувавши діаграму, бачиш, що саме спосіб життя найбільше впливає на здоров'я.

Здоров'я людини певною мірою залежить від задоволення її потреб.



Якщо потреби існування не задоволено, людина не здатна думати про інші потреби. Так само, якщо не задоволено потреби в спілкуванні, дружбі, повазі, людина відчуватиме занепокоєння, тривогу, постійне нервово напруження.

## Формування та переваги здорового способу життя

**Здоровий спосіб життя** — це спосіб життя людини, який сприяє профілактиці хвороб і зміцненню здоров'я. Люди, які додержуються здорового способу життя, здатні реалізувати свої потреби й здібності, досягти обраної мети.

### Основні правила здорового способу життя

- ❖ Харчуйся раціонально
- ❖ Загартовуйся
- ❖ Додержуйся правил гігієни
- ❖ Займайся фізичною культурою або спортом
- ❖ Достатньо відпочивай



- ❖ Учись успішно
- ❖ Читай багато книжок
- ❖ Розвивай інтелектуальні здібності, тренуй увагу й пам'ять
- ❖ Спілкуйся толерантно й доброзичливо
- ❖ Набувай корисних звичок
- ❖ Додержуйся розпорядку дня



- ❖ Керуй емоціями
- ❖ Оптимістично дивись на життя
- ❖ Наполегливо долай труднощі
- ❖ Розвивай силу волі
- ❖ Вір у себе



Вибір здорового способу життя має стати свідомим. Ніхто не заперечує корисність активного руху й загартовування. Однак не всі додержуються цих правил. Багато людей знають, що курити шкідливо. Проте не позбуваються шкідливої звички. Майже всі розуміють негативний вплив переважання на здоров'я. Але засиджуються за комп'ютером або перед телевізором до пізнього вечора. Важливо усвідомити: щоб досягти успіху, потрібно не тільки добре вчитися та відвідувати спортивні секції, а й вести здоровий спосіб життя.

### Переваги здорового способу життя

- ♦ Підтримується нормальна маса тіла
- ♦ Підвищується швидкість реакції
- ♦ Тренуються м'язи
- ♦ Поліпшується зовнішній вигляд
- ♦ Покращується кровообіг
- ♦ Покращується настрій
- ♦ Зміцнюється імунітет
- ♦ Зберігається працездатність
- ♦ Покращується пам'ять, увага
- ♦ Підвищується самооцінка
- ♦ Набуваються корисні звички
- ♦ Формується впевненість у собі
- ♦ Забезпечується гармонійний розвиток

Здоровий спосіб життя можна обрати в будь-якому віці. Проте якщо додержуватимешся його правил з дитинства, досягнеш найкращого результату.



### Висновок

Пам'ятай, що здоров'я людини цілісне. Психічне і духовне, фізичне здоров'я та соціальне благополуччя взаємопов'язані. На здоров'я впливає багато чинників, але значною мірою здоров'я залежить від способу життя людини. Додержання правил здорового способу життя — найкращий шлях до зміцнення здоров'я та досягнення успіху в житті.



### Завдання

1. Які чинники впливають на здоров'я?
2. Що таке здоровий спосіб життя?
3. Назви правила здорового способу життя.
4. Які з правил здорового способу життя для тебе найважливіші?
5. Які переваги здорового способу життя?
6. Поясни, чому, на твою думку, здоров'я цілісне.
7. Змоделюй взаємозв'язки між складовими здорового способу життя.
8. Поясни вплив способу життя на здоров'я. Аргументуй свою думку.
9. Що порадиш однолітку, який вирішив додержуватися здорового способу життя? Із чого, на твою думку, слід починати?
10. Поясни прислів'я «У здоровому тілі — здоровий дух».



### Проект

«Обираю здоровий спосіб життя». Під час виконання користуйся запропонованим або власним планом. Скористайся порадами, розміщеними на форзаці 1.

1. Визнач, чи додержуватимешся правил здорового способу життя.
  2. Чи стане твій нинішній спосіб життя запорукою здоров'я?
  3. Яким має бути твій спосіб життя, коли подорослішаєш?
  4. Яких правил здорового способу життя не додержуватимешся?
  5. Що треба робити, як діяти, щоб додержуватися цих правил?
- Форми проект за своїм уподобанням, вибравши один з носіїв інформації: папір, усна відповідь, малюнок, макет, електронний носій (диск, відеокасета, аудіокасета). Виконуй проект у зручний для тебе час. Результат презентуй в класі. Підготуй презентацію на 2–3 хвилини.



## §2. КОРИСНІ ЗВИЧКИ

*Дізнаєшся, чому слід набувати корисних звичок; про навички, сприятливі для здоров'я; значення життєвих принципів для здоров'я*

### ! Пригадай

Що таке навичка?

Що називають звичкою?

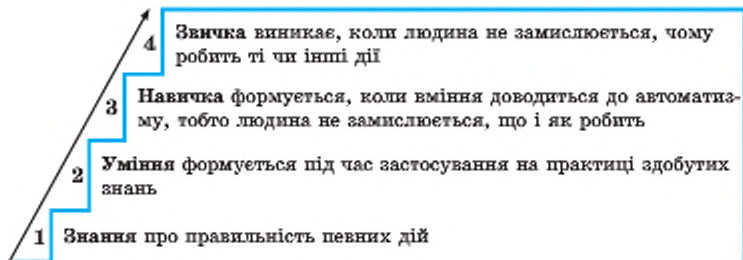
### Формування корисних звичок

Здоровий спосіб життя неможливий без формування корисних звичок. Звички формуються свідомо й несвідомо.

**Несвідоме формування** — це наслідування, повторення дій дорослих, однолітків, героїв фільмів.

**Свідоме формування** — це самостійне свідоме рішення про формування нової звички.

### Свідоме формування



### Приклади навичок



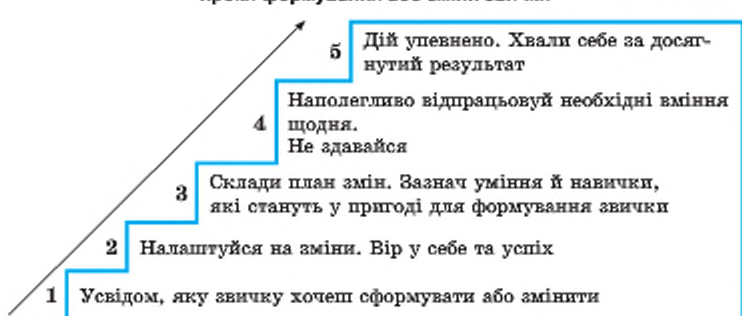
### Приклади звичок



Встановлено, що вміння формується приблизно за 7–9 повторів, для формування навички потрібно кілька днів, звички — два-три місяці. Формування корисних звичок потребує наполегливості та вольових зусиль. Наприклад, якщо захочеш сформувати звичку вранці робити зарядку, чистити зуби, раціонально харчуватися, чистити одяг і взуття звечора, тобі знадобиться два-три місяці постійних щоденних тренувань. Після чого така поведінка стане звичною. Але звичка може стати такою, якщо будеш справді зацікавлений у ній, розумітимеш, для чого її формуєш.

Змінити звичку нелегко. Дії закріплюються і виконуються автоматично. Ти не замислюєшся, чому робиш саме так. Така поведінка стає звичною. Тому важливо набувати корисних і позбавлятися шкідливих звичок. Якщо хочеш змінити певну звичку або позбутися її, скористайся порадами.

#### Кроки формування або зміни звички



Що більше корисних навичок і звичок маєш, то здоровішим будеш. Навички, сприятливі для здоров'я, — їх ще називають життєвими навичками — сприяють твоїй упевненій поведінці, задоволенню від спілкування з однолітками, повазі дорослих.

#### Навички, сприятливі для здоров'я

<b>Фізичне здоров'я</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Навички раціонального харчування: дотримання режиму харчування, складання харчового раціону</li> <li>◆ Навички рухової активності: щоденна зарядка, регулярне виконання фізичних вправ, прогулянки та рухливі ігри на свіжому повітрі</li> <li>◆ Навички особистої гігієни: правильний догляд за шкірою, волоссям, зубами, чистення одягу, прибирання помешкання</li> <li>◆ Чергування навчання та відпочинку: достатній відпочинок, сон з відчиненою кватиркою, бадьорий настрій зранку</li> </ul>
-------------------------	--





#### Соціальне благополуччя

- ◆ Навички ефективного спілкування: активне слухання, чітке висловлювання думок, адекватне сприйняття критики, толерантне ставлення до почуттів і дій інших, володіння мовою жестів, гідна та чемна поведінка, захист слабших
- ◆ Навички розв'язання конфліктів за допомогою конструктивних переговорів, навички працювати в команді, групі, допомога іншим
- ◆ Навички поведінки в умовах тиску, погроз: упевнена поведінка, відстоювання власної точки зору, відмова від небезпечних пропозицій, протидія тиску та насилью



#### Психічне і духовне здоров'я

- ◆ Навички самоусвідомлення і самооцінки: позитивне ставлення та повага до себе й оточуючих, адекватна самооцінка, оптимістичний погляд на життя
- ◆ Навички, що сприяють прийняттю рішень: визначення суті й розуміння причини виникнення проблеми, передбачення наслідків різних варіантів розв'язання проблеми, здатність обрати оптимальне рішення
- ◆ Навички самоконтролю: висловлювання почуттів, стримування негативних емоцій, планування часу
- ◆ Навички самовдосконалювання: розвиток сили волі, наполегливості, працелюбності, критичного мислення, співчуття, читання книжок, перегляд фільмів



## Життєві принципи для здоров'я

Кожна людина сама обирає життєві принципи, тобто правила поведінки. Вони різні, як різні й люди. Та є життєві принципи, яких мають дотримуватися всі, хто прагне зміцнити здоров'я та досягти успіху в житті.

- ❖ Охороняти навколишнє середовище, дбати про чистоту довкілля.
- ❖ Бути оптимістом. Завжди з надією думати про майбутнє, налаштовуватися на успіх. Сприймати невдачі, труднощі як досвід. Не боятися помилок. Визнавати і виправляти власні помилки, пробачати помилки інших.
- ❖ Дотримуватися правил особистої гігієни.
- ❖ Бути принциповим, щирим, чесним, справедливим.
- ❖ Думати не тільки про себе, а й про оточуючих. Допомогати іншим завжди, не відмовлятися від допомоги інших.
- ❖ Цінувати те, що маєш, нікому не заздрити. Розвивати свої здібності. Самовдосконалюватися, розвивати волю, наполегливість, працелюбність. Стримувати негативні емоції. Поводитися гідно й чесно.
- ❖ Розвиватися гармонійно.

Дотримуючись цих життєвих принципів, ти збережеш здоров'я на довгі роки. Тебе поважатимуть дорослі та однолітки, з тобою охоче спілкуватимуться.



### Висновок

Ти сам обираєш спосіб життя та життєві принципи, яких дотримуватимешся в житті. Набувай навичок і звичок, сприятливих для здоров'я. Дотримуйся життєвих принципів, які допоможуть зберегти та зміцнити здоров'я й досягти успіху в житті.



### Завдання

1. Які чинники сприяють формуванню звичок?
2. Назви «сходінки» свідомого формування звичок. Характеризуй їх.
3. Упродовж якого часу формуються вміння, навички та звички? Наведи приклади з власного досвіду.
4. Характеризуй кроки формування або зміни звички. Поясни такі кроки на прикладі.
5. Чому звичку нелегко змінити? Які поради стануть у пригоді?
6. Проаналізуй навички, сприятливі для здоров'я.
7. Назви життєві принципи, що сприяють зміцненню здоров'я та успіху в житті.
8. Як ти вважаєш, чому важливо дотримуватися таких принципів?
9. Які навички та звички найбільше впливають на твій спосіб життя?



### Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Які корисні звички хочеш сформувати найближчим часом?
2. Опinia на основі вивченого власне здоров'я. Скористайся матеріалами §1 і §2. Зроби висновок про власне здоров'я.



### Проект

Створи соціальну рекламу про здоровий спосіб життя за власним планом. Оформи її за власним вибором. Презентуй результат у класі та обговори проект з однокласниками.

### §3. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

*Дізнаєшся більше про хвороби; захисні реакції організму, імунітет; профілактику захворювань*

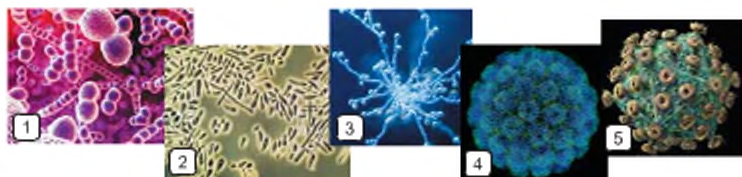
#### **! Пригадай**

Назви ознаки здоров'я та хвороби.

#### **Інфекційні та неінфекційні хвороби**

**Хвороба** — це порушення нормальної життєдіяльності організму. Хвороби поділяють на інфекційні та неінфекційні.

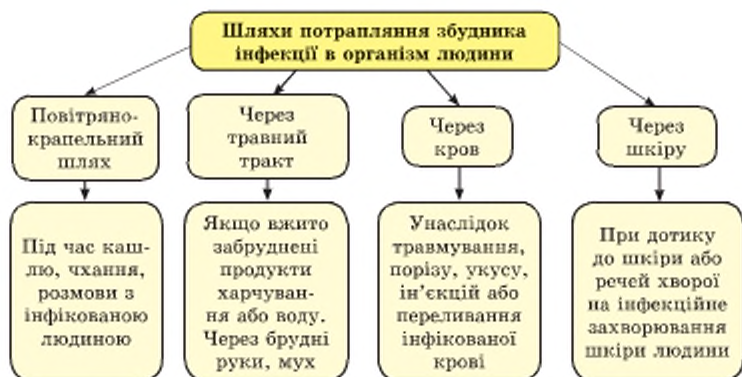
Причиною інфекційної хвороби є збудник інфекції. Це віруси, бактерії, інші хвороботворні мікроорганізми.



Так виглядають під мікроскопом:  
1. Бактерії. 2–3. Мікроскопічні гриби. 4–5. Віруси.

Інфекційні хвороби передаються від людини до людини. Грип, ангіна, скарлатина, кір, вітрянка, коклюш, віспа, гепатит — це інфекційні хвороби.

Збудник інфекції може потрапити в організм людини такими шляхами:





Неінфекційні хвороби не мають збудника і не передаються від хворої до здорової людини. Це, наприклад, карієс, зниження гостроти зору, астма, алергія, травми, хвороба жовчного міхура, інфаркт, інсульт, інші серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, деякі захворювання нервової системи, деякі хронічні хвороби. Неінфекційні хвороби можуть виникнути через забруднення навколишнього середовища. Наприклад, через наявність у повітрі великої кількості пилу, хімічних речовин, радіоактивне випромінювання. Унаслідок стихійних лих підвищується ризик травмування, частіше виникають серцево-судинні захворювання. Розрізняють спадкові неінфекційні хвороби, які успадковуються дитиною від батьків, і вроджені (дитина може народитися із цієї хворобою).

### Захисні реакції організму

Якщо порушується життєдіяльність організму, він реагує на небезпеку захисними реакціями.



Цікаво, що в повсякденному житті організм також має захисні реакції, до яких ми звикли, тому майже не звертаємо на них уваги. Так, чхання є реакцією організму на наявність у носовій порожнині мікроорганізмів, алергенів, пилу, подразнення. Коли людина чхає, видаляється все, що порушує діяльність слизової оболонки. Однією з причин гикавки є порушення діяльності шлунково-кишкового тракту. Це захисна реакція організму на переїдання, ковтання їжі великими шматками тощо. Так звана гусяча шкіра — захисна реакція організму на переохолодження, сприяє збереженню тепла в організмі. Завдяки цьому нам легше зігрітися під час різких змін температури повітря. Сльози, крім захисної функції слизової оболонки при потраплянні стороннього предмета в око, це й захисна реакція організму на перевтому, сильну емоційну напругу. Завдяки складному механізму дії нервової системи, сльози деякою мірою можуть притупляти (полегшувати) біль, який виникає, наприклад при порізах, забоях, травмуваннях, наче «відволікаючи» організм від основного джерела болю.

## Бар'єри на шляху інфекції

Захисні функції шкіри, слизових оболонок дихальних шляхів і шлунково-кишкового тракту — надійні бар'єри, які убезпечують організм від проникнення інфекцій.

Чиста неушкоджена шкіра	➡	На ній містяться речовини, згубні для бактерій
Слизові оболонки дихальних шляхів	➡	Завдяки численним війкам, що постійно рухаються, видаляють інфекцію разом зі слизом
Слизові оболонки шлунково-кишкового тракту	➡	Перешкоджають потраплянню інфекції в організм

Організм людини має також внутрішню систему захисту — імунну систему. **Імунітет** — це сукупність захисних механізмів, які захищають організм і сприяють опірності хворобам.



Організм виробляє проти мікробів і вірусів спеціальні речовини захисту — **антитіла**, які знищують вірусів та хвороботворних мікробів. У людей, які хворіли на якусь хворобу, імунна система набуває стійкого захисту від неї. У цьому разі говорять, що людина має імунітет проти цього захворювання. Якщо наступного разу інфекція потрапить до організму, він швидко подолає її.

Властивість організму набувати імунітет використовують під час щеплення. В організм вводять ослаблений збудник хвороби, стимулюючи таким чином утворення антитіл. Людина, якій зроблено щеплення, не хворіє, проте якщо в організм потрапить справжня інфекція, антитіла «розпізнають» її та ліквідують небезпеку. Щеплення допомагають знизити ризик захворювання на поширені інфекційні хвороби, такі як, наприклад, грип, кір, туберкульоз, поліомієліт тощо.


## Заходи профілактики інфекційних захворювань

Будь-яка інфекційна хвороба може розвинутися, якщо внутрішні захисні сили не в змозі її подолати. Тому людина все життя вчиться зміцнювати здоров'я, набуває навичок запобігання захворюванням.

Запобігання захворюванням сприяє профілактика їх. Профілактика — це запобіжні заходи, що попереджують виникнення чогось, зокрема хвороби. Запобігти хворобі можна профілактичними заходами.



Профілактичні заходи здійснюють і держава, і людина.

<p><b>Профілактичні заходи держави</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Санітарні служби здійснюють контроль за якістю води й продуктів харчування, чистою в громадських закладах, станом каналізації</li> <li>❖ Населення інформують, зокрема через соціальну рекламу, про здоровий спосіб життя, про попередження захворювань, корисність щеплення</li> <li>❖ Проводяться акції, які сприяють формуванню здорового способу життя в молоді. Так, було запроваджено проекти «Молодь за здоров'я» (1998–2005 рр.), «Здоров'я нації» (2002–2011 рр.)</li> <li>❖ Надається соціальна допомога: наприклад безплатне обстеження здоров'я пенсіонерів, школярів, проведення занять лікувальної фізичної гімнастики, проведення вакцинації</li> <li>❖ Щоб запобігти розповсюдженню інфекції, державні установи вводять карантин, що ізолює хворих від здорових або обмежує їхні контакти</li> </ul>
<p><b>Профілактичні заходи людини</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Загартовування, фізичні вправи, достатнє перебування на свіжому повітрі, дотримання розпорядку дня, дотримання правил особистої гігієни, збалансоване харчування, достатній відпочинок</li> <li>❖ Важливо також зміцнювати нервову систему: доброзичливо спілкуватися, стримувати негативні емоції, поважати оточуючих, не сваритися через дрібниці, не ображатися, пробачати помилки інших</li> <li>❖ Потрібно добирати одяг відповідно до погоди</li> <li>❖ Відмовитися від шкідливих звичок</li> </ul>



Якщо додержуватимешся порад, правил і заходів профілактики, можеш підвищити захисні сили організму, зберегти й зміцнити здоров'я.

Якщо все ж таки захворієш, виконуй усі поради лікаря. Здавна відомий вислів, що в боротьбі з хворобою завжди трое: хвора людина, лікар і хвороба. Якщо хочеш швидко одужати, стань на бік лікаря, удвох легше подолати хворобу. Починай лікуватися після появи перших ознак хвороби. Дотримуйся розпорядку дня. Приймай ліки за призначенням лікаря. Не втрачай оптимізму та надії на швидке одужання.

## Висновок

Від проникнення збудників інфекційних хвороб організм людини надійно убезпечують шкіра, слизові оболонки, а також імунітет. Важливо зміцнювати здоров'я та імунітет для зниження ризику захворювання. Потрібно додержуватися правил здорового способу життя, заходів профілактики.

## Завдання

1. Що таке хвороби? Якими бувають хвороби? Чим вони відрізняються?
2. Назви причини виникнення інфекційних та неінфекційних хвороб.
3. Схарактеризуй (на вибір) захисні реакції організму на хворобу.
4. Що убезпечує організм людини від проникнення інфекцій?
5. Що таке імунітет? Схарактеризуй його види.
6. Назви види профілактичних заходів, що запобігають захворюванню.
7. Профілактичні заходи людини впливають на зменшення ризику захворювання. Поясни чому.
8. Поясни прислів'я «Турбота про здоров'я — найкращі ліки».

## Попрацюйте в парі або групі

Доведи на прикладах важливість взаємодії хворого та лікаря.

## Моделлюй — набувай життєвих навичок

Які профілактичні заходи слід проводити, щоб не застудитися під час різкої зміни температури навколишнього середовища?

## Проект

Дізнайся про рослини засоби підвищення захисних сил організму. Проаналізуй їхню захисну дію. Оформи результати дослідження у вигляді плаката, буклета, малюнків тощо. Презентуй результат у класі.



#### § 4. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

*Дізнаєшся про види та джерела ризику для здоров'я і життя; основні принципи безпеки життєдіяльності; навички безпечної поведінки*

##### **! Пригадай**

Що таке безпека життєдіяльності?  
Назви формулу безпеки.

#### **Природні, техногенні та соціальні небезпеки**

Протягом усього життя люди займаються певною діяльністю: ігровою, навчальною, трудовою тощо. І завжди люди дбають про власну безпеку, учаться запобігати небезпечним ситуаціям, уникати небезпек. Розрізняють природні, техногенні та соціальні небезпеки.

##### **Небезпеки природного середовища**

(небезпеки, пов'язані з постійними природними процесами Землі)



Повінь



Землетрус



Снігова лавина



Гроза



Хуртовина



Ожепедиця

##### **Небезпеки техногенного середовища**

(небезпеки, пов'язані з діяльністю людини)



Пожежа



Забруднення повітря  
вихлопними газами



Дорожньо-транспортна  
пригода



Забруднення повітря  
викидами шкідливих  
речовин



Забруднення водоєм



Порушення правил  
безпечного користування  
побутовими електричними  
і газовими приладами

### Небезпеки соціального середовища

(небезпеки, пов'язані з поведінкою, звичками, способом життя людини)



Конфліктність  
у спілкуванні



Хуліганство



Бійка



Перевтома



Недостатня фізична  
активність



Крадіжка



Шахрайство в соціальних  
мережах



Куріння



Глузування

Щоб убезпечити життя, людина має керуватися основними принципами безпеки життєдіяльності (формулою безпеки).

#### Принципи безпеки життєдіяльності

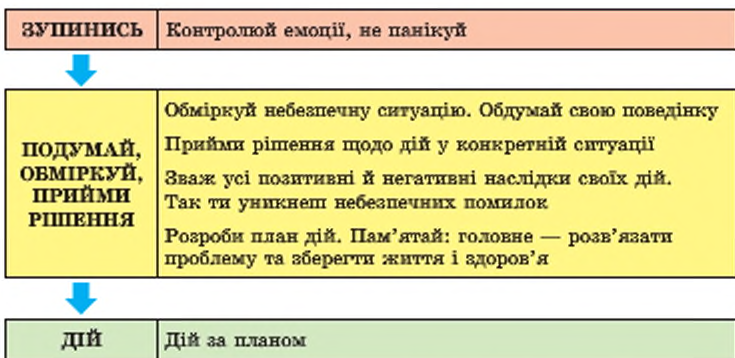
<b>ПЕРЕДБАЧАТИ</b>	Уміти передбачати наслідки своїх дій Не створювати небезпечних ситуацій Додержуватися правил безпечної поведінки
<b>УНИКАТИ</b>	Уміти розпізнавати небезпечні ситуації Оцінювати ризик кожної ситуації для здоров'я і життя
<b>ДІЯТИ</b>	Знати, що робити, та вміти діяти, якщо виникла небезпечна ситуація Уміти викликати служби захисту населення та взаємодіяти з ними Не розгублюватися, робити все можливе, щоб урятуватися та допомогти іншим

Якщо діятимеш за цими принципами, то менше помилятимешся, уникатимеш небезпеки, знатимеш, як правильно діяти, щоб зберегти здоров'я і життя. Але завжди пам'ятай: передбачити небезпеку та уникнути її значно легше, ніж опиратися їй і боротися з негативними наслідками. Щоб навчитися передбачати небезпеку, потрібно постійно набувати і вдосконалювати навички безпечної поведінки. Це сприятиме впевненним діям у щоденному житті та зменшить ризик небезпеки для здоров'я.





Удосконалюючи навички безпечної поведінки, не забувай також користуватися алгоритмом прийняття зважених рішень.




На основі принципів безпеки життєдіяльності (формули безпеки) та поетапного виконання дій (алгоритму прийняття зважених рішень) складають правила безпечної поведінки на виробництві, у побуті, школі, серед природи, для пішоходів, пасажирів, водіїв, велосипедистів тощо.

### Види і джерела ризику. Рівні ризику

Ти пам'ятаєш, що чисте навколишнє середовище, безпека оселі, благополуччя, здоровий спосіб життя — найважливіші проблеми безпечної життєдіяльності людини. Знаючи джерела ризику для здоров'я і життя, маєш також розуміти, як слід убезпечитися від наслідків небезпечних ситуацій. За наслідками будь-якої ситуації, що пов'язана з ризиком, оцінюють рівень ризику.

#### Джерела ризику навколишнього середовища

<b>Природне середовище</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Стихійні лиха</li> <li>❖ Неприятливі погодні умови (різка зміна атмосферного тиску, температури, вологості повітря тощо)</li> <li>❖ Сонячна радіація</li> </ul>
<b>Техногенне середовище</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Аварії на підприємствах</li> <li>❖ Забруднення отруйними речовинами водойм, повітря, ґрунтів, продуктів харчування</li> <li>❖ Порушення правил безпечного користування побутовими приладами</li> </ul>

## Соціальне середовище



- ❖ Епідемії хвороб
- ❖ Сварки, бійки, глузування, вимагання грошей, навмисне пошкодження майна
- ❖ Кримінальні небезпеки: крадіжки, шахрайство, пограбування, здирництво

Такі небезпеки негативно впливають на здоров'я і життєдіяльність людей. Убезпечитися від наслідків дуже важко. Тому ці події, а також екстремальні й надзвичайні ситуації, пов'язані з ними, вважають ситуаціями з високим рівнем ризику. Проте слід зважити, що рівень ризику стихійного лиха значно вищий, ніж ризик від несприятливих погодних умов. Здебільшого людина може захиститися від таких ситуацій.

Щодня потрапляючи в різні ситуації, тобі слід швидко оцінювати їх рівень безпеки. Ти вже знаєш, що ризики бувають виправдані й невинуваті. За наслідками спробуй оцінити рівень своїх щоденних ризиків.





Наприклад, через неправильну позу під час сидіння за партою, робочим столом розвивається сколіоз — викривлення хребта. А ти знаєш, що хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Отже, щоб внутрішні органи працювали нормально, треба дбати про правильну поставу під час сидіння за робочим столом. Джерело ризику в такій ситуації — неправильно облаштоване робоче місце, неправильна висота між столом і стільцем або партою. Тому витратити час на облаштування робочого місця, не лінуватися встати раніше, щоб зробити зарядку, навіть коли хочеться ще поспати, не забувати слідкувати за тим, щоб сидіти рівно, значно нижчий ризик, ніж можливі проблеми зі здоров'ям у майбутньому.

#### Облаштування робочого місця



Неправильне



Правильне

Щоб знизити ризик для здоров'я, слід чергувати навчання й відпочинок. Виконуючи домашні завдання, працюючи за комп'ютером, важливо робити невеликі перерви для відпочинку. Це уберезить від перевтоми, сприятиме збереженню гостроти зору. Можливо, ти витратиш трохи більше часу на підготовку домашнього завдання, не подивившись телепередачу, але це значно нижчий ризик, ніж майбутні проблеми зі здоров'ям. З таких самих міркувань не варто переглядати телепередачі тривалий час, сидіти дуже близько до екрана телевізора. Не слід відкладати підготовку до контрольної роботи на останній день або на пізній вечір. Ти ризикуєш не встигнути підготуватися як слід, перевтомишся, почнеш нервувати. Якщо не висипишся, на уроці важко буде зосередитися, а відтак працюватимеш повільніше й неуважніше. Як результат — високий ризик одержати незадовільну оцінку, виникнення головного болю, перевтоми. Ти можеш знизити рівень ризику, якщо приділятимеш підготовці певний час протягом кількох днів.

Чи є пішохід, який не знає, для чого встановлено світлофори на регульованих переходах і перехрестях? Мабуть, ні. Проте іноді пішоходи, поспішаючи, наприклад, на зупинку громадського транспорту, перебігають дорогу на червоне світло світлофора, порушуючи Правила дорожнього руху. У таких випадках вони створюють небезпечні ситуації на проїзній частині дороги. Така поведінка призводить до дорожньо-транспортних пригод, травмування не тільки того, хто ризикує сам, але й тих, кого він наражає на небезпеку. Такий ризик невинуватий і значно вищий, ніж ризик дочекатися зеленого сигналу світлофора, безпечно перейти дорогу й витратити час на очікування іншого транспорту. Джерело ризику в такому разі — небезпечні дії пішохода.

Виправданими ризиками (хоча іноді й високого рівня) можуть вважатися ризики, пов'язані із захистом слабших, рятуванням життя, захистом власної гідності.

## ► Висновок

Розрізняють природні, техногенні та соціальні небезпеки. Для забезпечення власного життя, здоров'я та діяльності треба застосовувати в житті принципи безпечної життєдіяльності, набувати й вдосконалювати навички безпечної поведінки. Важливо навчитися швидко оцінювати рівень ризику в повсякденному житті. Уникати небезпечних ситуацій та невинуватих ризиків.

## ? Завдання

1. Наведи приклади природних, техногенних та соціальних небезпек.
2. За якими ознаками розрізняють природні, техногенні та соціальні небезпеки?
3. Назви види ризиків.
4. Наведи приклади виправданих і невинуватих ризиків. Поясни, чим вони відрізняються.
5. Пригадай, як впливають на здоров'я і життя людини невинуваті ризики.
6. Як визначається рівень ризику? Проаналізуй наведені в параграфі види ризиків та їхні рівні.
7. Назви принципи безпеки життєдіяльності людини. Схарактеризуй кожен з них. Скористайся форзацем 2.
8. Яких якостей слід набути людині, щоб передбачити небезпеку?
9. Як діяти, якщо не вдалося передбачити небезпеку?

## 🔍 Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Розглянь фотоілюстрації. Назви вид ризику в кожній ситуації й оціни його рівень. Обґрунтуй відповідь.



1



2



3



4



5



6



7

2. Хто з учнів, на твою думку, наражається на небезпеку?

Щоб швидше дістатися додому вечірньої пори, семикласник обрав малолюдний шлях. Інший учень о цій порі пішов в аптеку дорогою, якою зазвичай ходить і вдень.

## §5. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

*Дізнаєшся про засоби і заходи безпеки пасажирів легкового і вантажного автомобілів; небезпечні для перевезення вантажі*

### ! Пригадай

Який автомобіль називають легковим? Який — вантажним? Вислови власну думку.

#### Безпека пасажирів легкового автомобіля

Легковим називають автомобіль, у якому до дев'яти місць для сидіння з водієм включно. Він призначений для безпечного перевезення пасажирів та їхнього багажу.

Сідати в легковий автомобіль і висаджуватися з нього можна після повної зупинки машини й лише з посадкового майданчика або з тротуару чи узбіччя. А з крайньої смуги проїзної частини дороги можна туди, коли безпечно пасажирів й не створює перешкоду для інших учасників дорожнього руху.

Не можна сідати в авто й висаджуватися з нього з боку суміжної смуги для руху.

Зачиняти двері автомобіля слід обережно, тримаючи за ручку.

Щоб поїздка була безпечною, пасажирів повинні дотримуватися правил безпечної поведінки в салоні:



НЕ

- відволікати водія розмовами й запитаннями;
- торкатися ручок дверей і приладів керування;
- гратися гострими предметами, пасами безпеки та їхніми замками;
- висовувати у вікна руки чи голову.



#### Засоби безпеки легкового автомобіля

Паси безпеки утримують пасажирів й водія від ударів об кермо, скло, спинку сидіння. У разі зіткнення паси безпеки знижують ризик травмування.

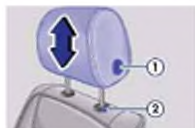




Підголівник може захистити від травмування шию.



Висота підголівника регулюється спеціальними фіксаторами.



Надувні подушки безпеки, якими оснащено сучасні автомобілі, спрацьовують тільки під час дорожньо-транспортної пригоди. У разі зіткнення подушки заповнюють простір перед людиною і захищають голову та верхню частину тулуба. Разом з пасами безпеки забезпечують досить високий рівень захисту.



**Пам'ятай!** Найнебезпечніше місце для пасажирів — переднє сидіння, поруч із водієм. Тому дітей, зріст яких менший за 145 см, або тих, хто не досяг 12-річного віку, забороняється перевозити на передньому сидінні. Їх перевозять лише в спеціальному дитячому сидінні. Найбезпечнішим вважають заднє сидіння за водієм і заднє праве сидіння.



У поїздки пасажиром бажано стежити за тим, що відбувається на дорозі. Так вони можуть вчасно помітити небезпечну дорожню ситуацію та знизити ризик травмування.

### Безпека пасажирів вантажного автомобіля

Вантажними автомобілями зазвичай перевозять вантажі.



Перевозити пасажирів можна лише в спеціально обладнаному вантажному автомобілі.

У кожного пасажирів вантажного автомобіля має бути надійно закріплене місце для сидіння з міцною спинкою. Сидіння закріплюють у кузові вздовж заднього й бокових бортів на відстані не менше ніж 30 см від верхнього краю борту і 30–50 см від підлоги

Попереду й позаду вантажівки встановлюють розпізнавальний знак «Люди»

У кузові люди сидять спиною до кабіни водія, якнайдалі від бортів



Для захисту від сонця, вітру, опадів над кузовом натягають тент

До заднього борту кузова кріплять металеву драбину для посадки й висадки пасажирів

Перед посадкою водій має ознайомити пасажирів з правилами розміщення в кузові, наголосити на правилах безпечної поведінки під час руху.

Під час руху вантажного автомобіля потрібно дотримуватися таких правил безпечної поведінки:

**НЕ**

- стояти в кузові;
- сидіти на бортах кузова;
- пересідати з місця на місце.



Перевозити в кузові групи дітей можна лише в супроводі дорослих. Попереду й позаду обов'язково має бути встановлено розпізнавальний знак «Діти».

#### **Забороняється перевозити:**

- ❖ пасажирів у кузові самоскида, трактора, інших самохідних машин, на вантажному причепі, у кузові вантажного мотоцикла;
- ❖ дітей до шістнадцятирічного віку в кузові будь-якого вантажного автомобіля;
- ❖ організовані групи дітей у темну пору доби.



Кожен пасажир легкового й вантажного автомобіля повинен дбати про власну безпеку. Запам'ятай і дотримуйся порад, розміщених у параграфі.

## Небезпечні вантажі

Буває, що вантажними автомобілями перевозять небезпечні вантажі (гази, легкозаймисті, вибухонебезпечні, отруйні та радіаційні речовини). Тоді на них установлюють розпізнавальні знаки:



«Інформаційна таблиця небезпечного вантажу»



«Знаки небезпеки»  
Вибухонебезпечна речовина



Вогнеонебезпечно



Токсична речовина



Радіоактивна речовина

Проблискові маячки



Вмикають

ближнє світло фар

і проблискові маячки оранжевого кольору.

Увімкнення проблискових маячків не дає переваги в русі, а лише застерігає інших учасників дорожнього руху про небезпеку.

Коли машиною перевозять вантажі, що виступають по ширині чи довжині, їх позначають прапорцями або знаком «Позначення вантажу, що виступає за габарити транспортного засобу».



На транспортні засоби, довщі за звичайні, наносять застережний напис: «Винос 1,5 м». Такі написи можна знайти на громадському транспорті. Це означає, що під час повороту транспортний засіб може заче-



пяти пішохода або інший транспортний засіб на відстані 1,5 м.

Пам'ятай, не можна переходити дорогу перед транспортним засобом, який перевозить вантаж, що виступає по довжині або ширині. Подбай про свою безпеку, коли переходиш дорогу перед транспортним засобом, який перевозить небезпечний вантаж або має застережний напис про винос кузова.



## Висновок

Легкові та вантажні автомобілі облаштовують так, щоб безпечно перевозити пасажирів. Під час поїздки в легковому й вантажному автомобілях слід додержуватися правил безпечної поведінки. У легковому автомобілі слід обов'язково пристебнутися пасом безпеки. Не можна переходити дорогу перед автомобілем, який перевозить вантаж, що виступає по довжині або ширині.

## Завдання

1. Розкажи, як безпечно сісти в легковий автомобіль і висадитися з нього.
2. Яких правил поведінки мають додержуватися пасажирів в салоні легкового автомобіля?
3. Якими засобами безпеки обладнано легковий автомобіль?
4. Як має бути обладнано вантажний автомобіль для перевезення пасажирів?
5. Яких правил обов'язково мають додержуватися пасажирів вантажного автомобіля?
6. Які розпізнавальні знаки встановлюють на транспортних засобах, що перевозять небезпечні вантажі?
7. На яких транспортних засобах забороняється перевозити пасажирів? Обґрунтуй свою відповідь.

## Моделью — набувай життєвих навичок

Розглянь малюнки. Які правила перевезення пасажирів порушено?



1



2



3



4



5



6

## §6. ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

*Дізнаєшся про види ДТП; положення тіла, що знижують ризики травмування під час ДТП; дії свідків ДТП*

### **!** Пригадай

Яких Правил дорожнього руху потрібно дотримуватися пішоходам?

За Правилами дорожнього руху **дорожньо-транспортна пригода (ДТП)** — подія, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої загинули або травмувалися люди чи було завдано матеріальних збитків.

Дорожньо-транспортні пригоди трапляються через:

- ◆ порушення Правил дорожнього руху водіями чи пішоходами;
- ◆ несправність транспортного засобу;
- ◆ стан покриття дороги;
- ◆ погодні умови.

Серед ДТП виділяють, зокрема, такі види:



зіткнення  
транспортних  
засобів



наїзд на перешкоду (стовп, опору  
мосту, пішохода чи велосипедис-  
та, інший транспортний засіб)



перекидання транспортного  
засобу



падіння автомобіля  
у воду

Найбільше ДТП трапляється там, де перетинаються транспортні та пішохідні дороги: на пішохідних переходах, зупинках громадського транспорту, біля магазинів, стадіонів, шкіл тощо. Школярі часто наражаються на небезпеку на дорозі. Вони, наприклад, вибігають на дорогу, не зважаючи на сигнали світлофора. Ти знаєш, що слід бути уважним, коли переходиш дорогу за несприятливих погодних умов (дощ, туман чи ожеледиця). У місцях з обмеженою оглядовістю треба знайти безпечне місце для переходу подалі від повороту. Дорога має добре проглядатися в обидва боки. Не можна виходити на проїзну частину дороги із-за перешкоди (дерев, кущів, будівель, машин на узбіччі). Слід дотримуватися правил переходу дороги на зупинках громадського транспорту.

## Як захиститися при зіткненні транспортних засобів

Якщо під час руху легкового автомобіля неминуче зіткнення з іншим транспортним засобом, потрібно не розгубитися. Насамперед, запобігти переміщенню тіла вперед і захистити голову руками. Так знижується ризик травмування, можна уникнути uszkodжень.



Якщо пасажир пристебнутий пасом безпеки й сидить на передньому сидінні, треба:

- ❖ максимально натягнути пас безпеки;
- ❖ упертися ногами в підлогу, а кистями напівзігнутих рук у передню панель;
- ❖ голову нахилити якомога нижче вперед між руками.



Якщо пасажир на задньому сидінні пристебнутий плечовим пасом безпеки, потрібно нахилитися вперед і зігнутими в ліктях схрещеними руками впертися в переднє сидіння. Голову покласти на схрещені руки, захищаючи її від удару об спинку переднього сидіння. Ногами впертися в підлогу.



Якщо пасажир на задньому сидінні не пристебнутий плечовим пасом безпеки, при зіткненні він має зігнутися, сплівши руки під колінами. Голову нахилити якомога нижче до колін. Ногами впертися в підлогу, трохи висунувши їх уперед.



Пасажир, який сидить на задньому сидінні й не пристебнутий пасом безпеки, закриває голову руками й лягає на сидіння на бік. Якщо поряд сидить мала дитина, міцно притискає її до себе, закриває собою і лягає з нею на бік.



Якщо на автомобіль наїхали ззаду, пасажир на передньому сидінні притискає голову до спинки сидіння, колінами впирається в панель приладів, руками міцно тримається за край сидіння. Так само сідає і пасажир на задньому сидінні.

## При падінні автомобіля у воду

Поки автомобіль не занурився у воду, відчинити всі вікна й двері та швидко вийти з машини. Якщо транспортний засіб уже під водою, тиск води унеможливиє відчинення дверей. Вийти з машини можна тільки

ки після часткового затоплення салону. Важливо не панікувати. Коли вода майже повністю заповнить салон, відстебнути паси безпеки, глибоко вдихнути, відчинити двері чи вікна, виштовхуючи їх плечем чи ногами, і спливати на поверхню.

### Дії свідка ДТП

У разі ДТП пасажир повинні швидко вибратися з машини через двері або вікна й відійти від неї на 15–20 м, бо автомобіль може вибухнути.

Якщо ти став свідком ДТП, то можеш допомогти постраждалим:

- ❖ викликати «швидку допомогу», працівників міліції;
- ❖ звернутися по допомогу до водіїв інших транспортних засобів;
- ❖ запам'ятати номер, марку та колір автомобіля — учасника ДТП, який утікає з місця аварії;
- ❖ за вказівкою дорослих надати потерпілим посильну допомогу.



### Висновок

Щоб не потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, слід додержуватися Правил дорожнього руху. У разі зіткнення транспортних засобів потрібно реагувати швидко й уміти приймати захисні положення тіла, щоб зменшити ризик травмування. Якщо станеш свідком ДТП, треба вчасно викликати «швидку допомогу» і міліцію, уміти надати допомогу постраждалим.

### Завдання

1. Яку подію називають дорожньо-транспортною пригодою?
2. Назви види дорожньо-транспортних пригод.
3. Чому потрібно приймати захисні положення тіла в разі ДТП?
4. Ти — свідок ДТП. Розкажи, що ти робитимеш.
5. Як ти думаєш, чи залежить здоров'я постраждалого в ДТП від твоєї вчасної допомоги? Обґрунтуй відповідь.

### Ситуаційні завдання

Після різкого гальмування легкову машину почало заносити вбік. Пасажир, який сидить на задньому сидінні та не пристебнутий пасом безпеки, бачить, що наїзд автомобіля на огорожу неминучий. Якими мають бути його дії?

### Моделью — набувай життєвих навичок

Якими мають бути дії пасажир легкового автомобіля?

1. У разі зіткнення з іншим транспортним засобом, якщо пасажир сидить на:
  - ❖ передньому сидінні, пристебнутий пасом безпеки;
  - ❖ задньому сидінні, пристебнутий пасом безпеки;
  - ❖ задньому сидінні з малою дитиною, не пристебнутий пасом безпеки.
2. У разі наїзду іншого транспортного засобу, якщо пасажир сидить на:
  - ❖ передньому сидінні, не пристебнутий пасом безпеки;
  - ❖ задньому сидінні, не пристебнутий пасом безпеки.



## §7. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ

*Дізнаєшся більше, як безпечно користуватися засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням*

### ! Пригадай

Які небезпечні ситуації можуть статися в побуті?  
Чому вони виникають?

Треба вміти правильно й безпечно користуватися всіма вигодами, що є в оселі.

Ти вже знаєш, як безпечно використовувати та зберігати засоби побутової хімії, наприклад для прання білизни, прибирання оселі й миття посуду. Та є ще засоби побутової хімії, які використовують під час ремонту, наприклад лаки, фарби, розчинники. У сільській місцевості й на дачах хімічними засобами обробляють рослини. Такі речовини й препарати токсичні та пожежонебезпечні. Про безпеку попереджують умовні позначки на етикетці: «Вогнебезпечно!», «Не розпилювати біля відкритого вогню». В інструкціях обов'язково зазначається, що такі речовини слід зберігати подалі від прямих сонячних променів і не нагрівати. Користуватися ними слід у добре провітрюваному приміщенні, у респираторах і рукавицях. Аерозольні упаковки заборонено розбирати чи розбивати. Такі упаковки пожежо- та вибухонебезпечні. Порушивши правила безпечного використання, можна травмуватися.



Отрута



Вогнебезпечно!

Щоб уникнути небезпеки під час користування засобами побутової хімії:

- ❖ додержуйся інструкції щодо використання хімічного засобу;
- ❖ додержуйся інструкції щодо зберігання засобів побутової хімії;
- ❖ ніколи не користуйся невідомими засобами побутової хімії;
- ❖ нічого не куштуй на смак із пляшок і банок без етикеток;
- ❖ не запалюй сірників поблизу пляшок і банок з різким запахом.

Пригадай, яким газом користуються в побуті. Саме так — зрідженим газом і природним газом, який надходить в оселі по трубах (він називається метан). Зрідженим газом заповнюють газові балони.

Балон установлюють у приміщенні, яке добре провітрюється, на відстані не менше ніж один метр від вікон і дверей. На нього не повинно падати сонячне світло. Балон не можна закопувати, ставити в підвалі, кидати, сильно стукати по ньому.



Гумовий шланг повинен бути не більше ніж два метри завдовжки, його щільно насаджують на кран. Затискувальний хомут має щільно закупорювати шланг. Шланг не треба сильно затискати, бо можна пошкодити.

Якщо відчувається запах газу, треба закрити кран балона.

Найчастіше газ просочується в місці з'єднання балона з гнучким шлангом. Обгорнувши це місце мокрою ганчіркою, можна тимчасово призупинити витікання газу. Обов'язково слід ретельно провітрити приміщення, а балон винести надвір. Таким балоном не можна користуватися.

Зріджений газ важчий за повітря. Поширюючись, він стелиться по землі. Цей газ має різкий неприємний запах, тому його витікання легко виявити.

Газ, що надходить по трубах, легший, поширюючись, він піднімається вгору. Він має слабший запах, ніж зріджений, але характерний. Людина відразу його відчуває.

Порушення правил безпечного користування побутовими газовими приладами може призвести до отруєння, пожежі чи вибуху. Щоб цього не сталося, потрібно:

- ❖ користуватися тільки справними газовими приладами;
- ❖ перш ніж увімкнути газовий прилад, переконавшись, що в приміщенні немає запаху газу;
- ❖ встановлювати газові прилади в добре провітрюваному приміщенні.

#### Якщо в приміщенні відчувається запах газу

##### НЕ МОЖНА:

вмикати газовий прилад

вмикати електроприлади, запалювати сірники, курити

натискати кнопку електричного дзвоника

користуватися телефоном

ходити по твердій підлозі у взутті із цвяхками чи підковами (щоб запобігти утворенню іскри)

##### ПОТРІБНО:

перекрити вентиль на газовій трубі чи балоні, потім закрити кран конфорки

відчинити двері та вікна, щоб провітрити приміщення

захистити органи дихання

викликати службу газу за номером телефону 104

Користуючися газовими приладами, потрібно дотримуватися правил безпечної поведінки. Кожен має знати послідовність вмикання і вимикання газових приладів.

Щоб увімкнути:



відкрити вентиль на балоні  
чи на газовій трубі



запалити сірник,  
піднести його  
до конфорки  
газової плити



увімкнути  
конфорку плити  
другою рукою

Якщо полум'я блакитного кольору й горить рівно, газовим приладом можна користуватися.

Повертаючи кран конфорки, можна відрегулювати силу полум'я.

Якщо полум'я жовтуватого або іншого незвичного кольору, із шумом виривається з конфорки, приладом користуватися не можна. Треба негайно вимкнути газовий прилад і викликати газову службу.

Щоб вимкнути:



перекрити кран конфорки  
газової плити



перекрити вентиль на газовій  
трубі чи балоні



Якщо в помешканні користуються газовою колонкою, перед запалюванням обов'язково слід перевірити тягу в димоході. Для цього підносять запалений сірник до вимкненого приладу. Якщо полум'я затягується всередину, тяга є. Якщо тяги немає, користуватися колонкою заборонено.

Щоб не отруїтися чадним газом, щоб не загорілася сажа в димоході, слід регулярно перевіряти димоходи та очищати їх від сажі.



У будинках у сільській і дачній місцевості під час опалення камінами, грубками й печами слід дотримуватися таких правил:

- ❖ розпалювати й топити піч можна тільки тим видом палива, для якого вона пристосована;
- ❖ дрова чи вугілля для розпалювання печі слід складати так, щоб на них не могли потрапити іскри з отвору;
- ❖ не можна сушити й складати на печах і на відстані менше ніж 1,25 м від печі одяг, дрова, горючі речовини;
- ❖ заслінку печі можна закривати тільки після повного згоряння палива й охолодження попелу.

**Суворо забороняється:**

- ❖ розпалювати несправну піч (наприклад, у якій є тріщини, несправні дверцята);
- ❖ розпалювати піч легкозаймистими речовинами, наприклад бензином;
- ❖ топити піч із відчиненими дверцятами;
- ❖ залишати без нагляду піч, що топиться.



## ➔ Висновок

У побуті використовують засоби побутової хімії, природний і зріджений газ, обігрівають оселі грубками й печами. Порушуючи правила користування, можна наразитися на небезпеку. Щоб цього не трапилось, потрібно завжди дотримуватися правил безпечного користування побутовими газовими приладами, приладами з відкритим вогнем та інструкції щодо безпечного користування засобами побутової хімії.

## ? Завдання

1. Назви пожежонебезпечні засоби побутової хімії.
2. Якими застережними написами й умовними позначками позначають пожежонебезпечні засоби побутової хімії?
3. Чому із засобами побутової хімії слід поводитися обережно?
4. Чому небезпечно користуватися засобами побутової хімії без етикеток?
5. Яким газом користуються в тебе вдома? Яких правил користування побутовими газовими приладами слід дотримуватися при цьому?
6. Чим відрізняється газ, який надходить до плити з газової труби, від газу, що надходить з балона?
7. Яких правил слід дотримуватися під час користування піччю?
8. Поміркуй, чому не можна закривати заслінку в грубі, коли паливо перегоріло, але ще жевріє.

## 🔲 Моделью — набувай життєвих навичок

1. Якими газовими приладами ти користуєшся самостійно?
2. Яких правил дотримуватися, користуючися газовими приладами?
3. Під наглядом дорослих потренуйся вмикати та вимикати конфорку газової плити, вентиль газової труби, щоб усе робити впевнено.



## § 8. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

*Дізнаєшся про необхідність дотримуватися правил пожежної безпеки в школі, первинні засоби пожежогасіння, алгоритм дій під час пожежі в громадських приміщеннях*

### Пригадай

Як можна, на твою думку, попередити пожежу?  
Які причини виникнення пожеж у житлових будинках?

### Правила пожежної безпеки в школі

Кажуть, що школа — твій дім. Ти проводиш у приміщенні школи багато часу під час уроків. Протягом дня можуть виникати різні ситуації, зокрема й пожежонебезпечні. Тому правила протипожежної безпеки у шкільному приміщенні потрібно знати та виконувати кожному. Ти маєш знати, як оповіщують про пожежу, як користуватися первинними засобами пожежогасіння, де розташовано план евакуації та як діяти згідно із цим планом у разі пожежі.

У громадських приміщеннях, зокрема в школі, пожежі здебільшого виникають через:

- ❖ порушення правил протипожежної безпеки;
- ❖ порушення правил використання опалювальних приладів;
- ❖ порушення правил використання освітлювальних пристроїв або їх несправність;
- ❖ витікання газу;
- ❖ необережне поводження з вогнем.

За правилами протипожежної безпеки не можна:

приносити й користуватися у приміщенні школи легкозаймистими, вибухонебезпечними, горючими речовинами

залипати без нагляду ввімкнені електроприлади

використовувати бенгальські вогні, свічки, хлопаки, петарди

курити на території навчального закладу

У школах приділяють багато уваги профілактиці пожежі. На практичних заняттях ти навчишся не тільки запобігати пожежі, а й правильно діяти в разі її виникнення.

**Запам'ятай!** Якщо відчувається запах диму або щось загорілося, потрібно негайно сповістити вчителя.

Ти маєш знати, де знайти первинні засоби пожежогасіння та як ними користуватися.

## Оповіщення про пожежу

Для оголошення про пожежу в громадських будинках установлюють звукові, мовні, світлові системи оголошення.

До звукових належать: дзвінки, сирени, гудки; до світлових — табло, покажчики й знаки; до мовних — мікрофони, гучномовці, радіо, магнітофони, стаціонарні підсилювачі.

Про пожежу в школі оповіщують через звукову пожежну сигналізацію, по радіо або телефону, виикають шкільний дзвінок. На стелях кожного приміщення встановлюють автоматичні пожежні оповісчувачі для своєчасного виявлення ознак пожежі. Сигнал таких оповісчувачів подається на пульт чергового. У коридорах можуть встановлювати ручні пожежні оповісчувачі. Якщо виникла пожежа, розбивають скло й тиснуть на кнопку.



## Первинні засоби пожежогасіння

Відповідно до правил пожежної безпеки, усі громадські будинки й споруди обладнують первинними засобами пожежогасіння. До них належать: відра, лопати, внутрішні пожежні крани, діжки з водою, вогнегасники, гаки, ящики з піском.

У школах встановлюють пожежні щити з первинними засобами пожежогасіння.



Внутрішні пожежні крани (ПК) розміщують зазвичай у шафах на сходових майданчиках і в коридорах. Пожежний кран складається з рукава завдовжки 15–20 метрів разом зі стволом.



Щоб використати ПК для гасіння вогню, треба:



відчинити шафу, взяти  
ствол рукава й бігти до  
місця загоряння

покласти його там  
і повернутися назад,  
щоб відкрити кран

гасити полум'я  
назустріч поширенню  
вогню

потім бігти на місце пожежі та  
спрямувати струмінь води на вогонь

Вогнегасники розміщують на видному й легкодоступному місці. Такі місця позначено на плані евакуації. На корпусі кожного вогнегасника є інструкція щодо його використання.



Бутекислотний  
вогнегасник



Порошковий  
вогнегасник



Рідинний  
вогнегасник



Хімічно-пінний  
вогнегасник

**Увага!** Без дозволу вчителя школярам не дозволяється брати участь у пожежогасінні будівлі.

### Дії під час пожежі в громадському приміщенні

У школах, бібліотеках, музеях, магазинах та інших будівлях на видних місцях висить план евакуації людей на випадок пожежі. У ньому зазначено шляхи евакуації в разі небезпечної ситуації. Щоб безпечно вийти з приміщення, треба завчасно знати, як діяти. Перебуваючи в громадському приміщенні, зверни увагу на розміщення евакуаційних виходів. Запам'ятай шлях до виходу. Щоб допомогти людям якнайшвидше вийти, у приміщеннях установлюють спеціальні знаки пожежної безпеки й позначки. Ними позначено шлях до евакуаційних виходів.



Двері евакуаційного  
виходу



Напрямок до  
евакуаційного  
виходу



Напрямок до  
евакуаційного  
виходу по сходах



Напрямок до місця  
розташування пожеж-  
ного обладнання



Вогнегасник



Телефон



Пожежний  
кран



Пожежна  
драбина

ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ  
з приміщень школи в разі виникнення пожежі



Якщо в школі оголошено евакуацію, учні повинні:

- ❖ уважно слухати оповіщення;
- ❖ виконувати розпорядження вчителя;
- ❖ не панікувати й не кричати;
- ❖ за розпорядженням учителя евакуюватися з приміщення школи;
- ❖ не бігти, не заважати однокласникам, допомагати молодшим школярам;
- ❖ зачиняти за собою всі двері;
- ❖ по сходах спускатися по одному, не обганяти одне одного;
- ❖ не повертатися за забутими речами;
- ❖ після виходу з приміщення виконувати розпорядження вчителя;
- ❖ у разі травмування (порізи, забої, рани, опіки) повідомити вчителя.







## Висновок

У школі та в інших громадських місцях слід дотримуватися правил пожежної безпеки. Вчасно повідомляти вчителя про задимлення чи інші ознаки пожежі. До приїзду рятувальників уміти використовувати первинні засоби гасіння пожежі. Слід знати, як діяти в разі оголошення евакуації. Знаки пожежної безпеки допомагають швидко знайти евакуаційні виходи.



## Завдання

1. Яких правил пожежної безпеки слід дотримуватися в школі?
2. Які системи для оголошення про пожежу встановлюють у громадських будинках? Поміркуй, для чого це тобі потрібно знати.
3. Які засоби первинного пожежогасіння знаєш? Якими можеш скористатися?
4. Як слід користуватися пожежним краном?
5. Які вогнегасники є у твоїй школі? Для гасіння яких пожеж вони призначені?
6. За інструкцією на корпусі вогнегасника разом з учителем визнач, як ним користуватися.
7. Розглянь фотоілюстрації. Чи дотримуються учні правил поведінки під час евакуації? Обґрунтуй власну думку.



## Попрацюйте в парі або групі

1. На другому поверсі школи виникла пожежа. Обговоріть дії учня під час виникнення пожежі, якщо школяр перебуває:
  - ♦ у шкільній їдальні на першому поверсі школи;
  - ♦ у класі на другому поверсі школи;
  - ♦ у кабінеті на третьому поверсі школи.
 Скористайтесь планом евакуації на с. 40.



## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Дізнайся, де розташовано план евакуації в приміщенні школи. Уважно розглянь його. Визнач, на якому поверсі розміщується твій клас, шляхи евакуації у разі пожежі.
2. Запам'ятай, де розташовано пожежний щит із засобами первинного гасіння.
3. Де обладнано пожежну драбину?
4. Разом з однокласниками попрацюйте «виходити із зони вогню» з класу, школи, керуючись планом евакуації.
5. Визнач, скільки часу витрачено на вихід з приміщення.
6. Зроби висновок, чи правильно ви діяли.

# Фізична складова здоров'я



# ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

## §9. ТИ ДОРОСЛІШАЄШ

*Дізнаєшся про основні ознаки дозрівання*

### Пригадай

Назви особливості розвитку підлітків.

Підлітковий вік — це період швидких змін у розвитку організму. Ти стаєш вищим, збільшується маса тіла, сила м'язів, змінюються пропорції тіла й голос. Процеси дозрівання пов'язані з активністю багатьох залоз, що виділяють специфічні речовини — **гормони**. Разом з нервовою системою вони регулюють процеси життєдіяльності організму. Відбуваються також психологічні зміни. Тобі важко стримувати емоції, часто змінюється настрій.

Усі ці зміни природні. Не варто засмучуватися, якщо, наприклад, ноги ростуть швидше за тулуб чи непропорційно довгими стали руки. У цей час кістки рук і ніг часто ростуть швидше, ніж м'язи. Надмірне навантаження на скелет може призвести до плоскостопості, викривлення хребта. Іноді внутрішні органи «не встигають» за швидким ростом тіла. Наприклад, може виникати прискорення серцебиття чи підвищення артеріального тиску, часто відчуватися втома.

Кожен підліток росте й змінюється, але кожен індивідуально. Так, у деяких підлітків спочатку збільшується зріст, а потім маса тіла. Іноді відбувається навпаки. Період дозрівання й фізичного росту залежить від багатьох чинників, зокрема від спадкових особливостей, способу та умов життя, клімату.

Підлітковий вік важливий ще й тому, що саме в цей період ти набуваєш життєвих навичок і звичок, які можуть зумовити подальші успіхи в житті. Від того, як упоратешся з проблемами, притаманними підлітковому віку, залежатиме твоє здоров'я. Розрізняють біологічне, соціальне, психологічне й духовне дозрівання. Які ж ознаки кожного?

<b>Біологічне дозрівання</b>	<p>Фізичні зміни, що відбуваються в організмі.</p> <p>Ознаки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ швидкий ріст, збільшення маси тіла, укріплення м'язів, збільшення об'єму легенів, розвиток серцево-судинної системи</li><li>◆ зміна форми обличчя, зміна пропорцій тіла</li></ul> <p>У хлопців ширшають плечі, грубішає голос, на шиї з'являється кадик, починає рости волосся на обличчі й усьому тілі</p> <p>У дівчат статура стає більш жіночною, тоншою стає талія, ширшими стають стегна</p>
------------------------------	---

Соціальне дозрівання	Здатність діяти не лише у власних інтересах, повага до оточуючих, вміння налагоджувати та підтримувати стосунки. Набуття навичок: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ упевненої поведінки</li> <li>♦ конструктивного розв'язання конфліктів</li> <li>♦ формування корисних звичок</li> <li>♦ прийняття зважених рішень</li> <li>♦ протидії тиску та маніпуляціям</li> </ul>
Психологічне і духовне дозрівання	Усвідомлення та додержання важливих життєвих принципів, створення власної системи життєвих цінностей. Набуття навичок: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ самовдосконалення</li> <li>♦ керування емоціями</li> <li>♦ співчуття, піклування про себе та інших</li> <li>♦ толерантного висловлювання почуттів</li> <li>♦ оптимістичного погляду на життя</li> </ul>

Іноді підлітки переймаються через різні темпи й строки статевого дозрівання. Пам'ятай, що кожен має свій біологічний темп розвитку. І ті, хто росте й розвивається трохи повільніше за однолітків, згодом їх наздоженуть.

Важливо позитивно ставитися до всіх змін, що відбуваються в організмі. Вони здебільшого очікувані й бажані. Адже свідчать про доросліпання, набуття нового досвіду, перехід до нового періоду життя. Від ставлення до себе в цей період залежатиме твоє самопочуття й самооцінка. Гарний настрій, доброзичливе спілкування, привітна усмішка завжди приваблюватимуть однолітків.

## Висновок

У підлітковому віці швидко ростеш і розвиваєшся. Усі зміни природні. У кожного вони відбуваються індивідуально. Знаючи ознаки дозрівання, стався до змін позитивно. Не переймайся через проблеми, пов'язані з ростом і розвитком. Упевненість і доброзичливість допоможуть подолати тимчасові труднощі, притаманні підлітковому віку.

## Завдання

1. Які зміни відбуваються у фізичному розвитку підлітків?
2. Які зміни відбуваються в емоційному стані підлітків?
3. Схарактеризуй ознаки соціального дозрівання.
4. Що, на твою думку, є найважливішою ознакою того, що став дорослим?
5. Поміркуй, чому важливо позитивно ставитися до змін в організмі в період дозрівання.

## Ситуаційні завдання

Що порадиш у наведених ситуаціях підліткам?

- ♦ Через високий зріст із дівчинки глузують однолітки.
- ♦ Через невисокий зріст в хлопчиком не дружать однолітки.



## § 10. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

*Дізнаєшся, як оцінити фізичний розвиток, масу тіла; що слід робити, щоб покращити фізичну форму*

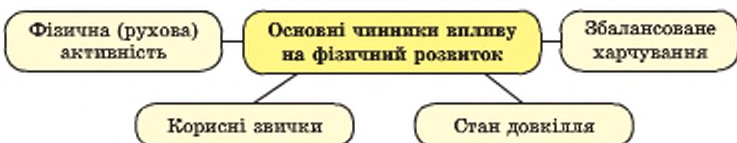
### ! Пригадай

Чи визначали в цьому році показники твого зросту й маси тіла? Чи змінилися вони порівняно з минулим роком?

Назви принципи раціонального харчування.

Підлітків зазвичай бентежить надто високий, як їм здається, або, навпаки, надто низький, на їхній погляд, зріст. Хлопці та дівчата прискіпливо стежать за масою тіла, порівнюючи власні показники з показниками зірок кіно, відомих спортсменів і манекенниць. Але чи варто копіювати зовнішній вигляд чи звички інших людей, не проаналізувавши наслідки? Те, що, можливо, й корисно дорослому, може заподіяти підлітку.

Вважають, що на майбутній зріст і масу тіла можуть впливати такі основні чинники.



Нормальна маса тіла й гарна фізична форма є важливими показниками фізичного здоров'я. Щоб зробити висновок про свій фізичний розвиток, вимірай зріст і масу тіла. Порівняй свої дані з наведеними в таблиці.

Показники маси тіла і зросту підлітків 12–14 років

Вік	Хлопці		Дівчата	
	зріст, см	маса тіла, кг	зріст, см	маса тіла, кг
12 років	151,3	42,1	152,5	41,7
13 років	158,6	46,9	158,1	46,4
14 років	166,1	52,1	161,7	50,5

Якщо відхилення незначні, не хвилюйся, пізніше зможеш наздогнати своїх однолітків у рості, вирівняти масу тіла. Якщо відхилення значні, порадься з дорослими.

Усі зміни в організмі збігаються зі збільшенням навантаження в школі. Тобі доводиться докладати більше зусиль і витрачати більше часу для виконання домашніх завдань. Ти більше часу проводиш за робочим столом, іноді зменшуючи рухову активність. Проте в період швидкого росту потрібно ретельно стежити за поставою, роботою внутрішніх органів. Тож фізичні вправи — обов'язкова умова нормального розвитку. Систе-

матично роби ранкову зарядку, включаючи до неї вправи на гнучкість, на збереження правильної постави. Є вправи і види спорту, які, як вважають, допомагають збільшити зріст. Це плавання (особливо брасом), баскетбол, стрибки у висоту, підтягування і висіння на перекладині, вправи на розтягування та гнучкість. Такі вправи слід робити регулярно, поступово збільшуючи навантаження і кількість повторів кожної вправи. Починати можна з 10–15 хвилин, поступово збільшуючи тривалість занять до 30–40 хвилин. Заняття рекомендують поєднувати з ходьбою та бігом. Але перш ніж почати займатися, обов'язково порадься з лікарем й учителем фізичної культури.

Самопочуття, фізичний розвиток залежать також і від харчування. Щоб уникнути проблем зі здоров'ям, важливо харчуватися збалансовано. Якщо харчуватимешся відповідно до щоденних енергетичних витрат, зможеш контролювати масу тіла. Наприклад, якщо хочеш зменшити масу тіла, обмежуй або не вживай калорійних продуктів і солодких напоїв. Водночас збільшуй витрати енергії — більше рухайся. І навпаки, якщо хочеться збільшити масу тіла, підвищуй калорійність їжі, не знижуючи фізичної активності.

Щороку в школі проводять медичний огляд школярів. Тобі можуть порадижити, яким спортом краще займатися, яких правил харчування дотримуватися насамперед. Але маєш самостійно стежити за показниками свого розвитку. Так, міцний сон, нормальний апетит, активна працездатність протягом дня — це ознаки нормального фізичного розвитку. А коли з'являється безсоння чи довго засинаєш і важко прокидаєшся, часто болить голова, поганий апетит — це ознаки перевтоми або хвороби.

Гарна фізична форма дає насагу для навчання та активного відпочинку.



## Висновок

Нормальна маса тіла й гарна фізична форма — важливі показники фізичного розвитку. Щодня виконуй вправи для покращення й зміцнення фізичного здоров'я. Рационально харчуйся. Стеж за показниками фізичного розвитку.



## Завдання

1. Які чинники впливають на фізичний розвиток підлітка?
2. Яких правил слід дотримуватися щодня, щоб добре розвиватися фізично?
3. Які продукти слід обмежити, щоб зменшити масу тіла?
4. Чому для підтримки нормальної маси тіла обов'язково слід займатися фізичними вправами?
5. Поміркуй, чому вправи, зазначені в параграфі, сприяють збільшенню росту.



## Моделью — набувай життєвих навичок

1. Визнач свій зріст і масу тіла. Скористайся додатком 1. Зроби висновок про свій фізичний розвиток.
2. Розроби план покращення фізичного розвитку.
3. Наполегливо втілюй план у життя.

## КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

### § 11. ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

*Дізнаєшся про будову та основні функції шкіри; чинники, що впливають на її здоров'я; як захистити шкіру від несприятливих погодних умов*

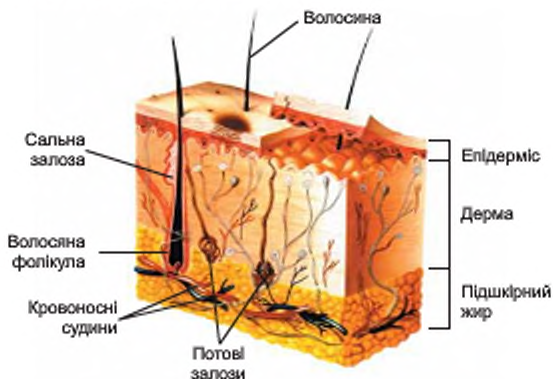
#### ! Пригадай

Яке значення для організму має шкіра?

Які продукти потрібно вживати, щоб шкіра була здоровою?

#### Будова та функції шкіри

Шкіра людини надійно захищає організм від зовнішніх впливів. Чиста неушкоджена шкіра — перепона на шляху проникнення в організм хвороботворних мікроорганізмів. Шкіру навіть називають кордоном імунітету. Шкіра підтримує сталу температуру тіла, захищає від сонячної радіації, містить теплові й больові рецептори.



**Епідерміс.** Верхній шар шкіри. Виконує захисну функцію. Клітини шару постійно ростуть, розвиваються, старіють та відмирають і злущуються. Цей процес іде дуже повільно, і для людини залишається непомітним.

**Дерма.** Нижній шар шкіри. Містить кровоносні судини, потові та сальні залози, волосяні фолікули, нервові закінчення. Завдяки нервовим закінченням людина відчуває дотик, тиск, температуру, холод, біль. М'язові волокна та пучки еластичних волокон дерми надають шкірі гладкості та пружності.

**Підшкірний шар.** Містить жирові клітини й багато кровоносних судин. Кількість жирових клітин залежить від віку, статі, харчування, рухової активності. Забезпечує терморегуляцію організму.



На різних частинах тіла товщина шкіри неоднакова. Вона товстіша на шиї, спині, черепі, долонях та стопах. На поверхні шкіри неозброєним оком можна побачити сітку ліній. У кожної людини лінії об'єднуються в неповторний малюнок. Цю властивість використовують у криміналістиці, коли знімають відбитки пальців.

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

У здорової людини свіжа й гарна шкіра. Вигляд шкіри залежить від роботи внутрішніх органів, а найбільше — від способу життя.

<p><b>Рациональне харчування</b></p> 	<p>Одна з умов гарного стану шкіри. У твоєму раціоні має бути достатньо продуктів, які містять вітаміни А, С, групи В. Їх багато у фруктах, овочах, злаках. Зокрема, вітамін С необхідний для формування і збереження колагену — речовини, яка сприяє гладкості й пружності шкіри. Корисно також вживати м'ясо, печінку, молочні продукти. Не забувай додержуватися питного режиму. Вода сприяє зволоженню, живленню шкіри, поліпшує обмін речовин. Харчуйчись помірно та різноманітно, матимеш гарну здорову шкіру</p>
<p><b>Гігієнічні процедури</b></p> 	<p>Сприяють нормальній діяльності шкіри. Завдяки водним процедурам з поверхні шкіри видаляються мертві клітини, піт, жир, пил, які закупорюють пори та можуть спричинити подразнення і появу вугрів. Чиста шкіра свіжа й красива</p>
<p><b>Заняття фізичними вправами</b></p> 	<p>Активізують кровообіг, а потовиділення під час заняття сприяє виділенню токсинів</p>
<p><b>Загартовування</b></p> 	<p>Робить шкіру більш пружною та еластичною, менш вразливою до температурних перепадів</p>
<p><b>Відсутність шкідливих звичок</b></p> 	<p>Сприяє гарному стану шкіри. У курців шкіра стає сіруватого кольору, втрачає пружність. У людей, які зловживають алкоголем, шкіра стає жовтуватого кольору, на обличчях з'являються плями, червоні прожилки</p>
<p><b>Міцний та повноцінний сон</b></p> 	<p>Корисний для здоров'я. У підлітків, які не досипають, з'являються під очима темні круги, набряки, шкіра втрачає свіжість, стає сіруватого кольору</p>



### Перебування на свіжому повітрі



Завдяки прогулянкам на щодах з'являється гарний рум'янець, шкіра стає свіжою. Сонячне проміння поліпшує кровообіг у шкірі. Під впливом сонячного світла гинуть мікроби на поверхні шкіри. Однак засмагай поступово, бо на шкірі можуть з'явитися плями й ластовиння, почервоніння й опіки. Перебувай на сонці вранці до 11.00 і ввечері після 16.00. Використовуй сонцезахисні засоби для обличчя й тіла. У спеку носи головний убір і легкий одяг з натуральних тканин. У холодну, вітряну або морозну погоду також захищай від сухості й шорсткості відкриті ділянки шкіри. Надягай головний убір, носи рукавички. Змащуй губи гігієнічною помадою.

### Емоції



Також впливають на стан шкіри. Негативні емоції, агресивність поведінки призводять до порушення кровообігу в організмі. Це досить швидко може позначитися на стані шкіри обличчя й волосся. Шкіра втрачає свіжість. Позитивні емоції, гарний настрій, доброзичливе й спокійне спілкування з оточуючими позитивно впливають на стан шкіри. Здоровий рум'янець, усмішка, охайність сприяють підвищенню твоєї самооцінки, з тобою із задоволенням спілкуються.

## ➔ Висновок

Шкіра надійно захищає організм від зовнішніх впливів. Стан та здоровий вигляд шкіри значною мірою залежать від способу життя: раціонального харчування, правильного розпорядку дня, повноцінного сну, загартовування, активного відпочинку на свіжому повітрі, відмови від шкідливих звичок. Позитивні емоції також важливі для нормального стану шкіри.

## ? Завдання

1. Назви основні функції шкіри.
2. Які чинники позитивно впливають на стан шкіри?
3. Які продукти повинен обирати підліток для здоров'я шкіри?
4. Як правильно захищати шкіру від несприятливих погодних умов: холоду, спеки?
5. Поясни негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри.
6. Як ти вважаєш, чому шкіру називають «дзеркалом здоров'я»?

## 🎯 Моделью — набувай життєвих навичок

Як захистити шкіру під час прогулянки?

- ◆ У спеку.
- ◆ У мороз.

Відповідь обгрунтуй.

## § 12. ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ І ВОЛОССЯМ

*Дізнаєшся про косметичні проблеми в підлітковому віці; догляд за різними типами шкіри й волоссям*

### Пригадай

Чому чисту гладеньку шкіру, гарне блискуче волосся вважають ознаками здоров'я?

Назви гігієнічні правила та засоби догляду за шкірою тіла.

### Особливості стану шкіри в підлітковому віці

Протягом усього життя шкіра людини змінюється і функціонує по-різному. У підлітковому віці у зв'язку зі швидким ростом і розвитком активізується робота гормональних, сальних і потових залоз. Шкіра може стати жирною, створюється середовище для мікробів. Тому підліткам слід ретельно доглядати за шкірою.

Може змінитися не тільки зовнішній вигляд шкіри, а й запах поту. Це природно. Запобігти цьому можна. Потрібно подия приймати душ і міняти білизну. Після душу можна користуватися дезодорантом чи антиперспірантом. Дезодорант — це засіб, який маскує запах поту, але не перешкоджає його виділенню. Антиперспірант — засіб, який на деякий час перешкоджає виділенню поту.

Крім гормональних змін, на стан шкіри впливають також інфекції та забруднення. Шкіра реагує на шкідливі речовини, що потрапляють в організм людини, почервонінням, подразненням, запаленням.

### Поширені захворювання шкіри

<b>Алергічні захворювання</b>	Можуть виникнути через вплив на організм деяких засобів побутової хімії, ліків, продуктів харчування, косметичних засобів. Можливі прояви — набряк, висип, свербіж
<b>Заїда</b>	Тріщинка, невелика ранка в куточках губ. Виникає через порушення в діяльності шлунково-кишкового тракту, слабкий імунітет
<b>Герпес</b>	Проявляється у вигляді висипу на губах чи тілі, наприклад при застуді чи нервовому напруженні
<b>Бородавки</b>	Доброякісні пухлини переважно вірусного походження. Якщо бородавка спричиняє біль, свербіж або інші незручності, слід негайно звернутися до лікаря
<b>Вугрі</b>	Найпоширеніша косметична проблема підлітків. Виникають у період статевого дозрівання і зазвичай до 20 років зникають. Можуть з'явитися не тільки на обличчі, а й на спині, грудях, передпліччях, плечах. Бувають різними — від неглибоких дрібних прищів до великих гнійників

Причина появи вугрів — закупорювання проток сальних залоз. Сальні пробки з'являються через надлишок шкірного сала, яке виробляють сальні залози в підлітковому періоді. На шкірі затримується бруд, згущені клітини верхнього шару шкіри. У закупорених порах починають розмножуватися мікроорганізми, що призводить до запалення шкіри, появи вугрів, прищів, гнійників. Щоб уникнути цього, слід правильно доглядати за шкірою, збалансовано харчуватися, займатися фізичною культурою. Корисно перебувати на сонці та свіжому повітрі. Не можна маскувати вугрі товстим шаром пудри або крему. Це може спричинити подразнення. Щоб запобігти інфікуванню шкіри, не варто видавлювати прищі й вугрі, часто доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Власними силами можна впоратися тільки з легкою формою вугрів. Митися слід антибактеріальним милом, потім ретельно витиратися рушником. Усі предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними й чистими. У разі потреби слід звернутися до лікаря-дерматолога. Фахівець добере засоби для догляду за шкірою обличчя.

Причиною появи вугрів можуть бути також порушення функціонування щитоподібної залози чи діяльності шлунково-кишкового тракту. У цьому разі потрібно звернутися до лікаря-терапевта.

### Типи шкіри

Типи шкіри визначають залежно від умісту в ній вологи та роботи сальних залоз.

<b>Нормальна</b>	Чиста, гладенька, свіжа, еластична, достатньо зволожена, без надмірного блиску. Подразнення, запалення виникають рідко
<b>Суха</b>	Матова, з майже непомітними порами, ніжна, тонка, дуже чутлива. За неправильного догляду схильна до лущення, подразнень, почервоніння
<b>Жирна</b>	Грубувата, має розширені пори. Схильна до утворення вугрів, прищів. Має характерний жирний блиск
<b>Комбінована</b>	Ділянки сухої, жирної та нормальної шкіри. Наприклад, на обличчі суха шкіра (повіки), жирна (лоб, ніс, підборіддя) і нормальна (щоки)

### Як визначити тип шкіри

Правильно визначити тип шкіри може лікар-дерматолог або косметолог. Але ти теж можеш спробувати це зробити. Ретельно вмийся водою кімнатної температури з туалетним милом. Через 2 години притисни тонку чисту паперову серветку до обличчя. Нормальна шкіра залишає на серветці легкий масний слід, жирна — масні, вологі сліди, суха — не залишить слідів або сліди майже непомітні. Якщо помітиш сліди тільки на деяких ділянках серветки, це означає, що шкіра обличчя комбінована.

Визначивши свій тип шкіри, ти зможеш правильно добирати засоби особистої гігієни для догляду за нею.



## Догляд за шкірою

Догляд за будь-яким типом шкіри, незалежно від віку й статі, складається з трьох етапів.

**Очищення.** Насамперед, потрібно змити пил, бруд, надлишок шкірного сала дитячим туалетним милом і водою кімнатної температури. Можна скористатися косметичним молочком або пінкою для підлітків.



**Живлення.** Вологу шкіру змастити кремом, дібраним відповідно до типу та індивідуальних особливостей шкіри. Для зволоження шкіри скористатися спеціальними лосьйонами або кремами, що уповільнюють втрату вологості. Зайвий крем обережно зняти паперовою серветкою.



**Захист.** Для захисту шкіри від впливу зовнішніх чинників (спеки, холоду, вітру) використовують гігієнічні косметичні засоби, дібрані відповідно до віку й типу шкіри. Це пасти, креми, гігієнічні помади, олії.



Умиватися та наносити на обличчя косметичні засоби слід, враховуючи так звані масажні лінії шкіри. На цих ділянках шкіра розтягується найменше.

І дівчатам, і хлопцям слід виконувати гігієнічні процедури систематично. Тоді шкіра завжди буде здорова та свіжа.



## Догляд за волоссям

Людина зі здоровим чистим блискучим волоссям завжди має гарний вигляд. Волосся захищає шкіру голови від холоду та перегрівання. Тип волосся залежить від способу життя, спадковості та типу шкіри.

### Типи волосся

Нормальне	Еластичне, блискуче, майже не січеться, легко розчісується
Сухе	Ламке, тьмяне, без блиску. Січеться на кінцях, повільно росте
Жирне	Має характерний блиск, через день-два після миття злипається, здається брудним
Комбіноване	Жирне біля коренів і сухе на кінчиках. Кінці часто січуться

Іноді волосся тьмяніє, кінчики січуться, з'являється лупа. Лупа — це надмірне відшарування шкіри, уражує волоссяну частину голови. У підлітків лупа з'являється частіше через те, що шкіра швидко стає жирною. Тому дуже важливо дотримуватися правил особистої гігієни, користуватися тільки індивідуальним гребінцем, рушником і головним убором.

Чи часто слід мити голову? Це залежить від типу волосся і звичок. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень.

Добирай якісні засоби догляду за волоссям. Якісний шампунь зазвичай



прозорий, майже не містить барвників і ароматизаторів. Дібраний шампунь має очищувати шкіру голови, не подразнюючи та не пересушуючи її. Якщо є лупа, користуйся шампунем проти лупи.

## Висновок

Усі зміни в організмі підлітків природні. У кожного вони відбуваються індивідуально. Головна запорака охайної та привабливої зовнішності — додержання правил гігієни, здоровий спосіб життя. Обирай якісні засоби догляду відповідно до типу шкіри та волосся. Якщо виникають косметичні проблеми, радься з дорослими та консультуйся з фахівцями.

## Завдання

1. Назви особливості функціонування шкіри в підлітковому віці.
2. Які косметичні проблеми можуть виникати в підлітків?
3. Назви основні ознаки різних типів шкіри.
4. Як можна визначити тип шкіри?
5. Які ознаки різних типів волосся?
6. До яких фахівців можна звернутися для консультації, якщо є косметичні проблеми?
7. Поясни, чому на шкірі підлітків можуть з'являтися вугрі.
8. Поясни, чому дорослі та підлітки мають користуватися різними засобами для догляду за шкірою та волоссям.

## Ситуаційні завдання

Як діяти підліткам у наведених ситуаціях? Спрогнозуй можливий вплив на їхнє здоров'я.

1. Щоб наблизити сухості шкіри на обличчі після вживання, дівчинці запропонували скористатися невідомим кремом.
2. На вулиці вітер і холодно, у хлопця обайрилися губи. Дівчина запропонувала скористатися її гігієнічною помадою.

## Моделью — набувай життєвих навичок

1. Визнач тип своєї шкіри й волосся.
2. Чи достатньо в тебе засобів для догляду за шкірою та волоссям?
3. Чи відповідають вибрані тобою засоби догляду типу шкіри та волосся?
4. Обговорі з дорослими правила догляду за своїм типом шкіри й волосся.
5. Проаналізуй, чи правильно ти доглядаєш за шкірою і волоссям.
6. Спробуй самостійно зібрати для себе «кошик» косметичних засобів догляду за шкірою обличчя або волоссям. Виконати це завдання ти можеш за самостійно вибраним алгоритмом або скориставшись запропонованим. Обираючи засіб:
  - ◆ зверни увагу на виробника, термін придатності, ціну;
  - ◆ вивчи інструкції щодо користування засобом, звернувши увагу на його склад;
  - ◆ визнач, чи відповідає він твоєму типу шкіри, віку, потребам;
  - ◆ зроби висновок щодо його купівлі.

## Проект

Збери косметичні засоби для підлітків з різними типами шкіри й волосся (у вигляді упаковок, фото, буклетів тощо). Презентуй їх однокласникам. Поясни, чим вони корисні, якими слід користуватися із застереженнями.

# Психічна і духовна складові здоров'я



## ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

### § 13. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

*Дізнаєшся про особливості психічного розвитку підлітків, проблеми підліткового віку*

#### **!** Пригадай

Яка поведінка властива підліткам?

#### Особливості психічного розвитку підлітків

Ти знаєш, що підлітковий вік — складний період. Відбуваються зміни у фізичному і психічному розвитку. Підлітки переживають нові для себе емоції. Стають вразливіші, у них бувають різкі зміни настрою. Змінюється також поведінка. У цей період, зокрема, підлітки критично ставляться до порад дорослих. Завдяки розвитку та набуттю досвіду, підлітки роблять власні висновки, аналізують і прогнозують розвиток подій. Так розвиваються самостійність і критичність мислення.

Підлітки намагаються по-своєму будувати взаємини з однолітками та дорослими. Наприклад, якщо раніше беззаперечно приймали точку зору дорослих і дослухалися до їхніх порад, то тепер вимагають пояснень та аргументів. Саме тому в цей період підлітки частіше сперечаються з дорослими через одяг, зачіску, уподобання чи вибір друзів. Вони гостро відчують, де правда, а де брехня, чи справедливо критикують їхні вчинки. Іноді підлітку здається, що обмежують його свободу, і він протестує: грубіянить, прогулює уроки, погрожує піти з дому. Так реагує на неприємності, намагається їх позбутися.

#### Приклади поведінки підлітків



Щоб уникати непорозумінь і сварок з близькими, важливо розвивати навички самоконтролю.

Підліткам властиве бажання звільнитися від зайвого, на їхній погляд, контролю дорослих. Вони прагнуть бути незалежними. Це може призвести до непорозумінь із близькими. Тому важливо вчитися керувати емоціями, толерантно ставитися до думок інших. Не слід забувати, що досвід дорослих і слушні поради допомагають уникнути проблем.

Навантаження в школі, іноді непрості стосунки з оточуючими можуть призвести до перевтоми, погіршення самопочуття. Тому важливо навчитися чергувати навчання і відпочинок. У будь-якій ситуації, перш ніж прийняти рішення, обміркуй наслідки.

Особливістю підліткового віку є бажання наслідувати поведінку оточуючих, улюблених героїв книжок чи фільмів, відомих людей. Пам'ятай, що таке наслідування має бути свідомим і безпечним для здоров'я.

## Розвиток потреб

Ти багато часу спілкуєшся з однолітками. Відчуваєш потребу в їхній підтримці, визнанні та повазі. Це важливо для тебе. У спілкуванні розвиваються емоції та інтелект. Ти вчишся критично оцінювати себе й оточуючих. Ти сприймаєш нову інформацію, учишся робити висновки, висловлювати думки. Тобі потрібні розуміння та схвалення твоїх поглядів.

Ти, мабуть, помічаєш, що серед однолітків є такі, які добре малюють або грають на музичному інструменті. Хтось добре запам'ятовує вірші та захоплюється літературою. Дехто швидко розв'язує задачі, легко засвоює фізику чи хімію. Інші найкраще виконують фізичні вправи. У кожного з твоїх ровесників є свої особливості. Схильність до певної діяльності називають здібністю. Наприклад, щоб займатися музикою, потрібно мати музичний слух і почуття ритму. Щоб гарно малювати — уяву, відчуття кольору, образне мислення.

Підлітки часто хочуть знати більше за ровесників, щоб похизуватися ерудицією. Зростає потреба в інтелектуальному розвитку. Буває, підліток, який поки що не може похвалитися статуєю або міцними м'язами, багато читає чи добре володіє комп'ютером. З ним цікаво спілкуватися, його поважають.

Наполегливість і рішучість, з якими долаєш труднощі в навчанні, можуть у майбутньому сприяти розвитку інших здібностей.

Щоб почуватися комфортно, потрібно усвідомлювати потреби, важливі для тебе в підлітковому віці, докладати зусиль для розвитку здібностей та самовдосконалення.



## Висновок

Підлітки переживають період швидких змін в організмі. Зміни в емоційному стані впливають на здоров'я, стосунки з оточуючими, потреби. Підлітки відчують потребу в дружбі та спілкуванні з ровесниками, прагнуть визнання своїх здібностей. Щоб з тобою було цікаво спілкуватися, щоб поважали оточуючі, слід розвивати інтелектуальні здібності, набувати корисних знань, уміти керувати емоціями, бути чемним.



## Завдання

1. Як змінюється емоційний стан підлітка, його поведінка?
2. Які потреби важливі для психічного розвитку підлітка?
3. Які риси характеру слід розвивати підлітку? Чому?
4. Чому, на твою думку, важливо правильно розуміти свої потреби?
5. Поміркуй, як підлітку спілкуватися з оточуючими, щоб його поважали.



## § 14. ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ. ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про духовний розвиток підлітків; роль цінностей у житті людини; вплив обраних цінностей на здоров'я*

### Пригадай

Що таке гармонійний розвиток?

Назви особливості емоційного розвитку підлітків.

### Духовний розвиток підлітків

У підлітковому віці хлопці та дівчата не тільки швидко ростуть. У них розвиваються інтелектуальні здібності та моральні якості. Це період самопізнання, критичного оцінювання себе й оточуючих.

У житті людина завжди обирає: що робити, на чий бік стати, із чим погодитися. Відповідно до характеру, виховання, почуттів реагує на щоденні події. Обмірковуючи все, діє.

Ти вчишся розуміти свої потреби й бажання. Порівнюючи себе з іншими людьми, а іноді наслідуючи їхню поведінку, оцінюєш власні позитивні та негативні риси характеру. Учись контролювати вчинки та емоції.

Щоб досягати успіхів у навчанні та спілкуванні, важливо знати риси свого характеру. Пізнаючи себе, знатимеш, які риси слід розвинути й удосконалити. Щоб змінитися, треба усвідомити необхідність змін. Обрати, яким прагнеш стати. А відтак почати вдосконалювати риси характеру.

### Риси характеру, які допоможуть досягти успіху в житті

Ставлення до себе	
❖ Упевненість у собі	❖ Витримка і самовладання
❖ Гідність	❖ Сила волі
❖ Скромність	❖ Охайність
Ставлення до оточуючих	
❖ Справедливість	❖ Додержання слова, обіцянок
❖ Принциповість	❖ Чесність, щирість
❖ Доброзичливість	❖ Щедрість
Ставлення до навчання й праці	
❖ Цілеспрямованість	❖ Організованість
❖ Працелюбність	❖ Дисциплінованість
Ставлення до навколишнього середовища	
❖ Турботливість	❖ Гуманність
❖ Опцядливість	❖ Обережність

Відомо, що люди, які досягли успіху в спорті, науці, бізнесі, мають, крім інших позитивних якостей, сильну волю. Без вольових зусиль не-

можливо досягти успіху в житті. Людина, яка з підліткового віку виховує силу волі, наполегливо долає труднощі й керує власними вчинками, завжди досягає мети. Таких людей поважають, вони часто стають лідерами.

### Життєві цінності та здоров'я

Пізнаючи себе, розумієш, що для тебе найважливіше, тобто які твої життєві цінності. Від цього залежить, як поведишся, з ким спілкуєшся, які рішення приймаєш. Приймаючи рішення, люди завжди опираються на свої життєві цінності. Кожен, оцінюючи вчинок або думку іншої людини, думає: «Я так не зробив би» або «Я вчинив би так само». Так система цінностей впливає на поведінку й ставлення до оточуючих. Якщо результат суперечить життєвим цінностям, людина відчуває незадоволення життям. Тому насамперед обміркуй, що для тебе найважливіше, які твої життєві цінності. Одні вважають, що це гроші, їжа, одяг, житло. Для інших — розвиток і самовдосконалення. Але є цінності, які важливі для всіх. Їх називають загальнолюдськими.



Здоров'я власне і  
близьких



Особисте життя, родина,  
взаємини з оточуючими

Загальнолюдські  
цінності



Успіхи в роботі,  
самореалізація



Розвиток особистості,  
навчання, освіта

Спробуй визначити власні життєві цінності. Що для тебе найважливіше в житті, чому радієш, що надихає, чого прагнеш? Поміркуй, що для тебе означає відданість, чесність, порядність, творчість, краса. А можливо, тебе вабить визнання і слава? Чи хочеш бути сміливим та рішучим? А що для тебе означає відповідальність? Свої відповіді запиши та проаналізуй. Подумай, чому обрано саме це.

Відомо, що обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і благополуччя. Якщо серед твоїх цінностей дружба, довіра, чуйність, повага, оптимізм, то ти будеш здоровим і благополучним, матимеш гарні взаємини з оточуючими. Ти поводитимешся впевнено, долатимеш вплив негативних емоцій. Здоров'я, гарний настрій, оптимізм допомагатимуть долати труднощі на шляху до мети.

## Висновок

Підлітковий вік — це період самопізнання. Важливо розвивати та вдосконалювати риси характеру, силу волі. Пізнаючи себе, підлітки обирають, що важливо для них, усвідомлюють життєві цінності. Обираючи загальнолюдські цінності, зростатимуть здоровими й успішними.

## Завдання

1. Які особливості духовного розвитку підлітків?
2. Проаналізуй таблицю на с. 57. Назви риси характеру, які слід розвивати підлітку.
3. Чому потрібно розвивати силу волі?
4. Поясни, чому для підлітків важливе самопізнання.
5. Доведи, що характер може впливати на життя й здоров'я людини.
6. Пригадай художні твори або кінофільми, у яких герої долають труднощі. Які риси характеру їм властиві?
7. Як ти розумієш вислів давньоримського філософа Сенеки «Найсильніший той, хто має владу над собою»?
8. Поясни прислів'я «Слово — не стріла, а глибоко раниць».

## Попрацюйте в парі або групі

Розгляньте фотоілюстрації. Обговоріть, які риси характеру мають підлітки, зображені на них. Обґрунтуйте власні відповіді.



## Моделлюй — набувай життєвих навичок

1. Запиши та проаналізуй власні життєві цінності. Визнач найважливіші.
2. Опіни, що допомагатиме, а що заважатиме досягти поставленої мети (наприклад, вибору професії). Використовуй набуті знання, власний досвід.
3. Зроби висновок, які риси характеру тобі слід розвивати та вдосконалювати, а яких, можливо, потрібно позбутися.
4. Склади план самовдосконалення і розвитку. Дій відповідно до плану.



## § 15. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

*Дізнаєшся, як учитися успішно, тренувати увагу й пам'ять, розвивати інтелектуальні здібності*

### ! Пригадай

Що таке активне слухання?

Які є типи сприйняття інформації?

Щоб бути успішним у сучасному житті, потрібно багато знати і вміти. Знання та інформацію про навколишній світ ти отримуєш завдяки своєму інтелекту. Якщо розвиватимеш інтелектуальні здібності, краще вчитимешся. Успішним учнем можна стати, розвиваючи навички успішного навчання. Серед найважливіших навичок — уміння вчитися. Це, насамперед, зацікавленість у здобутті нових знань, уміння засвоювати інформацію, слухати вчителя на уроці, розвиток пам'яті, уваги, мислення.



Бажання вчитися, зацікавленість — це цікавість до навчання, розуміння необхідності навчатися, розвиток відповідних умінь і навичок, намагання самостійно долати труднощі. Кажуть: «Можна привести коня до водопою, але не можна примусити його напиться». Якщо учень розумітиме, що і навіщо він учить, то засвоюватиме знання не механічно, а усвідомлено. Наприклад, коли вивчаєш англійську мову, пам'ятай, навіщо її опановуєш і як можеш використати ці знання. І не тільки в майбутньому, а вже тепер. Наприклад, зможеш читати книжки в оригіналі, дивитися іноземні телеканали та ширше використовувати Інтернет. У тебе розвиватимуться інтелектуальні здібності, підвищуватиметься самооцінка, а відтак авторитет серед однолітків. Спробуй так само обмірковувати, для чого вивчаєш фізику, математику чи історію.

**Фізичний розвиток.** Раціональне харчування, систематичне заняття фізичною культурою, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, посилення фізична праця та взагалі будь-яка рухова активність і загартовування сприяють зміцненню м'язів, кісток, правильній поставі, гостроті зору, слуху. Ти стаєш сильнішим і витривалішим. Ти легше долаєш навантаження, менше втомлюєшся.

**Планування часу.** Якщо вчитися абияк і вряди-годи, на успіхи в навчанні марно сподіватися. Необхідно працювати систематично. Важливо правильно розраховувати свій час. Зокрема, планувати, скільки часу потрібно для виконання домашніх завдань, допомоги вдома, а скільки — на рухливі ігри у дворі чи заняття фізичною культурою. Завваж, що різні заняття найкраще чергувати. Починати завжди слід з найважчої справи.



Адже саме на неї витрачається багато фізичних сил та емоцій. Починаючи з найважчої справи, можеш підвищити ефективність занять. Важливо не відволікатися. Якщо виконуєш домашні завдання, вимкни комп'ютер і телевізор. Попроси близьких, щоб тебе не турбували. Поступово ти звикнеш до певної послідовності дій, усе встигатимеш вчасно. А якщо чергуватимеш навчання і відпочинок, не втомлюватимешся.

**Мовлення.** Розвивай культуру мовлення. Учися спокійно, чітко та логічно висловлювати власні думки. Правильно вживай синоніми й антоніми, узгоджуй слова. Не вживай слів-паразитів чи сленгових слів. Читай книжки. Умій правильно переказати прочитане. Збагачуй мовлення прислів'ями та приказками. Постійно підвищуй ерудицію.

**Пам'ять** — це властивість зберігати і відтворювати інформацію. Виділяють зоровий, слуховий і кінестетичний типи пам'яті та сприйняття інформації. Учень має зоровий тип пам'яті, коли краще запам'ятовує те, що бачить: предмети навколо, текст у підручнику, малюнки, нові слова, записані на дошці, схеми. Учні зі слуховим типом пам'яті легше засвоюють матеріал, який усно пояснює вчитель. Виконуючи домашні завдання, такі підлітки можуть уголос читати завдання, коментувати відповіді. Ті, у кого кінестетичний тип сприйняття, здебільшого засвоюють інформацію через власні дії, а також запах, дотик, рухи. Наприклад, такі учні, один раз розв'язавши задачу з допомогою вчителя чи однокласника, надалі легко розв'язуватимуть такі задачі самостійно.

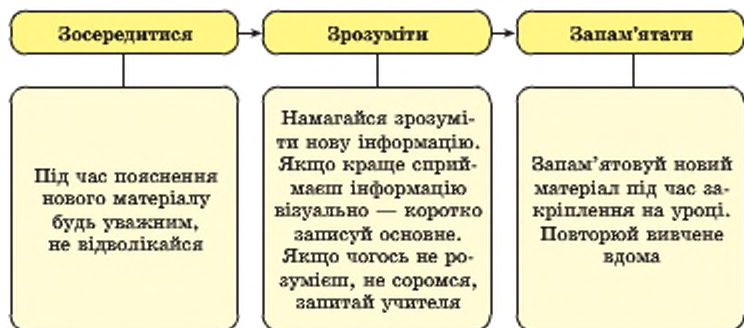
Зазвичай людина має всі типи сприйняття і пам'яті, але один або два для неї основні. Ти знаєш, що пам'ять можна тренувати. Існує чимало вправ для покращення пам'яті. Але не забувай про старий надійний спосіб: вивчай напам'ять вірші. А ще відгадуй загадки, розгадуй ребуси, кросворди. У тебе поліпшиться пам'ять, збагатиться словниковий запас.

Усе, що знаєш і вмієш, — це результат властивості мозку людини запам'ятовувати й зберігати інформацію. Пам'ять зберігає наші знання, без яких неможливо добре вчитися, досягти успіху в житті.

**Увага.** Неможливо вчитися добре, якщо не можеш зосередитися на тому, що вивчаєш. Через неувважність і непосидючість погано засвоюється новий матеріал. Необхідно позбутися цих рис характеру. Займайся тим, що потребує зосередженості, наприклад складай пазли чи мозаїку. Тренуй спостережливість, порівнюй, аналізуй. Гуляючи вулицями, запам'ятовуй прикмети, що допоможуть тобі зорієнтуватися на зворотному шляху. Після перегляду кінофільму — спробуй пригадати імена героїв, їхній одяг. Грайся з друзями в різноманітні ігри, що покращують увагу, наприклад «морський біій», «ерудит».

**Творче мислення** — це здатність мислити самостійно, вільно. Допомогає оцінити можливі варіанти розвитку подій та їх наслідки, знайти нові ідеї та нестандартні рішення розв'язання складних ситуацій. Творче мислення, уяву можна розвинути. Не бійся помилитися, пробуй знайти новий спосіб розв'язання проблеми. Не соромся запитувати, радитися. Уважно слухай. Багато читай. Ідеї можуть виникнути під час обговорення. Іноді оригінальний вихід з подібної ситуації знайдеш у художньому творі. Якщо віриш, що досягнеш мети, завжди знайдеш спосіб, як це зробити.

Учню доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від твого особистого типу сприйняття інформації, розвивай навички активного слухання. Процес слухання складається з трьох етапів:



Треба навчитися читати ефективно. Чим відрізняється читання від ефективного читання? Можна прочитати багато сторінок і на другий день усе забути. А можна прочитати менше, але проаналізувати текст і знайти в ньому важливі думки та ідеї.

Наприклад, щоб ефективно прочитати параграф у підручнику:



Використовуючи ці поради, швидше зрозумієш прочитане, легше його запам'ятовуватимеш, ефективніше опановуватимеш новий матеріал.



## Висновок

Успішне навчання допомагає здобути знання, без яких у сучасному світі неможливо досягти успіху. Щоб учитися було легше, слід розвивати інтелектуальні здібності, пам'ять, увагу, творче мислення. Щоб добре опанувати новий матеріал, потрібно розвивати навички активного слухання та ефективного читання.



## Завдання

1. Назви чинники успішного навчання.
2. Які етапи активного слухання?
3. Що таке ефективне читання?
4. Чому важливо тренувати пам'ять і увагу?
5. Як ти думаєш, чому бажання вчитися важливе?
6. Пригадай книжку Рудольфа Распе «Пригоди барона Мюнхгаузена». Як головний герой розв'язував звичайні ситуації?
7. Наведи приклади з художніх творів, кінофільмів, власного досвіду (на вибір), як творче мислення та вміння знаходити нестандартні рішення допомогло розв'язати конфліктну ситуацію чи врятуватися.



## Моделью — набувай життєвих навичок

1. Склади план дій на день. Скористайся додатком 2.
2. Виконай вправи на розвиток мислення, уваги, пам'яті, уяви.

### Вправа 1. Асоціації.

Уважно послухай і запам'ятай пари слів. Попроси, щоб читали тільки перше слово з пари, а друге записуй по пам'яті.

1. Ножиці — різати, курка — яйце, книжка — читати, кінь — сіно, метелик — муха, скрипка — музикант, щітка — зуби, сніг — зима, чорнило — зонтик, півень — кукурикати, потиг — їхати, корова — молоко, лампа — вечір, група — компот.
2. Перо — вода, жук — крісло, окуляри — помилка, голуб — батько, дзвоник — пам'ять, ліжка — трамвай, чоботи — котел, гребінець — вітер, замок — мати, тертка — море, сірник — вінци, риба — пожежа, санчата — завод, сокира — кісіль.

### Вправа 2. Зорова уява.

Заплющивши очі, уяви відповідні малюнки.

1. Собака махає хвостом.
2. Лев нападає на антилопу.
3. Блискавка в небі.
4. Діамант виблискує на сонці.
5. Цвіте вишня.
6. Гілка яблуні з яблуками.
7. Екскаватор копає канал.

Пригадай і запиши назви цих малюнків. Якщо пригадав більше шести малюнків, маєш гарну зорову уяву.

### Вправа 3. Сприйняття інформації на слух.

Послухай 10 довільних слів. Наприклад: срібло, ранок, дитина, північ, річка, вгору, склянка, капуста, черевик, школа. Повтори якомога більше слів, але в тому порядку, у якому їх диктували.

### Вправа 4. Зорова пам'ять.

Перед походом по продукти в магазин запиши їхні назви. Кілька разів прочитай їх і йди до магазину, валивши список удома.



## ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### § 16. ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень; культуру вияву почуттів; методи самоконтролю*

#### Пригадай

Що таке емоції, почуття?

Яке значення для людини мають позитивні емоції?

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

Завдяки органам чуття бачиш, чуєш, відчуваєш смак, біль, тепле й холодне, гладке й шорстке. Відображення властивостей предметів і явищ органами чуття людини — це **відчуття**. Відчуття — найпростіше джерело знань про навколишній світ та внутрішній стан організму.

Ти певним чином ставишся до предметів і явищ, до себе й оточуючих. Наприклад, радієш, коли спілкуєшся з близькими та друзями. Сумуєш, якщо зробив помилку, відчуваєш задоволення, якщо виправив її. Зміна настрою відображає твоє ставлення до навколишнього світу й оточуючих. Ти відчуваєш емоції. Зовнішнім виявом емоцій можуть бути міміка, слова, жести.

**Почуття** — більш тривалі емоційні переживання, ніж емоції. Кожен відчував почуття любові до рідних, симпатії до друзів.

Щодня в житті відбуваються події, які викликають різні емоції та почуття. Емоційний стан постійно змінюється. Наприклад, ідеш до школи з гарним настроєм, усе вивчив і хочеш поділитися з другом думками про філм. Але виявляється, що друг захворів, і тобі стає сумно.

Емоції бувають позитивні й негативні.

Якщо тобі подарували довгоочікуваний подарунок, ти радієш. Коли спілкуєшся з друзями — відчуваєш задоволення. Якщо допомогли впоратися зі складною задачею — відчуваєш вдячність за допомогу. Усе це позитивні емоції. Такі емоції поліпшують настрій і позитивно впливають на здоров'я. Життєрадісність, доброзичливе спілкування, оптимізм сприяють фізичному здоров'ю.

Негативні емоції — страх, гнів, заздрість, образа — пригнічують настрій, погіршують здоров'я. У людини, яка гнівається, червоніє обличчя, напружуються м'язи. Людина підвищує голос, активно жестикулює. Гнів знижує здатність логічно мислити й приймати зважені рішення. У такому стані важко контролювати свої дії та думки. Під впливом гніву люди часто ображають одне одного. Через це нерідко стосунки руйнуються.

Гнів, зазвичай, нетривала негативна емоція. Та якщо почуття гніву, образи чи невдоволення триватиме довго, це знесилить організм. Можуть виникнути постійний головний біль і безсоння. Так само негативно діє на здоров'я і тривале відчуття страху. У людини може, наприклад, заболіти живот.

Потрібно навчитися керувати страхом, долати негативний вплив цієї сильної емоції.

Проте почуття страху — захисна реакція організму, яка попереджає про небезпеку або спонукає до швидких дій. Страх допомагає вижити



в екстремальній ситуації. Відомо, якщо людина знає, що їй загрожує, вона не панікує, а діє. Про це свідчать факти із життя мандрівників, альпіністів і людей, які заблукали в лісі чи потрапили в кораблетропу. Щоб вижити в реальній небезпечній ситуації, необхідно знати про ризики можливої небезпеки, уміти упановувати себе. Завжди пам'ятай, що життєві навички безпечної поведінки, оптимізм, сила духу й фізичне здоров'я допомагають долати труднощі.

Здоров'я людини залежить від того, які емоції переважають у її житті. Тому вміння керувати емоціями, оптимістичний погляд на життя — умови збереження здоров'я.

Щоб приймати зважені рішення, слід навчитися керувати емоціями. Не забувай, твої рішення впливають не тільки на тебе, а й на інших людей. Вибираючи варіант рішення, маєш зважати на їхні почуття. Уміння співпрацювати допоможе тобі уникати вчинків, які ображають оточуючих.

Щоб успішно спілкуватися, навчися виявляти й розуміти невербальну мову почуттів. Міміка, жести, погляд, тембр та інтонації голосу іноді виявляють емоції красномовніше, ніж слова.

### Культура вияву почуттів

Усі люди іноді сердяться, ображаються, лякаються, засмучуються. Це природно. Людина не може жити без емоцій. Вияв емоцій — сигнал іншим про те, що вона відчуває. Потрібно вчитися культури вияву почуттів.

Запам'ятай головне. Якщо говориш доброзичливо і спокійно, співрозмовник завжди тебе зрозуміє та спілкуватиметься з тобою.

Наприклад, ти дав товаришу послухати диск, а той загубив його. Чи варто відразу сваритися? Може, краще висловити свої почуття, не звинувачуючи друга? Поясни, як тобі прикро і сподівається, що в майбутньому товариш ставитиметься до чужих речей відповідально. Можливо, твоєму другові стане соромно. А якщо кричатимеш і сваритимешся, він образиться. Часто крик і грубість призводять до відповідної нечемної поведінки співрозмовника. У такому разі розпалюється конфлікт, програють обидві сторони. Якщо подруга запізнилася на зустріч, не поспішай звинувачувати її в тому, що вона не додержується слова. Дай їй можливість висловити свою точку зору. Помовчи кілька хвилин. Ти заспокоїшся, а вона розкаже, чому так сталося. Можливо, конфлікт розв'яжеться в перші хвилини розмови.

Культура вияву почуттів допомагатиме уникати сварок і конфліктів у стосунках з оточуючими. Якщо володітимеш навичками самоконтролю, поводитимешся делікатно, тактовно й терпимо, поважатимеш оточуючих, — ростиш культурною, чемною і вихованою людиною. Ти не ображатимешся через дрібниці, з тобою буде легко спілкуватися.

### Методи самоконтролю

Трапляється, що емоції захоплюють тебе знезап'як і ти ніяк не можеш заспокоїтися. Наприклад, сердися, коли тебе штовхнули в автобусі. Або хвилюєшся перед іспитом. Або тобі важко зосередитися на уроці, бо образила однокласниця.

Приборкати гнів, заспокоїтися та зосередитися допоможуть методи або навички самоконтролю, якими ти оволодів у 6 класі.

1. Насамперед, потрібно опанувати себе. Ти можеш скористатися такими вправами:

- ♦ зроби 3–4 глибоких вдихи поспіль; глибоко вдихни через ніс, затримай повітря на кілька секунд і повільно видихни його через рот;
- ♦ полічи до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8, ...);
- ♦ роблячи вдих, із зусиллям непомітно стисни, а вдихаючи — розслаб кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити;
- ♦ випий води маленькими ковтками.

2. Використовуй навички самопереконавання. Наприклад, повтори кілька разів: «Я опанував себе», «Я можу із цим упоратися», «Я знаю, як діяти».

3. Спробуй подивитися на ситуацію очима сторонньої людини. Поміркуй, чи варто було гніватися. Зрозумій, що власні емоції можуть зашкодити тобі. Скористайся порадами, які вміщені в додатку 3.

## ▶ Висновок

Відчуття, емоції та почуття допомагають сприймати явища навколишнього середовища, виявляти ставлення до оточуючих. Позитивні емоції поліпшують настрій і позитивно впливають на здоров'я. Негативні емоції шкодять здоров'ю. Емоції впливають на здатність приймати зважені рішення. Потрібно вчитися культури вияву почуттів, оволодівати методами самоконтролю. Це допоможе уникати конфліктів у спілкуванні.

## ? Завдання

1. Що таке відчуття?
2. Що таке емоції і почуття? Чим вони різняться?
3. Як впливають на здоров'я позитивні емоції?
4. Як можуть вплинути на здоров'я негативні емоції?
5. Як ти вважаєш, чи потрібно підлітку приділяти увагу культурі вияву почуттів? Чому?
6. Поясни, яка роль почуттів у житті людини.

## ● Моделью — набувай життєвих навичок

1. Розглянь фотоілюстрації. Назви емоції, які виявляють люди, зображені на них. Які методи самоконтролю слід застосовувати співрозмовникам?



1



2



3

2. Поміркуй, які емоції треба вчитися контролювати тобі. Чому?
3. Пригадай ситуації, коли тобі вдалося швидко підняти собі настрій. Поділися порадами з однокласниками.
4. Здоров'я людини залежить від того, які емоції переважають у її житті. Поясни це твердження на власному або відомому тобі прикладі.

## § 17. ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

*Дізнаєшся про ознаки психологічної рівноваги; як сформувати адекватну самооцінку; як адекватно реагувати на критику*

### Пригадай

Що таке самооцінка?  
Назви види самооцінки.

Протягом дня ти можеш відчувати позитивні та негативні емоції. Твій емоційний стан постійно змінюється. Іноді ти відчуваєш роздратування, розпач, гнів, образ. Важливо навчитися керувати такими емоціями, уміти змінити негативні емоції на позитивні. Наприклад, на одному уроці учень отримав низьку оцінку, але на другому вчитель похвалив його. Надворі холодно і дощ, а вдома на тебе чекає цікава книжка. Школярка отримала низький бал за контрольну роботу, але впевнена, що наступного разу підготується краще. Якщо людина вміє керувати власними емоціями, кажуть, що вона **психологічно врівноважена**.

#### Ознаки психологічної рівноваги

Позитивне ставлення до себе	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Віриш у свою неповторність, індивідуальність</li><li>♦ Вважаєш себе гідним поваги</li></ul>
Доброзичливе ставлення до оточуючих	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Умієш дружити, довіряєш близьким, чемний</li><li>♦ Підтримуєш близьких і друзів у подоланні труднощів, радієш їхнім успіхам</li><li>♦ Співпереживаєш із оточуючими</li></ul>
Упевнена поведінка	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Плануєш власне життя і віриш, що досягнеш мети</li><li>♦ Умієш відстояти власну точку зору, критично мислиш</li><li>♦ Приймаєш зважені рішення</li></ul>
Розуміння та задоволення власних потреб	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Задовольняючи власні потреби, намагаєшся враховувати інтереси оточуючих</li></ul>
Уміння долати труднощі	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Сприймаєш невдачі як досвід</li><li>♦ Якщо помилився, виправляєш помилки</li></ul>
Уміння керувати емоціями	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Не ображаєшся через дрібниці</li><li>♦ Доброзичливо висловлюєш почуття</li><li>♦ Конструктивно розв'язуєш конфліктну ситуацію</li><li>♦ Володієш навичками самоконтролю</li></ul>
Оптимізм, почуття гумору	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Умієш радіти навіть дрібницям</li><li>♦ Легко долаєш труднощі та розв'язуєш проблеми</li><li>♦ З надією дивишся в майбутнє</li><li>♦ Умієш оцінити ситуацію з гумором, жартуєш тактовно</li></ul>

Проаналізуй таблицю. Якщо вважаєш, що потребуєш зміцнення психологічної рівноваги, розпочни самовдосконалення вже сьогодні.



Порушення психологічної рівноваги може призвести до хвороб. Психологічно неврівноважені люди почуваються пригнічено, їм не хочеться спілкуватися. Психологічно врівноважені люди натомість доброзичливі та впевнені в собі. Стати такою людиною може кожен. Важливо оцінити свій психологічний стан, визначити, що саме потрібно змінити, та рухатися до мети.

Додержуючись правил здорового способу життя, оволодівши навичками самоконтролю, умітимеш зберігати спокій у складних ситуаціях. А відтак убезпечиш здоров'я від впливу негативних емоцій.

### **Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я**

Уміння керувати емоціями, психологічна рівновага сприяють підвищенню самооцінки.

**Самооцінка** — це вміння оцінювати себе, свої здібності, характер, вчинки, поведінку тощо. Впливає на самооцінку також ставлення до твоєї поведінки оточуючих. Самооцінка може бути адекватною, завищеною, заниженою.

Коли самооцінка завищена, переоцінюють власні реальні можливості, зверхньо ставляться до інших, не визнають власних помилок.

Через тимчасові проблеми підліткового віку в підлітків частіше буває занижена самооцінка. Вони незадоволені своєю зовнішністю, зростом чи масою тіла. Через це зростає невпевненість. Одні уникають спілкувань з однолітками. Інші, щоб приховати невпевненість, поведуться зухвало, набувають шкідливих звичок.

Не варто зосереджуватися на тимчасових змінах. Ти вже знаєш, що всі зміни природні. Через підлітковий період проходять усі. Пригадай сюжет відомої казки Г. К. Андерсена «Гідке каченя». Маленьке каченя потерпало від образ і глузувань через те, що відрізнялося від інших. Та ні каченя, ні ті, хто насміхався з нього, не уявляли, на якого красивого й сильного птаха згодом перетвориться маленьке гідке каченя.

Так само буває з людьми. Деякі зірки світового кіно надто переймалися через низький зріст. Тепер вони з усмішкою згадують ті часи, тому що змогли подолати власні страхи. Те, що не могли змінити, стало ознакою їхньої індивідуальності.

Скористайся і ти цією порадою. Усе, що ти не можеш змінити в зовнішності, вирізняє тебе серед інших, робить особливим. Наприклад, ти, як тобі здається, дуже високий або, навпаки, низький на зріст. Ти можеш почати активно займатися спортом або спеціальними вправами і незабаром вразити усіх своєю статуєю. Дехто надто переймається через ластовиння. Але така ознака надає привабливості обличчю.

Людина вирізняється не лише зовнішністю. Так само в кожного унікальні здібності, характер, поведінка. Упевнись у своїй неповторності. Тоді й інші переконаються в цьому.







Усвідомлення своєї унікальності — перший крок до формування адекватної самооцінки. Ти поважатимеш себе та інших. Поводитимешся впевнено й доброзичливо. Адекватна самооцінка сприятиме оптимістичному погляду на життя, збереженню і зміцненню здоров'я.

### Як реагувати на критику

Іноді причиною заниженої самооцінки є надмірна вразливість підлітків. Часто вони болісно сприймають критику однолітків і дорослих. Навіть справедливе зауваження може порушити їхню психологічну рівновагу. Таке сприйняття критики призводить іноді до сварок і конфліктів.

Буває, що людина так переживає невдачу, що після критики не може нічого робити. Це трапляється з тими, кому важко визнати власні помилки.

Несправедлива критика, зневажливі або нетактовні зауваження з приводу твоїх здібностей чи вчинків знижують самооцінку. Тебе переповнює почуття образи, погіршується настрій.

Потрібно навчитися спокійно реагувати на критику.

- ❖ Конструктивна критика корисна. Слід прислухатися і звернути увагу на власні помилки.
- ❖ Якщо зауваження слухні, їх слід визнати. Адже метою конструктивної критики є виправлення помилок. Запропонуй свої варіанти розв'язання проблеми. Запевни, що візьмеш зауваження до уваги.
- ❖ Не перебільшуй значення критики. Якщо говорять про негативні якості, пам'ятай, що критикують тільки риси характеру, а не особистість.
- ❖ Якщо критикують агресивно, зі злістю, відокремлюй емоції від порад. Реагуючи тільки на тон голосу, можна не почути справді важливі слова. Не важливо, які почуття у критика, важливіше, чи має він слушність.
- ❖ Не завжди на критику слід відповідати відразу. Краще трохи зачекати. Скористатися методами самоконтролю, опанувати себе.

Пам'ятай, що будь-які критичні зауваження слід обмірковувати. Подумай, чому тебе критикують, як діяти далі, щоб виправити помилку. Намагайся завжди бути впевненим і чесним із собою. Спокійно аналізуй критичні зауваження, тоді тобі буде легше виправляти помилки.

## Висновок

Психологічно врівноважена людина вміє керувати своїми емоціями, поважає себе та інших. Не переймається тим, чого не може змінити. З оптимізмом і надією дивиться в майбутнє. Адекватно сприймає конструктивну критику.

## Завдання

1. Чому важливо вміти керувати емоціями?
2. Проаналізуй таблицю на с. 67. Назви ознаки психологічної рівноваги. Схарактеризуй їх.
3. Ти — врівноважена людина? Обґрунтуй свою відповідь.
4. Що таке самооцінка? Назви види самооцінки.
5. Схарактеризуй кожний вид самооцінки.
6. Що впливає на зниження самооцінки та порушення психологічної рівноваги підлітків?
7. Яку самооцінку мають формувати підлітки? Чому?
8. Чому на критику потрібно реагувати спокійно?
9. Як ти розумієш вислів американського письменника Д. Карнегі «Підраховуй свої успіхи, а не свої невдачі»?
10. Поясни прислів'я «Умій жартувати, та знай коли перестати».

## Попрацюйте в парі або групі

Розгляньте фотоілюстрації. Визначте, на яких зображені психологічно врівноважені підлітки. Поясніть, чому так думаете.



1



2



3



4



5



6

## Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Визнач, чи врівноважена ти людина. Скористайся тестом (додаток 4).
2. Пригадай схему «Кроки до формування адекватної самооцінки» з 6 класу. Склади власний план формування адекватної самооцінки. Скористайся порадами, які вміщені в додатку 5.

## § 18. СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

*Дізнаєшся про вплив стресу на здоров'я; ознаки, за якими можна розпізнати різні види стресу*

### **!** Пригадай

Як впливають на здоров'я позитивні та негативні емоції?

### Що таке стрес?

Стрес — це реакція організму на несподівану ситуацію. Слово «stress» у перекладі з англійської мови означає «тиск, напруження». Іспит, змагання, візит до стоматолога, знайомство з незнайомими людьми, небезпечна ситуація, конфлікт — усі ці події можуть порушити психологічну рівновагу і призвести до стресу. Стрес можуть спричиняти надмірне фізичне або емоційне навантаження, висока або низька температура, біль, образа, гнів, страх. Чинник, який спричиняє стрес, називають **стресором**.

### Приклади стресів повсякденного життя



### Види стресу

<b>Еустрес</b>	<b>Позитивний стрес.</b> Стан організму, що пов'язаний з приємними, радісними подіями. Підвищує працездатність і захисні сили організму. Такий стрес потрібний людині. Наприклад, спортсмен перед змаганнями може хвилюватися, але це сприятиме чіткішим діям під час змагань. Співаки, актори теж хвилюються перед виступами, але цей стан допомагає їм виступити добре. Ти можеш хвилюватися перед контрольною роботою, але це допоможе зосередитися на виконанні важких завдань. Без емоційних переживань і несподіваних подій життя стає нудним. Ганс Сельє, засновник теорії стресу, говорить: «Без стресу життя вмирає».
<b>Дистрес</b>	<b>Сильний негативний емоційний стан.</b> Шкідливо впливає на організм і здоров'я. Знесилює організм, ослаблює його захисні сили. Виникає головний біль, безсоння, порушується діяльність серця і плунок. Людина в такому стані не здатна відповідно реагувати на зміни або небезпечну ситуацію. Наприклад, учень на іспиті так розхвилювався, що все забув. Буває, що спортсмен переживає такий сильний стрес, що на змаганні показує гірший результат, ніж на тренуванні.



## Реакція організму на стрес

Реакція людей на стрес різна. У схожих ситуаціях одні можуть відчувати тривогу, а інші — паніку. Хтось відчуває напруження м'язів, а в когось німіють ноги і прискорюється серцебиття. Один не опирається ситуації та опускає руки, а інший, навпаки, енергійніше береться до справи. Реакції іноді залежать від ставлення людини до ситуації. Однак можна виокремити загальні симптоми стресу, тобто його ознаки.

### Симптоми стресу:

- ❖ збудження, дратівливість
- ❖ утруднене дихання
- ❖ прискорення серцебиття
- ❖ тремтіння голосу, рук, колін
- ❖ відчуття болю або холоду в животі, нудота
- ❖ заніміння м'язів
- ❖ відчуття страху
- ❖ спітнілі долоні



Не має значення, що спричинило стрес. Реакція на емоційне напруження відрізняється тільки силою емоцій людини.



Упродовж тисячоліть у людей розвинулася реакція на стрес, яка захищає організм від небезпеки. Цю реакцію називають «боротися або бігти». У житті вона виявляється як бажання усунути причину емоційного напруження і уникнути стресу. Наприклад, перед грозою людина намагається якнайшвидше знайти надійний прихисток. Той, хто відповідає першим на іспиті, прагне якомога швидше знизити емоційне напруження.

У давнину первісні люди могли долати сильний стрес інтенсивним фізичним навантаженням: вони захищалися, нападали чи втікали. Піс-



ля бою або полювання люди почувалися в безпеці, відпочивали й розслаблялися.

Так працює природний захист організму: напруження — активні дії — розслаблення. Якщо людина не може відреагувати на стрес негайно, їй доводиться стримувати емоції. У цьому разі може розвинутися так званий ефект самопідтримки стресу.

### Ефект самопідтримки стресу

У стресовій ситуації стримані гнів, образа, страх чи розпач спрямовуються всередину, негативно впливаючи на роботу внутрішніх органів і мозку. Людина починає думати, що нічого не може змінити, що їй завжди не щастить тощо. Це посилює напруження. Роздратування перетворюється на гнів, тривога — на відчай, невдоволення — на розпач. Напруження призводить до негативних думок, тому стрес посилюється. Людина потрапляє в замкнене коло власних негативних емоцій. Так діє ефект самопідтримки стресу.

Щоб уникнути ефекту самопідтримки стресу, потрібно навчитися відповідно оцінювати події, не перебільшувати їх значення, керувати своєю реакцією на події.

### Хронічний стрес і здоров'я

Трапляється, що людина переживає стрес упродовж тривалого часу, негативні емоції накопичуються. У цьому разі може виникнути хронічний стрес.



Важливо не допустити, щоб людина переживала негативні емоції тривалий час. Для життя і здоров'я кожному важливо вміти долати стреси, керувати емоціями.

## Висновок

Стрес — це реакція організму на напружену ситуацію. Позитивне емоційне напруження корисне для здоров'я. Тривалі негативні емоції шкодять здоров'ю. Потрібно вміти розпізнавати симптоми стресу. Щоб зберегти здоров'я, слід відповідно оцінювати події навколишнього середовища, учитися керувати емоціями і долати стреси.

## Завдання

1. Що таке стрес?
2. Назви види стресу. Схарактеризуй їх.
3. Розглянь фотоілюстрації. Назви види стресу. Які чинники, на твою думку, спричинили стрес?



4. Назви симптоми стресу.
5. Якою буває реакція людини на стрес? Від чого вона залежить?
6. Коли стрес буває корисним для здоров'я?
7. Як хронічний стрес впливає на здоров'я?
8. Як, на твою думку, запобігти ефекту самопідтримки стресу?
9. Поміркуй, що буде, якщо людина житиме без стресу.

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, як у наведених ситуаціях уникнути ефекту самопідтримки стресу.

1. Ти став свідком дорожньо-транспортної пригоди.
2. За домашнє завдання отримав низьку оцінку.
3. Збирається гроза, а до оселі далеко.

## Моделью — набувай життєвих навичок

Розглянь фотоілюстрації. Назви види стресу. Як, на твою думку, стрес може вплинути на здоров'я зображених на фотоілюстраціях людей?



## § 19. СТРЕС В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

*Дізнаєшся, що загрожує людині в екстремальних ситуаціях, а що допомагає вижити; як опанувати себе; як набутти навичок позитивного мислення*

### Пригадай

Яку ситуацію називають екстремальною?

Який алгоритм дій в екстремальних ситуаціях?

### Чинники стресу в екстремальних ситуаціях

Хтось відстав від групи в поході або під час екскурсії чи заблукав у лісі. Когось покусали бджоли. Хтось травмувався чи отруївся. А на когось напав зловмисник, чи він потрапив у дорожньо-транспортну пригоду. Ти знаєш, що під час стихійних лих — буревію, снігової лавини, повені, землетрусу — здоров'ю та життю людей загрожує небезпека. Ці та інші екстремальні ситуації можуть трапитися будь з ким і зашкодити здоров'ю. Не можна передбачити всі можливі ситуації та скласти план дій. Але в усіх таких ситуаціях для людини головне — зберегти здоров'я і вижити.

У небезпечних ситуаціях на людину діє багато чинників стресу — стресорів. Це, наприклад, страх, зневіра, самотність, голод і спрага.

**Страх** — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку. Може початися з побоювання, переляку, а закінчитися жахом і панікою. Так буває, коли людина не знає, як упоратися з небезпекою. Наприклад, опинившись наодинці в лісі та злякавшись, не може оцінити ситуацію. Не розуміє, чи далеко перебуває від знайомих місць. Поручється спостережливості. Пенюк може здатися лисом, а шум вітру — завиванням вовка. У такому стані людина може почати кричати, плакати, безпорадно тікати. Людина лякається ще більше, не може пригадати, звідки прийшла і куди слід йти. Головне в такій ситуації — подолати страх, щоб уникнути самопідтримки стресу. Кожна людина відчуває страх у небезпечній ситуації. Та побороти його зможе тільки той, хто вміє розпізнавати причини страху, навчився оцінювати власні емоції та набув навичок самоконтролю.

**Самотність.** Одній людині важче долати труднощі й небезпеки екстремальної ситуації. Важче захиститися під час ночівлі просто неба чи підтримувати багаття. Не просто долати перешкоди, наприклад водойми чи вузькі стежки біля урвищ. Але найбільше впливає самотність на психологічний стан людини. Може призвести до відчаю і зневіри. Борються із самотністю по-різному: розмовляють уголос, розмірковують, коментують власні дії. Допомагає також фізична робота.

**Зневіра.** Це почуття може виникнути через невдалі спроби щось зробити. Наприклад, розвести багаття чи знайти їжу. В автономній ситуації зневіра може виникнути не тільки в самотньої людини, а й у групі людей. Людина втрачає надію на порятунок. Відомі випадки, коли люди вмирали, маючи запас їжі та води. Навпаки, інші рятувалися, тому що не втрачали надії на порятунок. Уникнути цього почуття в



небезпечній ситуації можна, якщо набути навичок самоконтролю, виховувати силу волі.

**Голод і спрага.** Людина може досить довго обходитися без їжі. Але воду слід пити обов'язково. Зменшення кількості води призводить до порушення нормальної роботи організму. Бажання випити ковток води заважає зосередитися, пригнічує волю. Тому про питну воду слід турбуватися насамперед.

**Спека й холод.** Спека посилює спрагу. Людина швидко знесилюється. Щоб убезпечитися, можна облаштувати сонцезахисний тент, носити головний убір, економно витрачати запаси води, обмежити фізичну активність. Холод також знижує фізичну активність людини. Ціпеніє не тільки тіло, а й воля. У цьому разі насамперед слід захиститися від холоду. Можна розвести багаття, знайти прихисток, з'їсти гарячу страву. Одягти всі теплі речі. Закопцюбі руки зігріти під пахвами, на животі, на внутрішній поверхні стегон, де запас тепла найбільший.

**Біль** — сигнал про захворювання або травму. Травмованій людині слід надати допомогу якнайшвидше. Через біль потерпілий страждає і дратується. Проте біль можна терпіти, якщо зосередитися на інших відчуттях, якщо сильна воля до порятунку.

**Перевтома** — наслідок тривалого чи інтенсивного фізичного або психологічного напруження. При перевтомі послаблюється воля, порушується увага, сон, апетит. Людина знесилюється. Чергування фізичних навантажень з відпочинком убезпечить від такого стану чи допоможе вийти з нього.

### **Чинники виживання в екстремальних ситуаціях**

Чому деякі люди можуть вижити в складних умовах екстремальної ситуації, а інші гинуть? Дехто скаже, що це залежить від фізичної підготовки, від знань про правила поведінки в автономних ситуаціях. Але навіть фізично сильна людина може злякатися і розгубитися. Коли втрачає надію на порятунок, перестає боротися за життя.

Що ж допомагає вижити? Аби вижити в умовах екстремальної ситуації, потрібно вірити, що врятуєшся! Отже, слід бути готовим до самостійних обміркованих дій у будь-якій складній ситуації.

Тобі знадобляться знання, уміння та навички поведінки в екстремальних ситуаціях, фізична й психологічна підготовка.

Насамперед, потрібно вчитися долати страх, спокійно розмірковувати, навіть якщо хочеться плакати. Треба ставити мету вижити попри все. Для цього необхідно вчитися керувати собою. Отже, потрібно розвивати силу волі, рішучість, наполегливість. Починати можна з навички долати невеликі труднощі.

Наприклад, привчи себе рано прокидатися і робити зарядку, не йти грати у футбол, доки не виконаєш домашні завдання. Так поступово загартовується і тренується воля. Цілі, які ставиш перед собою, мають бути посильні для тебе. Пам'ятай, що своє рішення маєш втілити в життя. Щоразу, коли справа відкладається, воля стає слабшою. Якщо не виконуєш прийняті рішення, маєш слабку волю.

Якщо в екстремальну ситуацію потрапила група людей, слід пам'ятати, що насамперед рятують поранених і найслабших.



## Позитивне мислення

Негативний вплив стресорів екстремальної ситуації можна зменшити, якщо маєш оптимістичний погляд на життя, умієш позитивно мислити. Оптимізм послаблює емоційне напруження. Позитивні думки допомагають знайти правильне рішення і діяти відповідно до обставин. У будь-якій складній або навіть небезпечній ситуації налаштуйся на подолання стресу.

**Усвідомлення.** Я усвідомлюю, що ситуація складна. Я залишився сам. Це відбувається насправді.

**Оцінка.** Я не панікую. Я знаю, що небезпеку не можна недооцінювати, але зі мною не трапиться нічого страшного. Я не боюся.

**Поведінка.** Я пригадаю все, чого навчився в школі та вдома. Я знаю, як треба діяти в такій екстремальній ситуації. Я буду уважним і спостережливим. Я зможу добути їжу та воду. Я не втрачати надію на порятунок, не здаватимуся. Діятиму наполегливо. У мене все вийде. Я роблю для цього все можливе.

Вважають, що хоробрим допомагає не стільки доля, скільки здоровий глузд і сильна воля. Розсудливе ставлення до ситуації, уміння керувати емоціями допомагають перемогти.

### ➔ Висновок

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію стресорів. Страх і зневіра, холод і голод, спека й спрага негативно впливають на фізичне й психологічне здоров'я людини. Головною умовою виживання за таких обставин є готовність до дій, сила волі, рішучість. Опанувати себе допоможуть навички самоконтролю, оптимізм, позитивні думки.

### ? Завдання

1. Наведи приклади екстремальних ситуацій.
2. Які чинники стресу впливають на людину в екстремальній ситуації?
3. Назви чинники виживання людини в екстремальній ситуації.
4. Чому, на твою думку, страх вважають найсильнішим стресором у небезпечній ситуації?
5. Чому важливо мислити позитивно?
6. Наведи приклади виживання людей в екстремальних ситуаціях із книжок, фільмів, газет (на вибір). Які якості допомогли їм вижити?

### 🗨️ Моделюй — набувай життєвих навичок

Розглянь фотоліюстрації. Розкажи, як потрібно діяти людям у зображених ситуаціях.



1



2



3



4

## § 20. ЗАПОБІГАННЯ СТРЕСУ

*Дізнаєшся про стресову стійкість та ефективні методи запобігання стресу*

### Пригадай

Які ознаки стресу?

### Стресова стійкість

Життя неможливе без стресів. Кожен має вроджену стійкість до стресу. Але на схожі стресові ситуації люди реагують по-різному: в одних підвищується працездатність, інші впадають у відчай. Реакція на стрес — або **стресова стійкість** — залежить від ставлення людини до подій, від характеру й стану здоров'я. Стресова стійкість дає можливість людині витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Її можна підвищити, тренуючи волю, набуваючи навичок керування емоціями.

### Оцінювання рівня стресу

У твоєму житті також бувають ситуації, коли важко опанувати себе, стримати роздратування. Інтенсивне навантаження під час навчання, нові знайомства, непорозуміння в стосунках з оточуючими — приклади стресорів щоденного життя. Кожен з них може спровокувати стрес. Не завжди вдається розрахувати фізичне та емоційне навантаження. Потрібно навчитися оцінювати рівень стресу (високий або низький). А відтак, скориставшись навичками самоконтролю, знизити вплив стресу на організм.

Буває, що людина надто вразлива, ображається через дрібниці, часто гнівається на оточуючих. Вона може страждати через порушення сну й травлення, головний біль. Це означає, що емоційне навантаження для неї надмірне. Якщо така людина має низьку стійкість до стресів, ризик зашкодити здоров'ю підвищиться, можуть виникнути хронічні хвороби.

Деякі люди під впливом сильних емоцій, навпаки, відчувають приплив сил. Це — люди з високою стійкістю до стресів. Вони адекватно оцінюють рівень стресу й діють зосереджено. У складних ситуаціях такі люди зберігають психологічну рівновагу.

### Керування стресом. Самодопомога і допомога під час стресу

Керування стресом, як і керування емоціями, означає можливість зменшити шкідливі наслідки стресу для здоров'я. Уміння долати негаразди підвищує самооцінку, настрій, додає наснаги.

Трапляється, що підлітки для поліпшення самопочуття використовують стимулятори. Одні намагаються подолати стрес, наприклад курінням або алкоголем. Інші «заїдають» стрес солодощами. Дехто найкращим засобом заспокоїтися вважає комп'ютерні ігри. На короткий час стимулятори можуть заспокоїти, зменшити втому, поліпшити самопочуття. Але водночас призводять до сильного збудження нервової системи. Психологічна рівновага не відновлюється, а емоційні розлади, навпаки, поглиблюються.

Стимулятор	Причини вживання	Наслідок вживання
Шоколад, цукерки, солодкі напої	Відчувається тимчасове збільшення енергії	Надмірне вживання цукру сприяє виникненню цукрового діабету, захворювань зубів, порожнини рота, зайвій масі тіла
Кава, дуже міцний чай	Тимчасово бадьорить	Прискорюється серцебиття, підвищується тиск, виникає безсоння
Куріння	Здається, що бадьорить, підвищує енергійність	Шкодить зубам, порушує кровообіг, дихання, здоровий сон, спричиняє хвороби серця та легенів
Заспокійливі засоби (пігулки, розчини)	Тимчасово можуть зняти почуття напруги й збудження	Згодом може виникнути депресія, з'являється залежність від препаратів. Вживаючи ліки без призначення лікаря, можна отруїтися
Слабоалкогольні напої	Здається, що тимчасово поліпшують настрій	Проблеми не розв'язують. Виникає залежність, захворювання серця та печінки, руйнування особистості
Наркотики та токсичні речовини	Здається, що тимчасово поліпшують настрій	Людина швидко звикає до препаратів, щоразу мусить збільшувати дозу вживання і ризикує життям

Таким чином, стимулятори не можна вживати, бо:

- ❖ дія стимуляторів нетривала. У людей, які вживають стимулятори, може часто змінюватися настрій, вони стають дратівливими.
- ❖ організм людини швидко пристосовується до дії стимулятора. Доводиться щоразу збільшувати дозу. Це шкодить здоров'ю і життю.

#### Найкращий захист від стресу

<b>Фізичні вправи</b>	Навіть кілька хвилин фізичної активності можуть значно поліпшити настрій і самопочуття. Корисно плавати, бігати, грати в рухливі ігри на свіжому повітрі. Фізична активність допомагає долати емоційні навантаження.
<b>Раціональне харчування</b>	Корисно їсти свіжі овочі й фрукти, хліб, крупи, макаронні вироби, картоплю, горіхи, оливкову олію, рибу. Завдяки цьому підвищується імунітет, з'являється енергія для подолання стресу.
<b>Відпочинок</b>	Слід щовечора гуляти на свіжому повітрі, лягати спати в один і той самий час. Перед сном обов'язково провітрювати кімнату. Можна прийняти теплий душ або ванну, випити склянку молока з медом або трав'яного чаю.



<b>Планування часу</b>	Сприяє запобіганню стресу. Плануючи час, людина встигає зробити більше. У неї на все вистачає сил та енергії: і на інтенсивну роботу, і на активний відпочинок. Формується вміння виділяти головне.
<b>Оптимістичне мислення</b>	Вірити, що подолати проблему можна. Позитивні думки допомагають знайти правильне рішення і діяти відповідно до обставин. Слід частіше усміхатися. Доброзичливо спілкуватися. Приймати зважені рішення.

## Висновок

Стресова стійкість дає можливість людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для здоров'я. Стійкість до сильних емоційних навантажень можна підвищити й розвинути, тренуючи силу волі та вміння керувати емоціями. Щоб унеможливити від негативного впливу стресу, слід додержуватися здорового способу життя. Оптимістичні та життєрадісні люди здатні керувати стресом.

## Завдання

1. Що таке стресова стійкість? Чи в усіх людей вона однакова?
2. Як можна підвищити стресову стійкість?
3. Чи можна керувати стресом?
4. Які стимулятори іноді використовують люди? Проаналізуй наслідки вживання стимуляторів (на вибір).
5. Чому не можна вживати стимулятори?
6. Схарактеризуй способи, які допомагають зняти стрес без шкоди для здоров'я.
7. Поміркуй, яких способів зняття стресу слід уникати підліткам.

## Моделью — набувай життєвих навичок

1. Визнач свій рівень стресостійкості. Скористайся тестом (додаток 6).
2. Потребуйся мислити позитивно. Повтори кілька разів позитивні твердження вголос. Це обов'язково спрацює, допоможе зберегти самоконтроль у важкі хвилини.

Негативні думки	Позитивні думки
Я погано напишу диктант	Я буду уважним, зроблю все, що можу
Я одержу низький бал	Наступного разу підготуюся краще
Це безнадійно	Ще не все втрачено
Я неадапта	Я успішна людина, гідна поваги
Не варто починати	Треба спробувати
Я боюся	Мене це не лякає
У мене пригнічений настрій	Я дивлюся на світ з оптимізмом

3. Потребуйся виконувати запропоновані вправи (додаток 7). Користуйся ними для зняття стресу.



## КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

### § 21. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ І СТАДІЇ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТІВ

*Дізнаєшся про причини виникнення конфліктів; основні стадії розвитку конфліктів; як запобігати розпалюванню конфлікту*

#### **!** Пригадай

Чому виникають конфлікти?

Чи можливо жити без конфліктів?

#### **Причини виникнення конфліктів**

Ти вже знаєш, що конфлікт — це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів. Конфлікти виникають, якщо погляди однієї людини суперечать поглядам іншої. Розбіжності загострюються, якщо люди не вміють спілкуватися доброзичливо, не можуть стримати негативні емоції.

Конфлікти поглядів можна розв'язати, якщо ставитися до поглядів, смаків та вподобань інших толерантно. Ти знаєш, що не варто сперечатися про те, які книжки або фільми кращі, який одяг носити, яку музику слухати. У кожного свій смак. І це право слід поважати. А щоб уникнути конфліктів, потрібно шукати те, що об'єднує.

Наприклад, якщо читаєш різні книжки або дивишся різні фільми, обмінюєшся враженнями. Не наполягай на своїй точці зору, а спокійно її вислови. Запропонуй послухати диск з улюбленою музикою. Поясни, чим вона подобається. Можливо, хтось зацікавиться, а ти знайдеш однодумців. Навіть якщо кожен обстоюватиме свою думку, стосунки не зруйнуються, конфлікт не переросте у сварку. Завжди пам'ятай народну мудрість: «Про смаки не сперечаються».

Конфлікти інтересів виникають, якщо цілі, потреби, інтереси двох осіб або груп людей зіптовхуються. Це може бути, наприклад, боротьба за лідерство в класі чи протистояння груп підлітків у дворі. Категоричність у судженнях, властива підліткам, сприятиме виникненню конфлікту. Якщо зволікати з розв'язанням проблеми або, навпаки, нав'язувати власну точку зору, незважаючи на інтереси інших, чи ображати співрозмовника, конфлікт загостриться і триватиме довго.

Конфліктні ситуації можуть виникати часто. Їх розв'язання залежатиме від твого вміння ефективно й толерантно спілкуватися, чемної поведінки.

#### **Стадії розвитку конфліктів**

У конфлікті виділяють п'ять стадій.

**1**

**Виникнення конфліктної ситуації.** Виникає проблема, відбувається зіткнення інтересів



2

**Усвідомлення конфлікту.** Один з учасників недоброзичливо ставиться до іншого, він уникає спілкування



3

**Протистояння.** Один з учасників відкрито заявляє про свою точку зору, виявляє власні емоції. Інший у відповідь захищається або нападає



4

**Ескалація конфлікту.** Сторони відкрито заявляють про свої позиції і висувують претензії одна одній. На цій стадії не завжди усвідомлюють причину конфлікту. Зростає емоційне напруження. Учасники конфлікту ображають одне одного. Слова або дії, що розпалюють конфлікт, називають **конфліктогенами**. Це — зневага, образи, глузування, хизування, брехливість, ігнорування іншої сторони, постійне перебування співрозмовника



5

**Завершення конфлікту.** У разі конструктивного розв'язання сторони досягають компромісу й задоволені результатом. Іноді конфлікт згасає, тому що сторони втрачають інтерес до проблеми або один з учасників відторплюється від її розв'язання. Такий конфлікт залишається нерозв'язаним. Якщо сторони збережуть почуття образи, то в майбутньому конфлікт спалахне з новою силою



Розв'язати конфлікт на стадії протистояння та ескалації дуже важко. Тому вчись не допускати ескалації конфлікту.



## Висновок

Конфлікти виникають через суперечність інтересів і поглядів людей. У розвитку конфлікту виділяють п'ять стадій. Потрібно вчитися не допускати ескалації конфлікту, розв'язувати непорозуміння на стадії їх усвідомлення. Розвивати навички ефективного спілкування, ставитися толерантно до смаків і поглядів людей. Поводитися впевнено.



## Завдання

1. Що може стати причиною конфліктів?
2. Як розв'язати конфлікт поглядів?
3. Що сприяє розпалюванню конфліктів?
4. Наведи стадії розвитку конфлікту.
5. На якій стадії, на твою думку, розв'язати конфлікт найважче? Чому?
6. Які риси характеру слід розвивати підлітку, щоб конфліктів у його житті було менше?
7. Поясни, чи можна уникнути конфліктів у житті.

## § 22. СПОСОБИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

*Дізнаєшся про способи розв'язання конфліктних ситуацій, переваги конструктивного розв'язання конфліктів*

### ! Пригадай

Чому важливо керувати емоціями?

Ти постійно спілкуєшся з оточуючими. Уміння спілкуватися важливе для розв'язування проблем. Повага до думок і поглядів одне одного ніколи не призведе до конфліктної ситуації. Якщо конфлікт усе-таки виник, намагайся розв'язати його конструктивно. Спробуй обговорити ситуацію, виявити розбіжності. І головне — спокійно пошукати рішення.

#### Способи розв'язання конфліктів

<b>Ухилення від конфлікту</b> 	Зволікати з розв'язанням проблеми, ігнорувати її розв'язання. У таких випадках стосунки іноді розриваються. Програють усі
<b>Пристосування, або поступка</b> 	Погоджуватися на все, ігнорувати власні інтереси, робити те, що вирішать інші. За такої позиції одного з учасників конфлікту інший може витрати
<b>Суперництво, конкуренція</b> 	Нав'язувати власну точку зору будь-яким способом. Задовольняти власні цілі, не зважаючи на інтереси інших. Тиснути на співрозмовника, ображати його. Учасник конфлікту, який тисне на іншого, поводить себе агресивно, витрачає багато сил і не відчуває задоволення. Той, кого ображають, незадоволений. Негативні емоції шкодять здоров'ю та руйнують стосунки. Програють обидва
<b>Співробітництво, уміння домовлятися</b> 	Обговорити проблему. Намагатися зрозуміти причини виникнення конфлікту. Під час обговорення поважати одне одного, уважно слухати, намагатися зрозуміти позицію інших учасників конфлікту. Уміти йти на взаємні поступки. Шукати рішення, яке влаштує всіх. Зберігати здоров'я і добрі стосунки. Виграють усі



Обираючи конструктивний спосіб розв'язання конфлікту, застосовуй алгоритм прийняття зважених рішень, відомий тобі із 6 класу.

<b>ЗУПИНИСЬ</b>	Заспокойся. Глибоко вдихни кілька разів, полічи до десяти. Спробуй заспокоїти співрозмовника. Спокійно скажи, що не хотілося б сперечатися
<b>ПОДУМАЙ, ОБМІРКУЙ, ПРИЙМИ РІШЕННЯ</b>	Оціни ситуацію. Спробуй зрозуміти, що важливіше: довести власну точку зору чи зберегти стосунки. Запропонуй обговорити проблему. Будь самокритичним: можливо, твої претензії несправедливі. Спробуй перевести все на жарт
<b>ДІЙ</b>	Конструктивно розв'язуй конфлікт. Застосовуй навички активного слухання, ефективного спілкування. Поводься впевнено, говори спокійно. Дивись співрозмовнику в очі, не перебивай його. Стримуй негативні емоції, уникай конфліктогенів. Поважай гідність співрозмовника і не критикуй його особисті якості. Погоджуйся, якщо співрозмовник має слушність. Вибачайся, якщо помилився сам. Поважай думки співрозмовника, аргументовано відстоюй власну точку зору. Шукай шлях розв'язання конфлікту, який влаштував би всіх

Під час конфліктної ситуації можна:

**ухилитися, якщо:**

- ❖ усі мають заспокоїтися
- ❖ немає можливості владнати суперечку

**поступитися, якщо:**

- ❖ причина суперечки неважлива для тебе
- ❖ втратиш більше, ніж здобуєш
- ❖ загострення стосунків небезпечне
- ❖ правда не на твоєму боці

**поводитися агресивно, якщо:**

- ❖ даєш відсіч зловмисникам
- ❖ розв'язання конфлікту в інший спосіб шкодитиме тобі

Розв'язати, а іноді й попередити конфлікт допоможуть впевнена поведінка, керування емоціями, вміння розуміти співрозмовника.



## Висновок

Розуміння думок і поглядів оточуючих не призводить до конфліктних ситуацій. Якщо конфлікт усе-таки виник, розв'язувати його потрібно конструктивним шляхом. Застосовувати навички самоконтролю, поважати співрозмовника. Уміти попереджати виникнення конфліктних ситуацій.

## Завдання

1. Назви способи розв'язання конфліктів.
2. Чому важливо розв'язувати конфлікт конструктивно?
3. Яка поведінка, на твою думку, може спровокувати конфлікт?
4. На прикладі доведи, що вміння домовлятися — найкращий спосіб уникнути суперечки.

## Попрацюйте в парі або групі

Розгляньте малюнки. Чи може спровокувати конфлікт поведінка зображених на малюнках дітей? Обговоріть, у який спосіб краще розв'язати наведені ситуації.



## Моделлюй — набувай життєвих навичок

1. Розглянь фотоілюстрації. Обери різні способи розв'язання конфліктної ситуації. Обґрунтуй власний вибір.



2. Допоможи підліткам розв'язати наведені ситуації. Які способи розв'язання обереш у кожній ситуації? Розв'язи проблеми конструктивно, а можливо, навіть з гумором. Скористайся алгоритмом прийняття зважених рішень.
  - ◆ За сніданком учениця розлила склянку чаю, а вже час їти до школи.
  - ◆ На перерві в коридорі сильно пчовхнув однокласник.
  - ◆ Перед уроком з'ясувалося, що зошит в домашнім завданні учень забув удома.
  - ◆ Несправедливо звинуватили у брехні.

# Соціальна складова здоров'я



## СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

### § 23. СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА НАСЕЛЕНОГО ПУНКТУ

*Дізнаєшся більше про соціальне середовище; соціальну безпеку населеного пункту; захист державою прав дитини; вплив звичок молоді на спосіб життя; захист здоров'я від впливу засобів масової інформації*

#### Пригадай

Що таке соціальне середовище?

#### Соціальна безпека населеного пункту

Люди з давніх-давен живуть у населених пунктах — селах, селищах, містечках, містах. Тут людина народжується, росте, навчається. Спосіб життя близьких, уподобання однолітків, традиції місцевої громади можуть впливати на здоров'я людини позитивно й негативно.

#### Вплив соціального середовища населеного пункту на людей

Позитивний	Негативний
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Задовільні побутові умови</li><li>❖ Збалансоване харчування</li><li>❖ Достатній рівень медичних послуг</li><li>❖ Успішне навчання, ефективна праця, активний відпочинок</li><li>❖ Високий культурний та духовний розвиток</li><li>❖ Конструктивне розв'язання конфліктів</li><li>❖ Психологічна врівноваженість</li><li>❖ Здоровий спосіб життя</li><li>❖ Прагнення вирішувати питання місцевої громади й держави</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Незадовільні побутові умови</li><li>❖ Незбалансоване харчування</li><li>❖ Недостатній рівень медичного обслуговування</li><li>❖ Низька рухова активність, перевтома</li><li>❖ Низький культурний та духовний рівень розвитку</li><li>❖ Непорозуміння, протистояння, сварки, конфлікти</li><li>❖ Психологічна неврівноваженість, стреси</li><li>❖ Поширення шкідливих звичок, кримінальні небезпеки</li><li>❖ Байдужість до громадського життя</li></ul>

Негативний вплив не тільки шкодить здоров'ю людей, а й загрожує їх життю.

## Соціальна безпека населеного пункту і здоров'я

У населеному пункті:



місцева влада дбає  
про добробут



правоохоронці дбають  
про безпеку, додержання законів



служба захисту населення надає допомогу  
в разі небезпеки



медичні установи  
надають медичні послуги, здійснюють  
профілактичні заходи



фінансові установи  
вчасно забезпечують  
соціальні виплати



магазини забезпечують  
продуктами харчування

Усі установи населеного пункту мають функціонувати так, щоб людина могла безпечно:



працювати



навчатися



лікуватися



відпочивати



культурно проводити  
дозвілля



## Держава на захисті прав дитини

Щоб створити соціально благополучне суспільство, потрібно захистити права дитини.



Від народження дитини її здоров'ю та безпечному гармонійному розвитку приділяється особлива увага в суспільстві.



Лікарі дбають про здоров'я немовляти



Дорослі піклуються про дитину, дбають про її здоров'я і життя



Вихователі в дитячому садку дбають про розвиток дітей



Учителі навчають і дбають про твою безпеку в школі



З друзями маєш спільні інтереси, проводиш дозвілля, можеш відвідувати:  
гурток



музичну школу



спортивну секцію



туристичний клуб



мистецьку студію



Якщо хворієш, дорослі викликають лікаря



Якщо потрапляєш в екстремальну ситуацію, допоможе служба захисту населення



Якщо порушено твої права, можеш звернутися до вчителя, дорослих, викликати міліцію; зателефонувати за телефоном довіри

Держава надає молоді індивідуальні медичні послуги. Ти можеш звернутися до лікаря в поліклініку за місцем проживання. Останнім часом у багатьох населених пунктах з'явилися клініки для надання медичних послуг саме молоді. Їх так і називають — клініки, дружні для молоді (додаток 8). У таких клініках молодь може не пред'являти документів. А допомогу кваліфіковані лікарі надають безкоштовно.

## Вплив засобів масової інформації на здоров'я

Засоби масової інформації (ЗМІ) інформують про події у світі та аналізують їх. ЗМІ впливають на поведінку людей, прийняття рішень, формування життєвих цінностей. Інформація, отримана через ЗМІ, розвиває, виховує, розважає. Особливо сильного впливу зазнає молодь. Серед ЗМІ, мабуть, найбільш впливові телебачення та Інтернет. Вплив інформації ЗМІ може бути позитивним і негативним.

**Позитивний вплив.** ЗМІ інформують про все, що сталося в країні та світі. Пізнавальні статті та передачі сприяють інтелектуальному розвитку. Останнім часом поширені радіо- і телепередачі, у яких беруть участь слухачі й глядачі у прямому ефірі. Виник новий вид комунікації. Кожен може знайти односторонній, висловити власну думку, розвинути навички спілкування. Комерційна реклама інформує про нові товари. В інтернет-магазинах можна купити товар, не виходячи з дому. Соціальна реклама пропагує загальнолюдські цінності — здоровий спосіб життя, корисні звички, доброзичливість, повагу до оточуючих, толерантність. Сприяє турботливому ставленню до навколишнього середовища. Рекламні ролики про збройні сили вчать зростати громадянами своєї країни, уміти її захищати. Щоб відпочити чи заспокоїтися, можна послухати музику улюблених виконавців або переглянути комедійні кінострічки. Фільми, мультфільми та передачі, що пропагують позитивні цінності, впливають на систему цінностей людини, змушують думати, аналізувати, оцінювати події. Такі кіно- і телепередачі сприяють розумінню справжніх життєвих цінностей.

**Негативний вплив.** ЗМІ часто повідомляють про агресію, жорстокість, насилля. Головні персонажі бойовиків вирішують проблеми силою. Пограбування, перестрілки, вороже ставлення до оточуючих стають звичними. Рекламні ролики й фільми часто пропагують хибні цінності, нав'язують певну поведінку й спосіб життя. Можуть провокувати формування шкідливих звичок, впливати на психологічний стан. Підлітки не завжди можуть відрізнити віртуальний світ від реальності. Вони наслідують поведінку героїв фільмів і мультфільмів у щоденному житті. Поводяться грубо, зухвало, а іноді жорстоко. Намагаються розв'язати конфліктні ситуації силою. Під впливом таких фільмів і телепередач підліток може стати байдужим до оточуючих, жорстоким і грубим, не співчуває і не співпереживає оточуючим.

У соціальних мережах знайомляться заочно. На жаль, люди бувають і добрі, і лихі. Підліток навіть не усвідомлюватиме негативного впливу знайомства, але може стати дратівливим, агресивним, набутти шкідливих звичок.

Дівчата і хлопці часто захоплюються комп'ютерними іграми. Вони проводять багато часу за комп'ютером, нехтують навчанням і відпочинком на свіжому повітрі. Урешті-решт, таке захоплення шкочить здоров'ю.



Якщо часто дивитися телевізор і багато часу проводити за комп'ютером, може виникнути залежність. Це негативно впливає не тільки на психологічний, а й на фізичний стан здоров'я. Поручується розпорядок дня, підлітки мало відпочивають, погано сплять. Малорухливий спосіб життя призводить до порушення постави. У рекламі можуть пропагувати шкідливі для здоров'я продукти. Вживаючи їх, підлітки набирають зайву масу тіла. Мигтіння зображення на екрані негативно впливає на гостроту зору й роботу мозку підлітків, у них послаблюється увага.

Щоб протидіяти негативному впливу, слід розвивати навички критичного мислення. Якщо навчипся оцінювати інформацію критично, обиратимеш для перегляду кінофільми й телепередачі, у яких пропагуються справжні цінності — дружба, повага, вірність. Щоб поліппити самопочуття і гарно вчитися, активно відпочивай, поведься чемно з однолітками та дорослими.

## Висновок

Соціальне середовище може впливати на здоров'я і благополуччя позитивно й негативно. Держава захищає права дітей і молоді, турбується про їхній безпечний розвиток і здоров'я. У разі порушення своїх прав підліток може звернутися до правоохоронних органів, зателефонувати за телефоном довіри. Щоб протидіяти негативному впливу засобів масової інформації, розвивай навички критичного мислення, обирай для перегляду фільми й передачі, які пропагують загальнолюдські цінності.

## Завдання

1. Проаналізуй схему на с. 87. Яким буває вплив середовища на мешканців населеного пункту? Схарактеризуй на вибір.
2. Які права дитини захищає держава?
3. Чому, на твою думку, важливо захищати права дитини з дитинства?
4. Чим позитивний вплив ЗМІ на здоров'я підлітків відрізняється від їх негативного впливу?
5. Поміркуй, чому важливо протидіяти негативному впливу засобів масової інформації.
6. Важливо набувати навичок критичного мислення. Чому? Поясни на прикладі.

## Попрацюйте в парі або групі

Пригадайте та обговоріть художні твори, фільми або мультфільми, що пропагують, наприклад, дружбу, співчуття, милосердя, повагу до дорослих (на вибір). Як такі цінності допомогли персонажам розв'язати складні ситуації?

## Моделлю — набувай життєвих навичок

1. Проаналізуй соціальну безпеку твого населеного пункту. Скористайся фотоілюстраціями на с. 88. Що сиріє здоров'ю та безпеці? Що може становити небезпеку?
2. Оціни можливості реалізації твоїх прав, наприклад на освіту, медичну допомогу, інформацію тощо. Обґрунтуй свою відповідь.
3. Дізнайся та запиши адреси й номери телефонів медичних і соціальних служб, кабінетів довіри для молоді, які є у твоєму або найближчому населеному пункті.



## § 24. НАЙБЛИЖЧЕ ОТОЧЕННЯ ПІДЛІТКА

*Дізнаєшся більше про вплив близьких і друзів на вибір способу життя та формування звичок; правила поведінки в підлітковому середовищі; як протидіяти негативному соціальному впливу*

### **! Пригадай**

Хто з друзів чи близьких став для тебе взірцем? Чому?

#### **Вплив родини і друзів**

Ти живеш в оточенні людей. Змалку відчуваєш вплив найближчого оточення — родини, учителів, однокласників, друзів. У спілкуванні та взаєминах з ними набуваєш навичок, звичок і досвіду.

**Вплив оточення підлітка на формування корисних навичок і звичок**



У родині або в колі близьких тобі дорослих отримуєш перший життєвий досвід. Наслідуюєш поведінку, стиль спілкування з іншими людьми. Якщо твої близькі поважають одне одного й піклуються одне про одного, то й ти поведишся так само. Якщо розподілено обов'язки в домашньому господарстві, ти з дитинства привчаєшся допомагати дорослим, планувати свій час. Якщо в родині звикли разом відпочивати на природі, займатися спортом, відвідувати музеї, виставки, театри, ти також збережеш на все життя звичку активно відпочивати. Так сформуєш здоровий спосіб життя.

Буває, що родина не веде здоровий спосіб життя. Тоді від тебе самого залежатиме, які навички й звички формуватимеш.

Дуже важлива для тебе також дружба з однолітками. Друзі обговорюють спільні проблеми, мріють про майбутнє. Думка друзів важлива для тебе, а їхній вплив на тебе іноді значно більший, ніж вплив дорослих. Ти можеш переймати захоплення чи звички ровесників. Можеш разом з ними проводити дозвілля. Наприклад, відвідувати гурток, спортивну

секцію, ходити до бібліотеки, грати у футбол, шахи чи теніс. У компанії з приятелями веселіше, ніж самому відвідувати інтернет-клуби, розважальні центри, ходити на дискотеки. Зі щирими друзями цікаво спілкуватися. Обговорюючи різні події, вчипся послідовно висловлювати власну думку, поважати точку зору кожного співрозмовника. Розумієш, наскільки важлива взаємоповага та взаєморозуміння. Наприклад, ти з товаришами займаєшся в спортивній секції. Це захоплення об'єднує всіх вас. Але водночас кожен має власні вподобання. Хтось любить читати, хтось — слухати музику, а хтось — грати на музичному інструменті. Обговорюючи нові книжки, музику, навчання, кожен з вас дізнається багато нового й цікавого. Спілкування сприяє гарному настрою, успішному навчанню та зміцненню здоров'я.

Спілкуючися з ровесниками, ти маєш розрізняти їхній вплив на тебе: позитивний і негативний.

### Приклади впливу однолітків

#### Позитивний

- ❖ Пропозиція записатися у спортивну секцію, танцювальний чи інший гурток за інтересами.
- ❖ Порада переглянути фільм, прочитати книжку, послухати музичний диск.
- ❖ Застереження від необачного вчинку.
- ❖ Допомога та захист у разі потреби.
- ❖ Підтримка у формуванні корисних звичок.

#### Негативний

- ❖ Порушення правил безпечної поведінки в школі, на вулиці.
- ❖ Приховування правди від дорослих.
- ❖ Глузування з однолітків, образи молодших.
- ❖ Спонування до куріння.
- ❖ Заохочення до вживання слабоалкогольних напоїв.

### Види підліткових компаній

Щоб спілкування було безпечним, важливо розрізняти ознаки дружніх і небезпечних компаній.

#### Дружні компанії та їх ознаки



- ❖ толерантно й доброзичливо ставляться до думок і поглядів одне одного
- ❖ поважають і підтримують одне одного
- ❖ охоче приймають нових друзів
- ❖ не мають жорстких правил поведінки всередині групи
- ❖ не забороняють спілкуватися з іншими людьми поза групою

## Небезпечні компанії та їх ознаки



- ❖ мають ватажка й жорсткі правила поведінки
- ❖ вимагають повної підпорядкованості та відданості
- ❖ ставлення до інших зверхнє, агресивне. Можуть тиснути на оточуючих, глузувати з них, принижувати
- ❖ забороняють спілкування поза групою
- ❖ можуть бути поширені шкідливі звички

Щоб уникнути небезпеки для здоров'я, спілкуйся з дружніми компаніями та уникай небезпечних компаній.

Кожен хоче бути здоровим. Однак протистояти впливу, а іноді й тиску компанії однолітків дуже важко. Протидіяти негативному впливу допоможуть уміння приймати зважені рішення і навички ефективної відмови.

Вирішуй, що обрати: міцне здоров'я і довге життя чи залежність від шкідливих звичок і хвороби.

### Висновок

Родина, близькі та друзі найбільше впливають на твоє здоров'я і життя. Потрібно навчитися розрізняти позитивний і негативний вплив оточуючих. Наслідуючи позитивні приклади, ти зміцниш здоров'я. Негативний вплив шкодить здоров'ю. Обирай для спілкування дружні компанії, уникай небезпечних компаній. Умій протидіяти негативному впливу однолітків.

### Завдання

1. Назви види впливу найближчого оточення на підлітка. Схарактеризуй їх.
2. Якими бувають підліткові компанії? Назви ознаки кожної.
3. Чію поведінку, стиль спілкування наслідуєш? Чому?
4. Які звички, набуті в дитинстві, збережеш упродовж усього життя? Обґрунтуй відповідь.
5. У якій компанії проводиш дозвілля? Чому саме в такій?
6. Чим, на твою думку, відрізняються дружні компанії від небезпечних?

### Попрацюйте в парі або групі

1. Розгляньте фотоілюстрації на с. 93. Обговоріть уподобання людей, зображених на них. Як такі уподобання, на вашу думку, впливають на здоров'я підлітків?
2. Обговоріть, чи потрібно, на вашу думку, покращити стосунки між однокласниками вашого класу.



## § 25. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

*Дізнаєшся про причини виникнення хвороб цивілізації та їх профілактику; вплив реклами на здоров'я*

### ! Пригадай

Як куріння впливає на організм підлітка?

Назви наслідки активного й пасивного куріння.

Сучасне життя досить комфортне. Люди користуються побутовими електричними та газовими приладами, пересуваються на машинах, замовляють одяг і продукти через Інтернет, спілкуються між собою телефоном та в соціальних мережах, навчаються дистанційно, не виходячи з дому. Але вигоди цивілізації, як не прикро, спричинили появу нових хвороб. Їх так і назвали — «хвороби цивілізації». Це серцево-судинні та онкологічні захворювання, ожиріння, діабет, захворювання хребта тощо.

Багато хвороб цивілізації загрожують людям через їхній спосіб життя. Сучасна людина працює за комп'ютером чи грає в комп'ютерні ігри, багато часу проводить перед телевізором, часто нерационально харчується, іноді має шкідливі звички. Дехто курить і вживає алкогольні напої. Здоров'ю також шкодить надмірне емоційне навантаження, бо може призвести до стресу.

### Хвороби цивілізації



Усе менше фізичних зусиль витрачає людина на задоволення повсякденних потреб. Малорухливий спосіб життя стає звичним. Та слід пам'ятати, що постійне фізичне навантаження необхідне організму для росту й розвитку. Крім того, активний рух сприяє зміцненню здоров'я людини, підвищенню опірності хворобам. Розуміючи це, усе більше людей відвідують спортивні секції, багато ходять пішки, активно відпочивають. Навіть космонавти на космічних станціях роблять спеціальні фізичні вправи для зміцнення м'язів.

Через низьку рухову активність можуть виникати порушення роботи серця. Людина швидко втомлюється, у неї з'являється прискорене серцебиття. Серцево-судинні хвороби — найпоширеніші серед хвороб цивіліза-



ції. Раніше такі хвороби були притаманні переважно літнім людям. Тепер досить часто серцево-судинними хворобами хворіють уже в шкільному віці. Щоб убезпечитися, необхідно активно рухатися. Наприклад, якомога більше ходити пішки. Корисно швидко ходити 4–5 разів на тиждень по 40–45 хв, щоб пульс був 110–120 ударів на хвилину. Візьми за правило не сідати у громадський транспорт, якщо їхати треба одну-дві зупинки. А замість того щоб їхати ліфтом, піднімайся до квартири сходами. Ходьбу корисно доповнити ранковою гімнастикою, яка зміцнить м'язи, сприятиме підготовці до активної роботи на уроках. У селі чи місті ніколи не цурайся фізичної праці. Прибирання, прання чи робота на городі сприяють зміцненню здоров'я.

Якщо мало рухатися і вживати калорійну їжу, це може призвести до ожиріння. Ця хвороба цивілізації пов'язана з незбалансованим харчуванням і переїданням. У людей з надмірною масою тіла може підвищуватися артеріальний тиск. Навіть у підлітковому віці можуть виникнути відхилення в роботі серця. Повні люди частіше хворіють на цукровий діабет. Для профілактики цих хвороб уживай продукти, які містять багато поживних речовин і вітамінів, розподіляй їжу рівномірно протягом дня. Вживай менше солі, цукру, не зловживай солодощами. Пам'ятай, що калорійність продуктів, які споживаєш, має відповідати твоїм щоденним енергетичним витратам.

Однією з хвороб цивілізації є так звана комп'ютерна хвороба рук. Унаслідок роботи за комп'ютером м'язи кистей рук стають слабкими, втрачають пружність, швидше втомлюються під час навантаження. Іноді внаслідок тривалого користування комп'ютерною мишкою може виникнути так звана комп'ютерна судова кисті руки.

Неправильне положення тіла при сидінні під час навчання і праці призводить до неправильної постави, інших хвороб хребта. Важливо правильно облаштувати робоче місце, чергувати навчання і відпочинок, робити вправи для запобігання порушенню постави.

Ти вже знаєш про шкідливий вплив куріння на організм. Проте деякі підлітки не вірять застереженням щодо цієї шкідливої звички й продовжують курити. Варто знати, що підлітки, які курять, фізично слабші від однолітків, можуть відставати в інтелектуальному розвитку. Позбутися звички курити нелегко, бо тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє залежність. Ти знаєш, що тютюновий дим уражає не тільки курця, а й тих, хто перебуває поряд. Куріння збільшує ризик інфекцій дихальних шляхів, сприяє виникненню або загостренню серцево-судинних захворювань, підвищенню артеріального тиску. Нікотин уражає всі органи людини. Але найбільше страждають легені курця. Відомо, що тютюновий дим містить нікотин, чадний газ, смоли. Ці шкідливі речовини можуть призвести до раку порожнини рота, бронхів, легенів, шлунку, шкіри. Для курців ризик захворіти на рак легенів і шлунку значно вищий, ніж для тих, хто не курить.

В Україні ухвалено закон про заборону курити в громадських місцях, на зупинках транспорту, в аеропортах, у навчальних закладах, кафе, ресторанах. У країні діє також закон про заборону реклами тютюнових виробів і куріння на телебаченні, радіо та у друкованих ЗМІ. Діє заборона

на рекламу тютюнових виробів засобами зовнішньої реклами, у місцях проведення масових розважальних, спортивних та інших заходів, призначених для неповнолітніх осіб.

Дбай про своє здоров'я повсякчас. Якщо не хочеш захворіти на якусь із хвороб цивілізації, багато рухайся, активно відпочивай, не кури й не вживай алкогольних напоїв, раціонально харчуйся, стеж за масою тіла.

### Вплив комерційної реклами на здоров'я

Ти вже знаєш, що реклама впливає на прийняття рішень. Мета комерційної реклами — продати товар. Аби досягти цілі, рекламодавці-виробники товарів чи надання послуг визначають конкретну групу споживачів, на яку розраховують рекламу. Це, наприклад, підлітки або дорослі. Щоб зацікавити споживача в рекламованому товарі, виробники товарів і послуг використовують спеціальні прийоми та стратегії. Деякі з таких прийомів ти знаєш із 6 класу.

#### Стратегії комерційної реклами

Рекламується те, що цікавить визначену групу. Наприклад, підліткам пропонують те, що вважається модним (одяг, взуття, звички, стиль спілкування і поведінки, пропагується певний спосіб життя)

Привертається увага до того, що вирізняє рекламований товар серед інших. Наприклад, кращий смак, приємніший запах, вища ефективність дії, нижча ціна

Іноді наводяться неправдиві або перебільшені відомості про товар. Наприклад, демонструється ефективність дії порошку для прання білизни, засобу для видалення плям, побутового приладу, вживання продуктів швидкого харчування

Використовується думка авторитетної чи відомої особи про рекламований товар. Наприклад, про товар розповідають лікарі, учені, актори, спортсмени, співаки. Виникає враження, що вони самі користуються рекламованим товаром. Оскільки зазвичай люди довіряють авторитетній думці, їм здається, що товар слід придбати

Використовується опитування пересічних громадян. Схвальна характеристика товару спонукає інших споживачів купити продукт, заохочує діяти, як усі

Пропагується певний спосіб життя. Виникає враження, що придбавши той чи інший товар, можна відчутти себе сучасним та успішним, відпочити та по-справжньому повеселитися

Важливо розрізняти позитивний і негативний вплив реклами. Позитивний вплив реклами — це інформування споживачів про товари й послуги. Проте негативним можна вважати нав'язування товарів, не завжди потрібних споживачам. А також надання неправдивої або перебільшеної інформації про рекламований товар.

Щоб протидіяти можливому негативному впливу реклами, потрібно:

критично обмірковувати  
рекламну інформацію

не приймати рішення під впливом  
емоцій

шукати якомога повнішу інфор-  
мацію про рекламовані товари й  
послуги

думки авторитетних людей  
брати до уваги, але рішення  
приймати самостійно

аналізувати позитивні та нега-  
тивні якості товару

## ➡ Висновок

Низька рухова активність, неправильне харчування, надмірні емоційні навантаження, шкідливі звички призводять до виникнення хвороб цивілізації. Щоб запобігти таким хворобам, слід вести здоровий спосіб життя.

## ? Завдання

1. Назви найпоширеніші хвороби цивілізації. Чому їх так називають?
2. Назви причини виникнення хвороб цивілізації.
3. Що слід робити, щоб не захворіти на якусь із хвороб цивілізації?
4. Які стратегії використовує комерційна реклама для продажу товарів? Схарактеризуй їх.
5. Назви способи протидії негативному впливу реклами.
6. Поясни зв'язок куріння та виникнення раку.
7. Поміркуй, чому з розвитком цивілізації виникає більше ризиків для здоров'я.

## ▲ Попрацюйте в парі або групі

1. Пригадайте та обговоріть найпоширеніші міфи й факти про куріння. Хтось наводить міф про куріння, інший спростовує його.
2. Обговоріть, як додержуються закону про заборону куріння у населеному пункті, де ти живеш.

## ■ Моделюй — набувай життєвих навичок

Які профілактичні заходи проводиш, щоб не захворіти на хвороби цивілізації?



## § 26. ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

*Дізнаєшся більше про негативний вплив наркотичних речовин на здоров'я; основні причини вживання наркотичних речовин підлітками; запобігання вживанню наркотиків*

### Пригадай

Які речовини називають психоактивними? Чому їх так назвали?

Наркотики, так само як нікотин і алкоголь, — це психоактивні речовини. Вони спричиняють отруєння організму, у людей з'являється залежність від їх вживання. Про шкідливий вплив наркотиків багато пишуть, розповідають у документальних фільмах. Однак, навіть знаючи про негативний вплив таких речовин на організм, люди продовжують їх вживати. Шкідливу звичку вживати наркотичні речовини мають деякі підлітки. Чому так трапляється?

### Причини вживання наркотиків підлітками

#### Найпоширеніші міфи і факти

**Міф.** Бажання відчувати себе дорослим, сучасним, модним.

**Факт.** Вживання наркотичних речовин не додає авторитету. Навпаки, людину, яка вживає наркотики, не поважають, уникають спілкування з нею. Така людина має слабку волю.

**Протидія.** Щоб подорослішати, слід розвивати інтелектуальні здібності, силу волі, набувати корисних звичок, бути відповідальним, додержувати слова. Пам'ятати, що в сучасному світі модно вести здоровий спосіб життя.

**Міф.** Бажання заспокоїтися, звільнитися від якогось негативного відчуття (наприклад, тривоги, образи, розпачу), відновити психологічну рівновагу.

**Факт.** Наркотики не заспокоюють, а навпаки, збуджують нервову систему, а згодом пригнічують її діяльність.

**Протидія.** Негативні почуття не зникають самі. Потрібно навчитися керувати емоціями й долати негативні емоції. Не боятися звернутися по допомогу до близьких.



**Міф.** Бажання ухилитися від розв'язання проблем.

**Факт.** Вживання наркотиків не вирішує проблем, а спричиняє нові, пов'язані зі здоров'ям.

**Протидія.** Треба навчитися розв'язувати проблеми, приймаючи зважені рішення і набуваючи навичок ефективного спілкування.

**Міф.** Бажання виділитися серед ровесників. Прагнення до незалежності та підвищення самооцінки.

**Факт.** Поважають людей, з якими цікаво спілкуватися та які розвивають власні здібності.

**Протидія.** Щоб бути насправді незалежним і самостійним, слід формувати навички впевненої поведінки, доброзичливо спілкуватися. Аби підвищити самооцінку, треба вдосконалювати власні риси характеру й розвивати силу волі.

**Міф.** Нудьга, самотність.

**Факт.** Насправді це не причина. Треба навчитися організовувати дозвілля.

**Протидія.** Цікавих занять багато. Кожен може обрати гурток чи спортивну секцію. Можна зайнятися туризмом, музикою, танцями. Відвідуючи гуртки та секції, можна знайти друзів.

**Міф.** Якщо пропонує хтось із знайомих, не можна відмовитися.

**Факт.** Не піддавайся тиску компанії. Ті, хто пропонує спробувати наркотик, — несправжні друзі.

**Протидія.** Подумай, чи варто спілкуватися з такою компанією. Залишайся самим собою. Шукай компанію однодумців, які додержуються здорового способу життя. Розвивай силу волі, впевненість у собі, умій спокійно, але твердо відмовитися від небезпечної пропозиції.

**Міф.** Можна відмовитися від вживання в будь-який момент.

**Факт.** Це самообман. Залежність виникає дуже швидко, навіть після одного вживання. А ось звільнитися від такої залежності дуже важко. Багато людей втратили здоров'я і навіть життя через залежність від вживання наркотиків.

**Протидія.** Відмовитися краще всього один раз, коли тобі вперше пропонують вжити будь-яку психоактивну речовину. Твоя відмова має бути рішучою і категоричною.

На підлітків, які інтенсивно ростуть і розвиваються, наркотичні речовини впливають сильніше, ніж на дорослу людину. Звикання також може виникнути швидше.

Наркотики уражають мозок, нервову систему, серце. Можуть спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання, серцевий напад. Негативний вплив наркотичних речовин на мозок призводить до погіршення пам'яті, запаморочення голови. Людина втрачає здатність логічно мислити, приймати зважені рішення. Знижуються швидкість реакції та увага. Підвищується ризик потрапити в небезпечну ситуацію. Зникає бажання і здатність навчатися та працювати. Людина втрачає роботу, друзів, близьких. Якщо не вистачає коштів на чергову дозу, залежна людина може красти гроші чи майно.

У компаніях, з якими спілкуєшся, дехто може курити, вживати алкогольні напої. Такі звички часто стають першим кроком до вживання наркотичних речовин. І будь-хто іноді може опинитися перед вибором: вживати чи не вживати наркотики. Пам'ятай, що ні прагнення нових вражень і відчуттів, ні тиск компанії однолітків, ні пропозиція дорослої людини — це не причина для вживання наркотичних речовин. Дбай про власне здоров'я повсякчас.

## **Висновок**

Вживати наркотики дуже небезпечно для здоров'я підлітків. Хоч якими складними бувають життєві ситуації, це не причина, щоб вживати наркотичні речовини. Приймай зважені рішення, керуй емоціями, розв'язуй проблеми, користуючись навичками ефективного спілкування, розвивай силу волі. Пам'ятай, що шлях до здоров'я ти обираєш сам.

## **Завдання**

1. Які шкідливі звички можуть стати першими кроками до вживання наркотичних речовин?
2. Назви найпоширеніші міфи й факти вживання підлітками наркотичних речовин та шляхи протидії вживанню наркотиків.
3. Схарактеризуй дію наслідків вживання наркотиків на організм людини.
4. Поміркуй, чому наркотичні речовини впливають на здоров'я підлітків сильніше, ніж на здоров'я дорослої людини.
5. Установи зв'язок між вживанням наркотичної речовини й здоров'ям підлітків. Скористайся схемою: міф — факт — протидія.
6. Поміркуй, чи бажано підліткам добра ті, хто поширює міфи про вживання наркотиків. Обґрунтуй відповідь.

## § 27. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

*Дізнаєшся, що таке наркотична залежність; які ознаки наркотичної залежності; як надати допомогу при отруєнні наркотиками*

### Пригадай

Чому куріння та вживання алкогольних напоїв призводять до залежності?

Ти дорослішаєш і коло твоїх знайомих розширюється. Серед друзів і приятелів можуть бути підлітки, які вживають психоактивні речовини. Ти маєш уміти розпізнавати тих, хто вживає наркотики.

#### Ознаки вживання наркотиків

- ❖ Різка зміна настрою та поведінки — від збудження до сонливості
- ❖ Сліди від ін'єкцій, особливо на передпліччі
- ❖ Шкіра дуже бліда або червона, іноді сіруватого відтінку
- ❖ Зіниці дуже розширені або звужені до розміру сірникової головки
- ❖ Специфічний запах з рота, часте облизування губ
- ❖ Неадекватна поведінка, невпевнена хода

Слід пам'ятати, що ці ознаки не завжди є доказом того, що людина вживає наркотики. Однак, якщо в компанії помітиш підлітка, який має кілька із зазначених ознак, виникає підозра. Порадись щодо цього з тими, кому довіряєш. Можливо, твій ровесник потребує підтримки та допомоги, але сам не наважується звернутися по неї. Разом ви можете спробувати допомогти одноклітці позбутися шкідливої звички вживати наркотики.

Вживання наркотиків, крім згубної дії на організм, небезпечне ще й тому, що швидко призводить до залежності. Розрізняють фізичну і психологічну залежність.

**Фізична залежність** виникає, коли людина звикає до наркотику й відчуває постійну потребу в ньому. Коли залежна людина припиняє вживати наркотичну речовину, виникає важкий фізичний стан, який в народі називають «ломкою». Це можуть бути болі в м'язах, судом, пронос, чхання, слюзотеча, підвищена температура тіла. Водночас прискорюється серцебиття, з'являється нудота чи блювота, знижується артеріальний тиск, можуть посиніти кінцівки. Людина не може спати та їсти. Якщо не надати медичну допомогу, людина в такому стані може навіть померти. Щоб вийти з такого стану або полегшити його, людина щоразу вживає все більшу дозу наркотичної речовини. Потяг до вживання наркотику при фізичній залежності стає непереборним, і людина не може без нього обійтися. Щоб придбати чергову дозу, залежна людина згодна заплатити будь-які гроші чи навіть скоїти кримінальний злочин.

**Психологічна залежність** виявляється в тому, що людина втрачає цікавість до всього, що не пов'язано зі згубною звичкою. Зникає бажання вчитися, працювати, читати, дивитися телевізор, займатися спортом, спілкуватися з близькими та друзями. Знижується працездатність. Усі думки та зусилля спрямовані тільки на те, щоб придбати наркотичну речовину. Людина стає



дратівливою, у неї постійно пригнічений настрій. Бажання вжити наркотик стає нав'язливим. Так людина намагається штучно поліпшити власний настрій, позбутися негативних емоцій. Відчуття після вживання наркотичної речовини поступово замінюють інші позитивні емоції.

На відміну від фізичної, психологічна залежність зберігається роками. Тому дуже важко позбутися звички вживати наркотики.

Вживання наркотиків отруєє організм. Спочатку організм людини реагує на наркотичну речовину, як на отруту. Виникає головний біль, запаморочення голови, нудота, блювота. Якщо продовжувати вживати наркотик, захисні реакції організму стають слабші та поступово зникають. Тому для досягнення наркотичного ефекту людина змушена щоразу збільшувати дозу. Із часом вживання наркотику стає необхідністю, виникає наркотична залежність.

#### **Ознаки наркотичної залежності**

- ❖ Погіршення стану здоров'я, швидка втомлюваність
- ❖ Порухання сну й апетиту, виникнення сильної спраги
- ❖ Порухання пам'яті, уваги, мовлення
- ❖ Вайдужість, втрата інтересу до всього, що раніше цікавило
- ❖ Дратівливість, нетерпимість, інколи плаксивість, часто агресивність
- ❖ Відчуженість від колишніх друзів і близьких
- ❖ Поява друзів, які вживають психоактивні речовини
- ❖ Наявність шприців, голки, ампул або флаконів, пластикових пакетів від речовин з різким запахом, упаковок від пігулок
- ❖ Брехливість, скритність
- ❖ Крадіжки або вимагання грошей і речей
- ❖ Потреба вживати щоразу більшу дозу

Людина, яка вживає наркотики, може перевищити дозу речовини. Передозування спричиняє важке отруєння.

#### **Ознаки передозування наркотиками**

- ❖ Утруднене дихання, ядуха
- ❖ Сповільнення або різке прискорення частоти пульсу
- ❖ Звуження або розширення зіниць
- ❖ Відсутність реакції на зовнішні подразники
- ❖ Вліда шкіра, озноб, пітливість
- ❖ Синюшність слизової оболонки порожнини рота
- ❖ Збудження або різка слабкість, сонливість
- ❖ Блювання
- ❖ Галюцинації (людина бачить чи чує те, чого немає насправді)
- ❖ Непритомність

Передозування загрожує здоров'ю і життю наркозалежної людини. Такий стан призводить до зупинки серця, припинення дихання. Якщо вчасно не допомогти, людина може померти.



Якщо ти станеш свідком такої ситуації, не залишай людину без допомоги:

- ❖ негайно виклич «швидку допомогу», поклич на допомогу дорослих;
- ❖ якщо постраждалий притомний, перевір, чи реагує він на твої слова;
- ❖ дай постраждалому понюхати нашатирний спирт на ватці. Якщо немає спирту, розітри мочки вух. Такі дії запобігають непритомності;
- ❖ щоб уникнути ядухи, поклади постраждалого на бік;
- ❖ у разі потреби промий постраждалому шлунок підсоленою кип'яченою водою;
- ❖ стеж за диханням і пульсом постраждалого. Якщо дихання дуже уповільнилося або припинилося, потрібно негайно робити штучне дихання;
- ❖ залишайся поруч із постраждалим до приїзду лікарів.



Наркотичної залежності можна позбутися. Наркозалежна людина має зрозуміти, що їй потрібно лікуватися. Відомо, що раніше звернеться хворий по допомогу до лікарів, то швидше позбудеться залежності. Це має бути усвідомлений вибір життя, вільного від наркотиків. Близькі та друзі мають підтримати таке бажання хворої людини й допомогти їй пройти курс лікування. В Україні від алкогольної та наркотичної залежності в державних медичних закладах лікують безкоштовно.

У всіх країнах світу зберігання, перевезення, розповсюдження і вживання наркотиків карається за законом. За Кримінальним кодексом України передбачено відповідальність (ув'язнення) за:

- ❖ незаконне виробництво, зберігання, перевезення, пересилання і збут та придбання наркотиків (від 3 до 12 років);
- ❖ за вживання наркотиків у публічних місцях (до 5 років);
- ❖ незаконне введення в організм (від 2 до 12 років);
- ❖ за розповсюдження наркотичних речовин і заохочування громадян до їх вживання (до 12 років).

Кримінальна відповідальність за деякі злочини, пов'язані з наркотиками, настає з 14 років.

Ти знаєш, що дія психоактивних речовин дуже небезпечна для росту й розвитку підлітка. Пам'ятай, можна смертельно отруїтися навіть від першого вживання наркотику. Тому правильне рішення — рішуче відмовитися від вживання наркотику чи іншої психоактивної речовини. Однак сказати «ні» не завжди просто. Люди, які пропонують вжити наркотики, зазвичай говорять, що наркотики вживають відомі люди. Проте вони приховують, скільки талановитих наркозалежних людей втратили

популярність, здоров'я і навіть життя. Тобі кажуть, що коли вживати-меш психоактивні речовини, позбудишся проблем, почуватимешся вільним і незалежним. Насправді вживання наркотику спричиняє проблеми зі здоров'ям, перетворює життя на залежне від наркотичної речовини. Тебе запевняють, що вжити наркотик один раз безпечно для здоров'я, можна завжди відмовитися від вживання. Але відмовитися краще всього один раз, коли тобі вперше пропонують вжити будь-яку психоактивну речовину. Тебе переконуватимуть, з тебе глузуватимуть, чи навіть погрожуватимуть тобі. Варіантів умовляння може бути безліч. Але хоч як тебе вмовляли б, твоя відмова має бути рішучою і категоричною. Не ухиляйся та не зводься до переконливої відповіді. Скористайся навичками ефективної відмови, яких набув у 6 класі.



Щоб зберегти здоров'я і життя, учися відмовлятися від небезпечних пропозицій.

## **Висновок**

Вживання наркотиків швидко призводить до фізичної та психологічної залежності. Навіть перша спроба вжити наркотичну речовину може спричинити смертельне отруєння. У разі появи ознак наркотичної залежності потрібно звернутися по допомогу до лікарів. Держава встановлює кримінальну відповідальність за розповсюдження і вживання наркотиків. Щоб унеможливити вживання наркотиків, потрібно вміти рішуче відмовлятися від небезпечних пропозицій вжити наркотик.

## ? Завдання

1. До чого призводить вживання наркотиків?
2. Назви ознаки фізичної та психологічної залежності від вживання наркотичних речовин. Чим залежність небезпечна для здоров'я підлітків?
3. За якими ознаками можна розпізнати людину, яка вживає наркотики?
4. Як виникає залежність людини від вживання наркотичної речовини?
5. Що трапляється з людиною в разі передозування наркотиків?
6. Яку допомогу можеш надати людині, яка отруїлася наркотиками?
7. Які заходи вживає держава для запобігання розповсюдженню та вживанню наркотиків?
8. Як вважаєш, чи може людина самостійно відмовитися від звички вживати наркотики? Обґрунтуй відповідь.
9. Чому важливо вміти рішуче відмовитися від пропозиції вжити наркотики?

## ▲ Попрацюйте в парі або групі

Розгляньте малюнки. Обговоріть, яка відповідальність передбачена Кримінальним кодексом України для людей у наведених ситуаціях.



## ● Моделюй — набувай життєвих навичок

1. Розглянь малюнки. Як підліткам відмовитися від пропозиції вжити психоактивні речовини в кожній ситуації? Які навички застосувати?



2. Створи антиютюнову, антиалкогольну, антинаркотичну рекламу. Презентуй її в класі. Візьми участь у конкурсі на найкращу рекламу.



## § 28. ПОШИРЕННЯ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

*Дізнаєшся про особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні; ризики інфікування ВІЛ у різних ситуаціях; заходи держави щодо протидії поширенню епідемії ВІЛ-інфекції*

### Пригадай

Чому ВІЛ-інфекція дуже небезпечна?

Ти пам'ятаєш, що ВІЛ — це вірус, який проникає в організм людини, руйнує її імунітет і спричиняє СНІД. ВІЛ-інфекція поширилася надто швидко і стала епідемією. На жаль, досі не вдалося розробити вакцину від ВІЛ. Тому найдієвішою профілактикою ВІЛ-інфекції є здоровий спосіб життя людини. Якщо людина, а особливо підліток, курить чи вживає алкогольні напої, інші наркотичні речовини, ризик інфікуватися ВІЛ зростає. Прикро, що не всі юнаки та дівчата знають про ВІЛ-інфекцію та шляхи її передачі. Так вони наражаються на небезпеку зараження ВІЛ-інфекцією. Тому серед ВІЛ-інфікованих чимало молоді.

Перші випадки хвороби було зареєстровано на Африканському континенті, згодом — у Сполучених Штатах Америки. Хвороба стрімко поширилася у світі, охопивши практично всі країни. Найбільше уражених вірусом у країнах Африки та Південно-Східної Азії. З 1990-х років збільшилася кількість хворих на ВІЛ/СНІД у країнах Східної Європи, в Австралії, а також в Україні. Особливо швидко інфекція поширилася серед молоді.

Поширення ВІЛ-інфекції у світі може призвести до найбільшої епідемії в історії людства. Проблема ВІЛ-інфекції/СНІД не тільки медична, а ще й соціальна. У зв'язку з поширенням хвороби знизилася тривалість життя, зріс попит на медичні послуги, загострилися проблеми бідності та соціальної нерівності, більше стало сприт.

Хлопці та дівчата найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у небезпечних компаніях. Підлітки іноді погоджуються спробувати закурити цигарку, випити алкоголь чи вжити наркотик. Вони забувають, що нікотин і алкоголь — це теж наркотичні речовини. Відомо, що ті, хто курить, частіше зловживають алкоголем і можуть вживати наркотики. Варто пам'ятати, що після вживання навіть слабоалкогольного напою слабшає воля. У такому стані підлітка легше вмовити вжити наркотик.

Особливістю поширення епідемії в Україні є те, що найбільше випадків захворювання реєструють серед тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. У небезпечних молодіжних компаніях під час вживання ін'єкційних наркотиків часто користуються одним шприцом. Якщо в компанії є хоч один носій ВІЛ, можуть інфікуватися всі. Якщо підліток має низьку самооцінку й не може протистояти тиску, то підпадає під вплив групи та підкоряється лідеру. Такий підліток зазвичай не вміє критично аналізувати власні дії та передбачати наслідки власної ризикованої поведінки.



Ти знаєш, що ВІЛ не передається:



при рукостисканні



при спілкуванні



при обіймах і  
дружніх поцілунках



при спільних  
заняттях спортом,  
через спортивний  
інвентар



при контактах  
з домашніми  
тваринами, через  
укуси комах



через воду;  
під час  
користування басейном,  
душом

**ВІЛ передається:**

- ◆ через кров (ін'єкції, переливання крові, травми, пересадка донорських органів);
- ◆ під час використання нестерильних голки і шприців, інструментів для пірсингу й татуювання;
- ◆ з деякими рідинами організму людини;
- ◆ від ВІЛ-інфікованої матері до немовляти.

Щоб унеможливити зараження ВІЛ-інфекцією, потрібно дотримуватися таких правил:

- ◆ уникати небезпечних компаній і ситуацій;
- ◆ знати шляхи передачі ВІЛ-інфекції;
- ◆ уникати контактів із чужою кров'ю;
- ◆ не торкатися шприців, голки, гострих предметів;
- ◆ дотримуватися здорового способу життя.



Цілком безпечно користуватися стерильними медичними інструментами у стоматолога, продезінфікованими інструментами в перукарні чи макіяжному салоні.

У медичних установах працівники зобов'язані використовувати для ін'єкцій одноразові шприци та одноразові системи переливання крові, обробляти рани у спеціальних рукавичках. Донорська кров перевіряється на наявність ВІЛ.

З 1988 року 1 грудня відзначається Всесвітній день боротьби зі СНІД.

Учені всього світу намагаються розробити вакцину й ліки проти ВІЛ. З 1990 року червона стрічка — символ надії людства на те, що вакцину буде розроблено. Поки вакцини немає, саме від поведінки, додержання навичок здорового способу життя кожної людини залежить її безпека.



## Висновок

У всіх країнах світу, зокрема й в Україні, ВІЛ поширюється дуже швидко. Підлітки найбільше ризикують інфікуватися ВІЛ у небезпечних компаніях. Треба знати шляхи інфікування ВІЛ і пам'ятати, як ВІЛ не передається. Профілактична освіта молоді — дієвий шлях у боротьбі з поширенням ВІЛ/СНІД. Щоб уникнути інфікування, треба додержуватися здорового способу життя, уникати небезпечних компаній і ситуацій.

## Завдання

1. Які причини стрімкого поширення ВІЛ-інфекції у світі?
2. Яка особливість поширення інфекції в Україні?
3. Наведи шляхи інфікування ВІЛ. Як ВІЛ не передається?
4. Яких правил слід додержуватися, щоб уникнути інфікування ВІЛ?
5. Чому поширення ВІЛ у світі назвали епідемією?
6. Чому епідемія ВІЛ/СНІД не тільки медична, а й соціальна проблема?
7. Як ти думаєш, чи всі люди однаково ризикують інфікуватися ВІЛ? Обґрунтуй відповідь.
8. Поясни, чи може ВІЛ потрапити в організм через неушкоджену шкіру.
9. Поясни твердження: «Профілактична освіта молоді — дієвий шлях у боротьбі з поширенням ВІЛ/СНІД».

## Попрацюйте в парі або групі

1. Доведіть, що інфікування ВІЛ-інфекцією і вживання наркотиків пов'язані між собою. Обговоріть, чому працівники медичних установ зобов'язані:
  - ♦ використовувати одноразові шприци для ін'єкцій та одноразові системи переливання крові;
  - ♦ обробляти рани в спеціальних рукавичках;
  - ♦ перевіряти донорську кров на наявність ВІЛ.

## Моделлюй — набувай життєвих навичок

Уяви, що ти потрапив у компанію, у якій інші підлітки пропонують закурити і вжити невідомі тобі речовини. Сформулюй поради безпечного перебування в такій компанії. Обговоріть поради з однокласниками.

## § 29. ВІЛ/СНІД І ПРАВА ЛЮДИНИ

*Дізнаєшся про права ВІЛ-позитивних людей; причини і наслідки стигматизації та дискримінації людей, інфікованих ВІЛ; основні положення законодавства України щодо захисту прав ВІЛ-інфікованих; як протидіяти дискримінації ВІЛ-позитивних людей*

### **!** Пригадай

Чому до ВІЛ-інфікованих людей слід ставитися толерантно?

Кожний громадянин України знає, що його права гарантовані Основним Законом нашої держави. ВІЛ-позитивні люди — громадяни нашої країни, права яких також захищає держава. Крім Конституції, відповідальність держави й захист прав інфікованих ВІЛ людей зазначені в Законі України «Про протидію поширенню хвороби, зумовленої вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».

Згідно із законодавством України:

- ❖ усі мають право на добровільну, безкоштовну та анонімну діагностику щодо інфікування ВІЛ;
- ❖ інформація про ВІЛ-інфікування є лікарською таємницею. Посадова особа, яка порушила цей закон, має бути притягнута до кримінальної відповідальності;
- ❖ люди з ВІЛ мають усі права громадянина на:



Відповідно до закону одне з головних завдань державних установ — профілактика поширення ВІЛ-інфекції, ведення інформаційно-роз'яснювальної роботи з людьми, пропаганда здорового способу життя. Передбачено також заходи для забезпечення профілактичної освіти молоді.



Ті, хто не знають шляхів інфікування ВІЛ, вважають, що ВІЛ-позитивні люди небезпечні для суспільства. Тому не хочуть, щоб поруч із ними навчалися або працювали, лікувалися або відпочивали ВІЛ-інфіковані. А відтак — піддають ВІЛ-інфікованих людей дискримінації та стигматизації.

Слово «дискримінація» походить від латинського слова, що означає «відокремлення». Дискримінація — це обмеження громадян у правах за певною ознакою: расовою, релігійною, статевою, за кольором шкіри, віком тощо.

Слово «стигматизація» походить від грецького слова, що означає «ярлик, тавро». Стигматизація означає, що певними рисами, іноді без підстави, наділяють групу людей, начебто таврують їх, навішують ярлик. Створюється таке середовище, у якому не така страшна хвороба, як ставлення до неї.

Наприклад, про СНІД існує уявлення, що це хвороба тільки тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. І коли випадково дізнаються, що людина ВІЛ-інфікована, до неї починають ставитися негативно. Насправді підстав для цього немає.

Ти вже знаєш, що людина іноді може інфікуватися в медичній установі під час переливання крові. Заразитися можна в перукарні або косметичному кабінеті через не продезінфіковані інструменти. Інфікуватися ВІЛ можуть і медичні працівники, які контактують із кров'ю хворого. Носієм ВІЛ-інфекції може стати немовля, якщо його мати ВІЛ-позитивна. Таких людей, а особливо дітей, не можна позбавляти спілкування. ВІЛ-інфіковані діти мають право на життя, навчання, розвиток здібностей, спілкування з ровесниками. Їхні права, як і права інших людей, гарантовані державою. Здоровим людям спілкуватися з ними безпечно. А лікування може на тривалий час затримати розвиток хвороби.

Відомо, що ВІЛ-позитивні люди мають ослаблену імунну систему. Вони часто хворіють, швидко втомлюються, у них часто пригнічений настрій. До таких людей потрібно ставитися доброзичливо, не залишати їх наодинці зі своєю проблемою. Виявити толерантність можна по-різному. Наприклад, допомогти учневі виконати домашнє завдання, захистити від глузування і зневаги. Можна також пояснити іншим ровесникам, що ставитися упереджено до таких людей — це порушення їхніх конституційних прав. Стигматизація може призводити до дискримінації.

У багатьох країнах, зокрема й в Україні, стигматизація та пов'язана з нею дискримінація заборонені та караються законом, засуджуються в суспільстві. Проте трапляються випадки дискримінації ВІЛ-інфікованих людей. У цьому разі ВІЛ-інфіковані можуть звернутися до суду, щоб захистити свої права та отримати відшкодування матеріальних і моральних збитків.

Причинами стигматизації та дискримінації ВІЛ-позитивних людей можуть бути:

- ◆ розповсюдження міфів про шляхи передачі ВІЛ;
- ◆ недостатня інформація про лікування ВІЛ-інфекції;
- ◆ страх людей через поширення СНІДу;
- ◆ обмеженість або відсутність інформації про профілактику ВІЛ-інфекції.



Стигматизація та дискримінація впливають на самооцінку людей, які живуть з ВІЛ. Люди відчувають страх через розголошення таємниці, не хочуть визнавати своєї хвороби. Такі люди можуть навіть уникати лікування. Через це їхнє самопочуття швидко погіршується. Стигматизація, дискримінація, а також відсутність конфіденційності не сприяють профілактиці інфікування ВІЛ та лікуванню інфекції.

Щоб заходи протидії стигматизації та дискримінації були ефективні, зусилля мають докладати не тільки ВІЛ-інфіковані люди та їхні близькі, а й усе суспільство. Адже хвороба — важке випробування для людини та її близьких. Психологічний стан ВІЛ-позитивної людини залежить від підтримки та доброзичливого ставлення до неї оточуючих. Толерантне ставлення до інфікованих і щире спілкування з ними найкраще допомагають таким людям не втрачати надії.

## Висновок

Конституція гарантує всім громадянам України рівні права. Законодавство держави захищає права інфікованих ВІЛ людей. Стигматизація та дискримінація ВІЛ-інфікованих заборонені та караються за законом. До ВІЛ-позитивних людей слід ставитися толерантно, визнавати та захищати їхні права.

## Завдання

1. У якому Законі України йдеться про відповідальність держави й захист прав інфікованих ВІЛ людей?
2. Які права мають ВІЛ-інфіковані люди?
3. Вислови власні думки щодо тих, хто вважає всіх ВІЛ-позитивних людей небезпечними для суспільства.
4. Що таке стигматизація? Що називають дискримінацією?
5. Обґрунтуй твердження: «Дискримінація та стигматизація впливають на самооцінку ВІЛ-інфікованих підлітків».
6. Назви причини стигматизації та дискримінації людей, інфікованих ВІЛ.
7. Чому стигматизація та дискримінація заборонені в Україні та засуджуються суспільством?
8. Як необхідно ставитися до ВІЛ-інфікованих людей? Чому?
9. Поміркуй, чи потрібен ВІЛ-інфікованій людині захист держави. Чому? Обґрунтуй відповідь.

## Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть, чи можна вважати глузування дискримінацією та стигматизацією. Відповіді обґрунтуйте.
2. Обговоріть, як спілкуватися з ВІЛ-позитивною людиною, щоб не порушувати її прав та не ризикувати власним здоров'ям. Наведіть й обґрунтуйте власні думки по черзі.

## Моделюй — набувай життєвих навичок

Як слід діяти, якщо дискримінують ВІЛ-інфіковану людину?

### § 30. ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

*Дізнаєшся про причини інфікування та умови розвитку туберкульозу; ознаки захворювання; заходи профілактики*

#### **! Пригадай**

Які хвороби називають інфекційними?

Назви шляхи інфікування такими хворобами.

Туберкульоз — одна з небезпечних хвороб цивілізації. Уражає переважно легені. Збудник хвороби відкрив німецький учений Роберт Кох. Цю бактерію було названо його ім'ям — паличка Коха. Тепер паличку Коха називають **мікобактерією туберкульозу**. Ці бактерії дуже стійкі. При температурі 100 °С вони зберігають життєздатність до 5 хв. У навколишньому середовищі (водоймах, ґрунті, на пасовищах) мікобактерії живуть від кількох місяців до кількох років. На особистих речах хворого, у його кімнаті — до 6 місяців. Смертність від туберкульозу до середини ХХ століття була високою. З винайденням антибіотиків поширення хвороби вдалося призупинити. Однак згодом хвороба знову поширилася. Це сталося через появу нової стійкої до антибіотиків форми збудника та поєднання двох інфекцій — туберкульозу та ВІЛ/СНІД. З 1993 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає туберкульоз світовою небезпекою. 24 березня — Всесвітній день боротьби з туберкульозом.

Кип'ятіння та ультрафіолетове опромінювання знищують мікобактерії туберкульозу за кілька хвилин, сонячне світло — за кілька годин. Знищують бактерії також препарати, які містять хлор.

Чому ж люди досі хворіють на туберкульоз? Невже не можна запобігти інфікуванню мікобактерією?

Можна. Щоб унебезпечитися, слід знати шляхи інфікування та методи профілактики. Наприклад робити щеплення.



Паличка Коха  
під мікроскопом

#### **Шляхи інфікування туберкульозом**

<b>Повітряно-крапельний</b>	Під час кашлю, чхання, розмови. Інфікуватися можна в магазині, громадському транспорті, натовпі під час масових заходів тощо. Інфекція може потрапити в дихальні шляхи людини також через пил. Засохлі крапельки мокротиння хворого перетворюються на інфікований пил у повітрі, на підлозі, предметах. Найвищий ризик захворіти в людей, які контактують із хворими тривалий час.
<b>Через травну систему</b>	У разі вживання м'яса чи молока хворої тварини, особливо якщо не піддавати продукти тепловій обробці.
<b>Контактно-побутовий</b>	Через брудні руки, при контакті із зараженим одягом, білизною, рушником, посудом, книжками, зубною щіткою, носовичком тощо.

Бактерії, які потрапляють в організм, можуть утворювати окремі горбки на тканинах уражених органів. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим. Така людина не заразна. Якщо туберкульоз переходить у відкриту стадію, при ураженні легенів відбувається розпад легеневої тканини, бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю. Такий хворий може інфікувати оточуючих. Якщо людина інфікована ВІЛ, туберкульоз швидше й частіше переходить у відкриту стадію. Це сприяє поширенню інфекції. Туберкульоз у ВІЛ-інфікованих складніше виявити, тому що в таких людей інфекція може уражати не тільки легені.

На початковій стадії ознаки туберкульозу можуть не виявлятися. Для вчасного виявлення захворювання роблять **флюорографію** — знімок легенів.



Якщо в людини з'явилися ознаки хвороби, треба негайно звернутися до лікаря. Хворий на туберкульоз людині призначають спеціальне лікування.

Не завжди після зараження туберкульозом людина хворіє. У більшості випадків імунітет — вроджений або набутий після щеплення — знищує мікобактерії. Якщо ж захисні сили організму слабшають, хвороба може розвинути. Тому слід зміцнювати імунітет. Крім того, поширення туберкульозу пов'язано із способом життя людини, побутовими умовами. Адже туберкульоз вважають ще й соціальною хворобою.

**Запам'ятай**, що зміцнення імунітету та профілактика туберкульозу убезпечать від захворювання.

## Профілактика туберкульозу



Робити щеплення  
та флюорографію



Ретельно  
мити руки  
з милом



Харчуватися збалансовано. Їсти достатньо м'яса,  
молока, сиру, яєць, масла, продуктів, що містять ві-  
таміни. Не зловживати солодощами



Загартовува-  
тися



Ретельно мити  
сірі овочі та  
фрукти



Кип'ятити  
молоко



Регулярно робити  
вологе прибирання  
та провітрювати  
приміщення



Спілкуватися  
доброзичливо,  
керувати емо-  
ціями



Додержува-  
тися розпо-  
рядку дня,  
не перевто-  
мовлятися



Не курити,  
не вживати  
алкогольні напої



Додержу-  
ватися  
правил  
особистої  
гігієни



Щоб зміцнити імунітет, знизити ризик захворіти на туберкульоз, кожен має здійснювати ці профілактичні заходи.

Держава здійснює регулярну профілактику туберкульозу. Дітям і підліткам роблять щеплення, регулярно обстежують тих, хто контактує з хворими чи працює в дитсадках, школах, лікарнях, закладах громадського харчування. Значна увага приділяється профілактичній освіті молоді.

## Висновок

Туберкульоз — небезпечна інфекційна хвороба. Її збудник потрапляє в організм людини здебільшого повітряно-крапельним шляхом. Поширенню інфекції сприяє поєднання туберкульозу з ВІЛ. Імунітет забезпечує організм людини від захворювання на туберкульоз. Потрібно зміцнювати імунітет, дотримуватися правил особистої гігієни. Важливо вчасно робити профілактичні щеплення, проходити обстеження. За перших ознак хвороби треба негайно звернутися до лікаря.

## Завдання

1. Що таке туберкульоз?
2. Навви шляхи інфікування туберкульозом.
3. Які ознаки інфікування туберкульозом?
4. Яка форма туберкульозу небезпечна? Чому?
5. Яких профілактичних заходів слід дотримуватися, щоб убезпечитися від туберкульозу?
6. Чому туберкульоз вважають світовою небезпекою?
7. Поясни, чому, на твою думку, важлива профілактика туберкульозу.

## Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чи можуть сприяти виникненню захворювання на туберкульоз такі дії підлітків:

- ◆ по черзі пити воду з однієї пляшки
- ◆ їсти одне яблуко, відкусуючи його по черзі
- ◆ сидати їсти, не вимивши руки після прогулянки

## Моделюй — набувай життєвих навичок

Розглянь фотоілюстрації. Поясни, які звички сприяють профілактиці туберкульозу, а які — ні.



1



2



3



4

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

Щоб оцінити масу тіла, можна визначити індекс маси тіла (ІМТ). Такий індекс застосовують при визначенні ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Визнач свій зріст (у метрах) і масу тіла (у кілограмах). Обчисли ІМТ за формулою:

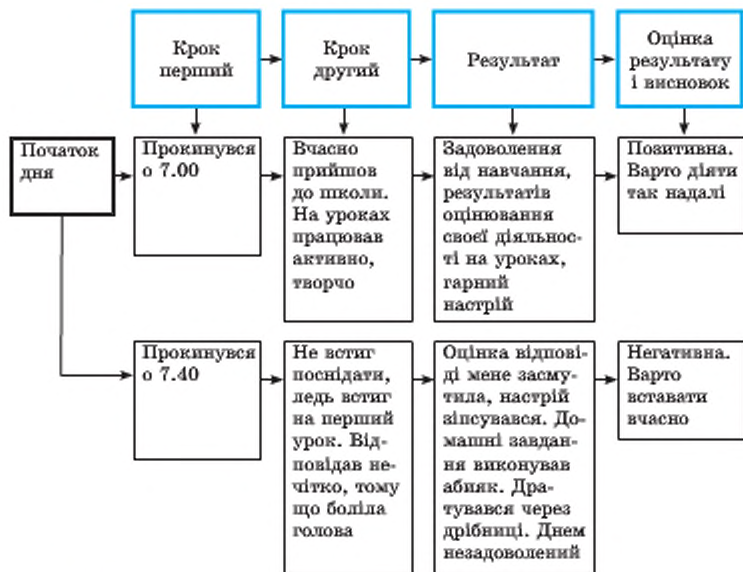
$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}$$

Якщо твій ІМТ від 18 до 25 одиниць — ти маєш нормальну масу. Якщо він трохи вищий або нижчий, не хвилюйся, адже ти знаєш, що тіло росте й розвивається непропорційно. Але якщо твій ІМР нижчий за 15 чи вищий за 30 одиниць, слід звернутися до лікаря.

### Додаток 2

Приклад складання плану на день.

«ПОЧАТОК ДНЯ»



- ◆ Склади план конкретних практичних дій.
- ◆ Зазнач, чи потребуєш підтримки й допомоги.
- ◆ Визнач тих, хто тобі допоможе втілити план.
- ◆ Налаштуйся на успіх.

### Поради щодо самоконтролю

Іноколи ти не можеш керувати своїми емоціями, перестаєш контролювати свої вчинки. Ось поради, які допоможуть тобі володіти собою, запобігти негативному впливу стресу, зберегти здоров'я собі й іншим.

**Порада перша.** Виховуй себе, а не інших.

Кожна людина, як і ти, — унікальна особистість. Приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивне, звертай увагу на її чесноти. Будь вимогливим насамперед до себе.

**Порада друга.** Завжди чимось займайся.

Це допоможе тобі розкрити твої сильні якості. Щоб забути про свої проблеми, зроби щось приємне іншим. Не зривай свій поганий настрій на інших. Підраховуй свої удачі, а не невдачі.

**Порада третя.** Щиро визнавай свої помилки.

Не помиляється лише той, хто нічого не робить. Щоб учитися на своїх помилках, будь уважним до інших, ураховуй їхні погляди. Але не будь надто довірливим чи, навпаки, підозрливим.

**Порада четверта.** Вчися володіти собою.

Не гнівайся. Проаналізуй життєву ситуацію, визнач джерело негативних емоцій і намагайся змінити ставлення до ситуації. Не хвилюйся через дрібниці. Приймай ситуацію, якою б вона не була: краще неприємна правда, ніж приємна брехня.

**Порада п'ята.** Не бійся труднощів.

Перший крок завжди важкий. Але подолання труднощів допомагає розвивати терпіння, стійкість, мужність, силу духу. Думай про добре і приємне, рідних і друзів, здоров'я й успіх. Визнач, що від тебе не залежить, і не турбуйся про це. Сконцентруйся на тому, що тобі слід зробити зараз і сьогодні. Не замикайся в собі. Спілкуйся з людьми, які тобі допоможуть.

**Порада шоста.** Вір у себе.

Постійно вдосконалюйся, адже саме зараз ти маєш великі можливості для цього. Знаходь плюси для успішного розвитку своїх здібностей, але будь обачним і критичним у їх виборі. Вчися самостійно і вчасно зупинятися.

### Поради дратівливій людині

1. Намагайся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями. Звернися до розсудливої і доброзичливої людини, розкажи про те, що тебе гнітить, — це принесе тобі величезне полегшення.

2. Умій на певний час забути про свої турботи. Хоч би які були неприємності, що спіткали тебе, намагайся час від часу звільнитися від важких думок. Подумай про щось приємне.

3. Не впадай у гнів. Привчай себе до паузи, що передувала б спалахові гніву. Під час цієї паузи спробуй осмислити ситуацію. «Розврядися» не гнівними словами, а фізичною працею чи будь-якими іншими способами.

4. Іноді поступися. Прислухайся до думки іншого, поважай її, самокритично оціни свою точку зору.

5. Згадай, що ти — унікальний, проте не досконалий абсолютно в усьому. Ти не гірший від когось, а хтось не гірший за тебе. Намагайся передусім добре виконати свою роботу.

6. Не висувай надмірних вимог. Сприймай своїх друзів, батьків такими, які вони є. Той, хто надто багато вимагає від свого оточення, постійно дратується через те, що люди не відповідають його надмірним вимогам.

#### Додаток 4

##### Тест «Чи вмієш ти бути врівноваженим та щасливим?»

У житті кожної людини бувають моменти, коли вона почувається щасливою або нещасною. Але є люди, які завжди веселі, бадьорі. Такі люди більше згадують, що було гарного за день. Позитивне ставлення до життя формує в людини врівноважений, життєрадісний характер.

Чи вмієш ти бути врівноваженим та щасливим?

1. Коли ти замислюєшся про життя, чи робиш висновок, що:
  - а) все було скоріше погано, ніж добре;
  - б) все було скоріше добре, ніж погано;
  - в) все було чудово.
2. У кінці дня ти частіше:
  - а) невдоволений собою;
  - б) вважаєш, що день міг би пройти краще.
3. Коли ти дивишся у дзеркало, то думаєш:
  - а) «Могло б бути краще!»;
  - б) «А що, зовсім непогано!»;
  - в) «Усе чудово!»
4. Якщо ти дізнаєшся про великий виграш когось зі знайомих, то подумаєш:
  - а) «А мені ніколи не щастить!»;
  - б) «Чому ж це не я?»;
  - в) «Одного разу і мені пощастить!»
5. Якщо ти почуєш по радіо або побачиш по телевізору про якусь трагічну подію, говориш собі:
  - а) «От так одного разу станеться і зі мною!»;
  - б) «На щастя, мене ця біда обминула!»;
  - в) «Ці репортери навмисне перебільшують події!»
6. Коли ти прокидаєшся вранці, найчастіше:
  - а) ні про що не хочеш думати;
  - б) зважаєш, «що день прийдешній тобі готує»;
  - в) радієш, що почався новий день.
7. Думаєш про своїх друзів:
  - а) «Вони не настільки цікаві і чуйні, як мені хотілося б!»;
  - б) «У них є недоліки, але все ж їх можна терпіти!»;
  - в) «Надзвичайні люди!»
8. Порівнюючи себе з іншими, вважаєш, що:
  - а) «Мене недооцінюють»;
  - б) «Я не гірший за інших»;
  - в) «Можу бути лідером, і це визнають усі!»
9. Якщо твоя маса збільшилася на 4–5 кг:
  - а) панікуєш;
  - б) вважаєш, що в цьому немає нічого особливого;
  - в) додержуєшся дієти й посилено займаєшся фізичними вправами.



10. Коли трапляється неприємність, ти:

- а) нарікаєш на долю;
- б) знаєш, що поганий настрій мине;
- в) намагаєшся розвеселитися.

Кількість балів: а) 0 балів; б) 1 бал; в) 2 бали.

Кількість набраних балів порівняй з поясненням.

**17–20 балів.** Ти дуже врівноважена та щаслива людина, аж не віришся, що таке можливо! Радієш життю, не звертаєш уваги на неприємності. Людина ти життєрадісна, усім подобаєшся своїм оптимізмом, але... Чи не дуже поверхово й легковірно ти сприймаєш життєві події? Можливо, трохи тверезості і скепсису не завадять?

**13–16 балів.** Мабуть, ти «оптимально» врівноважена та щаслива людина, і радієш подій у житті більше, ніж журби. Ти добрий, раціональний, у тебе легкий характер. Стикаючись із труднощами, не панікуєш, тверезо їх оцінюєш.

**8–12 балів.** Щастя і нещастя для тебе — це формула «50 на 50». Якщо ти бажаєш схилити терези на свій бік, намагайся не боятися труднощів, зустрічай їх хоробро, звернися до друзів, але не залишай і їх у біді.

**0–7 балів.** Ти звик дивитися на світ крізь темні окуляри, думати, що доля приготувала для тебе життя невдахи, і навіть інколи хвалилися цим. А чи варто це? Намагайся більше часу проводити в компанії врівноважених, веселих, оптимістично налаштованих людей. Не завадило б чимось захопитися, знайти собі хобі.

## *Додаток 5*

### **Поради щодо складання плану формування адекватної самооцінки**

1. Візьми аркуш паперу і розділи його на дві колонки.
2. У першу колонку впиши те, що тобі не подобається в собі, чого не можеш змінити (наприклад, форма носа, розмір вух).
3. У другу колонку — те, що змінити можна (зачіска, маса тіла, поведінка, стиль спілкування, риси характеру).
4. Поміркуй над кожним записом другої колонки. Упевнись, що записане справді стало для тебе проблемою, яку хочеш розв'язати.
5. Розроби конкретні кроки для досягнення успіху.
6. Визнач тих, хто тобі допоможе втілити план.
7. Виконуй те, що обіцяєш собі.
8. Налаштуйся на успіх.

Роби добрі справи, допомагай оточуючим. Нагородою стане гарний настрій і задоволення собою. Такі дії підвищують самоповагу та сприяють формуванню адекватної самооцінки.

## Тест на самооцінку стресостійкості

За наведеним тестом ти можеш визначити свій рівень стресостійкості. Відповідай відверто. Підрахуй суму балів.

№	Твердження	Рідко	Інколи	Часто
1	Я вважаю, що мене недооцінюють у класі	1	2	3
2	Я працюю, навіть коли погано почуваюся	1	2	3
3	Я постійно хвилююся через якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю агресивним	1	2	3
5	Я не сприймаю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю дратівливим	1	2	3
7	Я намагаюся бути лідером, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою	1	2	3
9	У мене безсоння	1	2	3
10	Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно сприймаю неприємності	1	2	3
12	У мене немає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	На уроці я боюся, що отримаю погані оцінки	1	2	3
18	Я дію згарячу, а потім хвилююся через свої слова та дії	1	2	3

Оцінювання результатів:

**54–50 балів** — низький рівень стресостійкості;

**49–46 балів** — нижчий середнього рівень стресостійкості;

**45–38 балів** — середній рівень стресостійкості;

**37–30 балів** — вищий середнього рівень стресостійкості;

**29–18 балів** — високий рівень стресостійкості.

Якщо у тебе низький або середній рівень стресостійкості, необхідно кардинально змінити свій спосіб життя!

### Вправи для зняття стресу

Тільки вольова, незалежна, самостійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше — приймати відповідальні рішення в спокійному стані. Хочеш бути такою людиною? Починай.

**Вправи позитивного мислення, збереження позитивного настрою:**

- дихати, рахуючи про себе: один, два, три, чотири — вдих; один, два, три, чотири — видих; треба зосередитися на диханні, отримати задоволення від цього процесу;
- вигадати кілька оптимістичних тез, які слід повторювати під час хвилювання;
- зменшити напруження за допомогою уяви (неприємності запакували у мішок, пакет і відправили поштою; «куля» напруження збільшується і розривається).

Відволіктися від негативних емоцій можуть допомогти такі вправи:

- розслабитися фізично й досягти зниження емоційного хвилювання;
- вольовим зусиллям переключити увагу, почати думати про іншу проблему;
- знову повернутися до тривожної думки й спробувати подивитися на ситуацію, як стороння людина;
- якщо це не допомогло, повторити все спочатку.

**Вправа для регуляції дихання.**

Повторюй фрази: «Я повністю спокійний. Мої руки і ноги теплі. Серце б'ється спокійно й рівно. Я дихаю спокійно».

Усі фрази, крім першої і останньої, повторюються двічі, а слова «Я дихаю спокійно» — 6 разів.

Ти можеш сам скласти свої фрази-формули, лише пам'ятай, що всі вони мають бути стверджувальні.

Важливо, щоб спочатку ти виконував вправи разом з дорослими. Після їх опанування ти зможеш користуватися ними впродовж усього життя.

**Для запобігання стресу, підтримки психологічної рівноваги вивчи і виконуй вправи для розслаблення м'язів.**

**Нижня частина ніг.**

1. Постав обидві ноги на підлогу. Не відриваючи пальці ніг від підлоги, підніми обидві п'яти так високо, як тільки можеш (мал. 1). Затримай їх у такому положенні та розслаб. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Ти маєш відчуття напруження в литках. При розслабленні можеш відчуття поколювання в литках і важкість, що відповідає розслабленому стану.

2. Тепер притисни п'яти до підлоги, а пальці підніми якнайвище (мал. 2). Затримай їх і розслаб.

3. Повтори кожну вправу 15–20 разів з інтервалом 20 с.



### Стегна і живіт.

1. Витягни перед собою обидві ноги (можна по одній), литки не повинні напружуватися (мал. 1). Затримай їх у такому положенні та розслаб. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Ти маєш відчуття напруження в стегнах.

2. Щоб розслабити протилежну групу м'язів, уяви собі, що ти на пляжі й зариваєш п'яти в пісок. Якомога міцніше випираєш п'ятами в підлогу (мал. 2). Затримай напруження і знову розслаб.

3. Повтори кожну вправу 20 разів з інтервалом 20 с.



### Кисті рук.

1. Одночасно обидві руки стисни в кулаки так сильно, як тільки можеш. Затримай і розслаб.

2. Щоб розслабити протилежну групу м'язів, просто розчепір пальці якомога ширше. Затримай їх і розслаб.

3. Повтори кожну вправу 15–20 разів з інтервалом 20 с.



### Плечі.

1. Підняти плечі вертикально в напрямку до вух (подумки спробуй дістати до мочок вух плечима). Затримай. Розслаб. Сконцентруй увагу на відчутті важкості в плечах. Опустити плечі, нехай повністю розслабляться, нехай стануть усе важчі й важчі.

2. Повтори вправу 15–20 разів з інтервалом 20 с.

### Обличчя.

1. Усміхнися настільки широко, як тільки можеш. Це має бути усмішка «до вух» (мал. 1). Затримай напруження й розслаб м'язи.

2. Для розслаблення протилежної групи м'язів зімкни губи разом, ніби хочеш когось поцілувати. Стисни їх якомога міцніше (мал. 2). Затримай. Розслаб.

3. Міцно заплющ очі (мал. 4). Уяви, що в очі потрапило мило. Затримай. Розслаб.

4. Якомога вище підніми брови. Очі мають бути заплющені (мал. 3). Затримай. Розслаб.

5. Повтори кожну вправу 15–20 разів з інтервалом 20 с.





Вільше вправ можна знайти на сайтах: [mediapsycholog.narod.ru/index7.html](http://mediapsycholog.narod.ru/index7.html); [promedical.com.ua](http://promedical.com.ua)

## Додаток 8

### Клініки, дружні для молоді

Клініки, дружні для молоді (КДМ) — це спеціалізовані установи, які поєднують риси медичного закладу та соціальної служби. Головні принципи роботи КДМ — конфіденційність та доброзичливе ставлення до пацієнтів.

КДМ створюють безпечне та сприятливе середовище для молоді, надають інформацію з питань, які хвилюють підлітків і молоді, забезпечують професійний рівень надання послуг з питань охорони здоров'я та консультування з особливою увагою профілактиці ВІЛ-інфекції.

#### Принципи надання послуг:

- ◆ рівність та неупереджене ставлення;
- ◆ доступність;
- ◆ зручний розклад роботи клініки;
- ◆ анонімність;
- ◆ відповідність потребам кожного;
- ◆ повнота та комплексність;
- ◆ ефективність (тобто послуги мають приводити до змін у поведінці).

Зокрема, в Україні діє мережа Клінік, дружніх для молоді, де надаються психологічні та медичні послуги підліткам за умов анонімності та конфіденційності.

Під час надання інформації та послуг фахівці враховують особливості підліткового віку, рівень зрілості підлітка та його досвід.

Для покращення системи профілактики ВІЛ-інфекції вивчаються рекомендації міжнародних та вітчизняних фахівців, зокрема ЮНІСЕФ.

#### Профілактичні заходи КДМ:

- ◆ інформування;
- ◆ просвіта;
- ◆ формування корисних звичок;
- ◆ зменшення шкоди;
- ◆ медико-соціальні послуги;
- ◆ лікування;

- ◆ догляд;
- ◆ підтримка;
- ◆ пропаганда здорового способу життя.

Ось адреси деяких таких клінік:

1. Центр «Клініка, дружня до молоді» консультативно — діагностичної поліклініки НДСЛ «ОХМАТДИТ»  
м. Київ, вул. Стрітенська, 7/9  
<http://www.shkola-online.ua/KDMKievSretenskaya/>
2. Центр медико-соціальної допомоги підліткам та молоді «Дружня клініка для молоді»  
м. Київ, вул. Володимирська, 43  
<http://www.shkola-online.ua/DKMKiev/>
3. Відділення «Клініка, дружня до молоді»  
Житомирська обл., м. Коростень, вул. Грушевського, 7  
<http://zt.shkola-online.ua/KDMKorosten/>
4. Кабінет медико-соціальної допомоги підліткам та молоді «Клініка, дружня до молоді»  
Запорізька обл., м. Вердянськ, пр-т Праці, 6  
<http://zp.shkola-online.ua/KDMBerdyansk/>
5. Відділення медичної допомоги підліткам та молоді «Клініка, дружня до молоді»  
м. Полтава, вул. Шевченка, 34  
<http://poltava.shkola-online.ua/KDMPoltava/>
6. Відділення медико-соціальної допомоги підліткам та молоді «Клініка, дружня до молоді»  
м. Суми, вул. Д. Коротченка, 3  
<http://sumy.shkola-online.ua/KDMSumyStZinaida/>
7. Центр медико-соціальної допомоги дітям і молоді «Клініка, дружня до молоді»  
Сумська обл., м. Шостка, вул. Марата, 23  
<http://sumy.shkola-online.ua/KDMShostka/>
8. Кабінет медико-соціальної допомоги підліткам та молоді Харківської обласної дитячої клінічної лікарні «Клініка, дружня до молоді»  
61093, м. Харків, вул. Муранова, 5  
<http://kharkov.shkola-online.ua/KDMKharkovODKL/>
9. Відділення медико-соціальної допомоги підліткам та молоді «Клініка, дружня до молоді»  
м. Харків, пр. Л. Свободи, 48-В  
<http://kharkov.shkola-online.ua/KDMKharkiv/>
10. Кабінет медичної допомоги підліткам та молоді «Клініка, дружня до молоді»  
Хмельницька обл., м. Шепетівка, вул. В. Котика, 85  
<http://km.shkola-online.ua/ShepetivkaKDM/>
11. Відділення «Клініка, дружня до молоді»  
Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський, вул. Матросова, 17  
<http://km.shkola-online.ua/KDMKamianecPodil/>

# ЗМІСТ

## РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

<b>Здоров'я і спосіб життя</b>	5
§ 1. Цілісність здоров'я	5
§ 2. Корисні звички	9
§ 3. Профілактика захворювань	13
§ 4. Безпека життєдіяльності людини	18
§ 5. Безпека на дорозі	25
§ 6. Дорожньо-транспортні пригоди	30
§ 7. Безпека в побуті	33
§ 8. Пожежна безпека в громадських місцях	37

## РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

<b>Індивідуальний розвиток підлітків</b>	43
§ 9. Ти дорослішаєш	43
§ 10. Фізичний розвиток підлітків	45
<b>Косметичні проблеми підлітків</b>	47
§ 11. Здоров'я шкіри	47
§ 12. Догляд за шкірою і волоссям	50

## РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

<b>Психічний і духовний розвиток</b>	55
§ 13. Психічний розвиток особистості	55
§ 14. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я	57
§ 15. Уміння вчитися	60
<b>Емоційне благополуччя</b>	64
§ 16. Емоції та здоров'я	64
§ 17. Ознаки психологічної рівноваги	67
§ 18. Стрес і здоров'я	71
§ 19. Стрес в екстремальних ситуаціях	75
§ 20. Запобігання стресу	78
<b>Конфлікти і здоров'я</b>	81
§ 21. Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів	81
§ 22. Способи розв'язання конфліктів	83

## РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

<b>Соціальні чинники здоров'я</b>	87
§ 23. Соціальна безпека населеного пункту	87
§ 24. Найближче оточення підлітка	93
§ 25. Хвороби цивілізації	96
§ 26. Причини і наслідки вживання наркотиків	100
§ 27. Наркотична залежність	103
§ 28. Поширення ВІЛ-інфекції в Україні та світі	108
§ 29. ВІЛ/СНІД і права людини	111
§ 30. Профілактика туберкульозу	114
<b>Додатки</b>	118