

**Н. М. Поліщук**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 7 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**



Зустрічаючись чи розлучаючись із близькими й дорогими вам людьми, ми бажаємо їм доброго та міцного здоров'я, адже хочемо, щоб вони прожили довге й щасливе життя. Вивчаючи предмет «Основи здоров'я» з 1 класу, ви переконалися, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб, а й гармонійне поєднання фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Розумне ставлення до власного здоров'я потребує відповідних знань про ваш організм, який нині активно росте й розвивається; про небезпеки щодення та способи їх уникнення тощо. У 7 класі ми продовжимо ознайомлювати вас із чинниками здорового способу життя, з новими для вас видами небезпек; навчимо запобігати шкідливим звичкам; прийомам догляду за своєю неповторною зовнішністю; як уникати стресів, правильно поводитись у різних ситуаціях і позитивно спілкуватися. Уважно читайте теми підручника, виконуйте всі запропоновані завдання, користуйтеся цінними порадами.

Ефективно працювати з підручником вам допоможуть такі рубрики:



**Пригадайте!** — допоможе пригадати вивчений раніше матеріал, щоб краще засвоїти новий.



**Я вважаю так. А ти?** Це робота в парі з однокласником. Аналізуючи ситуацію або малюнки, намагайтеся почути думку один одного.



**Працюємо разом** — колективна робота в групі. Завдяки такому виду роботи ви набуватимете навичок працювати в команді. Це буде безцінний досвід для майбутнього дорослого життя.



**Поміркуйте** — індивідуальне завдання, що мобілізує пам'ять, розвиває логіку й уміння висловлювати власну думку.



**Пізнаємо себе; Випробовуємо себе; Моделюємо ситуацію.** Ці рубрики відображають вид вашої практичної діяльності або самостійної, групової чи спільної роботи з дорослими (учителем, лікарем, рідними й близькими). Ви будете оцінювати своє здоров'я, моделювати життєві ситуації, відпрацьовувати алгоритми дій, поведінки за певних ситуацій, приймати зважені рішення, братимете участь у рольових іграх.



**Висловлюємо свою думку** — завдання цієї рубрики призначені для обговорення в класі, коли ви хочете висловити власні ідеї під час дебатів, обговорення, «мозкового штурму» тощо.



**Кроки до успіху** — невеликий підсумок наприкінці кожного параграфа з корисними порадами. Після завершення курсу «Основи здоров'я» у 7 класі ви можете підсумувати ці маленькі кроки й переконатися, що зробили ще один великий крок до справжнього успіху у своєму житті.



**Доведіть, що ви знаєте;**



**Домашнє завдання;**



**Шукаємо інформацію до наступного уроку** — завершальні й дуже важливі рубрики в параграфах. Виконавши завдання, уміщені в них, ви зможете проконтролювати здобуті знання, відпрацювати важливі навички здорового способу життя в колі сім'ї та здійснити творчу пошукову діяльність, результатом якої стане ефективне сприйняття нового матеріалу. Не нехтуйте порадами батьків і близьких дорослих. Їхній життєвий досвід неоціненний!

*Успіхів вам,  
автор*



# Здоров'я людини

- ✓ Здоров'я та спосіб життя
- ✓ Профілактика захворювань
- ✓ Принципи безпечної життєдіяльності
- ✓ Безпека на дорозі
- ✓ Побутова безпека
- ✓ Пожежна безпека в громадських приміщеннях



# ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

## § 1 Цілісність здоров'я. Формування здорового способу життя

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про чинники впливу на здоров'я;
- про те, як здоровий спосіб життя впливає на успіхи в навчанні.



### Принагайтеся!

Що таке *спосіб життя*? Це повсякденна поведінка людини. Вона зумовлена насамперед її вихованням, традиціями народу, до якого належить людина та її сім'я, наприклад, культура харчування, особливості побуту, практична діяльність, використання вільного часу тощо.



### Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи і, використовуючи власний досвід, спробуйте змоделювати спосіб життя мешканця міста та села (мал. 1).

Поведінка людини впливає на її фізичне здоров'я, зміцнюючи чи руйнуючи його, подовжуючи чи вкорочуючи життя. Наприклад, чимало людей ведуть малорухомий спосіб життя. Вони переважно їздять на автомобілях, у міському транспорті, більшу частину дня сидять за столом, а ввечері — перед телевізором чи комп'ютером. Усе це, безсумнівно, негативно впливає на здоров'я й фізичне благополуччя організму.

Найповніше взаємозв'язок між способом життя й здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя».

### Запам'ятайте!

**Здоровий спосіб життя** — це все в людській життєдіяльності, що сприяє формуванню, збереженню, зміцненню й відновленню здоров'я та забезпечує людині успішний життєвий шлях.

Наприклад, фізичні вправи допомагають тілу підтримувати хорошу форму. Уміння правильно відпочивати дає змогу справитися з нервовими навантаженнями та стресами.

Розгляньте *схему 1* «Основні складові здорового способу життя».



Мал. 1. Спосіб життя мешканців міста та села





**Які чинники впливають на здоров'я людини? Рівень і якість життя людини** залежить від географічних і кліматичних умов, але найбільше — від економічного рівня розвитку суспільства, у якому живе людина. Це й забезпечення житлом, можливість здобути освіту, умови для праці та відпочинку, задоволення потреби в якісному харчуванні, одязі, певних особистих речах (мал. 2).



Мал. 2. Рівень життя в розвинутому й погано розвинутому суспільстві

**Рівень культури людини.** Досягнення в галузі медицини, інформаційних технологій дають змогу використовувати набуті знання з користю для людини. Однак часто неправильний спосіб життя призводить до захворювань. Культура здоров'я — це уважне й відповідальне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, самовдосконалення особистості. Тобто рівень культури зумовлює ставлення людини до власного здоров'я, формує її духовний світ.

**Місце здоров'я в житті людини, навчання здоров'ю.** Усім зрозуміло, що успіхів у навчанні можна досягти лише тоді, коли все встигаєш у школі, відвідуєш гуртки за інтересами. Життя таке цікаве, хочеться все встигну-

ти, знайти своє місце, досягти успіху. Однак через хвороби іноді доводиться пропускати заняття в школі та гуртках. Тож часті хвороби можуть негативно позначитися на успішності.

**Відсутність шкідливих звичок.** Ви вже знаєте з курсу 6 класу, що відсутність у людини шкідливих звичок є запорукою здоров'я. Такі хвороби, як алкоголізм, токсикоманія, наркоманія, що руйнують особистість людини, є результатом шкідливих звичок. Легше їх уникнути, ніж потім, у дорослому житті, з величезними труднощами позбавлятися й відновлювати втрачене здоров'я.



### *Поміркуйте*

Чому більшість людей усвідомлює цінну здоров'я, коли його втрачає?



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари, проаналізуйте ситуації і висловіть власну думку.

Славко та Володя (мал. 3) — однокласники й сусіди по дому. Славко протягом 7 років відвідує спортивну секцію з плавання. Цього року він виконав норматив першого дорослого розряду. Щоранку хлопець самостійно прокидається о 7 годині й починає день із ранкової зарядки, а після школи поспішає на щоденне тренування. Після тренування залишається час на виконання домашнього завдання. У школі навчається на 8–9 балів. Високий, стрункий, життєрадісний із гарним апетитом.

Володя навчається в школі на 11–12 балів. Щоразу, повертаючись із школи додому, хлопець довго робить уроки й працює на комп'ютері, пізно лягає спати. Уранці батькам дуже важко розбудити Володю, щоб він не запізнився до школи. Зовні невисокий на зріст, худорлявий, невпевнений у собі, з поганим апетитом.



Мал. 3

- Який спосіб життя, на вашу думку, обрав Славко, а який — Володя? Що допомогло б Славкові вчитися на 10–12 балів, а Володі — бути міцним і здоровим, не знижуючи свою успішність?



### *Кроки до успіху*

Давньогрецький філософ *Демокрит* (початок 4 ст. до н. е.) писав: «Люди моляться богам, просять у них здоров'я й не знають того, що здоров'я залежить від них самих». Отже, ваше здоров'я значною мірою залежить саме від вас, адже без здоров'я не може бути повноцінного життя. Це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Свідоме й відповідальне ставлення до здоров'я має стати нормою життя та поведінки для кожного з вас.

### Корисні поради

**Здоровий сон.** Багато хто з вас, прокидаючись уранці, відчуває, що не виспався. Увечері завжди знаходиться багато цікавих або термінових справ, а рано-вранці треба бігти до школи. Привчіть себе засинати й прокидатися в один і той самий час. При цьому сон повинен тривати не менше 9 год підряд. Важливо вкладатися в ліжко до опівночі. Це корисніше для організму, ніж спати з 3-ї години ночі до 12-ї дня.

**Фізична активність.** Щодня підліток вашого віку має проходити пішки не менше трьох кілометрів. Саме стільки необхідно для нормальної роботи всіх органів і систем. Намагайтеся не користуватися транспортом там, де це можливо, — виходьте на пару зупинок раніше та йдіть пішки. Використовуйте будь-яку можливість для руху.

**Творча реалізація.** Улюблені справи роблять людину щасливою. Присвячуйте вільний час тому, що дійсно подобається вам і дає змогу розкритися вашим талантам і здібностям.



**Рациональне харчування.** Організм має отримувати всі необхідні вітаміни, мінерали й поживні речовини в збалансованих пропорціях. (*Пригадайте їх*). Основою такого харчування мають бути «правильні» вуглеводи (капі, зерновий хліб, а не бутерброди й тістечка), білки та корисні рослинні олії. Обов'язково споживайте свіжі овочі та фрукти, зелень. Пийте не менше 1,5 л чистої води на день.

**Здорові сімейні традиції.** Домовтеся про нове «сімейне» правило: у вільний час не лежати на дивані або сидіти за комп'ютером, а гуляти на природі, кататися на велосипеді, активно проводити дозвілля — плавати в басейні й відкритих водоймах, використовувати будь-яку можливість для активного відпочинку.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Чому здоров'я називають найвищою цінністю?
2. Що таке здоровий спосіб життя людини?
3. Які чинники впливу на здоров'я, на вашу думку, є найголовнішими?



### *Домашнє завдання*

Обговоріть у колі сім'ї всі компоненти здорового способу життя. Які з них властиві вам і вашій родині? Якщо ви хочете щось змінити, напишіть план заходів, за яким ви це робитимете.

Пригадайте курс історії 5 і 6 класів. Яким міг бути спосіб життя людини трипільської культури, княжої доби, минулого століття? Чи був він здоровим? Пофантазуйте, який спосіб життя буде властивий людині XXII ст. Чи може він бути здоровим?



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Використовуючи літературні джерела, знайдіть висловлювання видатних людей щодо здорового способу життя.



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

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про переваги здорового способу життя;
- про вплив здорового способу життя на життєдіяльність і самопочуття людини;
- про цінність здоров'я та ціну нездоров'я.



*Принадайте!*

Що таке здоров'я?

Загальноприйнятим є визначення: **здоров'я** — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

**Проблема здоров'я в житті людини.** На жаль, багато молодих людей поки здорові, не дбають про своє здоров'я і, лише втративши його, відчують потребу берегти здоров'я. Тож важливо, починаючи з найбільш раннього віку, виховувати в собі активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я — найбільша цінність, дарована людині Природою.

У кожній державі світу здоров'я — це показник її цивілізованості. Однак не завжди високий економічний рівень країни свідчить про те, що в ній люди не хворіють на онкологічні та серцево-судинні хвороби, чи в цих країнах не поширена наркоманія, ВІЛ/СНІД. Медичні працівники вважають, що понад 70 % усіх хвороб у дорослих — наслідок неправильного способу життя в дитячі та молоді роки.



*Паміркуйте*

Історики знайшли записи мандрівників, які описали людей, які жили колись на території Київської Русі: «Люди високі на зріст і надзвичайно сильні. Ми не бачили людей досконаліших за будовою тіла».

- Який спосіб життя був у цих людей і як він змінився в нас — їхніх нащадків?

В індійській народній мудрості йдеться: «У молодості людина витрачає своє здоров'я на те, щоб заробити гроші, а в старості витрачає гроші, щоб купити здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість?

**Чи є загальні правила, як сформувати здоровий спосіб життя?** Так, є. Вони впливають із складових здорового способу життя (мал. 4).

- Регулярно виконуйте загартовувальні процедури (за допомогою води, повітря, сонячних ванн).
- Регулярно виконуйте фізичні вправи (ранкову гімнастику, відвідайте спортивну секцію тощо).
- Дотримуйтеся режиму навчання та відпочинку (активно відпочивайте під час рухливих ігор на свіжому повітрі, їзди на велосипеді, цікавих екскурсій на природу тощо). Це сприятиме підвищенню успішності в школі та здоровому сну.
- Раціонально харчуйтеся. Стежте, щоб у вашому раціоні було достатньо поживних речовин — білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів.
- Дотримуйтеся правил особистої гігієни. Регулярно мийтеся під душем, стежте за чистотою свого одягу.
- Активно виробляйте корисні звички й уникайте шкідливих.
- Гармонійно спілкуйтеся з природою. Не нищьте рослини, не лякайте тварин, краще допомагайте їм у міру можливостей (вивішуйте годівнички, шпаківні тощо).
- Доброзичливо ставтеся до людей, які вас оточують. Це забезпечить вам хороший настрій і добре ставлення до себе.
- Налаштовуйтеся прожити довге здорове й щасливе життя.



Мал. 4. Складові здорового способу життя

Про цінність здоров'я та ціну нездоров'я писав усесвітньо відомий український лікар, академік М. Амосов. Він запропонував поняття «кількість здоров'я» визначати кіль-



кістю резервів організму. Що мав на увазі академік? Людина з народження має певні резерви здоров'я (приховані можливості, які забезпечують їй максимальне пристосування до навколишнього середовища). Вона може використати їх швидко, а може заощадити й застосувати тоді, коли організм найбільше потребуватиме допомоги (наприклад, під час епідемії грипу чи випадкової травми). За надмірного їх використання ці механізми виснажуються, і людина стає інвалідом, неспроможним до повноцінного життя. Тепер уявіть собі, що людина не дотримується правил здорового способу життя, має шкідливі звички. Що відбувається з її резервами? Звісно, вони вичерпуються в декілька разів швидше, ніж у людини, яка веде здоровий спосіб життя.

Останнім часом у світі почастишали й помолодшали так звані *хвороби цивілізації* — інфаркти, інсульти, нервово-психічні розлади, цукровий діабет. За допомогою численних досліджень учені встановили прямий зв'язок між цими хворобами та малорухомим способом життя, неправильним харчуванням, негативними емоціями й негативним спілкуванням, перебуванням тривалий час у стані стресу та ін.

### Приклад для наслідування

Гордість України



**Микола Миколайович Амосов** (1913–2002) — видатний хірург-кардіолог. На його рахунок тисячі врятованих життів. Усе своє життя пропагував активний здоровий спосіб життя, зокрема був прихильником щоденного бігу.



*Я вважаю так. А ти?*

Роздивіться мал. 5, обговоріть і напишіть у зошиті, який спосіб життя обрали ці хлопці, як вони використовують свої резерви, зробіть прогноз, що в майбутньому чекає на

кожного з них. Що їм потрібно зробити, аби змінити його на краще?



Мал. 5



### *Висловлюємо свою думку*

Як ви розумієте вислів відомого російського філософа й письменника М. Чернишевського: «Здоров'я — це головна належність краси людини»?



### *Кроки до успіху*

Геніальний учений і художник середньовіччя Леонардо да Вінчі писав: «Треба зрозуміти, хто така людина, що таке життя, що таке здоров'я та як рівновага, згода стихій його підтримує, а їх розбрат його руйнує й знищує». Дійсно, багато людей знає, що курити, уживати алкоголь і наркотичні речовини шкідливо, однак чимало підлітків і дорослих підпадають під вплив цих шкідливих звичок.

Ніхто не заперечує, що потрібно більше рухатися, загартовуватися, проте багато хто веде малорухливий спосіб життя й нехтує холодною водою. Неправильне нераціональне харчування призводить до збільшення кількості людей з надмірною масою тіла з усіма наслідками, що з цього випливають. Складнощі сучасного життя залишають дуже мало місця для позитивних емоцій.

### **Корисні поради**

Намагайтеся, щоб знання про здоровий спосіб життя стали вашими переконаннями, щоб бажання дбати про своє здоров'я стало повсякденною корисною звичкою. З допомогою дорослих зміцнюйте своє здоров'я. Радійте кожній дрібниці, яку дарує прийдешній день. Виховуйте силу волі. Як? Про це ви дізнаєтеся в наступних параграфах.



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Які правила здорового способу життя ви знаєте?
2. Чи впливає на самопочуття людини спосіб її життя?
3. Як здоровий спосіб життя допомагає вам у навчанні?





### Домашнє завдання

У колі сім'ї проаналізуйте правила здорового способу життя. З'ясуйте, як ви їх виконуєте, що заважає їх виконанню. Що потрібно зробити, щоб виправити становище?



### Шукаємо інформацію до наступного уроку

Переглядаючи різні джерела інформації, знайдіть інформацію про спосіб життя відомих людей, про роль корисних і шкідливих звичок в їхньому житті.

## § 3 Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні навички, сприятливі для здоров'я;
- про важливість вироблення навичок здорового способу життя;
- про значення життєвих принципів для здоров'я.



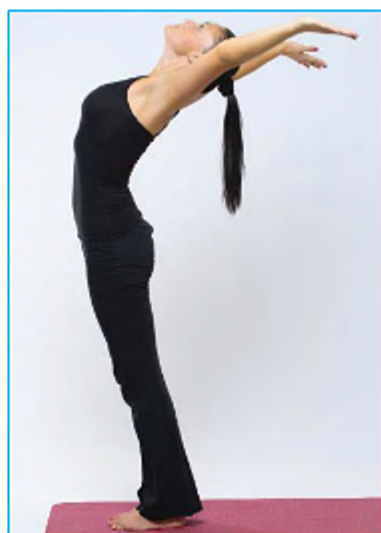
### Приймайте!

Що таке звичка? Які бувають звички?

Народне прислів'я каже: «Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». Як ви його розумієте?

**Що таке навичка?** Ви вже знаєте, що типові для людини дії, які стали її потребою, — це *звички* (мал. 6). Чим більше корисних звичок має людина, тим більше в неї шансів зберегти здоров'я. Коли певні дії повторюються багато разів, вони стають автоматичними, тобто виконуються без волевого напруження. Так формуються *навички*. Багато з вас мають навички ходіння на лижах, плавання, їзди на велосипеді (мал. 7), плетіння на спицях і гачком, усі ви маєте навички письма й читання. Без навичок не можна повноцінно жити, реалізувати життєві плани, долати труднощі.





Мал. 6. Звички



Мал. 7. Навички

Існують навички, сприятливі для здоров'я — життєві навички, які допомагають упевнено почуватися в житті.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи. Пригадайте, які життєві навички допомагають вам у вашому житті. Розгляньте схему 2 та обговоріть, як формується звичка.

Схема 2



**Які життєві навички сприяють здоровому способу життя?** Основними проявами здоров'я є гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток людини, позитивне життя, задоволення від спілкування з іншими людьми, самоствердження в суспільстві. Які життєві навички потрібно мати, щоб прожити таке повноцінне життя? Вони також базуються на відомих вам складових здорового способу життя.

### **Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю**

- Навички раціонального харчування — дотримання режиму харчування, уміння складати харчовий раціон.
- Навички рухової активності — виконання ранкової зарядки, регулярні заняття фізкультурою, спортом, фізичною працею.
- Санітарно-гігієнічні навички — уміння доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо.
- Уміння чергувати режими праці та відпочинку.

### Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

- Навички ефективного спілкування — уміння слухати, чітко висловлювати свої думки, адекватно реагувати на критику.
- Навички співпереживання — уміння зважати на почуття інших людей, виявляти допомогу та підтримку.
- Навички розв'язання конфліктів за допомогою конструктивних переговорів.
- Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації — уміння відстоювати свою позицію, відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема пов'язаних із залученням до куріння, уживання алкоголю, наркотичних речовин.

### Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю

- Навички самоусвідомлення й самооцінки — позитивне ставлення до себе й інших людей, уміння реально оцінювати свої здібності та можливості.
- Аналіз проблем і прийняття рішень — уміння визначати суть проблеми, причини її виникнення, шляхи вирішення.
- Навички самоконтролю — уміння правильно висловлювати свої почуття, переживати невдачі, раціонально планувати свій час, контролювати прояви гніву.



#### *Висловлюємо свою думку*

Роздивіться мал. 8 і знайдіть навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю. Зробіть умовні підписи до кожного малюнка. Як взаємопов'язані між собою всі життєві навички, сприятливі для здоров'я? Чи можна провести чітку межу між ними? Обговоріть це в класі.





Мал. 8. Навички, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю



### Кроки до успіху

Мабуть, кожен із вас не раз замислювався над тим, який шлях обрати в житті. Дехто, можливо, уже визначився з планами на майбутнє. Для цього ви успішно навчаєтеся, берете участь в олімпіадах, конкурсах, відвідуєте спортивні секції. Здійснити ваші сподівання допоможуть навички здорового способу життя.

Жоден із вас не скаже, що хоче бути хворим, неуспішним, негарним, усе життя витрачати гроші на лікування. Чому ж дехто з ваших ровесників бездумно ставиться до свого здоров'я — курить, уживає алкоголь, веде нездоровий спосіб життя? Може, вони не замислюються, яку загрозу має такий спосіб життя?

Науковці довели, що курці у 12 разів частіше хворіють на інфаркт міокарда та в 10 разів — на рак легенів, ніж люди, які не курять. Недаремно вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин не сумісні зі спортом, навчанням, культурою та бізнесом. Відомо багато випадків, коли долі людей були скалічені через те, що колись на своєму життєвому шляху вони не змогли дати гідний опір шкідливій звичці.

Нині весь цивілізований світ піднявся на боротьбу зі шкідливими звичками. Багато видатних спортсменів, кінозірок і відомих громадських діячів як у світі, так і в Україні своїм прикладом, спеціальними акціями, концертами пропагують відмову від куріння, алкоголю та наркотиків.

Видатний український учений, академік О. Богомолець казав: «Уміння продовжувати життя — це насамперед уміння не скорочувати його». Тому ви маєте виховувати звичку, яка потім переросте в потребу до здорового способу життя, формувати навички, що сприятимуть фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю, докладаючи до цього вольові зусилля та наполегливість.



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Що таке навичка?
2. Які навички, сприятливі для здоров'я, вам відомі?
3. Як спосіб життя може впливати на долю людини?



### *Домашнє завдання*

Обговоріть із батьками, які життєві навички, сприятливі для здоров'я, ви відпрацювали добре, а які потребують удосконалення. Намагайтесь якнайшвидше довести їх до автоматизму.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Дізнайтеся в батьків і близьких вам людей, якими хворобами ви перехворіли, що їх спричинило. Розпитайте, чи можна було запобігти цим хворобам.



### Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя

Об'єднайтесь у групи та створіть соціальну рекламу про здоровий спосіб життя. Можете обрати власну тему або скористатися запропонованими: «Моя сім'я — мое багатство»; «Розумне суспільство проти насильства...»; «Українці — нація здорових людей»; «Добра освіта сьогодні — справжній професіонал завтра»; «Чиста планета починається в кожному з нас»; «Я хочу жити саме так...»; «Молодь обирає здоров'я».

### Це цікаво!

Своє бачення на зловживання алкоголем мав Л. Толстой. Письменник використав особистий досвід, зокрема проаналізувавши помилки молодості. Зрештою, митець став прихильником повної непитущості й започаткував уперше в Росії товариство тверезості. Складений письменником маніфест цього товариства, названий «Згода проти пияцтва», першим підписав він сам, а потім ще 744 особи. Основні ідеї, або заповіді, маніфесту такі: ніколи нічого не пити, від чого п'яніють, ні горілки, ні вина, ні пива, ні хмільного меду, нікого не пригощати алкогольними напоями й переконувати всіх, особливо дітей, у перевагах тверезого способу життя. Серед тих, хто підписав «Згоду...», було багато видатних людей, наприклад відомий учений-мандрівник М. Міклухо-Маклай.

Лев Толстой по-своєму відповідав на запитання: «Для чого люди одурманюються?» Він, наприклад, не погоджувався з тими відповідями, які більшість людей визнає правильними: «від нудьги та для веселощів». «Не через наслідування чи підкору питущій більшості одурманюються люди, вони знають властивість вина приглушувати голос сумління й свідомо вживають його з цією метою».

Зловживання тютюном, кавою, опіумом та алкоголем спричиняє важкі порушення душевної рівноваги й призводить до ранньої смерті (*О. де Бальзак*).



Народ гине від пияцтва... Чахне народна сила, заростає джерело майбутніх благ, бідніють уми й розвиток... (Ф. Достоевський).

## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

### § 4 Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму й бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні методи профілактики захворювань;
- про механізм захисних реакцій організму та вияви захисних реакцій організму;
- про інфекційні та неінфекційні захворювання.



*Пригадайте!*

Пригадайте з курсу біології 6 класу, які організми є хвороботворними.

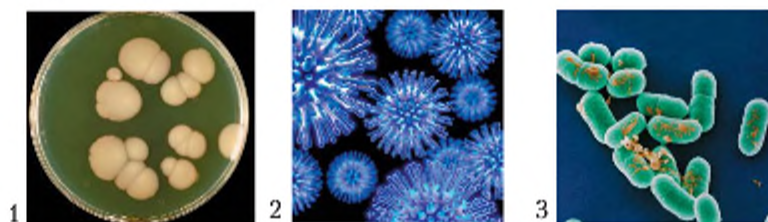
Народна мудрість каже: «Бережіть здоров'я змолоду». Чи вчитеся ви берегти своє здоров'я та запобігати захворюванням, вивчаючи курс «Основи здоров'я»? Як саме використовуєте ці знання в повсякденному житті? Протягом життя людина може формувати, зміцнювати, підтримувати в доброму стані своє здоров'я, а може за дуже короткий термін утратити його й докласти багато зусиль, щоб частково його відновити. Прикро, коли людина втрачає здоров'я через хвороби, які людство ще не навчилося швидко виявляти й ефективно лікувати. Однак неприпустимо, власноруч руйнувати своє здоров'я, стаючи заручником шкідливих звичок (*пригадайте яких*) або власного невігластва.



Запобігти захворюванню, оздоровити умови праці та побуту, охороняти й оздоровлювати навколишнє середовище покликана медична наука гігієна (від грецьк. *gizienos* — цілющий, той, що дає здоров'я). Вона базується на знаннях будови та функціях людського організму й вивчає вплив чинників навколишнього середовища та господарської діяльності на людський організм і його здоров'я.

**Що таке хвороба?** Це стан, який порушує повноцінне функціонування організму. Коли людина здорова, то всі органи й системи її організму (*пригадайте які*) працюють злагоджено. Хворобу можуть спричинити різноманітні шкідливі чинники — віруси та бактерії, хвороботворні мікроскопічні гриби (*пригадайте їх із курсу біології 6 класу*); забруднення природного середовища; природні та техногенні небезпеки (*назвіть їх*).

Одні хвороби лікарі називають **інфекційними**, а інші — ні. Чим вони відрізняються між собою? Що спільного між різними інфекційними захворюваннями, такими неподібними одне до одного? Що спільного, наприклад, між кором і правцем, між вітряною і гепатитом? Причиною кожного інфекційного захворювання є **збудник**, невидимий неозброєним оком вірус, мікроорганізм: бактерія, гриб, одноклітинний твариноподібний організм (*мал. 9*).



Мал. 9. Збудники інфекцій: 1 — вірус грипу;  
2 — гриб роду Кандида; 3 — дизентерійна амеба

Наступна характерна ознака для всіх інфекцій — так званий **прихований**, або інкубаційний, період. Людина вже заразилася, але зовні це ніяк не проявляється. Інфекція,

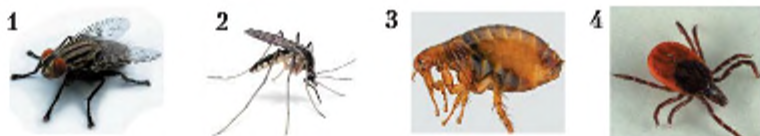
ніби яйце в інкубаторі, зріє, досягає. Інкубаційний період може тривати від 1–2 днів до кількох років — як-от туберкульоз, СНІД, гепатит С, і закінчується коли хвороба починає проявлятися зовнішніми ознаками: підвищенням температури, сипом, почервонінням шкіри, болями, розладом травлення.

У деяких інфекційних хвороб є ще одна властивість. Раз перехворівши, людина стає несприйнятливою до цього захворювання. Ця несприйнятливості до інфекційних захворювань дістала назву *імунітет*. Одна група людей, зіткнувшись із збудником хвороби, захворює. Інша, ті, які мають імунітет до цієї хвороби, ніби не помічає її. Однак є ще й третя група людей. Вони впускають збудника у свій організм, самі не хворіють, але щедро діляться інфекцією з людьми, які їх оточують. Таких людей називають *носіями інфекції*.

Отже, наявність збудника, інкубаційного періоду, можливість вироблення імунітету, а також можливість носійства — ось ті ознаки, які відрізняють інфекції від інших захворювань і роблять їх подібними між собою.

**Як передаються інфекційні хвороби?** Такі інфекції, як грип, кір, скарлатина передаються здоровій людині повітряно-крапельним шляхом (з крапельками слизу під час кашлю, чхання, розмови). Холера, черевний тиф, дизентерія, хвороба Боткіна передаються через забруднені воду та харчові продукти, брудні руки, (ці хвороби в народі ще називають «хворобами брудних рук»), мух. Чума, малярія, кліщовий енцефаліт — через кров під час укусів комарів, бліх, кліщів (мал. 10). (Пригадайте, як можна заразитися ВІЛ/СНІДом).

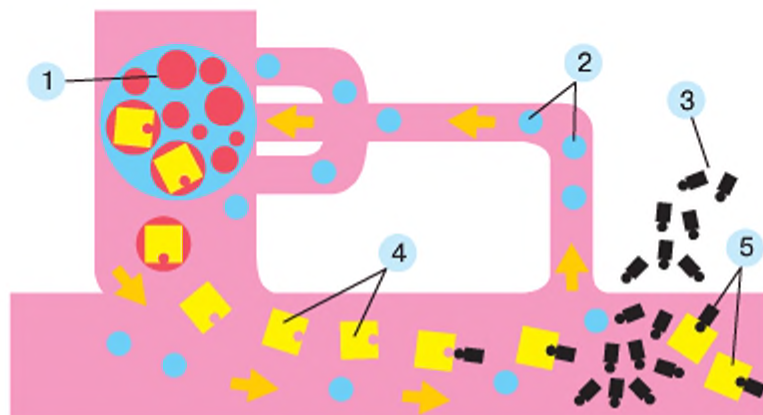
Інфекційні хвороби здатні до масового поширення (епідемії).



Мал. 10. Переносники інфекційних захворювань: 1 — муха; 2 — комар; 3 — блоха; 4 — кліщ

**Як «працює» імунітет?** Організм людини має внутрішній самозахист — імунну систему. Як вона працює й чому іноді нас підводить?

**Імунітет** — це сукупність захисних механізмів, що допомагають організмові боротися з різними чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, отрутами, сторонніми тілами тощо. У людини, яка перехворіла на те чи інше захворювання, імунна система виробляє надійний засіб захисту від неї — спеціальні захисні тіла. Це білки крові, які здатні знищувати не тільки самі бактерії або віруси, а й знешкоджувати їх отрути (мал. 11). Деякі різновиди клітин крові «запам'ятовують» хвороботворний мікроорганізм і за спроби його повторного проникнення клітини-сторожі відразу впізнають і майже миттєво виробляють антитіла, що вбивають «ворогів» ще до того, як ті встигають розмножитися.



Мал. 11. Схема дії імунітету:

- 1 — клітина крові, що відповідає за імунітет;
- 2 — клітини-помічники, що сигналізують про вторгнення;
- 3 — вторгнення бактерій чи вірусів;
- 4 — антитіла, що виробляються клітинами крові;
- 5 — нейтралізація збудників захворювання антитілами



Що таке щеплення й для чого вони потрібні? Завдяки здатності організму набувати імунітет, стало можливим запобігання інфекцій за допомогою щеплень. Сучасною медициною створені вакцини від найнебезпечніших хвороб.

**Вакцина** — це сироватка з убитих або значно ослаблених збудників хвороби. Імунна система організму реагує на них так само, як на повноцінних збудників, виробляючи відповідні антитіла. Однак оскільки у вакцині містяться безпечні збудники, прищеплена людина не хворіє. Зате, якщо пізніше вона зіткнеться зі справжньою інфекцією, її імунна система миттєво розпізнає та ліквідує її.

Профілактичні щеплення населення сприяли істотному зниженню смертності від поширених раніше інфекційних хвороб.



### *Висловлюємо свою думку*

Проаналізуйте запропоновані ситуації та подумайте, чим може загрожувати така поведінка.

Володя відвідав приятеля Ігоря, який хворів на ангіну. Ігор запропонував скуштувати меду, яким він лікується. Володя взяв ложку Ігоря й скуштував мед.

Діти садили в парку дерева. Попрацювавши, вони вирішили поїсти, не вимивши руки. На який ризик наражаються діти?

**Неінфекційні захворювання.** На відміну від інфекційних хвороб, неінфекційні хвороби не мають збудника, інкубаційного періоду та не передаються від зараженого організму до здорового. Неінфекційні захворювання виникають під дією шкідливих чинників. Це різноманітні травми, які отримує людина; захворювання, спричинені пиловим і хімічним забрудненням довкілля; радіоактивним випромінюванням; поранення внаслідок стихійних лих, воєнних дій. Неінфекційні хвороби бувають набутими, спадковими (переходять від батьків до дітей) і вродженими (дитина з ними народжується).

Ви, напевне, чули про авітаміноз (нестача вітамінів в організмі), ожиріння, алергію, інфаркт, інсульт. Ці хвороби належать саме до **неінфекційних**.



### Поміркуйте

Прочитайте висловлювання видатних вітчизняних лікарів і поясніть, як ви їх розумієте.

«Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця казка, ідучи попід руку з державністю, принесе безперечну користь людству» (М. Пирогов).

«...якби не було хвороб, хто б узагалі згадував про здоров'я?» (М. Амосов).

«Зазнавши благ цивілізації, людство стало віддалятися від природи, поступово втрачаючи навички, набуті тисячами поколінь його предків... І от потрапивши в суцільну незвичну обстановку, людина виявилася безпорадною перед обличчям природи, нездатною вирішити найпростіші, але важливі для збереження життя й здоров'я питання» (В. Волович).



### Кроки до успіху

Інфекційна хвороба розвивається лише в тому разі, коли внутрішні захисні сили організму з певних причин не можуть її побороти. А причини переважно такі: незагартований організм, нехтування правилами особистої гігієни, нераціональне харчування, шкідливі звички, часті переохолодження та перегрівання, погані житлові умови та ін.

### Корисні поради

Кожна людина, яка дбає про своє здоров'я, може й повинна захищатися від інфекційних захворювань. Насамперед при перших ознаках інфекційного захворювання потрібно обмежити контакти з оточуючими та звернутися до лікаря. Виконуйте всі його приписи.

Якщо лікар пропонує зробити профілактичне щеплення, не нехтуйте цим. Кращого й надійнішого засобу попередження інфекційних захворювань поки що немає.

І головне — подбайте про зміцнення свого імунітету, дотримуючись здорового способу життя. Побороти інфекцію допоможе «правильне» харчування. Завдяки різноманітному збалансованому раціону з достатньою кількістю природних вітамінів, ваш імунітет стане надійним щитом проти вірусів і бактерій.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Які хвороби називають *інфекційними*?
2. Як можуть передаватися інфекційні хвороби?
3. Що таке *імунітет*?
4. Чим неінфекційні хвороби відрізняються від інфекційних?



### *Домашнє завдання*

Протягом минулого року ви виміряли показники свого фізичного розвитку: зріст, масу тіла, частоту пульсу. Порівняйте ці показники зі змінами, які відбулися з вами тепер. Які ще зміни у своєму організмі ви помітили впродовж цього періоду? Здійсніть самооцінку здоров'я. Для цього є дуже прості методики, які можна застосувати вдома під наглядом рідних і близьких.



### *Пізнаємо себе*

#### **Самооцінка здоров'я**

Перше, що свідчить про стан фізичного здоров'я, — це самопочуття. Відчуття бадьорості й сили, почуття впевненості в собі, життєрадісність, міцний сон із вечора до ранку, добрий апетит свідчать про те, що фізична складова здоров'я не викликає побоювань.

Друге — це здатність справлятися з фізичними навантаженнями. Якщо ви добре вчитеся, упродовж дня ефективно працюєте в школі, увечері можете виконувати необхідну повсякденну роботу вдома, легко витримувате тривалі поїздки в громадському транспорті — ваш фізичний розвиток відбувається нормально.



Ці оцінки є вашими особистими, або суб'єктивними. Одним із надійних об'єктивних показників контролю стану здоров'я є пульс — періодичне коливання стінок судин у ритмі скорочень серця. У стані спокою частота серцевих скорочень коливається від 60 до 80 ударів за хвилину. У результаті регулярних спортивних занять частота пульсу в стані спокою може знизитися на 3 удари за хвилину й більше. Це свідчить про тренованість організму.

Стан органів дихання оцінюють за кількістю подихів за хвилину в положенні сидячи в розслабленому стані. Для цього треба покласти долоню на нижню частину грудної клітки, дихати рівномірно, природно — як виходить само по собі. Нормальний показник у стані спокою — 14–18 дихальних циклів. Один дихальний цикл складається з вдиху й видиху. З поліпшенням фізичної підготовки частота подихів знижується.

Зовнішні ознаки нормального фізичного розвитку: правильна постава, форма стопи. Пригадайте ознаки неправильної постави: голова опущена, плечі зведені вперед, підняті, кругла спина, запала грудна клітка, живіт випнутий, таз відставлений назад, надмірно збільшений поперековий вигин хребта.

При порушеннях постави може утворитися кругла спина, плоска спина, сідлоподібна спина. Найбільш виражені відхилення у формі спини в разі бічних викривлень хребта — сколіоз. Можливість появи бічних викривлень хребта є особливо високою у віці 11–15 років, коли швидко росте скелет, а м'язова система відстає у своєму розвитку. Саме в цей період на поставу негативно впливають сон на м'якій постелі, неправильне положення тулуба під час сидіння й стояння, нерівномірне навантаження на хребет.

Виконуючи самооцінку за цими порадами, не варто виставляти собі бали чи оцінки. Деякі отримані результати можуть не збігатися з бажаними. Не засмучуйтеся з цього приводу. Попереду у вас ще багато кроків до успіху.



**Пропонуємо виконати тест**  
**«Стан здоров'я та самопочуття»**  
*(за С. Ковальовим)*

Виберіть варіант відповіді, виписавши його на окремий аркуш паперу.

**1.** Що ви зробите, якщо побачите, що автобус буде біля зупинки раніше за вас?

- А** побіжите швидше до зупинки, щоб наздогнати його
- Б** пропустите його, бо буде наступний
- В** трохи прискорите крок, — може, він вас почекає

**2.** Чи підете ви в похід з компанією людей, молодших за вас?

- А** ні, ви взагалі не ходите в походи
- Б** так, якщо вони вам хоч трохи симпатичні
- В** з небажанням, тому що ви можете втомитися

**3.** Якщо у вас був більш важкий навчальний день, ніж зазвичай, чи зникне у вас бажання робити ввечері те, що обіцяє бути цікавим?

- А** ніколи не зникне
- Б** бажання зникне, але ви сподіваєтеся, що почуватиметеся краще, і тому не відмовитеся від задуманого
- В** так, тому що ви можете отримувати від цього задоволення, лише відпочивши

**4.** Яка ваша думка про турпоходи всією сім'єю?

- А** вам подобається, коли це роблять інші
- Б** ви із задоволенням пішли б у турпохід
- В** потрібно хоч раз спробувати, як ви почуватиметеся в цьому турпоході

**5.** Що ви охочіше та швидше за все робите, коли втомлюєтеся?

- А** лягаєте спати
- Б** випиваєте чашку чаю
- В** довго гуляєте на свіжому повітрі

6. Що найважливіше для підтримання доброго самопочуття?

- A** потрібно більше їсти
- Б** потрібно більше рухатися
- В** не можна занадто перевтомлюватися

7. Чи вживаєте ви регулярно ліки?

- A** не вживаю навіть під час хвороби
- Б** ні, хіба що вітаміни
- В** так, уживаю

8. Якій страві ви віддаєте перевагу з перелічених нижче?

- A** гороховий суп із копченим окостом
- Б** м'ясо, смажене на ґратці, з овочевим салатом
- В** тістечко з кремом чи збитими вершками

9. Що для вас найважливіше, коли ви вирушаєте на відпочинок?

- A** щоб були всі умови
- Б** щоб була смачна їжа
- В** щоб була хоч якась можливість займатися спортом

10. Чи відчуваєте ви перемену погоди?

- A** відчуваєтеся через це кілька днів хворим
- Б** навіть не відчуваєте, що погода змінилася
- В** так, якщо втомлені

11. Який ваш загальний стан, якщо ви не виспалися?

- A** поганий
- Б** один-два рази недоспите — і все з рук падає
- В** ви так до цього звикли, що вже не звертаєте уваги

## Ключ до тесту

Запитання	Відповідь, очки		
1	а – 10	б – 5	в – 6
2	а – 2	б – 10	в – 0
3	а – 10	б – 6	в – 2
4	а – 1	б – 10	в – 4
5	а – 6	б – 4	в – 9
6	а – 1	б – 9	в – 5
7	а – 6	б – 9	в – 3
8	а – 4	б – 10	в – 1
9	а – 0	б – 2	в – 10
10	а – 0	б – 10	в – 6
11	а – 0	б – 7	в – 2

**Понад 80 балів.** У вас дійсно відмінне самопочуття. Напевне тому, що у вас здоровий організм, але переважно тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, а й на практиці його дотримуетесь. У такому разі ви не потребуєте наших порад.

**Від 50 до 80 балів.** Нічого поганого з вашим самопочуттям немає, хоча, звичайно, буває так, що ви роздратовані або втомилися. Тому вам не завадило б негайно почати дбати про своє здоров'я.

**Менше ніж 50 балів.** Ви занадто перевантажені. За таких обставин не дивно, що ви не стежите за станом свого здоров'я, хоча виправдовуєте це перевантаженням у школі. Будь ласка, повірте нам: це неправильне твердження. Якщо ви хоч трохи подбаєте про свій фізичний стан, ваші справи поліпшаться.



### Шукаємо інформацію до наступного уроку

Запитайте в батьків, дідуся, бабусі, близьких вам людей про небезпечні випадки, які траплялись у їхньому житті або свідками яких вони були. Поцікавтеся, як можна було уникнути подібного, що потрібно робити для виходу з таких ситуацій.



## ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

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

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні принципи безпечної життєдіяльності;
- про те, які бувають види й джерела ризику для життя;
- про те, як потрібно керуватися принципами безпечної життєдіяльності.



*Пригадайте!*

Що таке безпека життєдіяльності? Які основні принципи безпеки щодення?

**Небезпека** — це явища, процеси, об'єкти, властивості, здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини.

**Безпека** — стан захищеності особи й суспільства від ризику зазнати шкоди.

Що таке *безпека життєдіяльності*? Які основні принципи безпеки щодення ви вивчили в 6 класі?



*Пам'ятайте*

Розгляньте мал. 12. Пригадайте природні, техногенні та соціальні небезпеки, що зображені на них.





Мал. 12. Фактори небезпеки для життя

**Які ризики трапляються в житті людини?** Для того щоб прожити повноцінне життя, людині потрібно вчитися, працювати, багато рухатися, знайомитися та спілкуватися з новими людьми, створити сім'ю, народити дітей, доглянути та виховати їх. Можна ще довго перелічувати, що має робити людина впродовж свого життя. Однак хотілося б, щоб усе це відбувалося з найменшим ризиком для неї.

**Що таке ризик?** Ви вже знаєте, що наслідком прояву небезпек є нещасні випадки, аварії, катастрофи, які супроводжуються смертельними випадками, скороченням тривалості життя, шкодою здоров'ю, природному чи техногенному середовищу. Небезпека, яка може підстерегти нас у щоденній

діяльності, залежить від багатьох чинників. Інколи, оцінюючи власну поведінку, ми говоримо, що існує велика небезпека, а іноді — мала. Чи можна об'єктивно оцінити небезпеку кількісно? Можна, для цього застосовують таке поняття, як «ризик», під яким розуміють частоту небезпеки.

### *Запам'ятайте!*

**Ризик** — це кількісна оцінка небезпеки.



Мал. 13.  
Джерела ризику

Які бувають джерела ризику для життя? Це чинники, які негативно впливають на здоров'я людини та можуть призвести до її травмування або смерті (мал. 13). Перелічимо їх.

**Джерела ризику природного середовища** — це сонячна радіація, температура та вологість повітря, коливання атмосферного тиску, стихійні лиха — бурі, урагани, повені, землетруси, виверження вулканів. (Пригадайте з курсу природознавства та географії).

**Джерела ризику, пов'язані з діяльністю людини та техногенним середовищем**, — небезпеки будівель, комунальних мереж, забруднення довкілля. (Пригадайте з курсу основ здоров'я 6 класу. Як впливає господарська діяльність людини на повітря, води, ґрунти? Як усе це, у свою чергу, впливає на людину?). Зміна укладу життя, його надзвичайно високий темп, стреси, великий обсяг інформації (часом негативної) також належать до ризиків, пов'язаних із діяльністю людини.



*Джерела ризику, пов'язані з індивідуальним розвитком, поведінкою, звичками та способом життя людини, — це недостатня рухова активність, неправильне харчування, шкідливі звички, а також людські дії, що приховують загрозу небезпек (наведіть приклади), та ін.*



### *Висловлюємо свою думку*

Об'єднайтесь у три групи з умовними назвами «Ризик високий», «Ризик незначний», «Ризик відсутній». Кожна група обирає та коментує ту життєву ситуацію, що відповідає її назві.

Світлана, Тетяна й Ірина відпочивали влітку в оздоровчому таборі на березі моря. Під час тихої години вони без дозволу вихователів пішли на пляж засмагати й купатися.

Ігор, Олег і Вадим гралися за селом біля старого покинутого складу, де колись зберігали отрутохімікати. Діти дуже захотіли пити. Ігор запропонував напиться з рівчака, якій протікає неподалік.

Люда й Наталка на канікулах відпочивали в бабусі в селі. Люда допомагала бабусі по господарству, у вільний час гралася з дітьми в рухливі ігри, іноді читала. Наталка багато читала, до пізньої ночі дивилася телевизор і не знаходила часу, щоб допомогти бабусі. Люда їла страви, які готувала бабуся, а Наталка їла це зрідка, бо часто купувала в магазині сухарики з домішками, чипси, печиво та цукерки.

У новинах повідомили про вибух на хімічному комбінаті, є людські жертви.

**Які є види та рівні ризику?** Із засобів масової інформації ми чуємо про різні ризики у сфері людської діяльності: *економічний* (фінансові кризи), *побутовий* (несправність комунальних комунікацій), *виробничий* (нещасні випадки на виробництві), *політичний* (несанкціоновані мітинги), *соціальний* (зростання злочинності), *ризик у природокористуванні* (неконтрольоване вирубування лісів, забруднення річок). А ще ризик буває *обгрунтований* (виправданий) і *необгрунтований* (безглуздий).



Мал. 14. Виправданий ризик

Коли ви переглядаєте телепередачі про геройські вчинки військових, охоронців правопорядку, медиків, пересічних громадян, які рятують найвищу цінність — людські життя, ризикуючи власним, то йдеться про виправданий ризик (мал. 14).

Часто ви стаєте свідками необґрунтованих ризиків. Наприклад, коли людина, щоб наздогнати автобус, перебігає дорогу в недозволеному місці. Іноді вапі однолітки, нехтуючи правилами безпеки руху, їздять по дорозі на скейтбордах, роликах, а іноді виконують небезпечні акробатичні вправи. Такі ризики є *безглуздими*.

Деякі підлітки, щоб звернути на себе увагу, поведуться агресивно, курять, уживають алкогольні напої, наркотики, можуть здійснити крадіжки, напасти на слабшого. Це також невинуваті ризики.



*Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й обговоріть висловлювання мудрих людей з позиції виправданих і невинуватих ризиків.

Даремно не бійся, але стережися. Блискавка б'є у високе дерево. Не знаєш броду — не лизь у воду. Шаленість має бути обережною (А. де Монтерлан).

Обережність — корисна річ, але навіть черепаха не зробить жодного кроку, не висунувши голову з панцира. Найчастіше тонуть хороші плавці (*Т. Фуллер*).

Розумний ризик — найбільш похвальна сторона людської розсудливості (*Дж. С. Галифакс*).

**Які принципи безпечної життєдіяльності?** Захищене довкілля, житло, робоче місце, достаток і здоров'я — основні проблеми безпечного самопочуття людини. Ми ознайомилися з основними джерелами та видами ризику для життя. Тепер, знаючи, яку загрозу вони можуть становити для людини, треба мінімізувати дію цих чинників.

Для цього необхідно знати принципи безпечної життєдіяльності:

#### Необхідно:

- передбачити надзвичайну ситуацію, тобто вміти розпізнати ознаки небезпеки й можливі її наслідки для здоров'я та життя людини;
- не допустити (уникнути) надзвичайної ситуації — знати причини або умови її виникнення та діяти так, щоб не потрапити в неї;
- швидко діяти — уміти захистити себе та людей, які вас оточують, урятуватися, надати першу допомогу потерпілим, діяти чітко, не панікувати, володіти собою, боротися до перемоги.

Ви часто потрапляєте в різні життєві ситуації, коли потрібно миттєво прийняти рішення: як краще перейти вулицю; що купити в магазині; як поводитися з незнайомою людиною; як вчинити правильно, щоб потім не жалкувати з приводу прийнятого рішення. Краще оволодіти принципами безпечної життєдіяльності вам допоможуть навички прийняття рішення. Процес прийняття рішення складається з кількох етапів.



**I етап: *зупиніться й подумайте!*** На цьому етапі ви аналізуєте ситуацію, розглядаєте позитивні та негативні наслідки дій, які можуть стати небезпечними для вашого життя та здоров'я. До найменших дрібниць продумується поведінка людини в цій ситуації.

**II етап: *вирішуйте!*** Зваживши всі «за» і «проти», ви вирішуєте, як діяти в цій ситуації, щоб проблема вирішилася на вашу користь, а чинники ризику були зведені нанівець.

**III етап: *дійте!*** Найбільш оптимальний шлях вирішення знайдено, наслідки мають бути позитивні — можна своє рішення втілювати в життя.

Усі рішення наведено в певній послідовності, яку ще називають *алгоритмом дій*.



### *Працюємо разом*

Розгляньте мал. 15, на якому зображені етапи прийняття рішення. Об'єднайтесь у групи по кожному з етапів, розгляньте й опишіть цю життєву ситуацію. Придумайте свою ситуацію, за якою ви будете приймати рішення.





Мал. 15. Етапи прийняття рішення: 1 — подумати;  
2 — знайти рішення; 3 — діяти



### Кроки до успіху

У житті на вас чекає багато випробувань, які потребуватимуть прийняття рішень. Навички прийняття рішення допоможуть вам оволодіти принципами безпечної життєдіяльності. Є народне прислів'я: «Кожна пригода — до мудрості дорога». Люди давно знали, щоб бути здоровим і жити повноцінним життям, потрібно бути обережним, щодня докладати багато зусиль, щоб звести до мінімуму чинники

ризик для життя. Для цього потрібно формувати силу волі, розвивати життєві навички, сприятливі для здоров'я. Пригадуєте одне з правил формування здорового способу життя? Людина має бути налаштована на довге життя, яке повинне приносити їй тільки радість.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке ризик?
2. Перелічіть джерела ризику, з якими ви ознайомилися.
3. Які ви знаєте етапи прийняття рішення?



### *Домашнє завдання*

Проаналізуйте, які рішення протягом дня ви приймали. Чи використовували ви при цьому алгоритм прийняття рішення? Обговоріть із батьками життєві ситуації, у які потрапляли вони та ви, і визначте їх рівні.



### *Випробуємо себе*

#### **Оцінювання ризиків щоденного життя**

Об'єднайтеся в групи й змодельуйте ситуації.

1. Ви кудись дуже поспішаєте і вам здається, що набагато швидше перебігти дорогу перед автомобілями, ніж шукати підземний перехід або чекати, поки на світлофорі біля смуг «зебри» загориться зелене світло. За якої умови можлива загроза стане справжньою?

2. Ви побачили, як дитина, бавлячись сірниками, підпалила на собі одяг. Якщо не вжити негайних заходів, вона може отримати важкі опіки. Чим загрожує небезпечна ситуація і як треба поводитися під час неї?

Дайте відповіді на запитання:

- Як не допустити небезпечної ситуації, як визначити основні причини або умови її виникнення?
- Які є ознаки безпеки й можливі її наслідки для здоров'я та життя людини?
- Як діяти в небезпечній ситуації, що вже сталася, як захистити себе від її впливу?
- Як допомогти людині, яка потрапила в біду?





### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Відшукайте в бібліотеці або Інтернеті правила дорожнього руху. Підготуйте повідомлення про небезпечні вантажі та дії свідка при ДТП. Із засобів масової інформації дізнайтеся, які види ДТП траплялися не так давно у вашій місцевості.

## БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

### § 6 **Безпека пасажирів легкового й вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідка ДТП**

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про види ДТП;
- про безпеку пасажирів вантажного та легкового автомобілів;
- про чинники, які знижують ризики травмування під час ДТП;
- про особливості дій свідка ДТП.



### *Пригадайте!*

Які правила дорожнього руху ви вивчали в попередніх класах?

Щороку у вересні на початку нового навчального року ДАІ (Державна автомобільна інспекція) оголошує місячник безпеки дорожнього руху. Як ви вважаєте, чому? Тому що, виходячи з будинку й прямуючи до свого навчального закладу, ви автоматично стаєте учасником дорожнього руху як пішохід. Тому мусите знати й виконувати правила дорожнього руху.



Мал. 16. Правила  
дорожнього руху  
(обкладинка)



Мал. 17.  
Працівники ДАІ

**Як забезпечується безпека на дорогах?** Нові правила дорожнього руху діють на території України з 15 квітня 2013 р. (мал. 16). Вони є основним документом державного рівня. У ньому подано права й обов'язки учасників дорожнього руху: водіїв вантажних і легкових автомобілів, водіїв мопедів і велосипедів, пасажирів, осіб, які керують гужовим транспортом, погоничів тварин.

Організацію дорожнього руху та його регулювання в Україні забезпечує складна система інженерно-технічних споруд і засобів, які створюють умови безпеки на дорогах. Це покриття та розмітка доріг, дорожні знаки, світлофори тощо. У деяких випадках порядок дорожнього руху забезпечують регулювальники. Ви часто бачите на дорогах людей у характерній міліцейській формі (мал. 17). Це співробітники ДАІ. Їхня діяльність спрямована на профілактику дорожньо-транспортного травматизму й припинення правопорушень.



*Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари й обговоріть, як ви розумієте пункт 1.4 Правил дорожнього руху України: «Кожний учасник дорожнього руху має право розраховувати на те, що й інші учасники виконують ці правила».

**Ви пасажир легкового автомобіля.** Останнім часом важко когось здивувати новою маркою або модифікацією легкового автомобіля. Які тільки машини можна побачити на наших дорогах! Це і вражаючих розмірів позашляховики (джипи), комфортні седани бізнес-класу, коштовні спортивні моделі й поряд із ними вітчизняні 20–30-річної давності добре знайомі нам «Москвичі», «Жигулі», «Волги», «ЗАЗи» та інші старенькі автомобілі.

**Які ознаки вказують, що це саме легковий автомобіль?** У Правилах дорожнього руху записано: «Автомобіль з кількістю місць для сидіння не більше дев'яти, з місцем водія включно, який за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення пасажирів та їхнього багажу із забезпеченням необхідного комфорту та безпеки — легковий автомобіль». Також там зазначено, що, опинившись у ролі пасажир легковика, ви «маєте право на безпечне перевезення себе й багажу». Крім прав, є ще обов'язки пасажир легкового автомобіля.

### *Запам'ятайте!*

Пасажирам дозволяється здійснювати посадку після зупинки автомобіля з посадкового майданчика, а за відсутності такого майданчика — з тротуару або узбіччя. Сівши в автомобіль, пасажир має пристебнутися ременем безпеки.

Тіло водія рухається з тією самою швидкістю, що й автомобіль. У разі раптової зупинки людина продовжує рух уперед з попередньою швидкістю. Якщо швидкість висока, непристебнута людина, ударяючись об панель приладів і скло, одержує травми, що, як кажуть судмедексперти, «не сумісні з життям».



### *Моделюємо ситуацію*

Прочитайте уважно поради, як поводитися в легковому автомобілі в разі ДТП, і відпрацюйте навички положення тіла, які знижують ризики травмування (мал. 18).



Пасажира, який сидить поряд із водієм, має максимально натягнути своїм тілом ремінь безпеки, спертися кистями рук у приладну дошку та якомога нижче нахилити вперед голову та шию.



Мал. 18. Навички положення тіла, які знижують ризики травмування, без ремня безпеки та з ремнем безпеки

Пасажира, який сидить на задньому сидінні, має лягти на нього або, якщо він пристебнутий ремнем безпеки, зігнутися, охопивши стегна руками. Саме в таких позах пасажирів легкового транспорту отримують найменші травми в разі зіткнення транспортних засобів і наїзду на перешкоди або за екстреного гальмування. Розраховувати на те, що водій і пасажирів уникнуть травмування, міцно тримаючись за сидіння або спеціально зроблені поручні чи петлі з матерії, не можна, якщо вони не пристебнуті ремнями безпеки.

Адже в момент зіткнення або екстреного гальмування, наприклад за швидкості 90 км/год, маса тіла людини зростає до 500 кг і більше. Сили м'язів не вистачить для того, щоб утримати людину на місці.

**Категорично забороняється:**

- під час руху відвертати увагу водія від керування автомобілем і заважати йому в цьому;
- відчиняти двері автомобіля, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїжджої частини чи на узбіччі;
- перевозити дітей, зріст яких менше 145 см, або тих, які не досягли 12-річного віку, на передньому сидінні автомобіля.

**Пасажири вантажного автомобіля.** Вантажний автомобіль за своєю конструкцією та обладнанням призначений для перевезення вантажів. Проте трапляються випадки, коли вантажний автомобіль — це єдиний транспортний засіб, яким можна дістатися до потрібного місця (особливо в сільській місцевості). Перевозити людей в кабіні вантажного автомобіля не заборонено.

Вантажний автомобіль, який використовують для перевезення пасажирів, має бути обладнаний сидіннями, закріпленими в кузові на відстані не менше ніж 0,3 м від верхнього краю борту та 0,3–0,5 м від підлоги. Сидіння, розташовані вздовж заднього або бічного борту, мають бути з міцними спинками. Кількість пасажирів, яких перевозять у кузові вантажного автомобіля, не повинна перевищувати кількості обладнаних для сидіння місць.

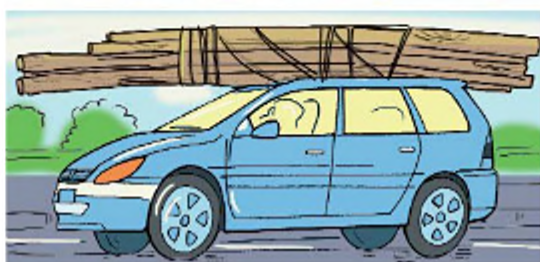
Перед поїздкою водій вантажного автомобіля зобов'язаний проінструктувати пасажирів про їхні обов'язки та правила посадки, розміщення й поведінки в кузові. Починати рух можна, лише переконавшись, що створено умови для безпечного перевезення пасажирів.

***Запам'ятайте!***

Забороняється перевозити в кузові будь-якого вантажного автомобіля дітей до 16-річного віку.

**Які вантажі є небезпечними?** Вантажі, які:

- наражають на небезпеку учасників дорожнього руху;
- порушують стійкість транспортного засобу й ускладнюють керування ним;
- обмежують водієві оглядовість;
- закривають зовнішні світлові прилади, світлоповертальні елементи, номерні й розпізнавальні знаки, а також перешкоджають сприйняттю сигналів, які подаються рукою (мал. 19).



Мал. 19. Види небезпечних вантажів





### Працюємо разом

Об'єднайтеся в групи й обговоріть ситуації.

У Василя та Славка батько водій. Він керує вантажівкою-самоскидом. Часто на обід батько приїздить на машині й на прохання підлітків катає їх у кабіні свого КАМАЗу до кінця вулиці. Одного разу батько відмовився покатати хлопців, бо дуже поспішав. Тоді вони вирішили залізти в самоскид, покататися й непомітно вистрибнути з кузова машини біля найближчого світлофора.

- На які небезпеки наражаються підлітки?

Спекотного літнього дня 18-річний Олександр, який місяць тому отримав посвідчення водія, запропонував своїм молодшим приятелям поїхати на річку. Щоб нікого не образити, Олександр дозволив сісти в старенькому «Москвичі» 10 підліткам.

- На яку небезпеку Олександр наражає себе, своїх пасажирів та інших учасників дорожнього руху?

Купивши в магазині металеві труби (завдовжки більші за авто), водій легковика вирішив перевезти їх на даху свого автомобіля. Виїхавши на центральну дорогу й загальмувавши на першому ж світлофорі, водій побачив, що його вантаж падає на проїжджу частину.

- Чому так сталося? Які можливі наслідки цієї пригоди для всіх учасників дорожнього руху? (*Пригадайте, хто є учасником дорожнього руху та чи можна було запобігти цьому*).

**Види дорожньо-транспортних пригод. Дорожньо-транспортна пригода, або подія**, — це ситуація, що сталася під час руху транспортного засобу, унаслідок якої люди травмовані, або загинули, завдано матеріальних збитків. Це, зокрема, зіткнення, перевертання, наїзд на транспорт, що стоїть, на пішохода, велосипедиста, гужовий транспорт, тварин, падіння пасажирів, падіння вантажу.



### *Висловлюємо свою думку*

Роздивіться мал. 20. Визначте, які види ДТП на них зображені. Змодельуйте ситуацію, що стала причиною ДТП.



Мал. 20. Види ДТП

ДТП може трапитися не тільки безпосередньо на дорозі, а й у дворі, полі чи лісі. Основні причини ДТП — керування автомобілем у нетверезому стані, порушення правил дорожнього руху, несправність транспортного засобу.

**Як правильно діяти,  
якщо ви стали свідком ДТП? (мал. 21)**



**Потрібно:**

- покликати на допомогу дорослих;
- викликати рятувальні служби або потурбуватися, щоб водії, які проїжджають повз вас, розуміли, що відбулося, і щоб хтось із них зателефонував до швидкої допомоги;
- припинити дію чинників, які загрожують життю (витягти потерпілого в разі пожежі, з води, якщо автомобіль потрапив у водойму, вивести з отруйної зони, звільнити від дії електричного струму, якщо, наприклад, упав стовп електропередач). Надати по можливості першу допомогу, використовуючи автомобільну аптечку та підручні засоби;
- запам'ятати марку та номер автомобіля, водій якого утік із місця пригоди (мал. 21).

**Які дії є хибними й небезпечними, якщо ви стали  
свідками ДТП? (мал. 22)**





## Не можна:

- бігати по дорозі, ризикуючи потрапити під колеса автомобілів;
- тікати з місця пригоди;
- не вміючи, надавати допомогу (мал. 22).

Часто свідок є єдиним джерелом достовірної інформації про ДТП. Тому, виконавши всі дії з надання допомоги, ви повинні дочекатися представника міліції та правдиво розповісти про побачене, повідомити своє прізвище, ім'я та адресу. Потрібно знати про те, що ваші свідчення можуть бути використані в матеріалах про ДТП, але допитати вас (поки вам не виповнилося 16 років) співробітники правоохоронних органів мають право тільки в присутності ваших батьків або педагогів.

*Кроки до успіху*

Коли ви — пішохід, рухайтесь по тротуару або пішохідній доріжці; за населеним пунктом — назустріч руху транспорту. Переходьте дорогу тільки пішохідними переходами; не затримуйтеся на проїжджій частині; очікуйте транспорт на посадкових майданчиках.

Коли ви — пасажир легкового автомобіля, користуйтеся ременем безпеки, виходьте з автомобіля або сідайте в нього лише з боку тротуару після повної зупинки, не відволікайте водія, не відчиняйте дверця під час руху.

Коли ви — пасажир громадського транспорту, не заходьте й не виходьте з нього до остаточної зупинки, не притуляйтеся до дверей, не висовуйте голову та руки з вікон, у салоні громадського транспорту тримайтеся за поручні, щоб не впасти в разі раптового гальмування.

*Доведіть, що ви знаєте*

1. Чи можна перевозити дитину до 12 років на передньому сидінні легкового автомобіля?
2. Які умови перевезення пасажирів у кузові вантажного автомобіля?

3. Як потрібно діяти, якщо ви стали свідком ДТП?
4. Які вантажі є небезпечними?



### Домашнє завдання

Обговоріть із рідними та друзями одне з правил дорожнього руху: «Водії, пішоходи та пасажери зобов'язані бути особливо уважними до таких категорій учасників дорожнього руху, як діти, люди похилого віку й особи з явними ознаками інвалідності». Чи завжди ви та ваші рідні й близькі розумієте та виконуєте це правило?

Візьміть участь у конкурсі радіопередачі «Школяда» — «Наш друг — дорожній рух».



### Шукаємо інформацію до наступного уроку

Розпитайте батьків, якими засобами побутової хімії вони користуються. Разом ознайомтеся з інструкціями щодо їх використання.

### Це цікаво!

Винахідником ременя безпеки в його нинішньому вигляді вважають шведського інженера *Нільса Боліна*. Центральне патентне бюро Німеччини визнало його винахід серед восьми найвидатніших за останні 150 років. У цьому списку імена Карла Бенца (сконструював автомобіль), Томаса Едисона (звукозаписний пристрій), Рудольфа Дизеля (двигун із запалюванням від стисання), Отто Лієнталя (планер) та інших відомих конструкторів. Коли компанія «Volvo» відзначала 40-річний ювілей винаходу Н. Боліна, хтось жартома підрахував, що у світі за цей час було встановлено майже 10 млн кілометрів ремнів! Ними можна 250 разів огорнути Землю навколо екватора. Однак чи був швед першим? Не зовсім. Є відомості, що 20 травня 1902 р. під час гонок у Нью-Йорку прив'язні ремні врятували Уолтера Бейкера та його напарника. Їхній електромобіль «Baker-Torpedo» наскочив на рейку, що стирчала на дорозі, утратив керування й урізався в публіку. Загинуло двоє глядачів, ще десятеро отримали поранення,

але скіпаж залишився неушкодженим. Спеціалісти підрахували, що під час автомобільних аварій ремені безпеки знижують кількість травм пасажирів удвічі.

Нині у світі в більшості країн страхові компанії відмовляють потерпілим у виплаті компенсації, якщо вони не були пристебнуті.

## ПОБУТОВА БЕЗПЕКА

### § 7 Безпека оселі. Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні принципи безпечного щодення;
- про небезпеки, які найчастіше «підстерігають» вас у повсякденному житті, розглянете шляхи запобігання цим небезпекам;
- про небезпеку, яку можуть становити засоби побутової хімії, якщо ними неправильно користуватися;
- про наслідки отруєння хімічними речовинами та першу допомогу, яку потрібно при цьому надати.



*Пригадайте!*

Які бувають типи небезпек?

**Безпека життєдіяльності** — це життя й діяльність людини у взаємодії з навколишнім (природним, штучним і соціальним) середовищем в умовах, коли нічого не загрожує її життю.

**Які небезпеки загрожують людині в місцях її проживання?**  
Це залежить від того, у якому будинку ви мешкаєте, які комунікації до нього підведені, якими побутовими приладами користуєтеся, які засоби побутової хімії використовують у вашій сім'ї.



Облаштуваючи свій побут, людина полегшила собі життя, але при цьому виникли нові небезпеки. Так, у сільській місцевості небезпечними є газові балони та пічне опалення. У затишному міському помешканні людини також безліч небезпек. Такі звичні нам блага цивілізації, як електрична мережа й електроприлади, централізоване опалення, система водопостачання, газове обладнання в разі виходу з ладу завдають чимало шкоди.

Спричинити лихо можуть медикаменти, отруйні та легкозаймисті речовини, використані не за призначенням або з порушенням правил користування ними.

Отже, людина постійно перебуває в приховано небезпечному середовищі. Як зробити своє життя безпечним?

Невід'ємною частиною вашого життя має стати дотримання правил безпеки. Це допоможе захистити ваше здоров'я та життя, здоров'я й життя інших людей, зробить безпечним ваше помешкання, робоче місце, довкілля.

**Що таке комунікації?** У містах перед початком зведення будинків підводять потужні електричні й телефонні кабелі, труби водогону, газопостачання та теплотраси. Багатоповерхові будинки обладнують ліфтами й сміттєпроводами. Часто будинок має 16 поверхів і навіть більше.

Сільський будинок може бути газифікований, а якщо ні, то його господарі використовують зріджений газ у балонах, вугілля, дрова, воду беруть із криниці.

**Небезпека від несправних водогінних і теплових мереж.** Гаряча й холодна вода потрапляє у квартири під великим тиском. Труби можуть не витримати цього тиску. Тоді вони пошкоджуються, і вода потрапляє в квартиру. Ситуація не з приємних: псуються паркет і меблі, лузиться фарба на стінах, відклеюються шпалери. Як поводитися в такій ситуації?



Мал. 23. Вентилі, що перекривають воду

Насамперед важливо не розгубитися. Для цього ви повинні заздалегідь довідатися в батьків, де розташований кран, який перекриває воду в квартирі. Бажано знати також місце розташування вентиля, що перекриває воду в під'їзді, на випадок затоплення вашої квартири сусідами зверху (мал. 23). Дізнайтеся в батьків номер телефону аварійної служби. У будь-якому разі зверніться по допомогу до сусідів, яких ви добре знаєте.

### *Запам'ятайте!*

- Стежте за тим, щоб труби холодної та гарячої води не іржавіли й не протікали.
- Щільно закривайте крани.
- Не залишайте в мийках різні предмети (посуд, мочалки, продукти тощо).
- Не викидайте в унітаз рештки продуктів, папір, предмети особистої гігієни.
- Стежте за тим, щоб запобіжний стік у ванні перебував у робочому стані (не був забитий).

Труба чи батарея тепломережі також можуть не витримати тиску. Унаслідок їх прориву у квартиру потрапляє гаряча вода. Наслідки дії гарячої води набагато руйнівніші, ніж холодної. До того ж вона може завдати важких опіків. Як діяти у таких випадках?

### *Запам'ятайте!*

- У жодному разі не наближайтеся до місця прориву, не намагайтеся самостійно ліквідувати аварію.
- Відключіть запобіжники на електролічильнику й перекрийте газ.
- Покличте на допомогу дорослих.
- Викличте рятувальну службу за номером **101**.

**Які засоби побутової хімії вважають безпечними для людини?** Щодня ви використовуєте мило, шампунь, зубну пасту, пральний порошок, засоби для миття посуду. Вони

не повинні завдавати шкоди людині, якщо дотримуватися рекомендацій щодо їх використання. Зокрема засоби для миття посуду та пральні порошки пошкоджують шкіру рук. Тому мити посуд й прати варто в гумових рукавичках.

Проте є дуже отруйні речовини, які іноді доводиться використовувати в побуті. Це фарби, клеї, засоби для відбілювання білизни, дезінфекції приміщень, чищення каналізаційних труб, отрути проти комах-шкідників та ін. Перед тим як користуватися такими препаратами, треба уважно прочитати інструкцію, розміщену на їх упаковках, і ретельно її дотримуватися.

### *Запам'ятайте!*

Усі препарати побутової хімії будуть безпечними, якщо їх застосовувати за прямим призначенням та згідно з інструкціями й рекомендаціями щодо їх використання. Усі препарати побутової хімії будуть небезпечними, якщо вони потраплять на тіло або всередину організму, спричинивши отруєння або подразнення, опік шкіри.

Засоби побутової хімії необхідно переносити та зберігати окремо від продуктів харчування, медикаментів, у недоступних місцях для маленьких дітей.

Багато препаратів побутової хімії випускають в аерозольних упаковках. Це дезодоранти для тіла, освіжувачі повітря, отрути проти комах та ін. Їх не можна використовувати біля відкритого вогню, зберігати під прямими сонячними променями, нагрівати вище 50 °C або розбирати, оскільки вони є вогнебезпечними. Не можна допускати потрапляння аерозолів в очі.

Особливо небезпечними є отрути, які людина використовує проти гризунів і комах.



### *Поміркуйте*

Розгляньте мал. 24 (с. 60). Чи правильно зберігаються засоби побутової хімії, зображені на ньому?





Мал. 24

**Чим небезпечні отруєння хімічними речовинами?** Потрапивши всередину організму, небезпечні хімічні речовини вражають органи дихання й травлення. Однак найбільш уразливі щодо їх дії нервові клітини головного мозку. Тому сильні отруєння засобами побутової хімії лікують тільки в лікарні, у спеціалізованому відділенні, використовуючи дуже складну апаратуру. У разі потрапляння на шкіру чи в очі хімічні отрути спричиняють небезпечні опіки.

### *Запам'ятайте!*

При отруєнні не можна зволікати. Покличте на допомогу дорослих, зателефонуйте за номером **103** або **101** та чітко виконайте всі поради спеціаліста. Не викидайте упаковку (коробку, флакон), у якій була речовина, що спричинила отруєння. Лікар має знати, який це препарат.

**Найпоширеніші випадки отруєння.** Засоби для миття ванн, знищення плям від іржі містять пекучі кислоти та луги. Потрапивши до організму, вони спричиняють сильний біль у роті, горлі, дихальних шляхах, рясне виділення слини, блювоту з домішками крові. Не намагайтеся самостійно промити шлунок, це може посилити блювоту. Дайте потерпілому випити 3–4 склянки звичайної води та викличте лікаря. Потрапивши на шкіру чи в очі, ці речовини спричиняють опіки. Людина відчуває пекучий біль, шкіра червоніє, а потім укривається кіркою. У цьому разі промийте вражену ділянку шкіри чи очі великою кількістю води протягом 10–15 хв,

поки не зникне специфічний запах. Для промивання ока струмінь води спрямовуйте на його зовнішній куток. Наявність води при цьому має бути слабким.

Якщо хімічна речовина суха — не дмухайте на неї, не намагайтеся стерти її за допомогою одягу. Струсіть її за вітром і промийте місце, куди вона потрапила, холодною водою.

Обов'язково розпитайте батьків, що саме входить до складу кожного хімічного засобу, якими вони користуються. Якщо ви точно знаєте, що опік шкіри спричинила кислота, після промивання водою можете обмити вражену ділянку мильною водою чи слабким розчином соди (маленьку щіпку соди розчинити в склянці води). Якщо опік спричинили луги, можна додатково обмити шкіру слабким розчином борної кислоти (половину чайної ложки порошку розчинити в склянці води).

Проте є речовини, які в жодному разі не можна змивати водою. Тож коли ви не знаєте, яка речовина потрапила на шкіру, струсіть її, накрийте цю ділянку шкіри чистою сухою серветкою та негайно зверніться до медичного закладу.

Ознаками отруєння лако-фарбовими матеріалами й отрутами, які використовують для знищення шкідливих комах, є запаморочення, нудота, розлад зору, підвищене потовиділення, психічне збудження. У цьому разі необхідно терміново винести людину на свіже повітря, покласти її на бік, оскільки може розпочатися блювота, і викликати лікаря.

### *Запам'ятайте!*

- Перед тим як почати обробляти приміщення отруйними речовинами, з нього обов'язково треба винести домашніх тварин і харчові продукти. Після завершення обробки потрібно щільно зачинити двері й помити руки з милом. Після закінчення терміну дії речовини потрібно провітрити приміщення та вимити меблі, на які вона потрапила.
- При користуванні фумігатором — засобом для знищення комарів і мух — вікно під час його дії має бути постійно відкритим!

Неправильне користування засобами побутової хімії стає причиною багатьох нещасних випадків. Тому пам'ятайте: етикетки на засобах для чищення, фарбниках, розчинниках, клеях попереджають про можливу небезпеку; вогнєнебезпечні речовини заборонено зберігати поряд із джерелом вогню, бо вони можуть спричинити пожежу; якщо речовини шкідливі для шкіри, потрібно працювати з ними в гумових рукавичках; під час використання аерозолів бажано користуватися захисною марлевою пов'язкою. І ще одна порада — ніколи не змішуйте хімічні речовини, бо може відбутися непередбачувана хімічна реакція й навіть вибух.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи. Кожна група має розглянути запропоновану ситуацію й пояснити дії, які при цьому треба виконати.

Ви вирішили почистити ванну порошком, що містить кислоту. Раптом упаковка випала з ваших рук і порошок потрапив на шкіру.

Під час прибирання в сараї ви зачепили коробку з незнайомим порошком, і він висипався вам на руку.

Діти бешкетують. Один хлопчик бризкає на іншого водою з поливалки. Той схопив із полицки лак для волосся в аерозольній упаковці й спрямував струмінь на приятеля.

- Чим загрожує ця ситуація? Що треба зробити, якщо раптом лак потрапить в очі?

Діти захотіли дізнатися про будову батарейки. Замість того, щоб прочитати відповідну літературу й дізнатися з неї про вміст батарейки, вони її розрізали. З батарейки витекла пекуча речовина.

- Що ви порадили б цим дітям?

Діти вирішили в підвальному приміщенні обладнати кімнату для ігор. Вони почали фарбувати стіни, лакувати підлогу. Через годину всі відчули запаморочення, нудоту, підвищене потовиділення.

- Як ви поясните такий стан дітей і що порадите їм зробити?





### Кроки до успіху

Є відомий вислів: «Мій дім — моя фортеця». Домівка для людини — це прихисток від негоди, затишне місце для відпочинку й зручне для роботи чи улюбленої справи. Те, що здається нам таким звичним у квартирі — газ, вода, електрика, централізоване опалення, за недогляду може зіпсувати або навіть знищити нашу «фортецю». Так, неправильне користування газом загрожує вибухом, несправна електромережа — пожежею, а пошкоджені комунікації водо- чи теплопостачання на тривалий час зроблять ваше помешкання нежилим. Проте за належного догляду й правильного користування — це ваші надійні помічники. І ще одне. У кожній оселі обов'язково має бути аптечка. До її складу має входити: термометр, пінцет, ножиці, бинт, марля, вата, лейкопластир, розчин перекису водню (пероксиду гідрогену), дезінфікуючий розчин, таблетки від болю, проти алергії, проносний засіб.

### Корисні поради

Стежте за тим, щоб на проході не стояла прасувальна дошка з увімкненою праскою.

Пам'ятайте, щойно помита підлога може бути дуже слизькою.

Не бігайте в приміщенні — на доріжках легко послизнутися під час бігу.

Будьте обережні у ванній кімнаті. Дно ванни та її стінки дуже слизькі від води й мила. Будьте особливо уважні, стаючи на гумовий килимок мокрими ногами.

Перш ніж почати митися у ванні або під душем, перевірте рукою, чи не надто гаряча вода. Відкриваючи воду, спочатку відкручуйте кран із холодною водою й поступово додавайте гарячу.

Не грайтеся із сірниками та запальничками.

Не сидіть близько біля запаленої печі або каміна, з вогню може вилетіти жаринка.

Якщо у вашому будинку пічне опалення, то, лягаючи спати, потрібно загасити піч і відкрити заслінку димаря.

Проходячи повз кухонну плиту, стежте за тим, щоб не зачепитися за ручку каструлі або сковороди. Каструлі та сковороди, які стоять на вогні, треба закривати кришками, щоб на вас не потрапили гарячі бризки.

Не піднімайте самостійно велику каструлю з окропом, її можна не втримати в руках і обпектися.

Обережно поведіться з гострими та ріжучими предметами побуту (ножами, виделками, в'язальними спицями).



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Чому потрібно переносити та зберігати речовини побутової хімії окремо від продуктів харчування?
2. Що треба зробити, перш ніж використовувати препарат для знищення комах-шкідників у вашому помешканні?
3. Чому при отруєнні так важливо не зволікати з наданням першої допомоги?
4. Для чого вам потрібно знати, де розташовані крани, які перекривають воду у вашій квартирі та під'їзді?



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими вам людьми оцініть ризики у вашій оселі. Зверніть увагу на те, як у вашому помешканні розташовані меблі, предмети побуту, де розміщені електричні та газові прилади. У якому вони стані? Де і як зберігаються засоби побутової хімії?



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Використавши засоби масової інформації та Інтернет, підготуйте повідомлення про ризики й небезпеки при користуванні газовими приладами та пічним опаленням.

## § 8 Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні газовими приладами та пічним опаленням

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні принципи безпеки під час користування газовим обладнанням та іншими газонебезпечними опалювальними приладами в побуті;
- про небезпечні ситуації, пов'язані з отруєнням газом, і шляхи запобігання їм;
- про правила безпеки при користуванні пічним опаленням.



*Пригадайте!*

Які правила безпечного користування газовими приладами ви вивчали в попередніх класах?

Використання природного газу дає змогу вирішити багато побутових проблем: приготування їжі, обігріву помешкання, підігріву води тощо. Однак за невмілого користування, недотримання правил безпечного поводження газ може спричинити отруєння, задуху, пожежу й вибухи.

*Запам'ятайте!*

Природний газ, який використовують у побуті, — дуже отруйна й вибухонебезпечна речовина. Він не має ні запаху, ні кольору. Тому щоб мати змогу виявляти газ навіть у незначних кількостях, до нього додають речовини зі специфічним різким запахом.

**Як людина використовує природний газ?** Багато з вас проживають у газифікованих місцевостях. У деяких населених пунктах використовують зріджений газ. Балони зі зрідженим газом потрібно зберігати в приміщеннях, які добре провітрюються, подалі від джерел тепла й вогню, прямих сонячних променів. Вони мають стояти тільки у вертикальному положенні. Балони з газом у жодному разі не можна кидати й розбивати.



У вашому помешканні можуть бути такі газові прилади: плита з духовкою, колонка для нагрівання води, котел для обігріву будинку. У деяких старих будинках ще збереглися газові печі. Кожне приміщення, де є газовий прилад, має бути обладнане справною вентиляцією.

### **Загальні правила запобігання нещасним випадкам при користуванні газовими приладами**

1. Перед тим як почати користуватися газовим приладом, переконайтеся у відсутності специфічного запаху, відкрийте квартиру або двері кухні для припливу повітря.
2. Користуючись газовою плитою, стежте за вентиляцією на кухні, не закривайте ґратки вентиляційних каналів.
3. Перед запалюванням пальників духовки провітрюйте її, відкриваючи та закриваючи дверцята 3–5 разів.
4. Не використовуйте газові плити для обігріву приміщень. Це може призвести до отруєння чадним газом.
5. Не ставте на низькі конфорки посуд із широким дном, користуйтеся конфоркою з високими ребрами.
6. Перед користуванням газовими нагрівачами й опалювальними приладами потрібно обов'язково перевірити наявність тяги в димарі й вентиляційному каналі.

### ***Запам'ятайте!***

За відсутності тяги в димарі користуватися газовими приладами категорично заборонено, оскільки це може призвести до отруєння продуктами згоряння природного газу, зокрема чадним газом. Перевіряйте тягу у вентиляційному каналі за допомогою смужки паперу. Ніколи не робіть цього запаленим сірником!

7. Регулярно стежте за справністю й чистотою димових і вентиляційних каналів.
8. Не залишайте без нагляду газові пальники. У разі раптового затухання полум'я терміново закрийте всі крани, ретельно провітріть приміщення.

9. Після користування газом не забувайте закривати крани на газових приладах і на газопроводі.

10. Не прив'язуйте до газопроводів мотузки, не сушіть білизну та волосся над полум'ям пальників газових плит.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи. Кожна група має розглянути запропоновані ситуації, пояснити дії, які при цьому треба виконувати.

Ви побачили людину в непритомному стані у квартирі, де відчувається запах газу.

У непровітреному гаражі стоїть автомобіль з увімкненим двигуном, а на підлозі лежить непритомна людина.

Ви зайшли в кімнату, де топиться піч при закритій заслінці, і побачили непритомну людину.

### *Запам'ятайте!*

За найменшої нещільності в з'єднаннях газових приладів приміщення за ніч буде загазоване до вибухонебезпечної концентрації. Уранці від найменшої іскри може статися вибух значної руйнівної сили. Тому, відчувши запах газу, дійте в такій послідовності:

- не вмикайте електричні прилади (не користуйтеся телефоном);
- відчиніть вікна та двері, щоб утворився протяг;
- перекрийте всі крани на газопроводі;
- після того як помешкання провітриться, викличте аварійну службу за номером **104** або **101**.

**Що таке чадний газ?** Мешканці сіл, які користуються піччю чи грубою, повинні пам'ятати — якщо закрити заслінку димаря в протоплений печі раніше, ніж треба, до кімнати потрапить чадний газ. Це надзвичайно шкідлива речовина без запаху, тому отруєння настає непомітно для людини. Особливо небезпечно, коли чадний газ потрапляє до житлового приміщення вночі. Люди в цей час сплять і не відчувають небезпеки.

Потрапляючи до легенів замість кисню, чадний газ унеможливорює дихання. Людина може загинути від нестачі кисню в організмі.

Отруїтися чадним газом можна також, перебуваючи в автомобілі з увімкненим двигуном у зачиненому гаражі чи іншому закритому приміщенні, куди не надходить повітря у великій кількості.

### *Запам'ятайте!*

Перша ознака отруєння чадним газом — сильний головний біль, утруднене дихання, кволість, запаморочення.

### **Перша допомога при отруєнні побутовим, чадним газом, вихлопними автомобільними газами**

У разі небезпеки отруєння шкідливими газами виконайте такі дії:

- відкрийте вікна та двері, влаштуйте протяг;
- покличте на допомогу дорослих;
- швидко виведіть (винесіть, витягніть) потерпілого на свіже повітря;
- розстебніть йому комір, ремінь, підніміть підборіддя для полегшення дихання;
- викличте швидку допомогу, пожежну охорону, аварійну газову службу;
- перебувайте поруч із потерпілим до прибуття рятувальної служби.



### *Працюємо разом*

Проаналізуйте ситуації. Висловіть свої судження.

Діти гралися на узбіччі автомагістралі поблизу світлофора. Через кілька годин їхнє самопочуття погіршилося: з'явився головний біль, кволість, запаморочення.

- Чи можете ви пояснити причину цього? Як потрібно діяти в цій ситуації?

У кухні на плиті на сильному вогні вариться борщ. Каструля щільно закрита кришкою.



- Що може трапитися, якщо борщ переливатиметься через краї каструлі?

У сільській хаті користуються зрідженим газом у балонах. Діти повісили на стіні поряд із шлангом, що з'єднує балон із плитою, мішень і кидають у неї дротики.

- До чого можуть призвести ці пустощі? Чи можна використовувати кухню як приміщення для ігор?

Узимку власник автомобіля порався в гаражі й сів погрітися в машину з увімкненим мотором.

- Яка небезпека загрожує цій людині, якщо вона раптом засне?



### *Кроки до успіху*

Мільйони років природа створювала унікальне паливо — горючий газ. Не може не дивувати, як ця вогненебезпечна речовина по трубах слухняно прямує від родовища в наші оселі, щоб забезпечити нас теплом і вареною їжею. І саме в наших силах зробити природний газ своїм надійним помічником. Інакше, за нашого невігластва, він перетвориться на нищівного ворога. Отже, у тих оселях, де використовується природний газ, обов'язково мають бути витяжки чи відкриті вентиляційні канали. Газові плити мають бути справними, з'єднання між газовими трубами або газовими балонами й плитою — щільними. І, звичайно, потрібна ваша обережність.



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Якими газовими приладами ви користуєтеся в повсякденному житті?
2. У якій послідовності необхідно діяти, відчувши запах газу? Чому потрібно дотримуватися саме такої послідовності?
3. Яку першу допомогу ви можете надати людині, яка потерпіла від отруєння побутовим, чадним чи вихлопним газами?
4. Які ознаки отруєння чадним газом?



### Домашнє завдання

Разом із дорослими обстежте газове обладнання вашої оселі та складіть перелік можливих порушень вимог техніки безпеки під час користування ним. Дізнайтеся, як цьому запобігти. Обговоріть усі переваги природного газу та небезпеки, якими він загрожує людині.



### Шукаємо інформацію до наступного уроку

Виконайте малюнок на тему «Вогонь — друг і ворог людини» і принесіть його на наступний урок. Дізнайтеся, де в школі розташований план дій та евакуації в разі виникнення надзвичайних ситуацій. Поцікавтеся, чи є такий план у бібліотеці, магазині, спортзалі, кінотеатрі, які ви відвідуєте.

## ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА В ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

### § 9 Правила пожежної безпеки в школі. Сповіднення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні чинники ураження при надзвичайних ситуаціях;
- про причини, особливості дій і заходи безпеки в разі виникнення пожеж;
- які є знаки пожежної безпеки;
- про алгоритм дій у разі пожежі.



### Пригадайте!

Які надзвичайні ситуації ви розглядали в попередніх класах?



### Поміркуйте

Чи правильним є твердження, що техногенні небезпеки виникають у результаті діяльності людини та спричинені використанням техніки? Чи належить пожежа до техногенних небезпек? (Пригадайте, що ви вивчали з цього приводу в 5–6 класах).

**Чим небезпечна пожежа для людини?** Пожежа супроводжується низкою характерних явищ, які створюють реальну небезпеку для життя та здоров'я людей. Зокрема внаслідок підвищеної температури можна отримати опіки поверхні тіла, органів дихання, очей. Будівельні конструкції, падаючи, можуть травмувати. Дим — це завислі в повітрі тверді часточки й краплинки речовини, що подразнюють слизові оболонки дихальних шляхів та очі. До того ж дим різко погіршує видимість довкола. Наслідком горіння є виділення чадного газу й інших токсичних речовин, які спричиняють сильне отруєння організму.

**Дії в разі пожежі.** До ознак горіння належать: полум'я, дим, запах диму, характерне потріскування. Кожна людина, виявивши ці ознаки, мусить негайно повідомити про це телефоном пожежну охорону (101), назвавши адресу приміщення, кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище.

Якщо в приміщенні немає телефону, потрібно відчинити вікно й покликати на допомогу, привертаючи до себе увагу перехожих якимось яскравим або світлим предметом: скатертиною, курткою, великим аркушем паперу (мал. 25).

Перед тим як виходити з приміщення, двері треба спочатку трохи відчинити, ставши на коліно



Мал. 25. Як подати сигнал про допомогу під час пожежі





Мал. 26. Як правильно відкривати двері під час пожежі в приміщенні



Мал. 27. Як правильно пересуватися в задимленому приміщенні

обличчям до дверей і виставивши ногу вперед (мал. 26).  
(Як ви думаєте, чому саме так?)

Рухатися в задимленому приміщенні потрібно поповззом (мал. 27), оскільки більшість нагрітих газуватих речовин скупчуються у верхній частині приміщення. Крім того, у приміщенні, де виникла пожежа, температура на рівні очей у шість разів вища, ніж температура на рівні підлоги. Знизу вища концентрація кисню, потрібного для дихання.



### Поміркуйте

Яким словом можна поєднати слова наявність джерела запалювання, горючі матеріали, кисень?

### Запам'ятайте!

#### Правила поведінки при виявленні пожежі в школі чи іншому громадському приміщенні

1. Потрібно зачинити двері того приміщення, у якому горить вогонь. Якщо ви побачили палаюче приміщення через вікно, не намагайтеся туди ввійти. Відчинені двері не тільки випустять дим і завадять евакуації — раптове надходження додаткового повітря може призвести до поширення пожежі з великою швидкістю.

2. Потрібно негайно підняти тривогу, голосно кричати про пожежу. Викликати пожежну охорону. Виклик треба повторити через деякий короткий час.
3. Потрібно повідомити про пожежу персонал школи, який уживатиме необхідних заходів щодо негайної евакуації всіх дітей і дорослих із будівлі школи. Тут потрібна витримка й розважливість. Важливо не допустити ПАНІКИ. Евакуацію здійснюють з усієї будівлі, навіть якщо пожежу виявлено тільки в її частині.
4. Почувши сигнал тривоги, учні стають біля парт. За вказівкою вчителя залишають по одному класну кімнату й ідуть розміреним кроком до місця збору. Завершує евакуацію вчитель із класним журналом. Потрібно зачинити двері класної кімнати й решту дверей на шляху евакуації (під час евакуації ними ніхто не буде користуватися).
5. Діти з одного класу йдуть униз сходами (по одному) тільки з одного боку, залишаючи інший для проходу інших класів, за винятком випадків, коли сходи дуже вузькі. Не можна обганяти один одного.
6. Усі, хто не був присутнім у класі під час сигналу тривоги, мають негайно йти до місця збору й приєднатися до свого класу чи групи.
7. Усі прибиральниці, кухарі, адмінперсонал, почувши сигнал тривоги, також мають вирушити до місця збору й організувати пошуки людей, яких там не виявили.
8. Заборонено повертатися в будівлю (за курткою, портфелем), поки це не дозволить зробити пожежна охорона.
9. На місці збору кожний клас займає **визначене планом евакуації** своє місце й перебуває там до розпорядження адміністрації школи.
10. Серед евакуйованих здійснюють перекличку (за списками класного журналу). Її результати доводять до відома адміністрації.
11. Для дітей з особливими потребами існують спеціальні заходи евакуації.
12. Голосні розмови та сміх під час евакуації заборонені, щоб було чути вказівки.
13. До приїзду пожежних уже потрібно знати, де саме, у якому приміщенні сталася пожежа, чи всі евакуйовані. У кожній школі обов'язково має бути план евакуації. Адміністрація

школи надає повну інформацію пожежним із приводу пожежі.

14. У перший день навчального року та кожного семестру перед початком занять проводиться інструктаж із процедури евакуації на випадок надзвичайних ситуацій.



Мал. 28. Вогнегасники

Будь-які громадські приміщення мають бути забезпечені вогнегасниками (мал. 28) і відповідними знаками безпеки. Ці знаки привертають увагу до можливої небезпеки, попереджують про неї та надають відповідну інформацію.

Знаки пожежної безпеки, установлені біля входу в приміщення, означають, що дія цих знаків охоплює все приміщення. Є різні групи знаків пожежної безпеки (мал. 29).

### Заборонні знаки



Забороняється користуватися відкритим вогнем.



Забороняється куріння.



Забороняється гасити вогонь водою.



Забороняється користуватися електронагрівними приладами.

### Попереджувальні знаки



Обережно!  
Легкозаймисті  
речовини



Обережно!  
Небезпека  
вибуху



## Вказівні знаки



Вогнегасник



Пожежний кран

Пункт  
повідомлення  
про пожежуДозволяється корис-  
туватися електрона-  
грівними приладами.

Місце куріння



Виходити тут

Пожежне  
вододжерело

Мал. 29

На дверях евакуаційних виходів, на шляхах евакуації використовують знак «Виходити тут» із додатковою табличкою із вказівною стрілкою. Цей знак виконують у прямому та дзеркальному зображеннях. Напрямок стрілки на табличці має збігатися з напрямком руху людей. Над входними дверима, а також над дверима евакуаційного виходу може бути напис «**Вихід**», що світиться, білого кольору на зеленому тлі.

Причиною вибуху та пожежі може стати витік газу в разі неправильного його використання. *(Пригадайте вивчене в 6 класі).*

*Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи. Проаналізуйте, яких правил запобігання нещасним випадкам при пожежі не дотримувалися учасники запропонованих ситуацій.

Павло й Ігор прийшли з тренувань і розвісили мокрі речі над полум'ям газової плити (батареї у квартирі були холодні).

Мама попросила Олега наглядати за бульйоном, який варився на плиті. У цей час до хлопчика зайшли друзі й запропонували вийти з ними на двір на кілька хвилин.

Після сильного буревію Оленка помітила, що газовий нагрівач (колонка) згас. Тоді дівчинка вирішила запалити його ще раз.

Змерзнувши в кімнаті, Іван і Сергій вирішили зігрітися на кухні. Для цього вони запалили всі пальники плити та духовку.



### *Кроки до успіху*

Народна мудрість каже: «Вогонь — добрий слуга, але поганий хазяїн». Отож потрібно насамперед пам'ятати, що пожежі краще запобігти, ніж її гасити. Найнебезпечніші пожежі в місцях великого скупчення людей (дискотеки, кінотеатри, магазини, автобуси та ін). Однак якщо пожежа все ж сталася, потрібно діяти так, щоб урятувати життя собі й оточуючим, звести до мінімуму матеріальні збитки. Для цього потрібно:

- знати розташування запасних виходів і місце знаходження вогнегасників;
- не піддаватися паніці;
- остерігатися натовпу;
- уміти користуватися засобами пожежогасіння.

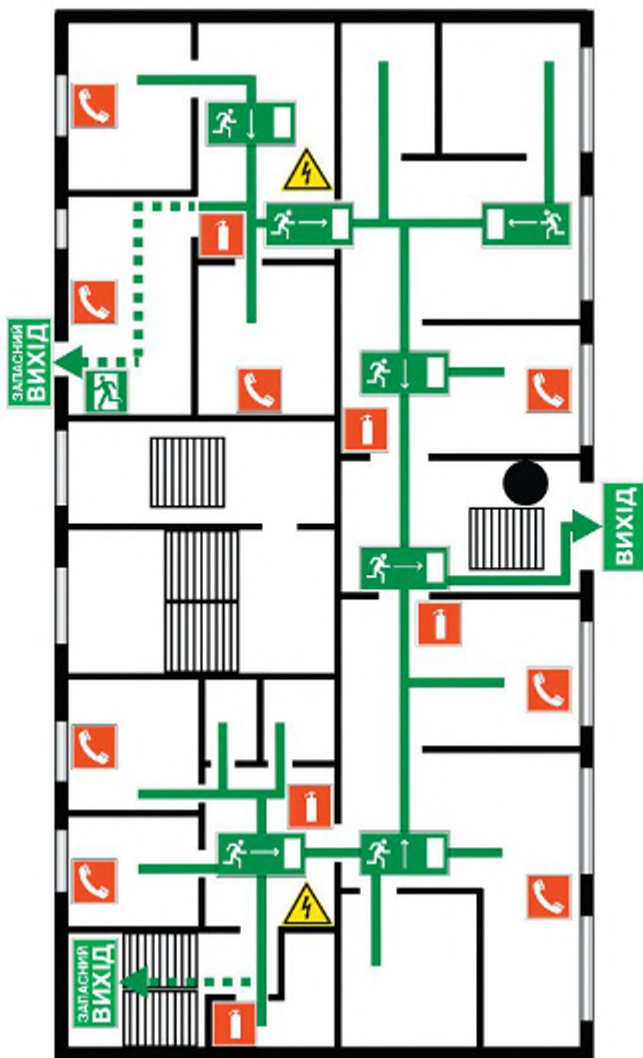


### *Моделюємо ситуацію*

#### **Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні**

1. Об'єднайтеся в групи й роздивіться план евакуації з приміщення вашої школи (мал. 30).
2. Знайдіть на плані, де позначений кабінет, у якому ви перебуваєте, інші приміщення, де розташовані виходи з школи.
3. Після того як учитель показав кожній групі на плані, де відбувається умовна пожежа, знайдіть шлях, за яким буде здійснено евакуацію.
4. Вислухайте уважно доповідачів із кожної групи, зробіть висновки.

5. Якщо є час, відпрацюйте дії, подані в Правилах поведінки при виявленні пожежі, починаючи з пункту 4.



Мал. 30





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Які ознаки горіння вам відомі?
2. Як потрібно діяти в разі виявлення пожежі?
3. Про що «розповідають» заборонні знаки пожежної безпеки?



### *Домашнє завдання*

Візьміть участь у конкурсі, який проводить національне радіо, на тему «З вогнем погані жарти».

З допомогою батьків, близьких вам людей (за вашим бажанням) виготовте знаки пожежної безпеки для наповнення навчального кабінету.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Пригадайте літературні твори та кінофільми, у яких головними героями є підлітки вашого віку.

## Срізична складова здоров'я

- ✓ Індивідуальний розвиток підлітків
- ✓ Косметичні проблеми підлітків



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

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про основні ознаки біологічного, психічного, соціального й духовного дозрівання дівчат і хлопців;
- про показники індивідуального розвитку впродовж навчання в школі.



*Пригадайте!*

Що таке *розвиток організму*, що таке *гармонійний розвиток підлітків*? З якими його складовими ви вже ознайомилися? Яку роль відіграють гормони в організмі людини?

**Індивідуальний розвиток підлітків і вікові особливості людини.** Насамперед з'ясуємо, що таке індивідуальний розвиток людини. Це розвиток конкретного індивідуума протягом усього його життя від народження. Роздивіться фотографії зі свого сімейного альбому. Проаналізуйте, як ви змінилися зовні з того часу, коли були немовлям, відвідували дитсадок, ходили в молодші класи. Які періоди свого індивідуального розвитку ви б визначили?

**Віковими особливостями** називають характерні для певного періоду життя анатомо-фізіологічні й психічні якості. Сутність вікових особливостей наочно розкривається на прикладі фізичного розвитку людини. Ріст, збільшення маси тіла, поява молочних зубів, а потім зміна їх на постійні, статеве





дозрівання та інші біологічні процеси відбуваються в певні вікові періоди. Оскільки біологічний і духовний розвиток людини взаємопов'язані між собою, то з віком відповідні зміни відбуваються й у психічній сфері.

**Що означає біологічне дозрівання (розвиток)?** Це сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий організм. Важливою складовою біологічного розвитку є *статеве дозрівання*. Кожна людина народжується з ознаками статі (*первинні статеві ознаки*). Вони закладаються ще в утробі матері, формуються впродовж усього періода дитинства й визначають статевий розвиток. Уже з дитинства ви усвідомлюєте свою належність до певної статі.

Після досягнення певного віку — у дівчаток — це 11–13 років, у хлопців — 12–15 років настає період статевого дозрівання, коли організм починає готуватися до продовження роду. Відбуваються зміни, які відзначають кінець дитинства й початок дорослого віку.

Коли описують зміни в поведінці молодих людей, які дорослішають, зазвичай використовують слова *підлітковий період, отрочество, юність*. Поняття ж «статева зрілість» більше описує фізичне перетворення дитини на зрілу дорослу людину.

### *Запам'ятайте!*

Період прискореного статевого розвитку й досягнення статевої зрілості називають **періодом статевого дозрівання**. У цей час розвиваються *вторинні статеві ознаки*, які ззовні відрізняють чоловіка від жінки.

**Для чого потрібна докорінна перебудова організму під час статевого дозрівання?** Усе в природі має свій сенс. Чоловік і жінка повинні забезпечити народження здорового потомства, а для цього вони самі мають бути здоровими, добре розвиненими. Саме глибинні зміни в будові й функціях організму готують його до продовження роду.

Статеве дозрівання стимулюють *залози внутрішньої секреції*, які виділяють відповідні гормони, що через кров, швидко розносяться по організму. Під дією гормонів росту підліток швидко росте. За рік довжина тіла збільшується на 5–9 см, а маса — на 4–7 кг. При цьому зміцнюються м'язи, розвивається серцево-судинна система, збільшується об'єм серця та легенів. Помітно швидко ростуть кістки верхніх і нижніх кінцівок. Щоправда грудна клітка трохи відстає від загального росту. Тож підліток деякий час здається незграбним. Однак цей період короткий і зовсім скоро фігура хлопця чи дівчини стає гарною й гармонійною.

Існують певні відмінності в розвитку дівчат і хлопців.

**Які ознаки статевого дозрівання в дівчат?** У своєму розвитку дівчата випереджають хлопців-ровесників. Перші ознаки, які відзначають завершення дитинства в дівчинки, — це збільшення грудних залоз. Ці зміни можуть відбуватися вже у віці 9 або 10 років, але іноді їх початок може затриматися до 15 років, що не є проблемою.

Наступною зовнішньою ознакою початку статевого дозрівання є ріст волосся під пахвами й у ділянці лобка. На цей час припадає період інтенсивного росту, що супроводжується поступовими змінами пропорцій тіла: розширенням стегон, відкладенням жирових запасів у ділянці стегон і сідниць, формування чітких контурів талії. І лише після

цих змін (або принаймні деяких із них) настає значна віха в процесі становлення жіночої фізіології: починаються *менструації*. Вони свідчать про те, що почали дозрівати яйцеклітини (жіночі статеві клітини, які виробляються в яєчниках). Від початку менструацій дівчина вже може зачати дитину.

**Які ознаки статевого дозрівання в хлопців?** Перша очевидна



ознака статевого дозрівання в хлопців — стрімкий ріст, значно інтенсивніший, ніж у дівчат в аналогічний період. Він також супроводжується змінами пропорцій тіла, що полягають у збільшенні об'єму й сили м'язів. Розвиток м'язів особливо помітний у ділянці торсу й кінцівок і супроводжується збільшенням ширини плечей.



Порівняно з дівчатами волоссяний покрив хлопців росте набагато інтенсивніше. Крім волосся в паху й пахвових западинах, починається ріст м'якого волосся над верхньою губою й на підборідді. Пізніше, ставши жорсткішим, воно перетвориться на вуса та бороду.

Під час статевого дозрівання в хлопців надзвичайно сильно змінюються органи мовлення. Хрящі гортані збільшуються, еластичні голосові зв'язки потовщуються, через це голос стає більш низьким. У цей час не можна напружувати голосові зв'язки криком і голосними вигуками.

Головна ознака чоловічого статевого дозрівання — розвиток зовнішніх і внутрішніх статевих органів, зокрема, статевих залоз, які починають продукувати сперматозоїди (чоловічі статеві клітини). Сперма в цей час уже повністю сформована й здатна запліднити яйцеклітину жінки. З моменту злиття яйцеклітини та сперматозоїда починається розвиток нового організму.

**Увага!** Ми не даремно підкреслили чотири речення на цій сторінці. На жаль, серед підлітків трапляються випадки раннього статевого життя. Наслідком цього, крім душевних травм, може стати рання вагітність.

У кожного підлітка біологічне дозрівання відбувається індивідуально. Одні тягнуться вгору та додають у вазі, інші спочатку витягуються в зрості, а потім набирають масу. (Пригадайте з 6 класу, які чинники впливають на фізичний



*розвиток*). В одних підлітків з'являються ознаки статевого дозрівання раніше, у інших трохи згодом — це індивідуальна особливість кожного. Тому не треба перейматися через те, що хтось «подорослішав» раніше за вас. Однак не потрібно забувати про щорічні медогляди та відвідувати свого дільничного лікаря, який зможе правильно оцінити темпи вашого росту й розвитку.

Важливо пам'ятати, що, за рідкісним винятком, усе, що передбачено природою, рано чи пізно відбудеться, але не обов'язково в якомусь строго визначеному порядку. Однак, якщо є очевидне порушення фізичного або статевого розвитку, потрібно поставитися до цього серйозно й звернутися до лікаря за порадою. Для коригування статевого дозрівання можуть знадобитися зміни в раціоні харчування.

Термін, коли настає статеве дозрівання, і його інтенсивність залежать від багатьох чинників. Медики дослідили, що затримка статевого дозрівання спостерігається в дітей, які погано харчуються, не отримують достатньо вітамінів, часто хворіють, мешкають у поганих побутових умовах, мають шкідливі звички.

Психологічне, соціальне й духовне дозрівання триває значно довше, ніж статеве. Для дівчат — це вік від 12 до 15 років, для хлопців — від 13 до 16 років. У період статевого дозрівання виникають певні зміни в стосунках між підлітками: з'являється інтерес до протилежної статі, прагнення сподобатися один одному.

Ви помічаєте, що вас приваблюють друзі набагато доросліші від вас. Коли ви сприймаєте образ іншої людини, то оцінюєте не лише її зовнішній вигляд, а й окремі моральні якості — доброту, мужність, відвагу, активність, чесність, вірність, справедливість, рішучість тощо. Однак є небезпека захопитися й асоціальним типом поведінки, псевдоромантичним способом життя людей, які здійснюють правопорушення (не такими, як усі).

## Запам'ятайте!

Психологічне дозрівання завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості. Соціальної зрілості людина досягає тоді, коли здатна самотійно утримувати себе й сім'ю, діяти не лише у власних інтересах, а й в інтересах людей, які її оточують.

Духовна зрілість досягається лише тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює для себе важливі принципи, життєву позицію та сенс життя.



## Я вважаю так. А ти?

Об'єднайтесь у пари й обговоріть уривок із твору відомого українського педагога В. Сухомлинського, який відобразив через монолог підлітка основні суперечності його стосунків із дорослими.

«Не опікуйте мене, не ходіть за мною, не зважуйте кожен мій крок, не повивайте мене пелюшками наглядку й недовіри, не нагадуйте й словом про мою колиску. Я самостійна людина. Я не хочу, щоб мене вели за руку. Переді мною висока гора, це мета мого життя. Я бачу її, думаю про неї, хочу досягти її, але зійти на цю вершину хочу самостійно. Я вже піднімаюсь, роблю перші кроки й чим вище ступає моя нога, тим ширший горизонт відкривається мені, тим більше я бачу людей, тим більше пізнаю їх, тим більше людей бачать мене. Від величчя до безмежності того, що мені відкривається, робиться страшно. Мені необхідна підтримка старшого друга. Я досягну своєї вершини, якщо буду спиратися на плече сильного та мудрого друга. Та мені соромно й боязко сказати про це. Я хочу, щоб всі вважали, наче я самостійно, своїми силами доберуся до вершини».

- Чи згодні ви з думкою, що дорослий повинен бути другом підлітка, але особливим, — другом-приятелем, другом-наставником. Що його завдання — допомогти вам пізнати себе, оцінити свої здібності й можливості,

знайти своє місце у світі дорослих. Чи повинні підлітки довіряти свої секрети дорослим? Як ви сприймаєте байдужість дорослих?

**Соціальне дозрівання** — це необхідний етап розвитку будь-якої особистості. Перебуваючи на цьому етапі, підліток готується взяти на себе обов'язки дорослої людини. Дорослішання — це складний процес, який потребує фізичних і духовних зусиль. Дорослішання відбувається одночасно із статевим дозріванням. Адже людина має дозріти для того, щоб вона могла створити сім'ю й виховувати дітей. Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати найголовніше призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, хвороб. Статеву поведінку, яка має такі наслідки, називають *ризикованою*. Одним із можливих наслідків ризикованої статевої поведінки є інфекції, що передаються статевим шляхом. Ці хвороби найбільш поширені серед активної молоді й призводять до небезпечних ускладнень.



### *Кроки до успіху*

У період підліткового віку завершується дитинство, починається перехід до дорослості. Відбувається якісна перебудова особистості, засвоєння нових суспільних норм поведінки, змінюються стосунки з дорослими. Для перехідного віку характерна невідповідність між новими потребами «напівдитини, напівдорослої людини» і застарілим зверхнім ставленням до неї оточуючих. У цей час виникає криза, що виявляється в різному протиставленні себе дорослим, внутрішній дисгармонії, потягу до самостійності.

Намагаючись відстояти свою індивідуальність, ви прагнете більше часу проводити не з батьками, а з друзями або



спілкуватися з віртуальними знайомими в соціальних мережах, слухати музику, яку вважають модною ваші однолітки. Вам здається, що батьки не розуміють вам, уважають маленькими дітьми. Доведіть, що ви дорослішаєте. Поділіться з дорослими своїми думками. Вони також колись були підлітками. Розпитайте про їхні інтереси, коли вони були у вашому віці. Як вони змінювалися й чому?

Дуже важливо, щоб у цей період ви продовжували брати участь у сімейних подіях. Багатьом підліткам час, проведений у колі родини, допомагає розвинути здорове почуття самооцінки (*про це йтиметься далі*).



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Які зміни у фізичному розвитку відбуваються в підлітків?
2. Що таке біологічне дозрівання?
3. Які ознаки статевого дозрівання властиві дівчатам і хлопцям?



### *Домашнє завдання*

Для виконання на наступному уроці самостійної роботи вам потрібно уважно поспостерігати за своїм самопочуттям протягом тижня та виміряти основні антропометричні показники: зріст (см), масу тіла (кг), об'єм грудної клітки (см).



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Поцікавтесь у батьків і найближчих родичів, який фізичний розвиток вони мали у вашому віці. Якими видами спорту захоплювалися, чи були у вашому роду спортсмени й родичі з гарним фізичним розвитком і великими силовими якостями?

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

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка;
- про фізичні вправи та їх вплив на організм підлітка;
- як визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку;
- зрозумієте необхідність рухової активності.



*Пригадайте!*

Пригадайте складові свого індивідуального плану здорового способу життя. Що заважає вам його виконувати?

**Які чинники впливають на фізичний розвиток і здоров'я підлітка?** З усіх чинників, які ви вивчили раніше, найбільше на фізичний розвиток впливають ті, що пов'язані з поведінкою, звичкою та способом життя. З негативних чинників — це, зокрема, шкідливі звички, нерациональне харчування та недостатня рухова активність, втома й перевтома.

Про вплив на індивідуальний розвиток шкідливих звичок поговоримо пізніше. Щодо раціону харчування зазначимо, зокрема, те, що нестача в ньому білків і вітамінів гальмує процеси росту й розвитку. Відомі випадки, коли дівчата-підлітки, прагнучи стрункості, майже повністю відмовлялися від їжі. Унаслідок цього в них припинялося статеве дозрівання. Надмірно калорійне харчування призводить до збільшення маси тіла, що створює додаткове навантаження на органи, які ростуть і розвиваються.

**Як рухова активність впливає на розвиток підлітка?** Усі зміни, пов'язані з перебудовою вашого організму, збігаються з підвищенням навантаження в школі. У 7 класі з'явилися нові предмети, збільшилися обсяги домашніх завдань. Багато хто з вас не припиняє занять у спортивних секціях, гуртках за інтересами, музичній школі. Усе це потребує до-

даткових зусиль і часу та як наслідок зменшує рухливість. Уроки фізкультури жодною мірою не компенсують нестачу рухової активності. Тут ви повинні подбати про себе самі.

Фізичне навантаження має бути оптимальним, тобто відповідати рівню вашого здоров'я. Тож важливо вміти оцінювати свій рівень фізичного здоров'я та навчитися розпізнавати зовнішні ознаки втоми під час фізичного навантаження — важкої фізичної праці, занять фізкультурою, енергійних тренувань.

**Чи є стандарти фізичного розвитку підлітків?** На уроках з основ здоров'я ви вчилися визначати рівень свого фізичного розвитку за показниками зросту й маси тіла.



*Я вважаю так. А ти?*

Уважно роздивіться таблицю 1, що містить показники зросту та маси тіла хлопців і дівчат у період від 10 до 14 років, і зробіть висновки стосовно різниці в масі та зрості хлопців і дівчат. Обговоріть їх між собою.

Таблиця 1

Вік, років	Хлопці		Дівчата	
	зріст (см)	маса тіла (кг)	зріст (см)	маса тіла (кг)
10	135–147	30,0–38,4	134–137	30,2–38,7
11	136–150	32,1–40,9	138–149	31,7–42,5
12	143–158	36,7–49,1	146–160	38,4–50,0
13	149–165	39,3–53,0	151–163	43,3–54,4
14	155–170	45,4–56,8	154–167	46,6–55,5



*Поміркуйте*

Дослідіть ситуацію.

Лікарю надійшов лист. «Я хлопець, мені 13 років. Мешкаю в сільській місцевості разом із бабусею. Маю зріст 123 см, вагу 25 кг. Часто хворію. За останні два роки я не виріс на жоден



сантиметр. Я просив бабусю піти зі мною до лікарів, але вона вважає, що я ще виросту. На уроках з фізичного виховання я не можу виконати ті вправи, які роблять мої однокласники. Тому я й не намагаюся їх виконувати. Коли хлопці грають у футбол, баскетбол та інші ігри, мене не беруть до команди, тож я завжди сиджу на лаві. Я уникаю медоглядів у школі, бо соромлюся роздягатися, щоб з мене не насміхалися. Що ви порадите мені? Я дуже хочу бути таким, як мої однолітки».

Напишіть відповідь хлопцю.

**Що допоможе поліпшити фізичну форму?** Усім хочеться мати гарну фізичну форму. Важливою складовою гарної фізичної форми є: правильний розпорядок дня, який уключає спеціальні заняття зі стимулювання росту кісток (*які?*), правильне харчування, щоденне перебування на свіжому повітрі, а також достатній за часом здоровий сон.

Якщо ви вирішили мати гарну фізичну форму, уключіть у свій раціон харчування природні «живі» білкові продукти: горіхи, яйця, сир. А ось солодощі, особливо штучні — цукор, цукерки, солодкі напої — потрібно вилучити, замінюючи їх медом і фруктами.

Головними помічниками в підтриманні гарної фізичної форми є вітаміни групи А і В. Джерелами вітаміну А є свіжа зелень, морква, томати, ріпа, бруква. Вітамін В є у вершковому маслі, яєчному жовтку та горіхах. Росту кісткової тканини допомагає їжа, збагачена мінеральними солями, особливо кальцію та фосфору. Тому страва із сирих або тушкованих овочів повинна бути присутньою щодня в раціоні підлітка.

Підлітку потрібен здоровий повноцінний нічний сон, адже ви ростете вві сні. Не забувайте про щоденну гімнастику та заняття фізичними вправами.

Для того щоб організм людини розвивався правильно й швидко ріс, необхідно рішуче уникати поганих звичок: куріння, уживання алкоголю, наркотиків, раннього статевого життя, ранньої вагітності.



### Працюємо разом

Об'єднайтесь у групи, роздивіться таблицю 2 та за її допомогою змодельуйте стан свого здоров'я за таких умов: ви пробігли дистанцію 100 м; ви зранку до обіду допомагали батькам на городі — сапали бур'яни, підгортали картоплю; ви виконували генеральне прибирання у квартирі; ви поротягом години без перерви грали у футбол чи волейбол.

Таблиця 2

### Приблизна схема зовнішніх ознак утоми в разі фізичних навантажень

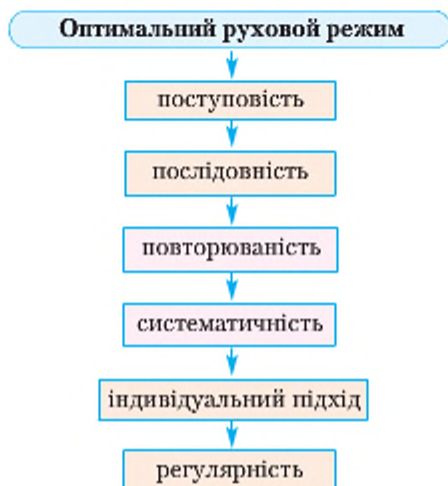
Ознака	Ступінь утоми		
	низький	середній	високий
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння чи збліднення, синюшність
Пітливість	Незначна	Велика (вище поясу)	Надмірна (нижче поясу), виступання солей
Дихання	Прискорене рівне	Значне прискорення. Періодично з'являється дихання ротом	Різде прискорене, поверхове, безперервне дихання через рот; окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишка)
Рухи	Чіткі скоординовані, бадьора хода	Порушення координації рухів. Невпевнені кроки, похитування	Різкі похитування, розлад координації рухів
Увага	Безпомилкове виконання фізичних вправ	Нечіткість виконання фізичних вправ і команд; помилки в разі переміни напрямку	Уповільнене виконання фізичних вправ; сприймаються під час виконання вправ лише голосні команди

Ознака	Ступінь втоми		
	низький	середній	високий
Самопочуття	Скарг немає	Скарги на втому, болі в руках і ногах, серцебиття, задишку	Скарги ті самі, крім того, головний біль, печіння в грудях, нудота й навіть блювання

Заведіть у «Щоденнику здоров'я» сторінку з цими показниками, обговоріть їх із батьками та близькими вам людьми. Тільки правильне дозування фізичного навантаження допоможе вашому гармонійному розвитку.

Говорячи про оптимальний руховий режим, варто враховувати стан здоров'я та частоту й систематичність застосовуваних навантажень. Усі заняття мають базуватися на зазначених у схемі 3 принципах.

Схема 3



Найкращий оздоровчий ефект дають ходьба, легкий біг, плавання, лижні та велосипедні прогулянки. У комплексі щоденних вправ мають бути також вправи на гнучкість



(див. додаток, у якому наведені вимоги до тижневого рухового режиму підлітків).

**Які проблеми із здоров'ям можливі в підлітковому віці?** Регулярні фізичні вправи сприяють нормальному фізичному розвитку підлітка. Однак, виконуючи їх, потрібно знати деякі вікові особливості розвитку свого організму. Ще важливіше знати межі можливостей вашого організму.

На жаль, бурхливий розвиток, пов'язаний із статевим дозріванням, не завжди відбувається рівномірно. Часто за збільшенням розмірів тіла не встигає розвиток внутрішніх органів — серця, шлунково-кишкового тракту, легенів. Серце випереджає в рості кровоносні судини, і серцево-судинна система не встигає за темпами розвитку серця. Унаслідок цього виникають тимчасові порушення серцево-судинної системи: підвищується артеріальний тиск, спостерігається неритмічність серцевих скорочень (аритмія), з'являються шуми в серці. Через це кров не надходить до окремих частин організму (*пригадайте, кров переносить кисень, поживні речовини й виводить шкідливі речовини*) і від цього потерпає насамперед головний мозок, який найбільш чутливий до кисневого голодування.

Підлітки скаржаться на головний біль, запаморочення, швидку втому, спостерігаються випадки втрати свідомості. Після закінчення періоду статевого дозрівання ці порушення зникають.

### *Запам'ятайте!*

Дозуйте фізичне навантаження, бо система кровообігу не може повною мірою пристосуватися до великих навантажень.

Фізичне навантаження має відповідати вашій підготовленості й силі.

Не можна виконувати багато вправ на розвиток сили, особливо якщо вони пов'язані з підняттям важкого.

Не стрибайте з висоти на тверду поверхню — це може спричинити затримку росту (у деяких випадках викривлення хребта, патологічні зміни стопи).



### Політуйте

Чому підлітки, які займаються фізичною культурою та спортом, набагато рідше хворіють, ніж їхні однолітки? Чому перед початком навчального року ви проходите обов'язковий медичний огляд, а учні, які відвідують спортивні секції, перебувають на обліку у фіздиспансері?



### Кроки до успіху

Лікар і вчений Паризької медико-хірургічної академії *Симон Андре Тіссо* писав: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але всі ліки світу не можуть замінити дії фізичних вправ». Отже, фізичні вправи мають назавжди увійти у ваше життя. Вони сприяють прискоренню росту, збільшенню та зміцненню м'язів, поліпшують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, обміну речовин, підвищують опірність організму хворобам, підвищують розумову та фізичну працездатність.

Проходячи щороку медичний огляд, поцікавтеся у свого сімейного лікаря, якому виду спорту краще віддати перевагу. Навчіться спостерігати за показниками свого розвитку: зростом, масою тіла, частотою пульсу та дихання, інтенсивністю потовиділення, силою м'язів, якістю сну, апетитом, самопочуттям, бажанням тренуватися, працездатністю (див. додаток).



### Доведіть, що ви знаєте

1. Які чинники впливають на фізичний розвиток і здоров'я підлітка?
2. Які проблеми із здоров'ям можливі в підлітковому віці?
3. Як фізичні вправи впливають на організм підлітка?



### Домашнє завдання

Пропонуємо виконати декілька вправ, за допомогою яких ви щомісяця зможете перевірити свій фізичний розвиток. Стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці на підлозі, дівчата на стільці), підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування на низькій перекладині з вису лежачи (дівчата), присідання

на одній нозі («пістолет»), піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, біг 1500 м, нахил уперед із прямими ногами з основної стойки, стоячи на лавці, торкнутися руками лавки якомога нижче.

Обговоріть свої результати з батьками й близькими людьми та для наочності зобразіть результати у вигляді двох графіків (*пригадайте математику*). Наприклад, на осі ординат відкладайте порядковий номер місяця, а на осі абсцис різними кольорами — показник зросту та маси тіла. На другому графіку — частоту пульсу в стані спокою (*пунктиром*) і після 10 присідань, частоту дихання в стані спокою (*пунктиром*) і після 10 присідань.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Знайдіть інформацію про будову шкіри людини. Поцікавтеся, як ваші батьки та близькі люди доглядають за шкірою.



### *Пізнаємо себе*

#### **Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я**

1. Застосовуючи метод «мозкового штурму», визначте, які показники індивідуального розвитку потрібно враховувати для визначення рівня фізичного здоров'я.

2. Складіть за зразком таблицю самоконтролю, яку ви внесете у свій «Щоденник здоров'я» (*таблиця 3*). Заповніть цю таблицю, використавши дані, які ви отримали, і доповнюйте її щодня.

3. Важливими показниками фізичного здоров'я є маса тіла. Оцініть показники свого фізичного здоров'я.

Одним із найпоширеніших показників для оцінювання маси тіла є індекс маси тіла (ІМТ). Його розраховують за формулою К'ютла: показник маси тіла людини в кілограмах розділити на зріст у метрах у квадраті.

ІМТ від 20 до 23 — маса тіла в нормі;

ІМТ від 24 до 29 — надлишкова маса тіла;

ІМТ понад 30 — свідчить про ожиріння.

**Наприклад:** ІМТ підлітка зростом 1,5 м і масою 50 кг дорівнює:  $50 / (1,5 \cdot 1,5) = 22,2$



Таблиця 3

Показники	Самооцінка		
	Дати записів		
	4 вересня	5 вересня	6 вересня
Самопочуття	Добре	Погане	Задовільне
Апетит	Добрий	Знижений	Задовільний
Сон	Міцний — 9,5 год	Довго не засинав(ла) — 8 год	8,5 год
Порушення режиму	Не було	Ліг (лягла) спати на 2 год пізніше	Не було
Бажання виконувати фізичні вправи	Із задоволенням	Немає бажання	Байдуже
Пульс (у стані спокою) за 1 хв	76	82	78
Дихання (у стані спокою) за 1 хв	19	21	20
Маса тіла	48,0	47,5	47,8
Потовиділення	Помірне	Помірне	Помірне
Інші дані	—	Боліли литкові м'язи	—

*Це цікаво!*

**Павло Алтухов** (18 років), майстер спорту України з веслування на байдарках і каное, чемпіон Європи.

Мені ніхто не міг сказати, що я стану спортсменом. У дитинстві я був дуже низеньким, а вже потім виріс. У спорт прийшов в 11 років. Я дуже старався, понаднормово й безвідмовно виконував усі настанови тренерів. Не так фізично, як психологічно важко було перейти від юніора до дорослого спорту. З професіоналами потрібно було виступати зовсім на іншому рівні... Зараз я живу спортом. Уважаю, що здоро-

вий спосіб життя потрібно популяризувати. Веслуванням краще всього починати займатися в 10–12 років. Спортсменам необхідно багато працювати, адже талант — це лише 5 % успіху. Жертвувати завжди доводилося всім. Щоб здобути результат, потрібно було обмежити себе в усьому: харчуванні, прогулянках.

**Олег Скавиш (Тягнизуб)** (32 роки), богатир, установив рекорд України, протягнувши зубами платформу масою 1195 т по морю.

Спорт формує особистість і характер людини. Це досить тривалий і важкий, але цікавий життєвий шлях. Спортом я почав займатися пізно, аж у 19 років. Я був худенький хлопець і важив 59 кг. Зараз же моя маса — 110 кг. У шкільні роки швидко бігав, тому виступав за нашу школу на змаганнях. Потім вирішив піти в тренажерний зал. Займався штангою. А три останні роки займаюся цирковим атлетизмом. У м. Ялті я встановив рекорд України, протягнувши по воді кран, який важить 1195 т. Я хочу виступати у львівському цирку. Уже тренуюся, готую власний номер. Це буде силове шоу. З дитинства обожнював цирк, навіть не підозрював, що матиму змогу в ньому виступати. Мріяв бути сильним, як старовинні богатирі. І ось моя мрія здійснилася. За фахом я лікар-педіатр. Щодня лікую дітей.

## КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

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

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про функції шкіри;
- про чинники, що впливають на її стан;
- про типи шкіри підлітків.



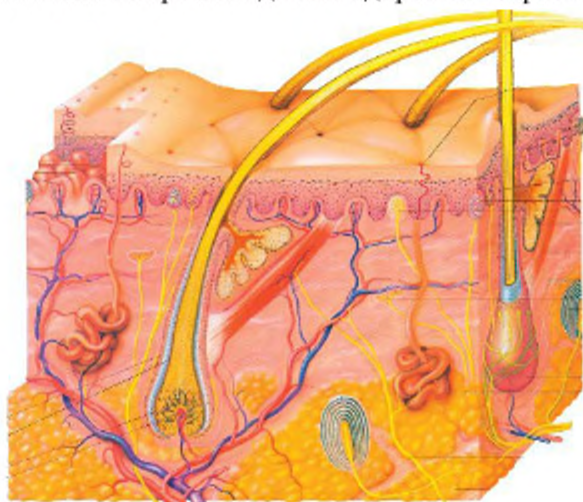
## Пригадайте!

Яку функцію в організмі людини виконує шкіра?

**Що потрібно знати про шкіру людини?** Шкіра вкриває тіло ззовні, захищаючи людину від шкідливих чинників зовнішнього середовища. (*Пригадайте, яких*). Вона є органом виділення — з потом з організму виводяться шкідливі речовини; виконує дихальну функцію; є місцем утворення вітаміну D, який забезпечує міцність кісток; регулює температуру тіла; є органом чуттів, зокрема дотику, відчуття холоду тощо.

У шкірі також є клітини, які містять пігмент меланін, завдяки якому на сонці шкіра набуває темного кольору — засмагає. Клітини поверхневого шару шкіри постійно злущуються й замінюються на нові.

У шкірі містяться потові та сальні залози (*мал. 31*). Через пори вони виділяють відповідно піт і жир. Завдяки виділенню поту організм уникає перегрівання, а шкірний жир змащує шкіру, запобігаючи її висушуванню. За нормального функціонування цих залоз і дотримання нескладних правил особистої гігієни шкіра завжди має здоровий і гарний вигляд.



Мал. 31. Будова шкіри



Сам піт нічим не пахне. Лише за певних хвороб він набуває неприємного запаху. Специфічний запах, який ми іноді відчуваємо від деяких людей (а іноді й від себе), — це результат діяльності бактерій і нехтування правилами особистої гігієни. Найбільше поту відділяється під пахвами та на ступнях ніг (мал. 32). Тож саме ці ділянки тіла потребують особливої уваги.



### Поміркуйте

Чому долоні рук і підшви ніг під час купання стають зморшкуватими, а інші ділянки шкіри зберігають звичайний вигляд?

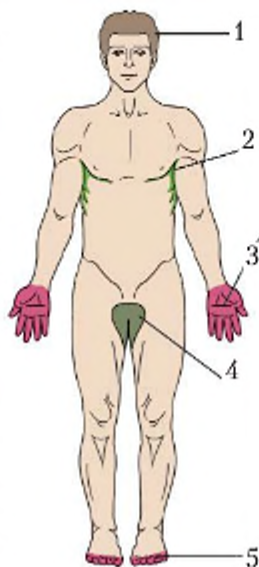
**Від чого залежить стан шкіри?** Хороший стан шкіри залежить від злагодженої роботи всіх органів і систем організму, а також від способу життя людини. А саме:

- дотримання особистої гігієни;
- дотримання раціонального харчування;
- тривале перебування на свіжому повітрі;
- заняття фізичною культурою;
- відсутність шкідливих звичок;
- повноцінний сон.

Зовнішній вигляд і стан шкіри змінюється залежно від віку. Так, у період статевого дозрівання посилюється діяльність потових і сальних залоз. Це може призвести до чималих косметичних проблем.

### Чому потрібно доглядати за шкірою?

На шкірі затримується бруд із надлишком шкірного сала та злущеними клітинами верхнього шару шкіри. Грудочки,



Мал. 32. Ділянки тіла людини: 1 — шкіра голови; 2 — пахвові западини; 3 — долоні; 4 — ділянка паху; 5 — ступні ніг

що утворились, закривають її пори. У закупорених залозах на брудній шкірі утворюються гнійнички, виникає подразнення шкіри, свербіж. Унаслідок разчухувань цілісність шкірних покривів пошкоджується. Туди легко потрапляють мікроорганізми, які спричиняють запалення.

Для того щоб правильно доглядати за шкірою, потрібно насамперед визначити її тип, інакше неправильно підібрані засоби можуть навіть нашкодити.

**Які бувають типи шкіри?** Умовно шкіру поділяють на нормальну, суху та жирну.

**Нормальна шкіра** — це рідкісний подарунок природи (крім періоду дитинства). Вона гладенька, не блищить, рожевувата, без чорних точкових вугрів. Стійка до зовнішніх атмосферних змін (холодне повітря на вулиці чи надмірно сухе в приміщенні). Нормальна шкіра добре реагує на водні процедури з милом, не стягуючись при цьому.

**Жирна шкіра** найчастіше буває в підлітків у період статевого дозрівання. Вона має розширені пори, схильна до утворення вугрів, прищів, тому потребує особливої турботи й суворого дотримання гігієни.

**Суха шкіра** дуже чутлива. Узимку її потрібно оберегати від морозу та дуже сухого повітря в приміщеннях (через центральне опалення). На холодному повітрі вона червоніє та лущиться, а вмивання обличчя із сухою шкірою водою з милом стягує її.

Найчастіше трапляється **змішаний тип шкіри**. На обличчі можуть бути водночас і суха шкіра (повіки), і нормальна (щоки), і жирна (лоб, ніс, підборіддя). Такий тип шкіри потребує особливого догляду з урахуванням кожного з них.



*Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари та проведіть рольову гру: один з учнів — у ролі лікаря, інший — підлітка, який запитує лікаря: чому потрібно ретельно доглядати шкіру в підлітковому віці. Потім поміняйтеся ролями.

**Веснянки — це чарівно!** Дехто з підлітків нарікає (причому, даремно) на таку, лише на їхню думку, проблему, як веснянки, або ластовиння (мал. 33). Веснянки є ознакою молодості й надають неповторності своєму власникові. А ще вони свідчать про чутливу шкіру обличчя, яку потрібно захищати від сонця, особливо навесні. Однак, якщо вам не до вподоби ваші веснянки, є певні народні засоби запобігання їм (*про них — у додатку*).



Мал. 33. Веснянки

Не забуваймо про волосся. Чудовою прикрасою кожної людини є волосся. Особливо, якщо воно здорове, чисте та блискуче. Волосся також буває кількох типів, які зумовлюють і відповідний догляд за ним. Про те, як потрібно доглядати за волоссям і нігтями, ви можете дізнатися в *додатку*.

### *Запам'ятайте!*

Міцні й рожеві нігті, які швидко відростають, чиста шкіра, гарне блискуче волосся — ознаки здорового організму.



### *Кроки до успіху*

Як часто ми буваємо незадоволені своїм відображенням у дзеркалі. Якщо до того ж поганий настрій — починаємо аналізувати будь-які недоліки зовнішності. Найбільше дістається шкірі обличчя. Хочеться щось зробити, щоб її поліпшити. А що саме? Часто ми навіть не знаємо, яка в нас шкіра обличчя, тому важко відповідно стежити за нею, а невміле користування косметичними засобами може навіть нашкодити. Поєднання регулярних фізичних вправ, правильної дієти та догляду зробить ваше тіло гарним, а шкіру — пружною. Лікарі-косметологи кажуть, що гарна зовнішність — це на 90 % здорова шкіра, а потім уже — гарна й струнка фігура. І те, й інше — результат здорового способу життя.





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що вам відомо про шкіру людини?
2. Від яких чинників залежить здоров'я шкіри?
3. Які особливості має догляд за шкірою в підлітковому віці?
4. Чи можна провести чітку межу між типами шкіри?



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми визначте свій тип шкіри й волосся.



### *Пізнаємо себе*

#### **Визначення типу шкіри й волосся**

Правильно визначити тип шкіри може лікар-косметолог. Однак ви можете самі спробувати зробити це за допомогою простого способу. Ретельно вимийте обличчя з милом. Через 2–3 год візьміть дзеркальце й доторкніться ним до шкіри в кількох місцях (на лобі, щоках, носі, підборідді). Слід, який залишився на дзеркальці, свідчатиме про тип шкіри. Слабко помітний, трохи вологий слід на дзеркальці свідчить про те, що шкіра обличчя нормальна, майже непомітний — суха, а чіткий, масно-вологий, указує на жирну шкіру. Змішаний тип шкіри залишає на дзеркальці різні сліди, залежно від ділянок обличчя. Тому, визначивши, суха, нормальна чи жирна шкіра на тій чи іншій ділянці обличчя, для кожної з них застосовують відповідні косметичні засоби.

**Сухе волосся** характеризується відсутністю блиску, легко ламається й плутається, січеться на кінчиках. Зазвичай таке волосся пряме й висить млявими пасмами, додаючи дівчині дещо втомлений вигляд. Часто волосся стає сухим через неправильний догляд, але якщо за ним правильно доглядати, то можна відновити необхідний життєвий баланс. Мити таке волосся бажано один раз на 5–6 днів. Не жалійте часу й частіше використовуйте різні цілющі й відновлювальні маски.

**Жирне волосся** швидко брудниться, уже наступного дня після миття набуває жирного блиску, починає злипатися й висіти окремими пасмами. Таке волосся легко моделюється, але зачіска тримається недовго. Мити його рекомендується раз на день м'яким шампунем, призначеним спеціально для жирного волосся.

**Змішаний тип волосся.** Волосся жирне біля коріння й сухе на кінчиках. Як правило, це відбувається, коли волосся з якоїсь причини не отримує необхідної кількості жиру для змащення стрижня волоса. Таке волосся потрібно мити раз на 3–4 дні шампунем для частого застосування й раз на два тижні — шампунем для жирного волосся.

**Нормальне волосся** характеризується хорошою еластичністю волосини, що отримує всі необхідні елементи для його росту й здоров'я. Таке волосся рекомендують мити двічі на тиждень, використовуючи профілактичні маски.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Знайдіть інформацію про хвороби шкіри, які найчастіше трапляються в підлітків. Якщо є така можливість, візьміть інтерв'ю в медичного працівника.

Розшукайте в літературних джерелах інформацію про те, які народні засоби догляду за шкірою використовували наші предки, коли не була розвинена косметологічна промисловість.

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

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про особливості стану шкіри в підлітковому віці;
- про те, як запобігти захворюванням шкіри;
- про вплив належного догляду на стан шкіри.



### *Пригадайте!*

Як впливає посилена діяльність потових і сальних залоз на стан шкіри підлітка? Чому потрібно в цей період приділяти посилену увагу здоровому способу життя (*пригадайте його складові*) та догляду за шкірою?

**Які особливості функціонування шкіри в підлітковому віці?** Найболючіша проблема підлітків, яка потребує серйозного ставлення, — вугрі. Це вузлики та скупчення гною, що утворилися внаслідок закупорювання шкірних пор. Вони з'являються в період статевого дозрівання, коли в організмі зростає рівень гормонів, які виробляють статеві та деякі інші залози. Ці гормони переносять кров по всьому організму, виступають у ролі носіїв інформації, забезпечуючи в організмі дитини вікові зміни.

Вугрі можуть бути різні — від неглибоких дрібних прищиків до великих гнояків, які залишають рубці.

Під впливом підвищеного рівня гормонів сальні залози шкіри збільшують виробництво жирових речовин (шкірного сала). Надлишок шкірного сала разом із відмерлими клітинами шкіри можуть закупорювати пори, формуючи сальні пробки. Якщо пробка контактує з повітрям, утворюються вугрі з чорними голівками, а якщо вона вкрита шаром шкіри — з білими. У закупорених порах активізуються бактерії, спричиняючи запалення шкіри й утворення гнійничків (*мал. 34*).



*Мал. 34. Вугрі*

Причиною появи вугрів можуть також бути гормональні розлади, порушення функцій щитоподібної залози або неправильна діяльність шлунково-кишкового тракту (тобто в такому разі потрібні консультації відповідних лікарів — ендокринолога та терапевта).

**Лікування вугрів.** Лише за легкої форми вугрів можна впора-



тися з ними домашніми засобами. У складніших випадках потрібні консультації лікаря-дерматолога та спеціальне лікування. Розвиткові вугревого сипу можна запобігти постійним доглядом за шкірою, збалансованим харчуванням і заняттями спортом. У повсякденному житті найважливіша процедура — миття шкіри з милом. Потім шкіру ретельно протирають грубим рушником. Варто підкреслити, що всі предмети особистої гігієни мають бути індивідуальними й утримуватися в ідеальній чистоті.

### *Запам'ятайте!*

Додатковими, але обов'язковими умовами лікування вугрів є чистоплотність, перебування на свіжому повітрі, здоровий сон.

Особливу увагу потрібно звернути на харчування. Зокрема важливо дотримуватися таких рекомендацій:

- їсти регулярно невеликими порціями;
- уникати гострих приправ;
- уникати надмірного споживання солі;
- не пити міцного чаю та кави;
- обмежити споживання жирів;
- уникати солодощів (особливо шоколаду, какао, халви);
- уживати молочні продукти; їсти якомога більше фруктів, салатів із свіжих овочів.

Спільником у лікуванні вугрів є сонце й повітря, тому їх треба використовувати повною мірою.

Велика помилка деяких підлітків — ховати вугрі на лобі під чілкою. Вона зменшує доступ сонця до шкіри й може спровокувати інфекційне зараження. І зовсім неприпустимо наносити на вугрі товстий шар крем-пудри. Це посилює подразнення та ускладнює лікування.

**Що таке прищі? Прищі** — це невеличкі припідняті над поверхнею шкіри її ділянки, у яких накопичується гній. Прищі — це ознака захворювань шкіри або внутрішнього стану організму. Перед тим як їх лікувати, спочатку потрібно звернутися до лікаря та з'ясувати причину їх появи.

*Запам'ятайте!*

Щоб уникнути утворення прищів **рекомендується**:

- багато часу перебувати на свіжому повітрі й на сонці;
- дотримуватися вимог особистої гігієни. Часто й ретельно мити вражені ділянки шкіри з милом й енергійно витирати їх чистим рушником;
- регулярно мити волосся;
- увести до раціону багато свіжих овочів і фруктів: вони допомагають підтримувати здоров'я всього організму, включно зі шкірою; Їжте побільше свіжих фруктів, овочів і салатів — це дуже важливо для здорової та гарної шкіри тіла;
- пити більше води. Вона сприяє виведенню з організму токсинів і зволожує шкіру зсередини;
- користуватися лікарськими кремами: вони лікують прищі та знищують бактерії, які спричиняють запальні процеси.

Якщо прищі не зникають або поширюються на інші частини тіла, потрібно звернутися за порадою до лікаря.

**Не рекомендується;**

- нервувати: стрес може тільки погіршити стан шкіри;
- видавлювати прищі;
- постійно перебувати в закритому приміщенні.

*Я вважаю так. А ти?*

Проведіть дебати. Спростуйте або доведіть правильність думки: «Вугрі самі пройдуть із закінченням підліткового віку, то чи потрібно докладати стільки зусиль у догляді за шкірою?»

**Які трапляються захворювання шкіри та як їм запобігти?**

Шкіру називають дзеркалом організму. Вона найпершою реагує на потрапляння шкідливих речовин в організм людини у вигляді певних реакцій. Перелічимо найпоширеніші захворювання шкіри.

**Дерматити** — запалення шкіри, які спричиняють хвороботворні мікроорганізми. Дерматити виникають через ме-



Мал. 35. Оновні алергени

ханічні травми — натертості, порізи шкіри, надмірну дію прямих сонячних променів, хімічних речовин. Профілактика — уникання чинників, які призводять до хвороби.

**Алергічні захворювання** — висипи, набряк. Можуть виникати як унаслідок зовнішнього впливу речовин — побутової хімії, ліків, косметичних засобів, так і вживання продуктів харчування, що їх організм людини не сприймає (цитрусові, курячі яйця, шоколад, краби тощо) (мал. 35). Профілактика — усунення алергічних чинників.

**Короста** — сильний свербіж між пальцями рук, на згинальних поверхнях верхніх і нижніх кінцівок, животі, стегнах (посилюється вночі), спричиняє коростяний кліщ (мал. 36). Профілактика — дотримання правил гігієни (передається через брудні руки, чужі речі).

**Грибкові захворювання** — спричиняють мікроскопічні хвороботворні гриби, які вражають нігті, шкіру голови, ступні ніг. Профілактика — не носити чуже взуття, одяг, мати індивідуальні інструменти для гоління та стрижки, відвідувати лазні та душові в гумових тапочках, не одягати взуття на мокрі ноги. Одним із найнебезпечніших грибкових захворювань є стригучий лишай. Ним можна заразитися від хворої



Мал. 36.  
Коростяний свербун



людини безпосередньо, через її речі, від хворих тварин — котів, рідше — собак.

**Заїда** — тріщини та ранки в куточках рота, спричинені хвороботворними грибами й іншими мікроорганізмами. Людина заражається через брудний посуд, спільний рушник, іграшки, поцілунки.



Мал. 37. Воша

**Вопивість (педикульоз)** — сильний свербіж шкіри голови, розчухи, запалення шкіри. Збудник — головна воша (мал. 37) — може потрапити на волосся людини внаслідок порушення нею правил індивідуальної гігієни, користування чужими речами (гребінець, рушник, одяг тощо).

### *Запам'ятайте!*

Багатьом хворобам шкіри можна запобігти, якщо дотримуватися елементарних правил особистої гігієни та здорового способу життя. У разі появи на шкірі будь-яких висипів, ущільнень, гнояків потрібно звернутися до лікаря-дерматолога, який визначить причину захворювання та призначить спеціальне лікування. Самолікування неприпустиме!



### *Поміркуйте*

Іван і Володя — друзі. Хлопці разом відвідують басейн. Для того щоб не носити багато речей, беруть один на двох рушник, мочалку, мило, шампунь, складають в один рюкзак свій спортивний одяг. Чи правильно чинять хлопці?

**Як потрібно доглядати за шкірою?** Доглядати за шкірою повинні систематично всі люди, незважаючи на вік і стать. Почніть доглядати за шкірою вже сьогодні, витративши на це 5–10 хв зранку й стільки ж увечері. Перш ніж розпочати догляд за шкірою, потрібно визначити її тип. Пригадайте домашнє завдання до уроку 10. Догляд за будь-яким типом шкіри, незалежно хлопець ви чи дівчина, складається з де-

кількох етапів: її очищення, живлення, захист від зовнішніх шкідливих чинників.

Для виконання цих процедур потрібно знати ще одну особливість будови шкіри. Вона має ділянки найменшого розтягнення, які називають *шкірними лініями*. Тож, умиваючись, наносячи косметичний засіб, треба враховувати їх напрямок.



### *Поміркуйте*

Виконайте самостійну роботу. Розгляньте мал. 38 та прокоментуйте його, для самоперевірки скористайтеся додатком.



Мал. 38



### *Я вважаю так. А ти?*

До Олени в гості зайшла її подруга Галина й принесла подивитися глянцеви́й журнал про зірок кіно. Під враженням від зовнішнього вигляду красунь, дівчата вирішили спробувати зробити собі макіяж, скориставшись косметикою мами Олени. Вони нанесли на очі туш для вій, тіні для повік, пудру, тональний крем, помаду. Однак уже через годину Галина помітила, що в місцях застосування косметики з'явився свебіж, печія, запалення шкіри у вигляді почервоніння та висипу. З очей потекли сльози, вони почервоніли, почали свербіти, повіки набрякли. В Олени таких ознак не було, крім того, що вона, як і Галина, зовні постарішала років на 20. Що сталося з Галиною? Чому таких явищ не мала Олена?

Що ви порадите дівчатам?

### *Запам'ятайте!*

Починаючи користуватися гігієнічними косметичними засобами, потрібно пам'ятати, що вони можуть спричиняти алергічні реакції — підвищену чутливість на попадання в організм певної речовини-алергена.

Завжди уважно читайте правила застосування засобу, перелік компонентів, що входять до його складу, зверніть увагу

на термін, до якого потрібно використати цей косметичний засіб.

Перевіряйте нові косметичні засоби на алергічну реакцію так: нанесіть їх на ліктьовий згин. Якщо через 24 год (краще 48 год) ви не помітите змін на шкірі — користуйтеся ним.

Однак треба знати, що деяка косметика й після довготривалого користування може викликати алергічну реакцію. Причиною можуть стати прямі сонячні промені.



### *Кроки до успіху*

Однією з головних умов збереження гарної шкіри є її очищення (видалення з її поверхні бруду). Для цього традиційно використовують воду, яка має бути кімнатної температури. Гаряча й жорстка вода може подразнити шкіру. Тому для пом'якшення води на 1 л води додають половину чайної ложки соди.

Для вмивання підліткам краще використовувати дитяче туалетне мило. Для очищення можна також застосувати косметичне молочко, пінку, лосьйони, а раз на тиждень можна очищати шкіру за допомогою скраба або очисної маски.

Під час очищення змивається велика кількість шкірного жиру, тому залежно від типу шкіри (особливо, якщо вона суха) потрібно її ще вологу зм'якшувати кремом, що відповідає вашому типу шкіри та віку. Не можна накладати на шкіру багато крему, його треба наносити тонким шаром. Тому якщо крем густий, його спочатку розтирають долонями, а потім уже накладають на обличчя та шию. Зайву кількість можна зняти паперовою серветкою, обережно приклавши її до обличчя.

Однак пам'ятайте, доброзичливе ставлення до оточення, відчуття радості осяє вашу природну красу краще за будь-які косметичні засоби!





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Які хвороби шкіри ви знаєте та яка їх профілактика?
2. Що спричиняє появу вугрів?
3. Яку небезпеку становлять захворювання юнацькими вуграми в підлітковому віці?



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми підберіть для себе косметичні засоби.



### *Пізнаємо себе*

#### **Вибір косметичних засобів**

Порадьтеся з батьками та близькими людьми, як краще доглядати за шкірою та волоссям.

Чи можна сказати, що косметика — це лише прикрашання обличчя?

Чому під час гігієнічних процедур потрібно враховувати лінії шкіри?

Як можна очищувати шкіру?

Чому не можна користуватися косметичними засобами для дорослих?

Чому косметичні засоби потрібно використовувати за віком, урахувавши індивідуальні особливості організму?

Запишіть у щоденник здоров'я план і заходи, які ви будете здійснювати під час догляду за шкірою. Під час відвідування парфумерного відділу в магазині поцікавтеся, які є засоби для догляду за шкірою та волоссям вашого типу. Разом із батьками й близькими людьми підберіть для себе ці засоби.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Обговоріть із батьками та близькими людьми, які фільми можна подивитися та які літературні твори прочитати, героями яких є підлітки.

*Це цікаво!***Що таке косметика**

Слово *косметика* (з грецьк. *kosmetike*) означає «мистецтво прикрашати». Люди здавна застосовували косметичні засоби. Прообразом сучасної косметики є крем чи мазь, які складалися з жиру тварин. Потім до тваринних жирів почали додавати рослинні олії, духм'яні речовини, віск і лікарські засоби.

Косметику умовно можна поділити на гігієнічну (*профілактичну*), лікарську, хірургічну та декоративну.

**Гігієнічна косметика** — це засоби, що слугують для захисту від холоду, вітру, сонця, вологості тощо (олії, пудри, пасти, креми, мило).

**Лікарська косметика** лікує косметичні вади обличчя й тіла, при цьому використовує медичні препарати — вітаміни й гормони.

**Хірургічна (пластична) косметика** — призначена для видалення та виправлення вроджених вад і таких, які не вдалося виправити за допомогою лікувальної косметики.

**Декоративна косметика** — це мистецтво прикрашати обличчя, догляд за нігтями, мистецтво зачіски. Її засоби — пудри, губні помади, грим, рум'яна, туш для повік, фарби для волосся тощо.

## Психічна та духовна складові здоров'я

- ✓ Психічний і духовний розвиток
- ✓ Уміння вчитися
- ✓ Емоційне благополуччя
- ✓ Конфлікти й здоров'я





### § 14 Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про особливості психічного розвитку підлітків;
- про особливості поведінки, властиві підлітку;
- про проблеми, характерні для підліткового віку.



#### *Пригадайте!*

Чим «незвичайний» підлітковий вік?

**Ви на порозі дорослого життя.** Ви вже почали відчувати зміни у своєму організмі. Вони зумовлені дією специфічних речовин — гормонів. У цей період фізичний розвиток підлітка трохи випереджає психічний. Пригадайте різкі зміни настрою — щойно ви були веселими, сміялися, аж раптом на щось образилися й замовкли. Щоб уникнути неприємних ситуацій, пов'язаних із цим, потрібно намагатися контролювати свої емоції та почуття, дії та вчинки.



#### *Поміркуйте*

Які зміни в поведінці ви починаєте помічати за собою? Чи завжди вони позитивні? Чи заважають вам деякі з них?

Дуже добре, що ви починаєте аналізувати, порівнювати, узагальнювати, уникати в сутність явища, розбиратися в його причинах. При цьому розвиваються такі якості вашого мислення, як самостійність і критичність. Наприклад, якщо раніше батьки розповідали про якусь подію й цього було достатньо, то тепер ви хочете почути ще й докази того, що така подія сталася.

З кожним роком удосконалюється й ваша увага. Вона стає довірливішою та стійкішою. Однак раптово може змінюва-

тися неухважністю. Нічого страшного в цьому немає, адже світ ваших вражень і переживань так інтенсивно розширюється, що ви не завжди встигаєте за ним. Порадьтеся з учителем, шкільним психологом. Вони підкажуть вправи, які навчать вас зосереджувати увагу на головному.

Підлітки зовсім по-новому, на більш високому рівні, будують свої стосунки з дорослими й ровесниками. Виникає інтерес до осіб протилежної статі, почуття закоханості.



### *Поміркуйте*

У художніх творах підлітковий період часто порівнюють із полем: яке насіння посіють і в які строки — таким буде й урожай. Як ви це розумієте?

**Особливості поведінки, властиві підлітку.** Розглянемо певні ситуації та можливу поведінку підлітків під час їх виникнення. Можливо, у цих ситуаціях хтось упізнає себе та своїх рідних і навчиться шукати шлях до порозуміння.



### *Працюємо разом*

Запросіть на урок шкільного психолога, об'єднайтеся в групи й проаналізуйте ситуації та можливі варіанти поведінки підлітків.

Надмірне навчальне навантаження в школі, яке часто доводиться поєднувати з відвідуванням музичної школи, спортивної секції, обов'язками по дому тощо, підлітку здається непосильним.

У підлітка й батьків виникають конфлікти. Підлітку здається, що батькам не до нього. Він їх дуже любить, але відчуває себе зайвим.

Батьки, бажаючи зробити свою дитину успішною людиною, висувають дуже високі вимоги до якості її навчання, різностороннього розвитку. Підлітку важко триматися на такому рівні. За знижені оцінки його безпідставно (як він вважає) карають.

Не знаючи, як упоратися з подібними ситуаціями, підліток часто обирає реакцію протесту: грубіянить, стає агресивним,

прогулює уроки, відмовляється від їжі, може піти з дому, здійснити крадіжки. Усе це він робить для того, щоб привернути до себе увагу, позбутися будь-якою ціною труднощів. Однак реакція дорослих на таку поведінку зазвичай негативна.

- *Що б ви порадили своїм одноліткам у зазначених ситуаціях?*

**Чи потрібно вибрати ідеал?** Підліткам властиве наслідування поведінки людей, які їх оточують. Добре, якщо вони обрали за свій ідеал людину, яка має високі моральні й людські якості, як-от любов і повага до людей, співчуття до ближнього, дисциплінованість, чесність тощо. Це може бути хтось із знайомих, рідних, тренер спортивної секції чи керівник гуртка або навіть кіногерой, відомий музикант чи герой цікавого роману.



Боксер  
Олександр Усик

На жаль, інколи «героєм», якого прагне наслідувати підліток, може стати людина з низькими моральними якостями й негативною поведінкою, кримінальним минулим, бо така людина поводиться «не так, як усі». Це може спровокувати підлітка почати курити, уживати алкоголь і наркотики, хуліганити, лихословити, красти.



Співачка  
Руслана Лижичко

Прийнято вважати, що тільки фізично сильні хлопці або дівчата з «модельною» зовнішністю можуть розраховувати на авторитет серед однолітків. Це не завжди так. Кожна людина унікальна, коли залишається сама собою, а не намагається когось копіювати. Іноді підліток, який нічим особливо зовні не вирізняється, але добре навчається в школі, гарно володіє комп'ютером, срудований, компенсує поки що недостатній фізич-



ний розвиток своїми успіхами, якимись захопленнями, доброзичливістю. Тоді з ним усі хочуть спілкуватися, ставляться до нього з повагою, він користується авторитетом в однолітків. Підліток, який не встигає в школі, часто намагається привернути до себе увагу відчайдушною забіякуватістю та бешкетництвом. Однак ця увага швидко минає, якщо з людиною не цікаво спілкуватися.



Характерним для підлітків є бажання звільнитися з-під контролю й опіки рідних і дорослих. Нічого поганого в цьому немає. Ви готуетесь до дорослого, самостійного життя, але не треба забувати, що життєвий досвід і мудра підказка рідних багатьом людям дуже допомогли в житті.



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й роздивіться сюжети мал. 39. Якій із поведінкових ситуацій вони відповідають? Обговоріть їх. Спробуйте змоделювати подібні ситуації з власного досвіду.





Мал. 39

**Розвиток потреб.** Потреби мають усі живі істоти, саме цим жива природа відрізняється від неживої. Людські потреби надзвичайно різноманітні. Вони бувають біологічні й соціальні. **Біологічні** — це потреби в повітрі, воді, їжі, теплі, безпеці тощо; вони зумовлені необхідністю підтримувати процеси життєдіяльності організму. **Соціальні потреби** — це прагнення людини жити в суспільстві, взаємодіяти з іншими людьми.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи й дайте відповідь на запитання: Яка з наведених соціальних потреб, на вашу думку, є головною в підлітковому віці? Проведіть дискусію.

- потреба в самовираженні;
- потреба вміти щось робити;

- потреба щось значити для інших;
- потреба рівноправного спілкування з дорослими;
- посилення статевої ідентифікації (це означає розвиток суто чоловічих або суто жіночих якостей).

### *Запам'ятайте!*

Підлітковий період пов'язаний з усвідомленням себе в системі суспільних відносин, розвитком соціальної активності.

**Ви прагнете до самостійності.** Усе більше часу ви проводите з однолітками, з якими у вас є спільні бажання й інтереси — спорт, музика, малювання, література, комп'ютер та ін. Однак не забувайте про існування небезпечних компаній, які об'єднує інтерес пошуку грошей на придбання сигарет, алкоголю, наркотиків.

Хотілося б також застерегти вас і від участі в азартних іграх, які мають неабиякий вплив на психіку людей, а підлітків і погонів. Спочатку вони програють гроші (на гральних автоматах), які батьки дають на їжу. Потім, коли грошей не вистачає, починають їх позичати, а програвши й ті, можуть наважитися на крадіжку. Недаремно лікарі прирівнюють ігрову залежність до наркотичної.

### *Запам'ятайте!*

Ніколи ще азартні ігри не були джерелом прибутків для самих гравців, але часто ставали причиною відчаю та сімейних драм. На хворобливій пристрасті людей до азартних ігор наживаються тільки шахраї та власники розважальних закладів. Тому, перш ніж розпочати грати, потрібно пам'ятати, що «безкоштовний сир буває тільки в мишоловці».



### *Кроки до успіху*

Тільки від вас залежить, що вибрати: таку поведінку, що призведе до виникнення непорозумінь, чи таку, завдяки якій ви зможете будувати хороші стосунки з оточуючими, а життя даруватиме тільки приємні моменти.



Видатний український педагог В. Сухомлинський писав «Вступ у підлітковий вік — це ніби друге народження людини. Перший раз народжується жива істота, другий раз — громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить уже не лише оточуючий світ, але й саму себе». Розвивайте свої вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативу, вміння самостійно ставити перед собою мету та прагнути її досягнення.



### *Пізнаємо себе*

Дослідіть, як впливає на формування характеру рівень вашої самооцінки.

#### **Формування позитивної адекватної самооцінки**

- З'ясувати самооцінку можна за допомогою нескладного тесту-опитування. Він уміщує 32 судження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний з яких кодується балами за схемою: «дуже часто» — 4 бали, «часто» — 3 бали, «іноді» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів.

Таблиця 4

№ п/п	Судження	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2	Відчуваю свою відповідальність щодо роботи					
3	Я турбуюся про своє майбутнє					
4	Багато хто мене ненавидить					
5	Я менш ініціативний(на), ніж інші					

Продовження табл. 4

№ п/п	Судження	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
6	Я турбуюся про свій психічний стан					
7	Я боюся видаватися дурнем (дурепою)					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій					
9	Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10	Я часто роблю помилки					
11	Шкода, що я не вмію говорити так, як потрібно розмовляти з людьми					
12	Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі					
13	Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювали інші					
14	Я занадто скромний(на)					
15	Моє життя марне					
16	Багато неправильних думок щодо мене					
17	Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18	Люди чекають від мене дуже багато чого					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями					
20	Я трохи бентежуся					

№ п/п	Судження	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене					
22	Я не почуваюся в безпеці					
23	Я часто хвилююся і майже завжди даремно					
24	Я почуваюся ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25	Я почуваюся скутим(ою)					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27	Я впевнений(на), що майже всі люди сприймають усе навколо легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною має трапитися яка-небудь неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Шкода, що я не товариський(ка)					
31	У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений(на) у своїй правоті					
32	Я думаю про те, чого чекають від мене товариші					



Щоб визначити рівень самооцінки, потрібно скласти бали за всіма 32 судженнями.

Сума від 0 до 43 балів свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума від 43 до 86 балів свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

Сума від 86 до 128 балів указує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших. Якщо це ваш результат, не впадайте у відчай. Почніть працювати над собою. Навіть маленькі кроки до успіху обов'язково підвищать вашу самооцінку.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Як змінюється поведінка в підлітковому віці?
2. Чи варто нехтувати опікою дорослих?
3. Які вам відомі потреби людини?



### *Домашнє завдання*

Пригадайте з курсу літератури чи історії героїв творів і видатні історичні постаті та проаналізуйте, яке місце в ієрархії життєвих цінностей вони відвели здоров'ю. Обговоріть це з батьками та близькими людьми.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Пригадайте, у яких літературних творах, кіно- та телевізійних фільмах показано підлітка з його успіхами, бажаннями, проблемами. Підготуйте повідомлення до наступного уроку.

## § 15 Духовний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про основні умови, які сприяють психологічному розвитку підлітків;
- про духовний розвиток особистості;
- про життєві цінності та здоров'я.



*Пригадайте!*

Які зміни у своєму характері й поведінці ви помічаєте останнім часом?

**Пам'ятайте, що ви — особистість.** У підлітковому віці відбувається не тільки фізичне дозрівання, а й духовний розвиток особистості. Духовність — це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Її не можна досягти за допомогою настанов. Для розвитку духовності людини потрібні певні сприятливі умови. (*Пригадайте, які умови сприяють фізичному розвитку*). Насамперед важливо навчитися критично оцінювати себе й оточення, розуміти свої бажання та можливості, формувати позитивні риси характеру та волю, постійно самовдосконалюватися.

**Як можна розвинути навички самопізнання?** Чи помічали ви, що у вас виникає інтерес до свого внутрішнього світу, до якостей власної особистості? Ви порівнюєте себе з іншими людьми, знаходите в собі позитивні риси. Свої негативні риси не дуже хочеться визнавати, але інакше ви не навчитеся самокритичності. Якщо ви будете досліджувати себе постійно, у кожній життєвій ситуації, то пізнаєте свої можливості, які послугують вашому гармонійному розвитку. (*Пригадайте, який розвиток називають гармонійним*).

*Запам'ятайте!*

Духовно багатою вважають людину, яка живе в гармонії із собою і світом, у якій сформовані духовні цінності, тобто

ті якості й риси, життєві установки, що існують для кожної людини, та становлять її ідеал.

**Духовний розвиток особистості й характер і воля людини.** Дуже важливо вивчати, формувати та знати свій характер. Про одних людей говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, чесні, скромні, а про інших — нечесні, боягузи, егоїсти, хвалькуваті. Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Ці риси характеризують і цілі, до яких прагне людина, і способи досягнення цілей. Сукупність таких рис становить характер особистості.

**Характер** — слово грецького походження, що означає «риса», «прикмета», «відбиток». Для позначення цих властивостей людини його ввів античний філософ Теофраст. Про характер людини судять і за тим, як вона мислить і поводить себе в різних ситуаціях, якої думки вона про інших і про саму себе, як вихована.

Про людину, яка досягла значних успіхів у певному виді діяльності, кажуть, що вона має сильну волю. Воля людини виражається в тому, чи здатна вона долати перепони та труднощі на шляху до своєї мети, чи здатна вона керувати своєю поведінкою.

#### Гордість України



#### Сильні духом

Є люди, які, зіткнувшись із бідною, наприклад з інвалідністю (вродженою чи набутою), не втратили силу духу і, долаючи біль і страждання, зуміли не тільки досягнути своєї мети, а навіть прославити рідну країну на весь світ. Серед таких — наші спортсмени-параолімпійці.





### *Запам'ятайте!*

У формуванні характеру важливе місце належить не стільки умовам, у яких живе людина, скільки її вихованню та (найбільше) самовихованню. Людина з вольовим характером — рішуча, наполеглива, самостійна — завжди досягає своєї мети, є лідером у колективі. Без вольових зусиль неможлива жодна діяльність людини.



### *Поміркуйте*

Кому з людей із вашого найближчого оточення, відомим людям або героям літературних і кінотворів властиві такі вольові риси характеру, як цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, витримка й самовладання, мужність, сміливість, дисциплінованість?

Щоб бути успішним у житті, потрібно формувати позитивні риси характеру.

*У ставленні до праці* — це працелюбність, сумлінність та акуратність, дисциплінованість, організованість.

*У ставленні до інших людей* — це справедливість, чесність, дотримування слова, щедрість, доброзичливість, принциповість.

*У ставленні до самого себе* — це скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, упевненість у собі.

*У ставленні до природи* — це акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до живої та неживої природи.



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й обговоріть, які риси характеру, протилежні згаданим, заважають людині досягати успіхів у житті.

**Життєві цінності та здоров'я людини.** Підлітковий вік є важливим етапом духовного розвитку людини. Вам щодня доводиться вирішувати якісь завдання; ви стикаєтеся з обставинами, які випробовують ваше терпіння й ха-

ракти. У цих ситуаціях велике значення мають життєві цінності, які дають змогу переконатися, що ви вчиняєте правильно.

### *Запам'ятайте!*

**Цінність** — це будь-яке явище, що має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, живе; указує на що зорієнтована особистість чи суспільство. Звичайно, у різних людей погляди відрізняються. Які можуть бути життєві цінності?

Людська діяльність, духовні прагнення, принципи, норми моралі — усе це є предметами цінностей. Є одвічні цінності: Мати, Батько, Батьківщина, Діти, Народ. Є та цінність, яка стоїть над цим усім і вибирає в себе вищезгадані святині. Це Життя в усіх його проявах. Чи може бути повноцінним життя без здоров'я? У 6 класі ви дізналися, що здоров'я — це природна, абсолютна й неминуча життєва цінність, яка перебуває на верхній сходинці ієрархічної «драбини» цінностей.

Повністю реалізувати себе, свої інтелектуальні, моральні й фізичні можливості здатна тільки здорова людина. Тому кожен бажає бути здоровим, сильним, упевненим у собі, зберігати якомога довше життєву енергію й активність.

Коли всі слова та дії відповідають вашим цінностям, ви впевнені й задоволені собою.



### *Працюємо разом*

Антуан де Сент-Екзюпері — автор незвичайного твору — казки-притчі «Маленький принц». Казка повинна була допомогти людям краще зрозуміти одне одного, зблизитись, усвідомити життєві цінності. Об'єднайтесь у групи й обговоріть, які життєві цінності прагнув донести до людей письменник у своїх висловлюваннях.



А. де Сент-Екзюпері

- Бути людиною — це означає відчувати, що ти за все відповідаєш. Пишатися перемогою, яку здобули товариші, і знати, що, кладучи камінь, допомагаєш будувати світ.
- Пам'ятати, що людські серця найбільше страждають від духовної спраги.
- Добре бачить тільки серце. Найголовнішого очам не видно.
- Ми відповідальні за тих, кого приручили.
- Кожен повинен бути господарем на своїй планеті.
- Тільки осмисливши свою роль на Землі, хай зовсім непомітно, ми будемо щасливі.
- Свою душу за будь-яких обставин треба тримати в чистоті.
- Перш ніж судити когось, треба спробувати його зрозуміти.
- Любити — це не означає дивитись один на одного, це означає дивитись разом в одному напрямку.
- Зорі світають для того, щоб кожен міг відшукати свою зорю.
- У людей має бути спільна мета, бо всі вони — одна велика родина, пасажери одного корабля — планети Земля.



### *Кроки до успіху*

**Духовність** — це те, що відрізняє кожну людину, що властиве тільки їй одній. Людині можна лише вказати шлях до формування духовності, але не можна змусити по ньому йти. Це її власний вибір. Відомий французький географ і письменник Ж. Верн писав: «Жити — означає не тільки задовольняти матеріальні запити організму, головне — розуміти свою людську необхідність». Становлення духовності — це вища мета кожної особистості, адже в міцному ґрунті духовності зростає й особистість людини. Потрібно навчитися оцінювати свої можливості для того, щоб знайти своє місце в житті, усвідомити, які особливості вашої поведінки й особистісні якості допомагають або заважають досягати поставлених завдань, визначитись у своєму покликанні, а в майбутньому — обрати професію.





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Чому в підлітковому віці так важливо пізнати себе?
2. Як формування характеру й волі впливає на життєвий шлях особистості?
3. Що таке *життєві цінності*?



### *Домашнє завдання*

Виконайте завдання рубрики «Пізнаємо себе».



### *Пізнаємо себе*

#### **Аналіз особистої системи цінностей**

Разом із батьками та близькими людьми створіть свій ціннісно-орієнтаційний портрет за такою приблизною схемою:

Головне в моєму житті — це ... , звісно будуть ... . Моє життя прикрасить ... . Я негативно ставлюся до ... .

У цьому портреті використайте як цінності-цілі, так і цінності-засоби. Проранжуйте (*розмістіть*) у порядку значущості цінності-цілі й цінності-засоби.

#### **Список цінностей (за С. Ковальовим)**

##### *Цінності-цілі*

1. Активне, діяльне життя.
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, досягнені життєвим досвідом).
3. Здоров'я (фізичне, соціальне та психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи та мистецтво (переживання прекрасного в природі та мистецтві).
6. Любов близьких людей.
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).
8. Наявність добрих і вірних друзів.
9. Добра ситуація у країні, у суспільстві, збереження миру між народами (як умова благополуччя кожного народу).

10. Суспільне визнання (повага колективу, товаришів).
11. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток).
12. Рівність (рівні можливості для кожного).
13. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках.
14. Свобода як незалежність у вчинках і діях.
15. Щасливе життя в родині.
16. Творчість (можливість творчої діяльності).
17. Упевненість у собі (свобода від внутрішніх суперечностей).
18. Задоволення (життя, повне задоволень, розваг, приємного витрачання вільного часу).

#### *Цінності-засоби*

1. Акуратність (чистоплотність, уміння тримати в порядку свої речі, порядок у справах).
2. Вихованість (гарні манери, увічливість).
3. Високі запити.
4. Життєрадісність (почуття гумору)
5. Старанність (дисциплінованість).
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
7. Непримищеність до недоліків у собі та інших.
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
9. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати слово).
10. Раціоналізм, уміння логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення).
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
12. Сміливість у відстоюванні власної думки й поглядів.
13. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
14. Терпимість до поглядів і думок інших (уміння пробачити іншим їхні помилки).
15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
16. Чесність (правдивість, щирість).
17. Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі).
18. Чуйність (турботливість).



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Знайдіть інформацію про видатних людей. При цьому зверніть увагу на вік, у якому вони досягли успіхів, і значення їхніх досягнень для людства.

## УМІННЯ ВЧИТИСЯ

### § 16 Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про такі особливості людини, як здібності;
- про умови успішного навчання;
- про значення правильного харчування для навчання;
- про сприйняття, пам'ять, увагу та їх роль у розвитку творчих здібностей.



### *Пригадайте!*

Пригадайте умови, що допомагають досягти успіхів у навчанні, спорті й інших видах вашої діяльності.

**Ви особливі.** Навчаючись у школі, ви помічаєте, що серед ваших однокласників є ті, які відмінно встигають з природничих предметів, полюбують розв'язувати математичні задачі, легко засвоюють поняття. Є також однокласники, які гарно малюють, грають на музичних інструментах, пишуть вірші, захоплюються літературою, мають спортивні досягнення. Є серед ваших однолітків і такі, які нічим не вирізняються, але стабільно встигають у школі. Є також учні, які не хочуть учитися й просто «відсиджують» уроки. Тобто



у кожного з вас є свої індивідуальні та психологічні особливості, які відрізняють вас один від одного.

**Що таке здібності?** Ви часто чуєте, як про когось кажуть, що ця людина здібна, а ця — не здібна. Наприклад, у кожному класі є учні, які порівняно з іншими швидко й успішно виконують на уроках фізкультури гімнастичні вправи, легко набувають умінь і навичок щодо їх виконання, а в подальшому досягають успіху, значно вириваючись уперед. Чому так відбувається? Тому що вони мають здібності до певного виду діяльності — такі індивідуально-психологічні особливості, що найбільшою мірою відповідають вимогам цієї діяльності.

### *Запам'ятайте!*

**Здібності** — це особливості людини, її інтелекту, що є необхідною умовою її успіху. До здібностей належать, наприклад, музикальний слух і відчуття ритму, необхідні для занять музикою; швидкість рухових реакцій, необхідна під час занять деякими видами спорту; тонкість розрізнення кольорів — для художника-живописця тощо (мал. 40). Кожна людина має здібності до певного виду діяльності.

**Як виявити здібності?** Іноді буває так, що дитині відмовляють у вступі до музичної або танцювальної школи (може, таке траплялося з вами), мотивуючи тим, що вона не здібна. Однак в іншому навчальному закладі ця сама дитина завдяки наполегливій праці досягає певних успіхів у музиці чи танцях. Тому, не спостерігаючи за людиною в навчанні, не можна судити про наявність або відсутність у неї здібностей. Відсутність деяких здібностей можна компенсувати наполегливою працею, рішучістю, ініціативою, напруженням сил. До речі, це може сприяти в майбутньому розвитку цих здібностей.



Мал. 40



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й обговоріть.

Видатний російський композитор XIX ст. П. Чайковський писав: «Натхнення не любить навідуватися до лінькуватих». Як ви розумієте його думку?

**Умови успішного навчання.** Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. І велика роль тут належить розвитковій увазі. Коли ви уважні, наприклад, під час пояснення вчителя, то створюються найкращі умови для навчання та активного мислення.



Мал. 41



Мал. 42

Мислення дає змогу знати й судити про те, чого людина безпосередньо не спостерігає, не сприймає, і дає можливість передбачити хід подій, наслідки дій у майбутньому.

Щодня ми дізнаємося багато нового, наші знання збагачуються. Абсолютно все, що ми знаємо й уміємо, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті. Пам'ять зберігає нам знання, а без знань неможливі ні плідна діяльність, ні успішне навчання. Тому, щоб бути успішним, потрібно за допомогою наполегливості й сили волі розвивати увагу та пам'ять. А це неможливо без розвитку сприйняття.

**Що таке відчуття та сприйняття?** Які відчуття викликають у вас прогулянка до лісу або парку в різні пори року, перша зустріч з морем чи горами (якщо така була).

Про багатство навколишнього світу, про кольори, запахи, музичні тони та шуми, масу та форму предметів, про спрагу та голод ми дізнаємося завдяки органам чуття. За їхньою допомогою людський організм отримує у вигляді відчуттів різноманітну інформацію про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Однак цілісний образ предмета або явища нам дає сприйняття. На відміну від процесу відчуття, під час сприйняття людина пізнає не окремі властивості предметів і явищ, а предмети та явища навколишнього світу в цілому. Допомагають сприйняттю різноманітні рухи: рухи очей,



коли розглядають предмет, рухи руки, що обмацує предмет або користується ним.



### *Поміркуйте*

Розгляньте мал. 41–42. Опишіть властивості тіл, зображених на них. Що їх поєднує, а що їх відрізняє?

**Значення уваги.** Ефективність сприйняття, розуміння й запам'ятовування інформації значною мірою залежить від уваги. Будь-яка діяльність людини потребує зосередженості та спрямованості. Чи оперує лікар, чи працює водій тролейбуса, чи ви виконуєте фізичні вправи, або читаете книжку — неодмінною умовою будь-якої діяльності є увага.

**Увага** — це зосередженість психічної діяльності на якомусь визначеному об'єкті. Увагу потрібно розвивати. Коли ви уважні, наприклад, під час пояснення вчителя, то створюються найкращі умови для навчання й активного мислення.

Пригадайте, як ви з близькими, друзями їдете в ліс по гриби. Ви розмовляєте, розглядаєте довколишню місцевість, рослинність, звертаєте увагу на птахів, метеликів, на хмари, обмінюєтеся враженнями. Вапа увага спрямована на широке коло предметів і явищ, на безліч об'єктів.

Та ось ви зайшли далеко в ліс і почали шукати гриби. Коло вашої уваги звужується. Ви вже не роздивляєтеся довкола, а цілеспрямовано піднімаєте опале листя, намагаючись відшукати гриби. «Знайшов!» — кричить раптом



Мал. 43. Їстівні гриби

хтось із ваших супутників. Усі уважно розглядають знайдений гриб. Коло вашої уваги ще дужче звужується. Спрямованість і зосередженість на певному предметі (на грибах) дали збирачам можливість роздивитися його й визначити, що це гриб, який можна вживати в їжу або він є небезпечним (мал. 43).

Отже, властивості уваги — зосередженість і спрямованість. З безлічі предметів довкола людини вона виокремлює переважно один — найважливіший у певний момент, а інших ніби не помічає. Згодом можуть бути виокремлені інші предмети, що стануть центром уваги. Це ще одна властивість уваги — вибірковість.

### *Запам'ятайте!*

Щоб досягти чого-небудь у будь-якій галузі, потрібно вчитися керувати своєю увагою. Уважна людина цікава й розумна. Її внутрішній світ приваблює людей.

Чи можна навчитися бути уважним? Безперечно! *(Дізнайтеся з додаткових джерел про різноманітні прийоми розвитку уваги).*

**Що таке пам'ять та яке її значення?** Можливості нашої пам'яті дивовижні. Відомі люди з феноменальною пам'яттю. Деяким із них досить подивитися на сторінку друкованого



А. Македонський.  
Бюст.  
IV ст. до н. е.

тексту, щоб одразу запам'ятати все записане на ній. Юлій Цезар і Александр Македонський (*пригадайте, хто ці історичні особи*) знали імена й обличчя всіх своїх солдатів — до 30 тис. чоловік. Відомий математик Л. Ейлер пам'ятав шість перших степеней усіх чисел першої сотні, А. Алехін грав у шахи по пам'яті «наосліп» одночасно з 30–40 партнерами. Відомий російський композитор С. Рахманінов міг відтворити будь-який музичний твір, прослухавши його один

раз, австрійському композитору В. Моцарту досить було одного прослуховування, щоб точно покласти на ноти велику складну п'єсу.

Щодня ви дізнаєтеся багато нового, з кожним днем збагачуються ваші знання. Усе це надовго зберігається в пам'яті та відтворюється за вашим бажанням.



Б. Крафт. Портрет  
В. Моцарта. 1819 р.

### *Запам'ятайте!*

**Пам'ять** — це процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або впізнавання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила.

Абсолютно все, що ми знаємо, уміємо, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи. Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження, упізнавання та відтворення.

**Запам'ятовування** — процес, спрямований на збереження в пам'яті одержаних вражень, це передумова їх зберігання.

**Збереження** — процес активної переробки, систематизації, узагальнення матеріалу, оволодіння ним.

**Відтворення та впізнавання** — це встановлення передусім сприйнятого. Різниця між ними полягає в тому, що впізнавання відбувається при повторній зустрічі з об'єктом, при повторному його сприйнятті, відтворення — за відсутності об'єкта.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи й виконайте вправи на розвиток інтелекту — словесні, числові, просторові. Обговоріть отримані результати.



**Завдання 1**

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
93	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

За допомогою такого квадрату чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви повинні знайти 15 чисел натурального ряду. Розпочати можна з будь-якої цифри — від 1 до 15 або від 35 до 50. Скільки часу ви витратили на виконання завдання? Дуже добре, якщо ваш результат 30–40 с — людей, які здатні так концентрувати свою увагу, п'ять із ста; 40–90 с — непоганий показник; 2–3 хв — на жаль, ви неуважна людина.

**Завдання 2**

73	49	64	83	41	27	62	29	38	93	74	97
57	29	32	47	94	86	14	67	75	28	79	24
36	45	73	29	87	28	43	62	75	59	93	67

Один з учнів виразно й голосно зачитує один ряд із запропонованих чисел. Спробуйте запам'ятати цей ряд чисел (час на запам'ятовування — хвилина). За командою однокласника запишіть у довільному порядку ті числа, які ви запам'ятали. Якщо ви записали всі 12 чисел — у вас майже феноменальна пам'ять; 8–9 чисел — відмінно. Більшість людей запам'ятовує від 4 до 7 чисел. Якщо ви не можете запам'ятати більше ніж 4 числа — у вас погана пам'ять.

**Які є прийоми кращого запам'ятовування?** Чим кращі пам'ять та увага, тим легше сприймати навчальний матеріал, підвищується успішність. Один із прийомів найкращого запам'ятовування — **мнемотехніка**. Під час застосування мнемотехніки матеріал запам'ятовування глибше аналізується, структурується й більше усвідомлюється. Наприклад, під час запам'ятовування історичних дат можна використати порівняння за подібністю та контрастом з відомими подіями, під час запам'ятовування іноземних слів — з уже відомими словами.

Коли потрібно запам'ятати послідовність ряду цифр, наприклад 235505111984, то робити це набагато легше, якщо розкласти їх у такій комбінації: 23, 55, 05, 11, 1984 — і запам'ятати ці цифри як часовий ряд — за п'ять дванадцять, 5 листопада 1984 р.

Можна використовувати смислове кодування. Наприклад, число 124 179 можна запам'ятати за допомогою такої фрази: «Я це знаю й пам'ятаю прекрасно». Кількість букв кожного слова відповідає цифрам наведеного числа.

Усі ці системи запам'ятовування будуються на асоціаціях — поєднанні того, що ви намагаєтеся утримати в пам'яті, з тим, що вам уже відомо. *(Докладніше про це прочитайте в додатку).*



### *Кроки до успіху*

Як правильно сприймати інформацію, щоб швидко та якісно засвоїти знання й отримати високі оцінки за виконання домашнього завдання? Для цього потрібно бути дуже уважним на уроці. Найкраще засвоюються знання, отримані за допомогою зору та слуху, обговорення, практичних дій. Запитуйте вчителя про те, що не зрозуміли. Ваші запитання свідчать про активність мислення. Основні положення уроку й нові слова корисно записувати в зошит, адже, записуючи, ви читаете двічі, отже, і краще запам'ятовуєте. Регулярно тренуйте свою пам'ять. Постійно дбайте про поліпшення результатів запам'ятовування.

Удосконаленню пам'яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі. А ще брак свіжого повітря й поживних речовин, які надходять в організм з їжею. Про значення правильного харчування для навчання ви можете дізнатися з рубрики «Цікаво!».

Багато хто вважає, що талановитим людям усе дається легко та просто, без особливого напруження. Однак це не так. Для розвитку таланту потрібне тривале, наполегливе навчання й велика копітка праці. Як правило, талант і геніальність завжди поєднуються з винятковою працездатністю та працьовитістю. Отже, якщо ви прагнете підкорити високі вершини, досягти успіху в житті, постійно пам'ятайте про те, що талант — це праця, помножена на терплячість, тобто це схильність до безперервної праці.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке здібності?
2. Як можна виявити здібності людини?
3. Назвіть умови успішного навчання.



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми виконайте вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті й уяви.

*Виконайте вправи, які дадуть вам змогу перевірити, наскільки ви уважні.*

1. Прочитайте два тексти почергово (по 5–10 с кожний). Переривати читання кожного тесту можна в будь-якому місці в межах абзацу або речень. Потрібно дуже швидко прочитати й зрозуміти зміст обох текстів.
2. Спробуйте читати текст і одночасно вистукувати пальцями який-небудь музичний ритм. Чи зрозуміли ви зміст тексту, чи не збилися з ритму мелодії?
3. Напишіть своєму партнеру приклади арифметичних дій (наприклад  $356 - 278$ ,  $268 : 4$  тощо). Виконайте їх подумки й переконайтесь у правильності відповіді.



*Перевірка зорової пам'яті*

1. Покладіть на стіл 5–9 предметів (зошит, ручку тощо) і дивіться на них 10–15 с, а потім відверніться й запишіть на аркуші паперу, перелік предметів, які ви запам'ятали.
2. Завчасно розкладіть на столі декілька предметів, відвернувшись, замалюйте їх і вкажіть місцезнаходження кожного.

Кількість предметів, їх розташування, які ви запам'ятали з першого разу, — це обсяг вашої зорової пам'яті.

*Перевірка слухової пам'яті*

Хтось зачитує цифри, а ви прослухайте уважно один раз і спробуйте запам'ятати їх: 64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.

Запишіть ті з них, які запам'ятали, якщо є така можливість, у тому самому порядку. Кількість цифр, які ви запам'ятали, дає змогу оцінити вашу механічну слухову пам'ять. Порівняйте результати та зробіть висновки, який тип пам'яті у вас переважає.

Подивіться протягом хвилини на малюнок, розташований ліворуч, і спробуйте якомога докладніше запам'ятати, що на ньому зображено. Потім, подивившись на малюнок, розташований праворуч, запишіть на аркуші паперу в один стовпчик: в одному — чого на другому малюнку не вистачає порівняно з першим, і в другий стовпчику — що в ньому нове. Дивлячись на один малюнок, інший треба закривати. Потім порівняйте обидва малюнки й перевірте, чого ви, дивлячись на перший малюнок, не запам'ятали.



На результатах дослідів буде, крім зорової пам'яті, позначатися спостережливість і увага, з якими розглядаються обидва малюнки, особливо перший. Якщо ви знайшли 1–5 відмінностей, ваша увага та зорова пам'ять — слабка; 6–8 — нормальна, 9–10 — дуже добра.

#### *Вправи на розвиток уяви*

1. Разом із друзями розгляньте репродукцію не дуже відомої картини й обговоріть, як би розвивалася дія далі, якби герої картини ожили.
2. Знайдіть серед знайомих людей прототипи відомих персонажів літературних творів. Розкажіть про них своїм близьким.
3. Уявіть собі, що ваша кімната — це місце історичних подій і вам треба розповісти, що тут відбувалося.

#### *Удосконалюємо себе*

1. Зняти напруження під час навчання допоможе така дихальна вправа: сядьте зручно, повільно зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на 2–3 с, видихніть.
2. Щоб зняти втому з очей, кожні 20–30 хв занять робіть такі вправи:
  - подивіться поперемінно вгору–вниз (25 с), ліворуч–праворуч (15 с);
  - напишіть очима своє прізвище, ім'я, по-батькові;
  - намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.



#### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Поспостерегайте за собою протягом навчального тижня та з'ясуйте, які емоції переважають у вашому житті. Запишіть їх у «Щоденник здоров'я».



## *Пізнаємо себе*

### **Відпрацювання навичок планування часу**

- Обговоріть із батьками, як раціонально спланувати свій час. Для цього скористайтесь порадами.
- Почніть планувати наступний день кожного вечора.
- Напишіть розпорядок дня й постарайтеся його дотримуватися. Розподіливши завдання за часом, припустіть, скільки піде на їх вирішення. Визначайте головне.
- Невеликі завдання можна відкласти на завтра, якщо ви знаєте, що вас чекає більш важлива робота.
- Наведіть порядок на робочому столі, відкладіть завдання, що не потребують швидкого виконання, а на видному місці розмістіть ті, які потрібно виконати насамперед.
- Плануйте все відповідно до розпорядку дня.
- Плануючи справи, розподіляйте завдання відразу, а не під тиском обставин, це заощадить час і дозволить ефективно планувати день.
- Плануйте не тільки робочі справи, а й відпочинок.

### *Це цікаво!*

Відомо, що талановиті люди — видатні вчені й політичні діячі — досконало володіли своєю увагою. Можна навести немало прикладів висловлювань відомих людей про роль уваги в їхній діяльності. Так, І. Ньютон на запитання, як йому вдалося відкрити закон земного тяжіння, відповів: «Завдяки тому, що я невідступно думав над цим питанням». Французький біолог Ж. Кув'є вважав, що «геній» — це людина з невідступною увагою.

Видатний винахідник Т. Едісон свої успіхи в науці пояснював тим, що в процесі роботи міг глибоко зосередитися над проблемою. Його дружина розповідала, що Том міг читати цілими фразами, інколи навіть по декілька фраз, якщо вони були короткими. Цю властивість вона пояснювала його вмінням зосередитись. Том Едісон був переконаний, що, зумівши зосередитись, він міг усе «витягнути» з предмета, який його зацікавив.



### Харчування має бути збалансованим

Щодня в раціоні повинні бути: м'ясо, риба або яйця, щоб отримувати достатню кількість білка. Білок є важливим для побудови й відновлення тканин підростаючого організму. Рекомендується також уживати знежирені молочні продукти — вони багаті на вітамін D і кальцій, цільнозерновий хліб, а також свіжі овочі та фрукти.

### Про важливість сніданку

Дуже важливо почати день з поживного сніданку, щоб забезпечити себе енергією, необхідною протягом дня в школі. Між прийомами їжі (на перервах) уживайте продукти з низьким умістом калорій, такі як сир, фрукти або йогурти.

### Не забуваємо про питний режим

Не купуйте солодких газованих напоїв. Вони є вкрай шкідливими через високий рівень цукру, наявність штучних барвників і кофеїну. Кофеїн може призвести до втрати кальцію в організмі (*пригадайте його значення*). Кофеїн у надлишку міститься в енергетичних напоях, шоколаді, чаї з льодом, каві. Надавайте перевагу мінеральній негазованій воді, молоку, сокам, зеленому чаю.

## ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

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

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про відчуття, позитивні та негативні емоції, почуття;
- про їхній вплив на організм людини та необхідність виховання культури почуттів;
- про конструктивну й неконструктивну критику.



### Пригадайте!

Які органи чуття має людина? Яке значення мають емоції, почуття в житті людини?

Відомий учений-біолог і письменник Г. Скребицький в одному зі своїх оповідань ось так передав відчуття: «...Щойно закінчилася злива. Я вибрався на сільську околицю. Прямо в ліс, на галявину, та й так і зупинився... переді мною — молодий березовий гай, умитий дощем. Він ще голий, без листя. Стовбури берізок тоненькі, білі. А гілля лілове. На кінчиках гілок сережки висять, а на сережках — краплі дощу. Знизу від вологої землі пара підіймається, пливе над головою. А повітря яке! Тепле, вологе, пахне сирію землею та гіркотою набубнявлених березових бруньок... Навколо на деревах пташки співають...»

Картина, яку описав письменник, викликає найрізноманітніші відчуття — зорові, нюхові, температурні, слухові. Усі разом вони створюють піднесений емоційний стан.

**Що таке емоції та почуття?** Зміну настрою та почуттів, психічного стану людини викликають **емоції**. Це реакції людини на її ставлення до навколишнього світу. Зовнішнім проявом емоцій є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигуки. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос тощо. Пригадайте уривок з оповідання Г. Скребицького. Спілкування з природою, навіть уявне після прочитання цього уривку, дарує **позитивні емоції**. Такі самі емоції у вас виникають, коли почули радісну звістку або отримали в подарунок омріяну річ. Позитивні емоції поліпшують не тільки настрій, а навіть і фізичний стан людини.

Емоційний стан людини може змінюватися протягом дня: позитивні емоції можуть змінюватися на **негативні**. Наприклад, якщо ви невдало виконали контрольну роботу, посварилися з друзями, захворіла близька людина. Негативні емоції пригнічують людину, погіршують її фізичний стан.

Кожному з вас знайоме почуття любові до близьких людей, тварин — домашніх улюбленців, до природи. Ви відчуваєте

радість і задоволення від власних досягнень, вас цікавлять нові відкриття. На жаль, людині також притаманні почуття ненависті, гніву, заздрощів, ревнощів. Отже, **почуття** — це сильні та тривалі емоційні стани, які відображають ставлення людини до конкретної події чи особи.

### *Запам'ятайте!*

**Емоціями та почуттями** називають психічний стан, що виражає ставлення людини до інших людей, до самої себе, до життя довкола неї. Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити та прагнення людини, її ставлення до дійсності. (*Пригадайте матеріал попередніх уроків*).



### *Висловлюємо свою думку*

Як ви розумієте такі слова К. Ушинського, видатного російського педагога, який усе своє життя присвятив просвітництву на теренах України: «Ні слова, ні думки, ні навіть учинки наші не виражають так яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування...»?

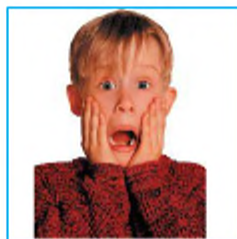
**Вираження емоцій і почуттів.** Переживання емоційних станів — радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо — завжди супроводжуються відповідними зовнішніми або внутрішніми проявами.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи та проведіть рольову гру. Одна група вигадує причини, які можуть призвести до прояву сильного емоційного збудження: а) страху, б) гніву, в) радості. Друга група грає ролі, коли людина не вміє контролювати такі почуття. Третя група — коли людина вміє це робити. Під час виконання завдання можете використати мал. 44 та опис зовнішніх проявів емоційного збудження.





Мал. 44. Страх, радість, гнів

**Зовнішні прояви страху:** зіщулення; рухи або паралізування (ноги ніби приростають до землі), або людина панічно тікає; людина блідне; тремтить усім тілом; волосся стає дибом; голос уривчастий, хрипкий, у роті пересихає, дихання перехоплює; холодний піт на всьому тілі, по шкірі «бігають мурашки».

**Зовнішні прояви гніву:** гордий незалежний погляд; рухи різкі, енергійні; усе тіло червоніє; дихання стає глибоким і важким, голос гучним і погрозовим.

**Зовнішні прояви радості:** упевненість, бадьорість, підстрибування, поцілунки.

**Що таке культура вияву почуттів?** У процесі спілкування людина виявляє певні почуття. Уміння керувати ними, дбаючи про те, щоб вони відповідали вашим особистим інтересам та інтересам справи, не посягали на особистість співрозмовника, є важливою передумовою нашого повсякденного життя.

*Запам'ятайте!*

**Культура вияву почуттів** — це рівень розвитку, уміння особистості керувати своїми психічними станами, емоційними ставленнями до навколишньої дійсності.

Культура вияву почуттів формується в процесі спілкування з природою, з творами мистецтва, у праці, під час міжособистісних контактів. Це дещо більше, ніж звичайне дотримання прийнятих у суспільстві правил поведінки —

етикету. (*Пригадайте вивчене раніше*). Мірилом культурності, вихованості є співвідношення вчинку як вияву морального почуття з інтересами іншої людини.

Головним у культурі почуттів є доброзичливе ставлення до оточення, зацікавлене й відверте співпереживання.

Іноді людину в складній ситуації можна підтримати привітним, сердечним, доброзичливим поглядом. І навпаки, іронічний, пихатий погляд може її образити й відштовхнути.

Отже, щирі зацікавленість, співпереживання, розуміння й порозуміння між людьми в процесі спілкування є нормою поведінки людини. Форми й інтенсивність виявлення емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості, традицій і звичаїв.

**Про конструктивну і неконструктивну критику.** Майже щодня ви спілкуєтеся з людьми, висловлюєте свої власні думки, робите зауваження (вам їх роблять), наражаєтеся на критику або критикуєте когось.

Чи є люди, яким подобається критика? Напевно, немає. Проте одні вміють сприймати її правильно, а в інших це не виходить. Критика буває конструктивна й неконструктивна.

### *Запам'ятайте!*

**Конструктивна критика** — це критика, після якої стає зрозуміло, як виправити помилку й не допустити подібну в майбутньому. **Неконструктивна критика** — це захисна реакція самовиправдання або відбиття «нападу». Вона викликає негативні емоції, «не бачить» ні саму проблему, ні шляхи їх подолання.



### *Я вважаю так. А ти?*

Обговоріть життєву ситуацію та поясніть, яка критика, на вашу думку, є конструктивною, а яка неконструктивною.

Іван і Петро домовилися про похід у кіно. Іван прийшов вчасно й чекав Петра 30 хв. Сеанс уже 10 хв як розпочався, тоді хлопець вирішив піти в кіно один (з білетом Петра). Наступного дня хлопці почали критикувати один одного.

Іван: «Я засмучений, що ти не прийшов вчасно, я прошу тебе краще розраховувати час наступного разу й не запізнюватися».

Петро: «Ти друг мені чи ні? Чому ти пішов без мене? Ну я запізнився! Що не можна було почекати?»

### Як протистояти неконструктивній критиці?

Потрібно діяти так:

- ви спокійно й аргументовано говорите, що вважаєте критику необґрунтованою. Робите це так, щоб чули оточуючі, наводите переконливі аргументи на свій захист;
- тримаєте мовчазну паузу. Вона дозволить приборкати емоції й обдумати критику;
- відповідаєте жартом, іронією, яка буде несподіванкою для тих, хто критикує;
- переводите розмову на іншу тему, демонструючи, що критика для вас не така вже й важлива;
- берете необхідний «тайм-аут» на обдумування, пославшись на «невідкладні» справи.



### *Працюємо разом*

Критика найчастіше має неконструктивний характер, і тому ми звикли внутрішньо захищатися від неї. Пропонуємо пригадати з життя ситуації, коли ви були свідком або учасником як конструктивної, так і неконструктивної критики.

Об'єднайтесь у групи (за мотивами, що найчастіше стають приводом для критики) з умовними назвами «Я заздрю, тому й критикую»; «Хочу самоствердитися, тому принижую всіх»; «Хочу зіпсувати настрій, тому що тебе недолюблюю»; «Я бажаю тобі добра...»; «Я хочу досягти мети будь-якою ціною...» Проведіть рольову гру, при цьому намагайтесь адекватно реагувати на критику. Обговоріть, які почуття переважали у вас, коли ви грали в рольову гру.





### Кроки до успіху

Відомий американський учитель, психолог і письменник Д. Карнегі вважав, що у світі немає поганих людей, а є лише неприємні обставини, які можна подолати, і зовсім не потрібно через них псувати собі життя. Він писав: «Підраховуйте радощі, які дарує вам життя, а не свої смутки».

Життя, яке ми хочемо прожити, має приносити радість, тобто позитивні емоції, яких нам часто не вистачає в повсякденні. Які емоції та стани здатні подарувати задоволення? Визначте це за допомогою емоційних переваг, тобто своєрідного розподілу того, що подобається (*по-перше, подруге, ... по-десяте*). Номер рангу (1–10) потрібно поставити поряд із кожним емоційним станом, який ви оцінюєте.

Отож проранжуйте (розмістіть) почуття за значущістю.



### Пізнаємо себе

#### Шкала оцінки значущості емоцій за Б. Додоновим

Таблиця 5

№ п/п	Опис відчуттів	Ранг
1	Відчуття незвичайного, таємничого, незвіданого, що з'являється в незнайомій місцевості, обстановці	
2	Радісне хвилювання, нетерпіння під час купівлі нових речей, предметів, які колекціонуєте, задоволення від думки, що скоро їх стане ще більше	
3	Радісне збудження, підйом, захоплення, коли робота просувається добре, коли бачиш, що добиваєшся успішних результатів	
4	Задоволення, гордість, підйом духу, коли можеш довести свою цінність або перевагу над суперниками, коли тобою щиро захоплюються	
5	Веселощі, безтурботність, добре фізичне самопочуття, насолода від смачної їжі, відпочинку, невимушеної обстановки, безпеки й безтурботного життя	

Продовження табл. 5

№ п/п	Опис відчуттів	Ранг
6	Відчуття радості та задоволення, коли вдається зробити щось добре для дорогих вам людей	
7	Великий інтерес, насолода від нового, під час ознайомлення з вражаючими науковими фактами. Радість і глибоке задоволення в разі з'ясування суті явищ, підтвердження ваших здогадів і пропозицій	
8	Бойове збудження, відчуття ризику, захоплення ним, азарт, гострі відчуття в момент боротьби, небезпеки	
9	Радість, хороший настрій, симпатія, вдячність, коли спілкуєтеся з людьми, яких поважаєте і любите, коли вірите в дружбу та взаєморозуміння, коли самі одержуєте схвалення від інших людей	
10	Своєрідне солодке й гарне відчуття, що виникає під час сприйняття природи або музики, картин, віршів та інших витворів мистецтва	



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Що таке культура почуттів?
2. Які емоції, почуття переважають у вашому оточенні?
3. Яке значення мають негативні почуття в житті людини?



### *Домашнє завдання*

Обговоріть із батьками та близькими людьми слова В. Шекспіра: «Пічку для ворогів не запалюй настільки, щоб самого тебе не обпекло». Поцікавтесь, як би вони проранжували емоції за «Шкалою оцінки значущості емоцій».



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Напишіть коротенький твір-роздум на тему «Чи впливають почуття та емоції на здоров'я людини?».

## § 18 Ознаки психологічної рівноваги. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Методи самоконтролю

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про ознаки психологічної рівноваги;
- про вплив на здоров'я позитивних і негативних емоцій;
- про методи самоконтролю.



*Пригадайте!*

Як настрій людини впливає на спілкування та здоров'я?

**Психологічне благополуччя та психологічна рівновага.**

Ви вже знаєте, що необхідною складовою здоров'я людини є психічне здоров'я. Психічно здорова людина правильно й повною мірою оцінює себе, свій внутрішній світ, стає повноправним членом суспільства. Психічне здоров'я об'єднує дві сфери психіки людини: емоційну й інтелектуальну. (*Пригадайте матеріал попередніх уроків*). Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають **психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям**.

*Запам'ятайте!*

До ознак психологічної рівноваги відносять:  
 позитивну самооцінку;  
 доброзичливе ставлення до інших людей;  
 впевненість у власних силах;  
 вміння розуміти й задовольняти власні потреби;  
 вміння переживати невдачі й керувати стресами.



*Висловлюємо свою думку*

Як, на вашу думку, ознаки рівноваги розвинені у вас? Які життєві навички допоможуть вам правильно розвиватися, адекватно сприймати себе й навколишній світ? (*Пригадайте попередні уроки*).





Мал. 45. Позитивні та негативні емоції

**Вплив на здоров'я негативних і позитивних емоцій.** Емоції надзвичайно сильно впливають на психічну діяльність людини та на ті фізіологічні процеси, які відбуваються в її організмі. Навіть коли на попередньому уроці ви просто грали в рольову гру, то, перебуваючи в стані уявного гніву, страху, ваш організм певною мірою проявляв зміни в нервовій, серцево-судинній, дихальній, опорно-руховій системах.

Постійні негативні емоції можуть призвести до деяких захворювань. Іноді людина в стані емоційного збудження та гніву може вдатися до дій і вчинків, не властивих їй (потім шкодуючи про вчинене). Тому контролювання емоцій — уміння володіти й керувати ними — дасть вам змогу зберегти здоров'я та запобігти багатьом хворобам.

Люди, у яких переважають позитивні емоції, є привабливими для оточуючих. Вони вміють керувати своїми почуттями, емоціями й настроєм. Коли людина оптимістично сприймає світ, має почуття гумору, отримує задоволення від праці, радіє успіхам своїм та оточуючих, вона проживе довге та щасливе життя (мал. 45).



*Поміркуйте*

Про яку людину кажуть, що вона гармонійно розвинена?



*Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й обговоріть мал. 46. Прочитайте ознаки емоційного благополуччя людини. Використовуючи текст підручника, прокоментуйте їх.

- Дбайливе ставлення до власного здоров'я.
- Установка на довге, щасливе життя.
- Співчуття до людей та оточення, турбота про них.
- Уміння володіти собою (приборкувати в собі негативні емоції та поводитись у складних ситуаціях).
- Здатність до глибоких почуттів у стосунках із батьками, близькими людьми й друзями.



Мал. 46



#### *Поміркуйте*

Пригадайте ситуацію, коли вам доводилося приймати виважене рішення.

**Як прийняти виважене рішення?** Якщо ви опинитесь у ситуації, коли потрібно прийняти виважене рішення, важливо не піддатися сильним емоціям (як негативним, так і позитивним). Для цього пропонуємо виконати такі кроки:

- Головне — намагайтеся зберегти спокій.
- Уявіть і зрозумійте проблему, яку ви розглядаєте.
- З'ясуйте для себе, чого ви очікуєте від цього вибору та на які результати розраховуєте.

- Накресліть на папері дві колонки «За» і «Проти» та перерахуйте всі «плюси» й «мінуси» вашого рішення.
- Обговоріть проблему з батьками, шкільним психологом, учителем, керівником секції, яку ви відвідуєте, та іншими дорослими. Їхні поради можуть виявитися найкращими.
- Якщо є час, зробіть паузу й поверніться до своєї проблеми через декілька годин (днів чи тижнів). Знову повторіть вправу «За» і «Проти».

### *Запам'ятайте!*

Завжди потрібно шукати шляхи вирішення проблеми. Пройдіть усі запропоновані кроки. Вивчіть ретельно проблему та зробіть свій вибір. Не існує проблем, які не можна вирішити.

**Методи самоконтролю.** *Самоконтроль* — це здатність керувати своїми емоціями. Людина з низьким рівнем самоконтролю не вміє стримувати свої емоції як позитивні, так і негативні. Наприклад, ви готуєтеся до олімпіади, обмірковуєте можливі запитання й завдання, а поряд у транспорті однолітки голосно сміються, обговорюючи кумедний випадок. У цей момент безконтрольний прояв навіть позитивних емоцій недоречний. Ще гірше, коли людина не вміє стримувати негативні емоції. Тобто важливо вміти контролювати власні емоції, щоб не порушувати стосунки з іншими людьми.

Люди, які добре вміють контролювати свої емоції, завжди життєрадісні, оптимістичні, здатні налаштувати інших на позитивне ставлення до явищ чи подій. Кожна людина повинна опанувати методи емоційно-вольового самоконтролю.



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари й обговоріть, за яких обставин ви зможете використати такі методи самоконтролю.

Виконуючи якусь важку й напружену роботу, можна уявити себе в образі кіно- або літературного героя. Уміння достатньо





Мал. 47



Мал. 48



Мал. 49

яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти й власний стиль поведінки (мал. 47).

Умінню настроїтися або зняти нервове напруження допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, у яких вона відчувала спокій і розслаблення. В одних — це берег річки чи моря, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших — гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини (мал. 48).

Коли ви дуже втомлені, можна переключитися на інший вид діяльності: почитати цікаву книжку, послухати улюблену музику, подивитися фільм тощо (мал. 49).



### *Випробуйтемо себе*

Для регуляції психічних процесів важливе вміння правильно дихати, насамперед важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм такий, що кожен видих удвічі довший, ніж вдих. Можна зробити глибокий вдих і потім — тривалий видих. Подальший видих і глибокий вдих стабілізують стан нервової системи.



### *Кроки до успіху*

Мудрі люди кажуть, що «стіна» емоцій загороджує людині зовнішній і внутрішній світ одночасно. Значення почуттів, емоцій у житті та діяльності людини надзвичайно велике. Ставлення людини до дійсності може проявлятися

в позитивних почуттях — задоволенні, радості, щасті, веселощах, любові. Негативне ставлення до дійсності виражається в почуттях невдоволення, страждання, горя, печалі, суму, відчаю та ін. Ви, мабуть, зрозуміли, що ваше здоров'я також залежить від того, які почуття та емоції переважають у вашому житті. Про це йтиметься в наступному параграфі, а ми хочемо знову процитувати слова Д. Карнегі: «Думайте та дійте життєрадісно й ви відчуєте себе життєрадісною людиною».



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Що таке психологічне благополуччя?
2. Як впливають на здоров'я позитивні емоції?
3. Чи можуть негативні емоції спричиняти захворювання?



### *Домашнє завдання*

Виконайте тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (за М. Снайдеру). Обговоріть з батьками та близькими його результати.



### *Пізнаємо себе*

За допомогою цього тесту ви можете визначити свій рівень контролю під час спілкування з іншими людьми. Уважно прочитайте десять пропозицій, які описують реакції на деякі ситуації. Кожну з них оцініть як правильну чи неправильну для себе. Правильну позначте літерою П, а неправильну — літерою Н.

1. Мені здається складним мистецтво наслідувати звички інших людей.
2. Я б, мабуть, міг поклеїти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.

6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся по-різному.

7. Я можу відстоювати тільки те, у чому я щиро переконаний.

8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я прагну бути таким, яким мене хочуть бачити.

9. Я можу бути доброзичливим з людьми, які мені не подобаються.

10. Я не завжди такий, яким здаюся.

**Оцінка результатів:** по одному балу нараховують за відповідь «Н» на 1, 5, 7 запитання і за відповідь «П» — на всі інші. Підрахуйте суму балів.

**0–3 бали** — указують на низький комунікативний контроль, тобто ваша поведінка стійка й ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуації. Ви здатні щиро спілкуватися, тому дехто вважає вас «незручними» через вашу прямоту.

**4–6 балів** — свідчать про середній комунікативний контроль. Ви щирі, але не стримані у своїх емоційних проявах. Проте у своїй поведінці зважаєте на думку оточуючих людей.

**7–10 балів** — указують на високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте й можете передбачати враження, яке справляєте на тих, хто вас оточує.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Розпитайте рідних, близьких чи знайомих про екстремальні випадки, які траплялися з ними в їхньому житті. Розпитайте, що вони робили для відновлення психологічної рівноваги.



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

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- що таке *стрес*;
- про чинники, що спричиняють стрес;
- про вплив стресу на здоров'я людини;
- про позитивне мислення.



*Пригадайте!*

Як впливають на здоров'я людини її почуття та емоції, спілкування, стосунки з оточуючими, конфлікти.

**Що таке стрес?** Ви стоїте на порозі дуже відповідального, важливого та надзвичайно цікавого періоду вашого життя — юності. Юні роки — час нелегкий. Перед вами постійно постає безліч питань, які хвилюють вас, примушують сумніватися, страждати, розчаровуватися. Життєві негаразди, навчальні перевантаження, недостатній відпочинок можуть призвести до стресу. Що це таке?

Коли ви відпочиваєте, читаете, слухаєте музику, дивитесь кіно- або телефільми, ваш організм працює без напруження. Однак трапляються ситуації (наприклад, хвороба близької людини, ДТП, пожежа), які потребують від вас віддачі сил, енергії, значно більшого фізичного й розумового напруження, ніж за звичайних умов. Щоб зберегти рівновагу в організмі за нових умов, організм повинен адаптуватися (приспособуватися) до них. Однією з таких реакцій є стрес.

**Фізіологічний стрес** пов'язаний зі змінами умов життя людини. Це повінь, землетрус, затоплення або пожежа в квартирі тощо. **Психоемоційний стрес** виникає з особистого ставлення людини до певних подій. Скажімо, для вас поразка на олімпіаді — це стимул більше працювати, щоб повернути

перемогу, а для іншої людини — трагедія, утрата впевненості у своїх знаннях, відчуття постійного невезіння

### *Запам'ятайте!*

**Стрес** (з англ. *stress* — напруження) — реакція організму у відповідь на екстремальні умови, що порушують емоційний спокій і рівновагу людини.

Поняття «стресс» вперше запропонував канадський лікар Г. Сельє у 1936 р.

**Стрес і стресори.** Для того щоб навчитися, як упоратися зі стресом, потрібно спочатку з'ясувати, з яким стресором, тобто чинником, що призводить до стресу, ви зіткнулися. Тільки після цього приймати рішення.

### *Запам'ятайте!*

**Стресор** — лише привід для початку розвитку стресу, а причиною нервово-психічного переживання ми робимо його самі.

Наприклад, учень, який має високий рівень знань, виконав завдання контрольної роботи з помилками. У нього все списав учень, який має початковий рівень знань. За контрольну вчитель виставив обом учням по 6 балів. У цьому разі 6 балів для учня, який навчається на 11–12 балів, — це сум, відчай, а для іншого — радість, щастя, бо за свої знання він отримав би ще менший бал (мал. 50).

Тобто стресор один, а реакція на нього різна — від відчаю до радості. Тому важливо навчитися контролювати своє ставлення до неприємностей та обирати методи, які допоможуть справлятися зі стресом.

Є стресори, на які ми не можемо впливати, — ціни в магазинах, погода, звички й характери інших людей та ін. Стресори, на які ми можемо й повинні впливати, —



Мал. 50

це наші неправильні дії, невміння визначати життєві цілі та знаходити шляхи, щоб досягти їх, тощо. (*Пригадайте матеріал про життєві навички*). Стресори, які ми самі перетворюємо на проблеми, — це, найчастіше, дрібниці. Наприклад, переживання через думки на кшталт: «Який я маю вигляд у цьому капелюсі?», «Чому на мене так усі дивляться?», «Може, усі бачать прищип, що вискочив сьогодні на лобі?», «Пішов дощ. А чи зачинила я вікно?», переживання з приводу минулих подій, які вже не можна змінити.

**Що таке дистрес?** Стрес — це захисні реакції організму, які відбуваються для того, щоб він мав змогу швидко пристосуватися до різних умов, що змінюються. Життя людини — це постійний стрес. Однак негативні емоції, конфлікти перетворюють стрес на так званий *дистрес*.

### *Запам'ятайте!*

**Дистрес** (з англ. *distress* — горе, нещастя) — це перенапруження пристосувальних механізмів організму, що негативно впливає на здоров'я людини. Його ознаки: частий головний біль; порушення сну; прискорене серцебиття; пригнічений настрій.

**Стадії розвитку стресу й реакція організму на стрес.** Розрізняють три стадії розвитку стресу:

- *Стадія тривоги:* людина знервована, погано контролює свої емоції. У неї частіше дихання, прискорюється серцебиття, зростає загальне збудження. У такий спосіб організм дає можливість людині сконцентрувати увагу на небезпеці, щоб швидко на неї відреагувати.
- *Стадія опору (пристосування)* настає, якщо стрес не короточасний, а досить тривалий. Організм мобілізує фізичні, розумові, емоційні резерви. Усі ці процеси є корисними, оскільки вони тренують організм і є проявом захисних реакцій.
- *Стадія виснаження (дистрес)* можлива, коли стресор продовжує діяти на людину або в разі надто сильного



стресу. Тоді захисні реакції організму вичерпуються й виникають хвороби.



### *Полірійте*

Чи є ці ситуації стресовими для вас та якою мірою?

- Ви стали свідком дорожньо-транспортної пригоди.
- У вас захворіла домашня тварина.
- Ви одержали на контрольній оцінку, яка вас не влаштовує.
- Ви отримали подарунок на день народження, на який не розраховували (наприклад, комп'ютер).
- Ви знайшли книжку, яку загубили й не сподівалися знайти.

**Хронічний стрес і здоров'я.** Стресові ситуації по-різному впливають на людину: когось сильний стрес мобілізує, іншого доводить до виснаження й відчаю. Ви самі неодноразово помічали, що дехто з учнів, виконуючи контрольну роботу, відчуває приплив сил, підвищення тону, які сприяють загостренню сприйняття, дають змогу пригадати колись почуту інформацію. Інші ж від хвилювання забувають навіть те, що добре знають, а іноді можуть знепритомніти.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи та змодельуйте ситуації, у яких яскраво проявляється реакція підлітка на стрес і дистрес.

**Як навчитися мислити позитивно?** Це запитання ставлять собі люди, які намагаються змінити своє життя на краще. *Мислити позитивно* — це означає знаходити можливості в ситуаціях, у яких інші люди бачать тільки відчай і розчарування. Будь-яка ситуація в житті — це лише подія. Людина сама обирає, як реагувати на ту чи іншу ситуацію. Якщо ви хочете бути здоровою, щасливою, успішною людиною — навчіться мислити позитивно. Як це зробити?



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтесь у пари та змодельуйте ситуацію, з якої одна людина не бачить виходу, а інша — з позитивним мисленням — знайшла чудові можливості для самовдосконалення.

### *Удосконалюємо себе*

#### **Виконайте вправи**

Запобігти розвитку втоми, що швидко настає в разі тривалого сидіння за столом і спричиняє різні неприємні відчуття (біль у спині, ділянці шиї і плечей, ніг тощо, відчуття напруження), можна за допомогою простих вправ (мал. 51).



Мал. 51

Ці вправи доступні людям різного віку й різної фізичної підготовки. Вони включають у себе поперемінне скорочення й напруження м'язів з одночасним сильним їх розтягненням. Виконувати цей комплекс можна на робочому місці протягом короткого часу.

Тепер звернемо увагу на стопи ніг. Поставте дві ступні щільно на підлогу. Не відриваючи пальців ніг від підлоги, підніміть п'яти якомога вище, наскільки це можливо (мал. 52). Затримайте їх у такому положенні



Мал. 52



Мал. 53

та розслабте. Нехай вони м'яко впадуть на підлогу. Ви повинні відчувати напруження в литках. Повторіть цю вправу кілька разів. При розслабленні ви відчуваєте поколювання в литках, деяку важкість. Тепер, залишивши обидві п'яти на підлозі, підніміть пальці якнайвище (мал. 53). Повторюйте почергово ці вправи з інтервалом 20 с.



### *Кроки до успіху*

Ганс Сельє писав: «Ми не повинні й не можемо уникати стресу. Однак ми можемо використовувати його та навіть насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізми й виробимо відповідне ставлення до життя».

Отже, стресу уникнути неможливо, а від дистресу убезпечитися можна. На думку Г. Сельє, для збереження душевного спокою людині потрібна мета в житті, яку б вона вважала найнеобхіднішою та працювала б заради її досягнення. Правильний вибір найближчих і більш віддалених цілей, здатність пристосовуватися до змін, визначати ближчі цілі на випадок непереборних труднощів для їх досягнення — важлива умова здорового існування людини.

### **Корисні поради, що допоможуть вам мислити позитивно**

- Частіше усміхайтесь. Тільки прокинулися — одразу усміхніться, і ранок усміхнеться вам.
- Щовечора згадуйте, як минув день, що хорошого ви зробили для себе, для людей, для життя.
- Оточуйте себе людьми з позитивним мисленням. Коли навколо ви будете бачити усмішки людей, гарний настрій, то почнете частіше усміхатися й радіти життю.
- Із вдячністю згадуйте як успіхи, так і невдачі, що відбуваються у вашому житті. Ніхто не застрахований від помилок. Невдачі, помилки — це уроки, на яких треба вчитися.



- Коли думаєте про минуле, намагайтеся згадувати лише приємне.
- Надавайте перевагу активному відпочинку.
- Приймайте життя й людей такими, якими вони є.

Щоденно дотримуйтеся цих порад і вже через місяць ваше життя зміниться на краще.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке стрес?
2. Які чинники призводять до стресу?
3. Як впливає стрес на здоров'я людини?



### *Домашнє завдання*

З допомогою батьків або близьких людей виконайте тест і вправи на зняття емоційного напруження з рубрики «Пізнаємо себе», обговоріть їх результат.



### *Пізнаємо себе*

Чи завжди ви готові до критичної (стресової) ситуації?  
 Чи можете ви протистояти повсякденним викликам?  
 Відповісти на ці запитання вам допоможе цей тест.

### **Тестування стійкості людини до дії стресових подразників**

На запитання ви маєте відповісти: «дуже», «не дуже», «аж ніяк». За кожну відповідь «дуже» ставте 3 бали, за відповідь «не дуже» — 1 бал, за відповідь «аж ніяк» — 0 балів.

Отже, чи дратує вас:

1. Відірвана сторінка журналу, яку ви збираєтеся прочитати?
2. Коли хтось одягнений надмірно яскраво?
3. Надмірна близькість того, хто поруч (наприклад, у трамваї чи автобусі в годину пік)?
4. Дівчина чи жінка, яка курить на вулиці?

5. Коли хтось кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається повчати вас, як і що треба робити?
9. Коли друг (приятель) постійно спізнюється?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час крутиться й коментує фільм?
11. Коли вам намагаються переказати зміст фільму, який ви щойно зібралися переглянути?
12. Коли вам дарують непотрібні предмети?
13. Коли голосно розмовляють у громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, яка жестикулює розмовляючи?
16. Однокласник, який надто часто вживає іншомовні слова (з яких ви не всі розумієте)?

Якщо ви набрали **понад 50 балів** — ви нетерплячі. Вас дратує все, навіть речі неістотні, ви запальні, легко втрачаєте рівновагу, а це псує нервову систему, від чого потерпають і навколишні.

**Від 12 до 49 балів** — ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують справді найнеприємніші речі, але з повсякденних прикросів ви не робите драми. До неприємностей ви вмiєте «обертатися спиною», досить легко забуваєте про них.

**11 балів і менше** — ви досить спокійна людина, реально дивитеся на життя. Та, можливо, цей тест не вичерпний, і ваші найвразливіші місця не знайшли в ньому вияву. В усякому разі з упевненістю можна сказати: ви не та людина, яку легко роздратувати.



*Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Намалюйте стресову ситуацію, яка найбільше вас вразила, і принесіть цей малюнок на наступний урок.

## § 20 Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про стресову стійкість;
- про оцінювання рівня стресу;
- про чинники виникнення стресів в екстремальних ситуаціях.



*Пригадайте!*

Чим відрізняється стрес від дистресу? Яка стадія стресу є найнебезпечнішою?

**Що таке стресова стійкість?** Чи можна прожити життя спокійно, нічого не роблячи? Теоретично — так, але це небезпечно. Людський організм налаштований на «працю», а ті органи й системи, що не працюють або недостатньо функціонують: м'язи, серце, органи імунної системи — зменшуються за величиною, їхня працездатність з часом знижується. Отже, часті й не дуже тривалі стреси, слабкі й середньої сили, не тільки не небезпечні, а навіть корисні й необхідні. Вони підтримують органи та системи нашого тіла в стані повноцінного життя, тренують і збільшують їх потужність. Так організм виробляє стійкість до стресів.

До помірних чи слабких, нетривалих стресів організм людини швидко пристосовується. Зазвичай їх супроводжують приємні, позитивні емоції (задоволення, радість, симпатія, впевненість у собі, навіть захват). Це *стрес (пригадайте матеріал попереднього уроку)*. Важкі та тривалі стреси, з різко негативною оцінкою (гнів, лют, горе, печаль, туга), з можливими неприємностями й важкими наслідками — це *дистрес*. Дистреси небезпечні, їх потрібно намагатися уникати.



**Як навчитися оцінювати рівень стресу?** Емоційні переживання завжди супроводжуються певними фізіологічними змінами. Перелякана людина блідне, від сорому — червоніє. Ознаками сильного напруження є маскоподібний вираз обличчя, застигла поза, наявність холодного поту. Емоції часто супроводжуються зміною міміки. За тим, як змінюються хода, поза, швидкість мови, жести, міміка, інтонація, можна уявити емоційний стан людини. Метою таких виражальних рухів є розрядка напруження. Спостерігаючи за ними, можна зрозуміти, що відчуває інша людина, і співпереживати з нею.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи. Придумайте стресову ситуацію та проведіть рольову гру. Для цього скористайтесь народними виразами щодо емоцій, які виникають у людини в стресовій ситуації: *від страху в піт кинуло, волосся дибом стало, мурашки по тілу забігали, щемить серце від суму, від радості перехопило подих.*

Визначте, який рівень стресу відчула людина з наведеними ознаками. Який із них нешкідливий, а який може зашкодити здоров'ю?

**Чинники стресу в екстремальних ситуаціях.** Ефект самопідтримки стресу. Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: унаслідок ДТП, заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти тощо. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, голоду, холоду, перевтоми, самотності, зневіри.

**Страх** — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку. Він посилюється, якщо людина сама й не знає, як справитися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання в такому випадку — уникнути ефекту самопідтримання стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

**Чинники виживання в екстремальних ситуаціях.** Які якості треба виховувати людині, щоб вижити в екстремальній ситуації? Насамперед це воля, рішучість, зібраність, винахідливість, фізична підготовленість, витривалість, психоемоційна стійкість, позитивне мислення. Що повинна вміти кожна людина, щоб мати змогу врятувати своє життя?

- Надати першу допомогу собі й іншим потерпілим у разі поранення.
- Захиститися від несприятливих чинників навколишнього середовища (зливи, грози, повені, снігопаду, холоду тощо).
- Знайти й застосувати засоби сигналізації, щоб покликати на допомогу рятувальників.



*Я вважаю так. А ти?*

Чи володієте ви вищеперерахованими якостями? Які життєві навички потрібно розвивати, щоб вижити в екстремальній ситуації?



*Кроки до успіху*

«Кожен повинен ретельно вивчити сам себе й визначити той рівень стресу, за якого він почувався б найбільш комфортно, хоч яке б значення він обрав», — писав у своїй книжці «Стрес без дистресу» Г. Сельє. Ми сподіваємося, що подолати життєві труднощі вам допоможе виконання таких правил:

1. Сподівайтесь на позитивне вирішення проблеми.
2. Зрозумійте, що з вашою неприємністю можете впоратися тільки ви, не перекладайте її на плечі оточуючих.
3. Обговоріть із близькими людьми свою проблему. Якомога більше спілкуйтеся з людьми.
4. Знайдіть людину, яка перемогла в подібній або в ще складнішій ситуації. Подумайте, як вона справилася з проблемами.

5. Якщо вам здалося, що вас хотіли образити, не робіть швидких висновків. Ви надмірно збуджені й можете все неправильно зрозуміти.

6. Зробіть висновки, прийміть поразку як повчальний урок, дарований вам долею.

7. Якщо вас зрадила одна людина, це зовсім не означає, що «всі такі».

8. Не згадуйте про неприємну подію постійно. Займіться справами (домашніми, шкільними та ін.).

9. Навчіться виконувати вправи, які дадуть вам змогу володіти своїм емоційним станом.

10. Намагайтеся мати якомога кращий вигляд (щоб подобатися собі), докладайте до цього багато зусиль.



#### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке стресова стійкість?
2. Назвіть відомі вам чинники стресу в екстремальних ситуаціях.
3. Які ви знаєте чинники виживання в екстремальних ситуаціях?



#### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми виконайте тест (за Н. Киршевою та Н. Рябчиковою), за допомогою якого оцініть свій рівень стресостійкості. Обговоріть з ними, чи не потрібно вам змінити свій спосіб життя. Ви отримаєте об'єктивний результат, якщо ваші відповіді будуть щирі.



#### *Пізнаємо себе*

Оберіть варіант відповіді, який вас влаштовує, по кожному твердженню (табл. 6) та на аркуші паперу поруч із номером запитання поставте бали.



Таблиця 6

Твердження	Рідко	Іноді	Часто
1. Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі.	1	2	3
2. Я намагаюся працювати навіть тоді, коли хворий.	1	2	3
3. Я постійно хвилююся за якість своєї роботи.	1	2	3
4. Я буваю налаштований(на) агресивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу.	1	2	3
6. Я буваю роздратований(на).	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо.	1	2	3
8. Мене вважають наполегливою людиною.	1	2	3
9. Я страждаю на безсоння.	1	2	3
10. Своім недругам я можу дати відсіч.	1	2	3
11. Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок.	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації.	1	2	3
14. Мені не вистачає можливостей, щоб реалізувати себе.	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою.	1	2	3
16. Я все роблю швидко.	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до вузу.	1	2	3
18. Я дію з пересердя, а потім переживаю за свої вчинки.	1	2	3

Підрахуйте загальну кількість балів, які ви набрали, і вкажіть рівень вашої стресостійкості за таблицею.

Загальна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51–54	1 — дуже низький
53–50	2 — низький
49–46	3 — нижче середнього
45–42	4 — трохи нижче середнього
41–38	5 — середній
37–34	6 — трохи вище середнього
33–30	7 — вище середнього
29–26	8 — високий
18–22	9 — дуже високий

Менша кількість (сумарне число) балів, яку ви набрали, вказує на найвищу стресостійкість і навпаки.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

У засобах масової інформації знайдіть інформацію про те, що допомагає людям подолати стресову ситуацію.

## § 21 Керування стресом. Самодопомога й допомога в разі стресу

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про необхідність володіння методами запобігання стресу;
- про найпростіші психологічні прийоми запобігання впливу стресу;
- про правила збереження психологічного благополуччя.



### *Принагайтеся!*

Чи може людина «керувати» стресом?

**Як послабити вплив стресової ситуації?** Для того щоб навчитися володіти своїм емоційним станом і за допомогою цього зменшити вплив стресової ситуації, потрібно володіти навичками психологічної саморегуляції.

**Психологічна саморегуляція** — це здатність людини довільно управляти своєю діяльністю: планувати її, ставити перед собою цілі й обирати шляхи їх досягнення. У нашому житті нам часто доводиться переживати негативні почуття та емоції — страждання, горе, гнів, роздратування, сум, відчай. Дуже важливо навчитися володіти та керувати цими почуттями.

**Як це зробити?** Невже потрібно читати ще якісь підручники? Просто пригадайте ті правила формування здорового способу життя, які ви вивчили. Дотримуючись їх, вам буде легко зберегти спокій у складних ситуаціях, змінити негативні емоції на позитивні, а отже, уникнути негативної дії стресу на свій організм.



### *Висловлюємо свою думку*

Роздивіться мал. 54, прочитайте перелічені чинники здорового способу життя та зробіть висновки, як вони допомагають уникати дистресу.

- Загартовування організму.
- Фізкультура і спорт.
- Режим праці й відпочинку.
- Раціональне харчування.
- Особиста гігієна.
- Корисні звички.
- Спілкування з природою.
- Доброзичливе ставлення до оточуючих.







Мал. 54



### *Я вважаю так. А ти?*

Напишіть на окремому аркуші паперу всі проблеми, які вас хвилюють, і розставте їх у порядку від проблеми, яка має найбільше значення для вас, до найменшої. Після цього визначте, до якого типу належить той чи інший стресор. Об'єднайтесь у пари й обговоріть можливі шляхи уникання стресорів. Ви обов'язково знайдете багато простих рішень, за допомогою яких можна легко вирішити складні проблеми.

**Які є методи запобігання стресу?** Ще на початку XX ст. американський лікар Е. Джекобсон, спостерігаючи за людьми, які були в стані розумового напруження або хвилювання, помітив, що в них також напружені й м'язи. Тобто розумовому напруженню завжди відповідає м'язове. Так виникла думка скористатися м'язовою релаксацією (від англ. *relax* — розслаблення) для подолання стану тривоги та зняття емоційного напруження, а також для їх профілактики.

### *Удосконалюємо себе*

#### **Виконайте вправи**

Пригадайте, на попередньому уроці ви виконували вправи за робочим столом і для ніг. Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон і живота. Ця вправа дуже проста. Треба витягнути прямо перед собою обидві ноги (мал. 55). Якщо це незручно, то можна витягати по одній нозі. При цьому пам'ятайте, що литки не повинні напружуватися. Затримайте ноги в такому



Мал. 55



Мал. 56

положенні й розслабтеся. Нехай ноги м'яко впадуть на підлогу. Щоб розслабити протилежну групу м'язів, уявіть, що ви на пляжі зариваєте п'яти в пісок (мал. 56). І знову розслабтеся. Виконуйте ці вправи по чергово з інтервалом 15 с.

**Перейдемо до рук.** Спочатку одночасно якомога сильніше стисніть обидві руки в кулаки (мал. 57). Затримайте й розслабтеся. Ця вправа для тих, чії руки втомилися від письма протягом усього дня. Для того щоб розслабити протилежну групу м'язів, потрібно просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки це можливо (мал. 58). Затримайте їх у цьому стані. Розслабтеся. Повторюйте ці вправи з інтервалом 20 с.



Мал. 57



Мал. 58

**Перейдемо до обличчя.** Почнемо з рота. Посміхніться настільки широко, наскільки це можливо (мал. 59). Це має бути «усмішка до вух». Затримайте усмішку й розслабтеся.



Мал. 59



Мал. 60

Для розслаблення протилежної групи м'язів стисніть губи разом, начебто ви хочете когось поцілувати (мал. 60). Потім дайте м'язам розслабитися.

**Перейдемо до очей.** Треба дуже міцно замружити очі. Уявіть, що в них потрапив шампунь (мал. 61). Розслабтеся.

Остання вправа полягає в тому, щоб максимально високо підняти брови. Не забудьте, що ваші очі мають бути при цьому закриті (мал. 62). Розслабтеся. Зробіть паузу на кілька секунд, щоб відчути якомога повніше розслаблення м'язів обличчя. Повторюйте цю вправу з інтервалом 15 с.



Мал. 61



Мал. 62

**Самодопомога та допомога в разі стресів.** Німецький гіпнотизер Й. Шульц запропонував метод саморегуляції, що ґрунтується на оволодінні навичками розслаблення м'язів, керування диханням, — **автотренінг**. Ще одним ефективним методом зняття психічного напруження є **медитація**. Опанувавши згадані методи самоконтролю, можна навчитися швидко заспокоюватися в разі стресу, звільнятися від зайвої інформації та розслаблятися.





### *Працюємо разом*

Об'єднайтесь у групи та виконайте вправи.

#### **Автотренінгові вправи (тривалість 10–12 хв)**

1. Улаштуйтеся якомога зручніше, розслабте всі м'язи. Вам хочеться відпочити, ви втомилися... Довгий видих... Після видиху кілька секунд не дихайте. Під час подовженого видиху тиха, повільна хвиля перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження...

2. М'язи розслаблені, повіки опущені... Вам приємно перебувати в стані спокою. Мозок відпочиває, нерви заспокоюються, сили відновлюються...

3. Ваша свідомість, ніби м'яка хмаринка над променистим морем... Море гарне, хвилі котяться, б'ються об берег... Сонячний промінь радісно біжить по хвилях... Білий мартин у небі спокійно кружляє... Пахне свіжістю та морем...

4. Ви — птах... Ваші крила — це віра в себе, силу мозку, упевненість і життєрадісність.

5. Ваше серце розмірено стукає... Вам легко дихається... Повільно повторюйте такі фрази: «Я можу легко відволікатися від тривожних думок... Енергія відновлюється з лишком... Мені стає все краще й краще... Я можу бути з усіма привітним, терплячим, добрим. Я бадьорий і маю бажання працювати... Я відпочив... Я повний енергії, я впевнений у своїх силах...»

Сеанс підходить до завершення «Я рахую від одного до трьох... “Три” — сонливість проходить, “два” — я потягуюсь, «один» — я бадьорий і повний сил!» Потягніться. Глибше подихайте... Усміхніться! Устаньте.

#### **Медитативні техніки**

Сядьте зручно, розслабтеся. Зосередьтеся на диханні. Спробуйте не міняти природний тип дихання, а тільки стежте за ним. Говоріть собі: «Я відчуваю свій вдих... відчуваю видих...» Після регулярних тренувань періоди

розсіяності скорочуються, а періоди концентрації збільшуються.

Примітка: незважаючи на простоту виконання, ця вправа є однією з найефективніших дихальних технік.

### **Зорова техніка «Позбавлення тривоги»** (тривалість 5–10 хв)

Розслабтеся й уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день... На небі сяє веселка й частина цього сяйва належить вам. Воно яскравіше за тисячу сонць... Його промені м'яко й ласкаво гріють вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, усе воно наповнюється цілющим світлом, що очищає, у якому розчиняються ваші прикrostі й тривоги, усі негативні думки й почуття, страхи та припущення. Усі нездорові часточки полишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ви врятовані від тривоги, ви очищені, вам світло й радісно!

### **Голосові техніки** **«Так-так-так»** (тривалість 5–10 хв)

Протягом зазначеного часу спробуйте ні на що не відволікатися й проговорювати «так-так-так» з різними інтервалами, інтонацією й гучністю.

### **«Розмова незнайомою мовою»** (тривалість 3–5 хв)

Говоріть, не замислюючись, будь-які, що прийшли в голову, безглузді звукосполучення, які імітують розмовну мову.

**Примітка:** під час вправи «виговорюється» багато такого, що турбує, схованого в підсвідомості.

### **«Гудіння»** (тривалість 3–6 хв)

Сидячи, розслабившись, закривши очі й рота, видавайте звук, подібний до мукання.

**Примітка:** під час групового виконання рекомендуємо ведучому відстежити загальне інтонаційне тло гудіння: воно може бути тривожним, напруженим або піднятим, емоційно позитивним.

Вправу «Гора з пліч» (тривалість 3 с) виконуйте стоячи, можна на ходу. Потрібно максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад та опустити. Такою має бути постійно ваша постава.



### *Кроки до успіху*

«Давайте наповнимо нашу свідомість думками, зверненими до душевного миру, здоров'я, мужності в надії, адже наше життя — це те, що роблять його думки». Ці слова Д. Карнегі змушують нас замислитися, а чи не ми самі багато подій з нашого життя перетворюємо на невирішені проблеми, а потім шукаємо шляхи, щоб їх подолати. Наслідком цього стають стреси, нервові розлади та важкі хвороби.

Якщо ви все ж відчуваєте, що вам не вистачає сил, щоб впоратися з лихом, зверніться за допомогою до близьких людей. Не потрібно цього соромитися. Як правило, більшість людей відгукнеться. Важливо також розрізняти проблеми, спричинені дрібними повсякденними неприємностями, розібратися в яких допоможе друг чи подруга, і серйозні психологічні проблеми, стреси, коли потрібна допомога фахівця. Тоді варто звернутися, наприклад, до шкільного психолога.



### *Довежіть, що ви знаєте*

1. Як послабити вплив стресової ситуації?
2. Які методи запобігання стресу ви можете використати?
3. Якою має бути самопомога під час стресу?



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми виконайте тест, що допоможе вам виявити ступінь схильності до стресів



та їхніх шкідливих наслідків. Обговоріть його результати. Поцікавтесь, як цей тест виконали б близькі вам люди.

### **Методика виявлення ступеня схильності стресовим впливам (за Є. Тарасовим)**

Пропонуємо відповісти на 20 запитань тесту, даючи один із чотирьох можливих варіантів відповідей: а) майже ніколи, б) рідко, в) часто, г) майже завжди.

#### *Запитання*

1. Вас легко дратують дрібниці, дурниці?
2. Ви нервуєте, коли доводиться когось чекати?
3. Ви здатні образити кого-небудь, коли сердитесь?
4. Ви не витримуєте критики, дратуєтесь при цьому?
5. Ви червонієте, потрапивши в незручне становище?
6. Якщо вас хтось штовхає в транспорті, чи відповідаєте ви тим самим або говорите що-небудь грубе?
7. Ви завжди приходите на зустріч заздалегідь?
8. Ви заповнюєте завжди чим-небудь увесь свій вільний час?
9. Ви не вмієте терпляче вислуховувати інших, уставляючи репліки?
10. Ви погано почуваєте себе щоранку?
11. Ви страждаєте на відсутність апетиту?
12. Ви відчуваєте неспокій без причини?
13. Ви постійно відчуваєте себе втомленим, не можете відключитися від переживань?
14. Після тривалого сну ви відчуваєте себе не відпочилим?
15. У вас бувають болі в спині та ший?
16. Вам здається, що у вас болить серце?
17. Ви часто барабаните пальцями по столу, а коли сидите — похитуєте ногою?
18. Ви мрієте про визнання, хочете, щоб вас хвалили за те, що ви робите?
19. Ви вважаєте себе багато в чому кращим за інших, хоча цього ніхто не визнає?

20. Ви не дотримуетесь дієти, ваш харчовий раціон украй не постійний?

Критерії оцінки: а) 1 бал; б) 2, в) 3; г) 4. Тепер необхідно підрахувати набрані бали й оцінити ваш стан.

Якщо у вас **до 30 балів**, то це може означати, що ви живете спокійно й розмірено, розумно та прагматично, устигаючи справлятися з проблемами, які виникають.

Якщо ви набрали **від 31 до 46 балів**, то ваше життя, напевно, наповнене діяльністю й напружене. Часом ви страждаєте від стресів (насамперед через прагнення чогось іще досягти).

Якщо ви набрали **від 47 до 60 балів**, то це може означати, що для вас думка інших надзвичайно важлива, через це ви постійно напружені. Якщо ви будете продовжувати в тому ж дусі, то багато чого зможете досягти, але навряд чи вам це принесе радість.

Якщо ви набрали **від 61 бала і більше**, то стреси, до яких ви дуже схильні, загрожують вашому здоров'ю. Можливо, вам уже час звернутися за допомогою до лікаря.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Перегляньте телепередачі протягом тижня (ті, на що вистачило часу). Проаналізуйте їх з точки зору причин виникнення конфліктних ситуацій у родині, місцях загального користування, між друзями, сусідами тощо.

### *Це цікаво!*

Герой роману Д. Дефо Робінзон Крузо, опинившись на безлюдному острові, зміг знайти позитивне в сумному становищі. Він поділив зошит на два стовпчики й у лівій колонці під заголовком «Зло» написав: «Доля мене закинула на безлюдний острів», а поруч під заголовком «Добро» написав «але я живий, я не потонув, як усі мої товариші».

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

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про причини конфліктів;
- про те, як запобігти конфлікту;
- про те, як знайти правильні рішення для подолання конфліктних ситуацій.



*Питайте!*

Що таке *конфлікт*? Як конфлікти впливають на здоров'я людини? Чи можуть бути причиною конфлікту негативні почуття, емоції?

**Конфлікти та причини їх виникнення.** Конфлікт (від латин. *conflictus*) — це сутичка сторін, розбіжність у поглядах, суперечка. Ви вже знаєте, що не існує «хороших» або «поганих» конфліктів. Виникнення конфлікту свідчить про те, що у вашому оточенні зіткнулися протилежно спрямовані цілі, інтереси, позиції, думки, погляди або загострилися суперечності, які виникли внаслідок переважаючих негативних почуттів та емоцій над позитивними, невміння спілкуватися й аналізувати ситуацію, невідповідності бажань і можливостей.

*Запам'ятайте!*

Конфлікти, у яких учасники не ображають один одного, використовують цивілізовані аргументи, не розривають ділових стосунків — називають **конструктивними**.

Конфлікти, у яких одна зі сторін принижує іншу та вдається до засуджуваних методів боротьби, називають **деструктивними**, або **руйнівними**.



Існує також *конфлікт поглядів* (коли учасники конфлікту сприймають дійсність); *конфлікт бажань* — зіткнення різних бажань, потреб у свідомості однієї людини; *конфлікт норм поведінки* — зіткнення цінностей норм поведінки, життєвого досвіду в процесі спілкування.



### *Поміркуйте*

Які із названих типів конфлікту (поглядів, бажань і поведінки) можуть стати деструктивними? Як толерантне ставлення до чужих поглядів і переконань може запобігти конфліктам?

Роздивіться мал. 63. Які види конфліктів зображені на ньому? Зробіть умовні «підписи» до малюнків.



Мал. 63

**Як запобігти конфлікту?** Механізм розгортання конфлікту можна порівняти з ланцюговою реакцією (тобто реакцією, яку майже неможливо зупинити, бо одна її ланка тягне за собою іншу): слово — претензія — докори — образи — можливі фізичні дії. Здебільшого після такої сутички жодна зі сторін не може згадати, із чого все розпочалось, та чи потрібно було й починати, бо ціна конфлікту — погіршення або розрив стосунків, емоційні (а іноді фізичні) травми й інші неприємності. Тому краще уникати конфлікту. Однак, якщо він усе-таки розпочинається, потрібно робити все можливе, щоб залагодити його на початковій стадії. А саме:

- намагатися приборкати в собі негативні емоції;
- самокритично поглянути на свою поведінку (може, мої претензії несправедливі?);
- поступитися, пересиливши себе (навіть, коли ви відчуваєте, що праві);
- перевести увагу на інше (запитати про щось цікаве в опонента);
- пожартувати, доброзичливо запросити до діалогу.

### **Як знайти правильне рішення для подолання конфлікту?**

Для того щоб подолати конфлікт або залагодити його, потрібно знати, як він розвивається (схема 4). Наука, що вивчає цю проблему, має назву **конфліктологія**.

Схема 4

#### **Стадії розвитку конфлікту**





### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари й обговоріть життєву ситуацію, визначте стадії розвитку конфлікту.

Ігорю та Олексію вчитель дав енциклопедію для підготовки реферату. Ігор поклав книжку у свій рюкзак, а на перерві Олексій узяв її, не спитавши дозволу в Ігоря.

Ігор побачив, що енциклопедія зникла, і дуже засмутився. Він почав розпитувати однокласників, чи вони не бачили, хто взяв книжку.

З'ясувавши, що енциклопедію взяв Олексій, Ігор дуже емоційно висловив йому своє невдоволення. Хлопці почали сваритися та ображати один одного.

Ігор та Олексій:

- а) порозумілися;
- б) припинили спілкування.

- Доберіть до кожної із стадій розвитку конфлікту речення, які її характеризують.

Вас образили; ви відчули дискомфорт у спілкуванні; ви наважилися на заяву, погрозу, попередження; ви і ваш кривдник відкрито заявляєте про свої позиції та висуваєте свої вимоги; ви відчуваєте почуття задоволення, полегшення, взаєморозуміння або спустошеність, бажання помститися.

- Яка зі стадій конфлікту найнебезпечніша? За яких умов у цій ситуації може відбутися конструктивний конфлікт, а за яких — деструктивний?



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи. Розгляньте мал. 64 (с. 186) і пограйте в рольову гру відповідно до стадій конфлікту, зображеного на ньому.

Де, на вашу думку, відбувається ескалація (розпалювання) конфлікту?

Який варіант розв'язання конфлікту позитивний, а який — негативний?





Мал. 64

**Що допоможе розв'язати конфлікт?** Людина живе в суспільстві. Вона постійно спілкується з людьми. Уміння спілкуватися — дуже важливе для вирішення будь-яких проблем. Однак успіх спілкування визначається насамперед взаєморозумінням. Так, багато конфліктів виникає внаслідок недостатнього взаєморозуміння, нездатності побачити одне одного, відчуття розумом і серцем. Розвиток конфлікту певною мірою залежить і від поведінки людей, які беруть у ньому участь. Ви помічаєте, що серед вашого оточення є люди, які:

- ніколи не конфліктують або уникають конфліктів;
- пристосовуються до ситуації та співпрацюють;
- поступаючись власними інтересами, шукають компроміс.

Однак є й такі, які постійно сваряться з оточуючими, а стиль їхньої поведінки відповідає поведінці *нападу* та змагання.

Розважлива поведінка людини, уміння володіти собою, розуміти співрозмовника, доводити свою позицію може запобігти конфлікту.



### *Моделюємо ситуацію*

Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів.\*



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи відповідно до стилів поведінки, коли людина уникає, пристосовується, співпрацює, шукає компроміс, займає позицію «нападу та змагання» стосовно конфлікту.

Проведіть рольову гру, у якій конфлікт відбувається конструктивним і деструктивним шляхом. Для цього змодельуйте, як розвиватиметься кожна з наведених життєвих ситуацій.

Дівчата домовилися про зустріч. Одна з них прийшла трохи раніше, а інша запізнилася на півгодини й замість вибачення чи пояснення причини запізнення почала згадувати подрузі, як вона колись запізнилася до неї на день народження.

На перерві хлопчик розклав на парті фото своїх улюблених кіногероїв. Однокласники обступили його, розглядаючи фото. До них підійшов підліток з іншого класу й нахабно забрав собі найкраще фото. Усі обурились, але власник фотографій заспокоїв їх, сказавши, що в нього є ще таке саме.

Дівчата почали обговорювати свою однокласницю, критикуючи її зачіску й одяг. Поряд стояла подруга цієї дівчини. Її обурили несправедливі слова дівчат. Їй подобалося, як її подруга стежить за своїм зовнішнім виглядом, але вона змовчала, щоб не наразитися на критику щодо себе.



### *Кроки до успіху*

«Єдиний спосіб перемогти в суперечці — це уникнути її... Ставтеся з розумінням до думок і бажань інших» — ці слова Д. Карнегі потрібно пам'ятати завжди, тому що в конфліктах не буває переможців і переможених. Однак якщо конфлікт уже розпочався, то для того, щоб його залагодити або перевести в конструктивне русло, потрібно виконувати такі правила:

- вирішувати проблему за допомогою переговорів, а не образ;
- обговорити правила проведення переговорів і поведінки під час них;
- намагатися вирішити проблему конструктивно;
- знайти рішення, яке влаштує обох, і домовитися його виконувати.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке конструктивний і деструктивний конфлікт?
2. На якій стадії краще залагоджувати конфлікт?
3. Як, на вашу думку, можна уникнути конфлікту?
4. Яка поведінка провокує конфлікт?





### Домашнє завдання

Виконайте тест із рубрики «Пізнаємо себе» та обговоріть результати вашого тестування з батьками, близькими людьми.



### Пізнаємо себе

#### Діагностика способів поведінки в конфліктних ситуаціях

З метою визначення поведінки в конфліктних ситуаціях пропонуємо вам виконати тест:

- а) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку; б) Замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
- а) Я намагаюся знайти компромісне рішення; б) Я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
- а) Як правило, я наполегливо досягаю свого; б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
- а) Я прагну знайти компромісне рішення; б) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.
- а) Уладнуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку в іншій людині; б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
- а) Я прагну уникнути неприємностей для себе; б) Я прагну досягти свого.
- а) Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання для того, щоб свого часу вирішити його остаточно; б) Я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб добитися свого в іншому.
- а) Як правило, я наполегливо добиваюся свого; б) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та порушені інтереси.

9. а) Уважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли; б) Я намагаюся добитися свого.
10. а) Я твердо прагну добитися свого; б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та порушені інтереси; б) Я намагаюся заспокоїти іншого й передусім зберегти наші стосунки.
12. а) Часто я намагаюся не займати позицію, яка б могла викликати суперечку; б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
13. а) Я пропоную щось середнє; б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. а) Я повідомляю іншого про свою точку зору й запитую, що думає з цього приводу він; б) Я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.
15. а) Я намагаюся заспокоїти іншого й передусім зберегти наші стосунки; б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
16. а) Я намагаюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її; б) Як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) Я прагну добитися свого; б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
18. а) Якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй наполягти на своєму; б) Я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
19. а) Насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та порушені інтереси; б) Я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання для того, щоб свого часу вирішити його остаточно.
20. а) Я пробую відразу подолати наші розбіжності; б) Я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.
21. а) Я прагну бути уважним до інтересів і слів іншого; б) Я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.

22. а) Я пробую знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина; б) Я відстоюю власну позицію.
23. а) Як правило, я намагаюся вдовольнити бажання кожного з нас; б) Інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.
24. а) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я стараюся піти йому назустріч; б) Я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.
25. а) Я пробую переконати іншого у своїй правоті; б) Я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, урахувати його позицію.
26. а) Я пропоную, як правило, середню позицію; б) Я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.
27. а) Як правило, я намагаюся уникати суперечок; б) Якщо для іншого його позиція є дуже важливою, я стараюся піти йому назустріч.
28. а) Я стараюся добитися свого; б) Уладнуючи ситуацію, я, як правило, намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. а) Я пропоную середню позицію; б) уважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли.
30. а) Я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її; б) Я завжди намагаюся зайняти таку позицію в суперечці, щоб ми обоє досягли успіху.

- Виокремлюють п'ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме: *змагання* — коли людина активно переслідує власні цілі й намагається за будь-яку ціну задовольнити свої інтереси, ігноруючи цілі й інтереси іншої людини; *співробітництво* — коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, за якого будуть досягнуті цілі та задоволені потреби кожного; *компроміс* — коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів і потреб; *уникнення* — коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль або ж відкладаючи взаємодію до кращих часів;



*пристосування* — коли людина намагається створити умови для задоволення потреб партнером і досягнення ним своїх цілей.

**Ключ**

*Змагання* — 3 а, 6 б, 8 а, 9 б, 10 а, 13 б, 14 б, 16 б, 17 а, 22 б, 25 а, 28 а.

*Співробітництво* — 2 б, 5 а, 8 б, 11 а, 14 а, 19 а, 20 а, 21 б, 23 а, 26 б, 28 б, 30 б.

*Компроміс* — 2 а, 4 а, 7 б, 10 б, 12 б, 13 а, 18 б, 20 б, 22 а, 24 б, 26 а, 29 а.

*Уникнення* — 1 а, 5 б, 7 а, 9 а, 12 а, 15 б, 17 б, 19 б, 21 а, 23 б, 27 а, 29 б.

*Пристосування* — 1 б, 3 б, 4 б, 6 а, 11 б, 15 а, 16 а, 18 а, 24 а, 25 б, 27 б, 30 а.

Якщо вибраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує 1 бал. Потім знаходимо суму балів по кожному з можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення тенденцій, що переважають у поведінці людини в конфліктній ситуації.



*Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Використайте інформаційні джерела та знайдіть інформацію про соціальну безпеку населеного пункту.

## Соціальна складова здоров'я

- ✓ Соціальні чинники здоров'я
- ✓ Хвороби цивілізації
- ✓ Профілактика захворювань, що набули соціального значення



### § 23 Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я

На цьому уроці ви дізнаєтеся:

- про ознаки безпечного й небезпечного соціального середовища;
- як держава захищає права дитини;
- про клініки, дружні для молоді;
- як засоби масової інформації впливають на здоров'я.



*Принагадайте!*

Як соціальна складова здоров'я впливає на інші його складові?

Людина є членом сім'ї, навчається в школі, працює в колективі, її оточують сусіди. І щоразу вона є членом окремої соціальної спільноти. **Спільна діяльність людей, єдність способу життя створюють соціальне середовище.** У цієї складової середовища життя людини є свої чинники, що позитивно або негативно впливають на рівень її життя та здоров'я.

*Запам'ятайте!*

**Соціальне середовище** — це все, що так чи інакше стосується найрізноманітніших сфер існування людини: відносини людини й навколишнього середовища (*пригадайте його складові*), взаємодії між державою та людиною, поведінка та діяльність людей (*мал. 65*).





1



2



3



4



5

Мал. 65. Соціальне середовище людини: 1 — сім'я; 2 — друзі;  
3 — лікарня; 4 — школа; 5 — державні органи

**Які чинники соціального середовища можуть негативно впливати на організм людини?** Насамперед — бідність. Від матеріального стану сім'ї, наявності роботи в дорослих членів сім'ї залежить можливість повноцінного харчування, освіти дітей, медичного обслуговування, забезпечення необхідних побутових умов.

*Низький духовний і культурний рівень людей* призводить до таких вад, як бродяжництво, проституція, пияцтво, алкоголізм, наркоманія, злочинність.

*Перенапруження нервової системи* зумовлюють підвищення темпу та ритму життя, емоційне перевантаження, перенасичення інформацією (зокрема негативною, агресивною).

*Соціальні конфлікти*, до яких часто залучають підлітків, формують у них нетерпимість до інших людей. Сварки, бійки, хуліганство, пограбування, підпали порушують установлений ритм життя суспільства. Конфлікти між однолітками, учнями й учителями, дітьми та батьками породжують душевні переживання, агресивність, невдоволення собою та іншими людьми.

*Шкідливі звички* знищують духовне й фізичне здоров'я людини, викидають її із соціального життя, позбавляючи майбутнього. Наслідками шкідливих звичок є алкоголізм, наркоманія, токсикоманія та багато серйозних хвороб.

Вплив соціальних чинників на стан здоров'я суспільства вивчає наука *соціальна гігієна*.

### *Запам'ятайте!*

**Соціальна безпека** — це стан, коли життєво важливі інтереси людини захищені, а ризик для життя зведений до мінімуму.



### *Висловлюємо свою думку*

Які соціальні чинники ризику для здоров'я можуть загрожувати вам у найближчому вашому оточенні?

**Соціальна безпека населеного пункту.** Зазвичай у великих містах кращі житлові й соціально-побутові умови життя, ніж у маленьких населених пунктах. Однак, незважаючи на переваги міського життя, міське середовище для людей є штучним і відірваним від природи. Воно шкідливо впливає на здоров'я людини через забруднення атмосферного повітря, води, дефіцит сонячних променів, а також надлишок стресових факторів, зумовлених напруженим ритмом життя. У маленьких населених пунктах жити набагато безпечніше — там менша ймовірність потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, повітря й вода значно чистіші, усі мешканці знають один одного. Тут будь-яке негативне явище неможливо приховати, а злочинцю ніде сховатися.

Сучасне місто наповнене джерелами потенціальної загрози для людини. За несприятливого збігу обставин громадський транспорт може становити загрозу здоров'ю та життю людей. Через вечірні відвідування кінотеатрів, концертів і дискотек громадяни повертаються додому в небезпечно пізній час. Багатолюддя притупляє увагу людини й полегшує злочинцю можливість здійснити злочинні наміри. У місті під час великого скупчення людей у доволі тісній забудові природні катаклізми й стихійні лиха значно небезпечніші, ніж у сільській місцевості.

Потрібно бути готовим до надзвичайних подій як у великому місті, так і в маленькому селищі. Ви повинні вміти визначати небезпечні зони в місцях, де проживаєте, повинні вміти захистити себе в різних екстремальних ситуаціях.







### *Я вважаю так. А ти?*

Обговоріть у парах, до яких наслідків може призвести невиконання наведених застережень.

- Не ходіть по вулиці поодиночі в темний час доби. Якщо вам потрібно йти темною дорогою, перед виходом зателефонуйте додому, щоб ваші близькі могли вас зустріти. Ідіть спокійно й упевнено.
- Намагайтеся не привертати до себе увагу коштовними прикрасами й дорогими гаджетами. Якщо ви заздалегідь знаєте, що будете йти в темряві, одягніться звичайно й зручно.
- Вибирайте маршрут не короткий, а безпечний, не спокушаючи себе бажанням пройти прохідними дворами або під'їздами.
- Уникайте місць, де найбільш імовірна зустріч із людиною, яка уособлює небезпеку. Це стосується неосвітлених вулиць, підворіть, під'їздів і віддалених кутків у парках.
- За жодних обставин не сідайте в машину до незнайомих або малознайомих людей; не заходьте в чужі будинки й квартири, навіть якщо вас будуть переконливо запрошувати. Підходячи до під'їзду будинку, будьте максимально зосереджені й обережні. Завжди майте із собою кишеньковий ліхтарик і свисток. Відчинивши двері під'їзду, переконайтеся, що там нікого немає, і тільки після цього заходьте.
- Очікуючи ліфт, стійте не перед дверима, а збоку, спиною до стіни. Не заходьте до ліфта з незнайомими людьми. Якщо це все ж трапилось, не повертайтеся до них спиною, а спостерігайте за їхніми діями.

**Держава на захисті прав дитини.** Дитина — це людина, яка росте. Чи є в неї права? Звичайно. Загалом вони такі самі, як і в дорослих. Однак діти частіше відчувають образи й несправедливість, оскільки є слабшими й беззахисними. Тому ООН (Організацією Об'єднаних Націй) було складено й проголошено спеціальну Декларацію прав

дитини (1959) й ухвалено міжнародну Конвенцію про права дитини (1989). Конвенція ООН про права дитини — це угода між країнами. У ній записано, як уряд кожної країни має дбати про дітей. В Україні Конвенція ООН про права дитини набула чинності з 27 вересня 1991 р. і з цього часу є частиною національного законодавства. Конвенція ООН про права дитини містить 54 статті. Прочитайте деякі витримки з них.

**Стаття 1.** Усі діти потребують повноцінних умов для розвитку й зростання.

**Стаття 9.** Дитина має право жити разом із батьками.

**Стаття 19.** Держава має вживати всіх заходів для запобігання насильству щодо дитини.

**Стаття 20.** Дитина, яка не може жити у своїй сім'ї (тимчасово чи постійно), має право на особливий захист.

**Стаття 23.** Діти з фізичними та розумовими вадами мають право на особливе піклування.

**Стаття 24.** Кожна дитина має право на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я.

**Стаття 27.** Кожна дитина має право на рівень життя, необхідний для її фізичного, розумового та духовного розвитку.

**Стаття 32.** Держава повинна захищати дитину від тих осіб, які, заробляючи гроші, використовують дитячу працю.

**Стаття 33.** Діти мають бути захищені від вживання наркотичних засобів і психотропних речовин.



### *Висловлюємо свою думку*

Як ви розумієте такі слова: «Права людини починаються з прав дитини»?

**Клініки, друзі для молоді.** Досягнувши періоду статевого дозрівання, підліток потрапляє в суперечливе становище: він вже не дитина, але ще й не дорослий. Ми вже згадували про можливі суперечки в сім'ї, з учителями, виникнення відчуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу



Мал. 66

дорослої людини. Дуже добре, якщо поруч є батьки, близькі вам люди, з якими склалися дружні відносини, і ви можете довірливо та на рівних спілкуватися з ними. Проте бувають різні підліткові проблеми та стосунки в родині, і коли так хочеться запитати поради. Для цього в нашій країні функціонують так звані клініки, дружні до молоді: медичні заклади, психологічні й соціальні служби для молоді, кабінети довіри (мал. 66). Вони працюють на принципах доступності, добровільності та доброзичливості.

Метою роботи клінік, дружніх до молоді, є збереження здоров'я молодої людини, профілактика ВІЛ/СНІДу та формування відповідального ставлення підлітків і молоді до власного здоров'я. Робота таких закладів побудована на розумінні, терпимості, повазі, конфіденційності, анонімності та неосудливому ставленні до відвідувача. *Конфіденційність* — збереження лікарської таємниці. *Анонімність* забезпечується тим, що від підлітка, який звернувся по допомогу, не вимагають паспортних даних та адресу.

*Неосудливе ставлення до відвідувача* налаштовує молоду людину на відверту розмову, допомагає швидше розв'язати її проблему.

**Вплив засобів масової інформації (ЗМІ) на здоров'я.** Щосекунди тисячі телевеж, десятки космічних супутників роблять нас свідками подій у різних країнах світу. Інформація перетворилася на потужний інструмент впливу, охоплюючи величезну кількість людей. Її вплив може бути як позитивним, так і негативним.



*Запам'ятайте!*

**Інформація** — це нові відомості, які прийняті, зрозумілі й оцінені її користувачем як корисні.

**Телебачення.** Психіка підлітків легко вразлива. Якщо по телевізору вони часто бачать убивства й насильство, то з часом звикають до такого негативу, перестають відчувати страх, співчуття чи відразу. Стають неспроможними протидіяти подібним явищам, коли вони трапляються в реальному житті.

**Комп'ютер та Інтернет.** Деякі комп'ютерні ігри провокують агресивну поведінку та насилля. Негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми — це звуження кола інтересів підлітка, відхід від реального життя. Стати залежним від віртуальної реальності дуже легко.

*Кроки до успіху*

Ваше здоров'я значною мірою залежить від навколишнього середовища (його географічних та екологічних чинників), умов життя та праці, що визначається рівнем розвитку держави. Однак здебільшого воно залежить від способу життя людини, її ставлення до власного здоров'я, інших людей, до природи.

Іван Павлов стверджував: «Здоров'я — це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок...» Отже, намагайтеся протидіяти будь-якій спробі залучити вас до куріння, уживання алкоголю та наркотиків. Активно відпочиваєте, чергуйте розумову та фізичну працю,

доброзичливо ставтеся до людей і всього живого, що вас оточує. Розвивайте життєві навички, що допоможуть вам захищатися від негативного впливу інформації. Як це зробити? Почніть із найпростішого — оберіть для перегляду телевізійні передачі, кінофільми, які пропагують моральні цінності — любов і повагу до людини, тварин, природи, співчуття, толерантність і дружбу. Аналізуйте, перевіряйте, займайте активну життєву позицію, розвивайте навички критичного мислення. Усе це неодмінно додасть вам здоров'я.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке соціальне середовище?
2. Які є соціальні чинники ризику для здоров'я?
3. Як ЗМІ впливають на здоров'я?



### *Домашнє завдання*

Запишіть у «Щоденник здоров'я» чинники соціального середовища, які можуть загрожувати вам у найближчому вашому оточенні. Обговоріть їх із батьками та близькими людьми. Разом визначте, як можна їм запобігти. Виконайте завдання. Продовжте речення:

1. Коли мене немає, мої друзі... .
2. Сім'ї більшості моїх друзів... .
3. Уважають, що мої друзі... .
4. Мої оцінки в школі... .
5. Коли мені говорять, що треба вчитися... .
6. У школі я... .
7. У школі мої вчителі... .
8. Коли я згадую про школу... .

Обговоріть це завдання зі своїми рідними.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Виконайте малюнок на тему «Мое найближче оточення». Принесіть його на наступний урок. Разом із батьками та близькими людьми складіть рейтинг телепередач за тиждень. Знайдіть і складіть список телефонів медичних закладів, психологічних і соціальних служб для молоді, кабінетів довіри.

## § 24 Найближче оточення дитини. Вплив родини та друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про позитивні та негативні впливи соціального оточення;
- про вплив родини та друзів на формування здорового способу життя підлітків, шкідливих і корисних звичок;
- як налагоджувати партнерські стосунки з родиною та друзями.



*Пригадайте!*

Що таке *соціальне середовище людини*? Які вам відомі соціальні чинники ризику для здоров'я людини?

**Вплив соціального середовища на вибір способу життя підлітка.** Дитина від народження та в процесі розвитку одночасно відчуває на собі позитивний і негативний вплив різних соціальних середовищ, у яких вона живе та зростає. Це насамперед родина й школа, а також інше найближче оточення поза сім'єю та школою, наприклад, середовище однолітків і старших друзів. Впливовим середовищем є також місцева громада, де завдяки історичним традиціям панують відповідні норми поведінки, моделі способу життя, схвалені більшістю цієї громади.

Рівень впливу різних середовищ неоднаковий. Він залежить від багатьох чинників — від того, скільки часу ви перебуваєте вдома й у школі, у позасімейному та позашкільному середовищі, у громадських місцях. Ви дорослішаєте, і вплив різних середовищ змінюється із збільшенням вашого віку, а також із набуттям нового досвіду, виробленням нових звичок і навичок.





### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари й пригадайте, які ви знаєте громади, що суворо дотримуються певних норм поведінки.

**Роль родини у формуванні здорового способу життя підлітка.** Усі ми живемо в людському середовищі, тому постійно спілкуємось із великою кількістю людей, устанавлюючи з ними певні стосунки. Найбільше людина спілкується з членами своєї родини. Отже, стосунки в сім'ї для неї найважливіші. Сім'ю можна порівняти з мініатюрною державою, бо вона вирішує подібні питання: фінансові, житлові, «внутрішніх» і «зовнішніх» відносин.

Кожна сім'я неповторна, як і люди, які її утворюють. В одних сім'ях панує доброзичлива атмосфера, що сприяє врівноваженим стосункам між дітьми, батьками, дідусями, бабусями, братами та сестрами. Трапляються сім'ї з підвищеною емоційністю або, навпаки, — холодно-стримані. Легко жити в дружній, згуртованій сім'ї, у якій усі розуміють один одного, прагнуть допомогти, з радістю сприймають успіхи, підставляють плече в біді. Складно жити в недружній сім'ї. Однак за допомогою доброзичливості та взаємних поступок можна подолати будь-які протиріччя.

У кожного свій склад сім'ї (мал. 67). Дехто з вас живе з одним із батьків або під опікою близьких людей. Є також ве-





3



Мал. 67. Склад сім'ї: 1 — велика родина; 2 — середня сім'я;  
3 — неповна сім'я

лікій сім'ї, де разом проживають три покоління — дідусь, бабуся, тато, мама та їхні діти. Стосунки між членами родини також бувають різними. Здебільшого в сім'ї панують старше покоління, діти поважають батьків, а батьки — дітей.

Перший життєвий досвід, який у подальшому багато в чому визначає спосіб вашого життя формується в родині або колективі, який її замінює. Це, зокрема, певні звички, навички й моделі поведінки з іншими людьми.

Наприклад, якщо в родині панує атмосфера взаємодопомоги та турботи один про одного, заведено разом збиратися за вечерею, у вихідні дні відвідувати виставки, їздити на природу тощо, то здебільшого діти з такої сім'ї збережуть на все життя стиль такої поведінки. Якщо з якихось причин у сім'ї немає установки на здоровий спосіб життя, тоді багато що залежатиме від самої дитини, її бажання бути здоровою та успішною.



### *Висловлюємо свою думку*

Чому говорять: «Гарна родина — хороша дитина»?

**Які бувають стосунки між людьми.** У суспільному житті й у трудовій діяльності, навчанні й побуті виникають, крім офіційних, службових, ділових, різні форми міжособистісних стосунків: приятельські, товариські, дружні. Усі вони

ґрунтуються на взаєморозумінні. Щойно воно зникає й з'являється байдужість, такі стосунки руйнуються, залишаючи гіркі спогади, розчарування, страждання й душевні травми.

*Приятельські стосунки* складаються між добре знайомими людьми на основі якої-небудь, часто неістотної або випадкової, спільності інтересів і неодмінно містять частку особистої симпатії; підтримуються контактами, окремими зустрічаннями. Наприклад, ви стали приятелями, вигулюючи вранці собак. При цьому щиро спілкуєтеся на теми догляду за тваринами, можливі взаємні послуги. Якщо через певні обставини стосунки перериваються, то особливо болісних переживань це не викликає: найчастіше одні приятелі більш або менш легко замінюються іншими. Приятельські взаємини збагачують вас різноманітною інформацією, дають можливість висловити свою думку.

*Товариські стосунки* складаються між людьми в процесі спільної діяльності на основі єдності інтересів: між членами навчального колективу, спортивної секції чи гуртка. Тобто між тими, хто систематично зустрічається протягом тривалого часу, добре знає одне одного й у потрібний момент надає взаємну та безкорисливу допомогу.

Товаришування передбачає принциповість у стосунках, людяність, чуйність, взаємодопомогу, взаємну підтримку.

*Дружні стосунки, або дружба*, між людьми ґрунтуються на єдності поглядів, інтересів і життєвої мети (мал. 68). Ці стосунки найтісніші. Вони виявляються не тільки в спільній діяльності та спілкуванні, а й у духовному спілкуванні, взаємній особистій зацікавленості. Початковою формою дружби може бути товаришування, збагачене особистою приязню.

**Формування міжособистісних стосунків.** Активні фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі підлітка внаслідок статевого дозрівання, позначаються також і на його психічному розвитку. Ви, мабуть, помітили, що все більше прагнете самостійності, вам більше хочеться спілку-





Мал. 68

ватися з однолітками, у вас з'являються маленькі таємниці, про які, на вашу думку, не варто знати дорослим. До того ж швидко змінюються настрої і вподобання — сьогодні подобається одне, а завтра — інше. Ви стали вразливішими щодо несправедливого ставлення до себе, неправди. Тепер ви вже не мовчите, а активно виборюєте право на власну думку.

Оскільки найближче ваше оточення — це батьки, інші члени сім'ї, однокласники, учителі, то дуже важливо, щоб ви розуміли одне одного.

### *Запам'ятайте!*

У підлітковому віці найважливіше пізнати себе, проявити свою індивідуальність і творчі можливості, уміння жити в любові та злагоді з людьми, які вас оточують. У стосунках з однолітками легше навчитися розуміти й відчувати почуття товаришування, дружби й любові.

У яких колективах ви буваєте найчастіше? Звичайно, це школа, клас, спортивна секція, гурток (мал. 69). Вам приємно перебувати там, де один одному симпатизують, допомагають, де є спільні прагнення та переконання. Про такий колектив говорять, що він «згуртований». У ньому легше долати труднощі, краще працювати, створювати сприятливі умови для розвитку кожного.



Мал. 69

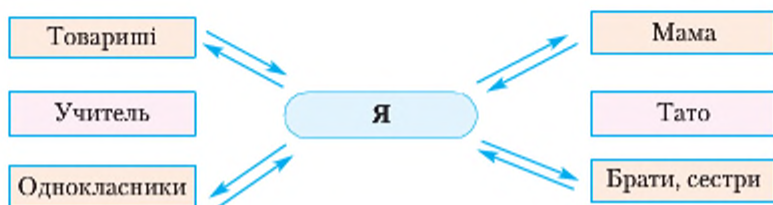
Також важливо те, як складаються стосунки з учителями в школі. Добре, коли між учнями й учителем виникає взаємна довіра та порозуміння. Якщо, на вашу думку, учитель несправедливий до вас, навчіться переконливо доводити свою правоту.



### Полікрійте

Які почуття викликають у вас ці люди та які особливості їхнього ставлення до вас? Зробіть умовні підписи над і під стрілками.

Схема 5



Особливе місце у формуванні міжособистісних стосунків посідає неформальне середовище підлітка — знайомі ровесники чи люди, старші за віком, з якими ви спілкуєтеся поза сім'єю, школою, часто поза увагою з боку батьків. Це можуть бути розважальні заклади (кафе, інтернет-клуби, дискотеки, ігрові центри), дворові компанії. Добре, якщо таке неформальне середовище збагачує цікавими знайомствами, дарує радість спілкування, допомагає у творчих пошуках. Проте

іноді такі знайомства стають впливовим джерелом негативного способу життя.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи й дослідіть ситуації.

Ви, напевне, чули від дорослих розмови: «Наш сусід, бідолаха, утративши роботу, спився», або «Дочка знайомих зустріла хлопця, який виявився наркозалежним, і тепер виносить з дому гроші на наркотики», або «Студент нашої групи програв багато грошей у підпільному казино, щоб віддати борги здійснив крадіжку й тепер відбуває покарання в колонії».

- Звичайно, цих людей можна було б пожаліти, якби це не був їхній свідомий вибір. З кожної із цих ситуацій є й інший вихід. Упевнені, що ви зможете відповісти, який.



### *Кроки до успіху*

Правильно будувати партнерські стосунки з родиною та друзями вам допоможуть поради Д. Карнегі.

1. Єдиний спосіб здобути в суперечці перемогу — це уникнути її.

2. Поважайте думку вашого співбесідника. Ніколи не говоріть йому, що він неправий.

3. Якщо ви знаєте, що хтось думає чи хоче сказати про вас щось погане, обеззбройте його, сказавши, що ви про це знаєте. Якщо ви в чомусь неправі, швидко це визнайте.

4. Починайте бесіду завжди в дружньому тоні, адже крапля меду приваблює мух більше, ніж цілий лантух жовчі.

5. Розмовляючи з кимось, не починайте з тих питань, з яких ваші думки розходяться, а обговорюйте проблеми, думки з яких збігаються. Примушуйте людину говорити «так» одразу, тобто намагайтеся одержати ствердну відповідь на початку бесіди.

Повірте, вас оточує безліч людей, з якими у вас багато спільного.





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Які зміни у своєму характері та поведінці ви помічаєте останнім часом?
2. Чому так важливо порозумітися з батьками?
3. У якому колективі ви комфортно себе почуваєте?



### *Домашнє завдання*

Виконайте завдання рубрики «Пізнаємо себе». Разом із батьками та близькими людьми обговоріть, які стосунки переважають у вашому оточенні.



### *Пізнаємо себе*

Поставте знак «+» на рисці між кожною парою слів. Причому рисочки, які задають «дистанцію» між парами, кодуються за дев'ятибальною шкалою зліва направо за схемою:

987654321

Приязність — — — — —  
Злагода  
Задоволеність  
Захопленість  
Теплота  
Співробітництво  
Взаємна підтримка  
Допитливість  
Успішність

Ворожість  
Незгода  
Незадоволення  
Байдужість  
Холодність  
Відсутність співробітництва  
Недоброзичливість  
Нудьга  
Неуспішність

Чим вищий сумарний бал, тим кращі стосунки у вашому оточенні.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Використайте газетні статті, повідомлення ЗМІ, у яких висвітлено проблеми протидії негативному соціальному впливу.

## § 25 Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про види підліткових компаній;
- про ознаки спілкування в безпечних і небезпечних компаніях;
- як протидіяти негативному соціальному впливу.



*Принагайте!*

Які бувають стосунки між людьми?

**Позасімейне середовище підлітка.** Неодмінною умовою формування здорового способу життя є позасімейне середовище підлітка. Це організоване дозвілля — гуртки за інтересами в будинках творчої молоді, спортивні секції чи просто близькість і доступність спортивних споруд (стадіони, басейни, спортивні майданчики), бібліотеки. Там гуртуються ровесники, яких об'єднують спільні інтереси.

Як ви маєте будувати свої стосунки з людьми, які вас оточують, щоб вони добре ставилися до вас? Чи замислювалися ви над тим, чому з деякими однолітками вам приємно спілкуватися, а з деякими — ні? Усе залежить від внутрішнього світу людини, її думок. Одні людські вчинки вас приваблюють, ви вважаєте їх корисними й благородними, намагаєтеся підтримати, інші — ні.

Антуан де Сент-Екзюпері у своїй знаменитій казці «Маленький принц» сказав: «Найголовніше — те, чого очима не побачиш». Душевна краса людини виявляється у її вчинках, милосерді, чуйності,



здатності любити, вона руйнує стіну нерозуміння, зла, не-навісті.

**Які компанії є безпечними?** Немає нічого поганого в тому, що ви хочете більше спілкуватися з однолітками, об'єднуватися з ними в компанії. Часто ви товаришуєте із сусідами, однокласниками та членами одного гуртка чи спортивної секції. Переважно ваші стосунки ґрунтуються на взаємодопомозі, повазі один до одного, щирості й відданості. Ці компанії з радістю приймають до свого кола нових друзів. Норма поведінки в таких компаніях — відмова й негативне ставлення до куріння, уживання алкоголю та наркотичних речовин, пропагування здорового способу життя. Про такі компанії говорять, що вони *безпечні*.



*Я вважаю так. А ти?*

У багатьох родинх прийнято знайомити батьків зі своїми друзями. Чи заведено таке у вашій родині?

Раптом вас запрошують до незнайомої компанії. Як бути? Насамперед поцікавтеся, чому вас запросили. Які захоплення мають підлітки з цієї компанії? Кого там більше — хлопців чи дівчат? Чи вживають вони алкоголь, наркотичні речовини, курять? Чи немає там людей, набагато старших за вас? На жаль, на ці запитання не завжди можна отримати вичерпну відповідь. Тому не буде помилкою відмовитися від подібної пропозиції. Якщо ви все-таки вирішили піти, обов'язково залиште дорослим адресу й імена людей, які вас запросили. Навіщо такі перестороги? Тому що незнайома компанія може виявитися небезпечною.

**Які компанії вважають небезпечними?** Часто підлітки приділяють увагу зовнішнім ефектам — оригінальному одягу, макіяжу, «крутому» мобільному телефону. На жаль, і компанії найчастіше об'єднуються саме за цим принципом.

*Небезпечні компанії* — це зібрання підлітків, стосунки яких побудовані на брехні, злобі й агресивності. Там ви не побачите справжньої дружби й взаємоповаги. Зазвичай



такою компанією керує «ватажок», якому всі мусять підкорятися та виконувати його вказівки, а за власну думку, непокору їм можуть помститися. У таких компаніях нормою є куріння, уживання алкоголю й навіть наркотиків.



### *Висловлюємо свою думку*

Роздивіться уважно мал. 70. На них зображені різні види компаній. Серед них — так звана крута. Як ви пояснюєте собі слово «крутий»? Які інтереси властиві такій компанії?



Мал. 70



### *Пізнаємо себе*

Визначте індекс групової згуртованості. Чи згуртований ваш класний колектив?

Підкресліть бали, які, на вашу думку, відображають згуртованість вашого колективу.

**1. Як би ви оцінили свою належність до класу?**

- 1) Відчуваю себе його частиною. (5)
- 2) Беру участь у більшості заходів. (4)
- 3) Беру участь в одних заходах, не беру участі в інших. (3)
- 4) Не відчуваю, що є частиною класу. (2)
- 5) Не знаю, важко відповісти. (1)

**2. Чи перейшли б ви в інший клас, якби була така нагода?**

- 1) Так, дуже хотілося б перейти. (1)
- 2) Швидше б перейшов (перейшла), ніж залишився (залишилася). (2)
- 3) Не бачу жодної різниці. (3)
- 4) Швидше б залишився (залишилася) у своєму класі. (4)
- 5) Дуже хотілося б залишитися у своєму класі. (5)
- 6) Не знаю, важко відповісти. (1)

**3. Які стосунки між учнями вашого класу?**

- 1) Кращі, ніж у більшості класів. (3)
- 2) Приблизно такі самі, як і в більшості класів. (2)
- 3) Гірші, ніж у більшості класів. (1)
- 4) Не знаю. (1)

**4. Які у вас стосунки з учителями?**

- 1) Кращі, ніж у більшості в класі. (3)
- 2) Приблизно такі самі, як і в більшості в класі. (2)
- 3) Гірші, ніж у більшості в класі. (1)\*
- 4) Не знаю. (1)

**5. Яке ставлення до навчання у вашому класі?**

- 1) Краще, ніж у більшості класів. (3)
- 2) Приблизно таке саме, як у більшості класів. (2)
- 3) Гірше, ніж у більшості класів. (1)
- 4) Не знаю. (1)

Максимальна сума балів — 19, мінімальна — 5.

Максимальна сума балів свідчить про те, що колектив згуртований.

**Як протидіяти негативному соціальному впливу?** Дуже важливо у якому оточенні перебуває підліток і хто саме допомагає йому вибирати правильну дорогу в житті. У попередніх класах ви вивчали, що таке толерантність. Поняття «толерантність» є синонімом до слова *терпимість*. Толерантність людей є найважливішою умовою миру й злагоди в сім'ї, колективі та суспільстві. У різних людей — різні погляди на життя, працю тощо. Чи завжди ви поважаєте думки та погляди інших? Чи треба прагнути, щоб інша людина сприйняла ваші погляди? Коли потрібно проявляти нетерпимість, а коли — бути толерантним?

### *Запам'ятайте!*

Толерантність означає активну позицію людини, а не пасивно-терпиме ставлення до навколишніх подій. Толерантна людина не повинна бути терпима до всього, наприклад до насильства, приниження, порушення прав людини. Те, що порушує загальнолюдську мораль, не повинно сприйматися толерантно.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи й обговоріть інформацію, подану в рубриці «Запам'ятайте!». Наведіть приклади з життя про негативні соціальні впливи, які не повинні сприйматися толерантно. Для цього скористайтеся поданим алгоритмом.

1. Зупиніться! Установіть факт впливу. Оцініть ситуацію. Усвідомте зміст негативного впливу.
2. Подумайте! Установіть контроль над емоціями. Знайдіть аргументи для виведення опонента зі стану емоційної рівноваги.
3. Дійте! Займіть і озвучте чітку та зрозумілу позицію в питанні, яке є предметом впливу. Розкрийте його суть.





### Кроки до успіху

Швейцарський мислитель XVIII ст. І. Лафатер, вивів коротку й точну формулу: «Хочеш бути розумним, навчись розумно запитувати, уважно слухати, спокійно відповідати й переставати говорити, коли нема чого більше сказати».

Ми живемо в оточенні людей, і навіть коли залишаємося наодинці із собою, думки про рідних і близьких, постійно присутні в нашій свідомості, впливають на нас. Чим раніше людина замислиться над тим, якою вона хоче або повинна бути, тим більше в неї буде можливостей і часу для того, щоб наблизитися до свого ідеалу. Чим раніше вона стане на шлях самовдосконалення, тим більше їй вдасться по ньому пройти.

Стосунки з іншими людьми важливі для людини будь-якого віку, особливо для підлітків, вони саме пізнають складний світ людських стосунків, задовольняють потребу в спілкуванні, самостверджуються.



### Доведіть, що ви знаєте

1. Назвіть відомі вам види підліткових компаній.
2. Які ознаки небезпечних компаній?
3. Як протидіяти негативному соціальному впливу?



### Домашнє завдання

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть, чи прагнете ви здобути схвалення людей, думка яких для вас важлива? Пропонуємо 20 тверджень, на які можуть бути відповіді «так» чи «ні».



### Пізнаємо себе

1. Я уважно читаю кожную книжку перед тим, як здати її в бібліотеку.
2. Я не вагаюся, коли треба комусь допомогти.
3. Я завжди стежу за тим, як одягнений (одягнена).

4. Удома я поведжуся за столом так само, як і в шкільній їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчуваю неприязні.
6. Мені доводилося колись кидати незавершену справу.
7. Іноді я люблю пліткувати про відсутніх людей.
8. Я завжди уважно слухаю співбесідника, ким би він не був.
9. Були випадки, коли я вигадував (вигадувала) будь-які причини, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався (користувалася) необачністю інших людей.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді, замість того, щоб пробачити людині, я намагаюся відплатити їй тим самим.
13. Буває, що я наполягаю на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять про послугу.
15. Мені ніколи не буває прикро, коли висловлюють думку, протилежну моїй.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно розмірковую, що із собою взяти.
17. Траплялося, я заздрих (заздрила) перемогам інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.
19. Коли в людей неприємності, я іноді думаю, що вони їх заслужили.
20. Я ніколи з посмішкою не говорив (говорила) неприємних речей.

Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1–5, 8, 11, 14–16, 20 та відповіді «ні» на твердження 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17–19. Якщо кількість балів, яку ви набрали, до 20, тоді для вас думка інших людей є важливішою.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Заручіться допомогою дорослих і проаналізуйте протягом тижня телевізійні передачі, щоб з'ясувати, які з них є рекордсменами за кількістю реклами алкогольних

напоїв, чи є серед них антиалкогольна, антитютюнова та антинаркотична реклама. Напишіть короткий твір-роздум на тему «Чому мене вчить реклама з екрана телевізора» (використайте цитати з реклам).

## ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

### § 26 Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про необхідність уникання шкідливої звички — куріння;
- про зв'язок між курінням та онкологічними захворюваннями.



*Пригадайте!*

Чому людині важко позбутися шкідливої звички — куріння?

**Які захворювання називають хворобами цивілізації?**

З прадавніх часів люди жили в тісному спілкуванні з природою. Кожної пори року в них був свій ритм життя, який відповідав природним ритмам. Люди прокидалися зі сходом сонця, засинали з вечірніми сутінками. Навесні та влітку вони працювали більше, а в осінню та зимову пору — менше, більше відпочивали. Такий уклад життя тривав протягом багатьох віків. Однак за останнє століття він неможовірно змінився й продовжує змінюватися.

Високий рівень автоматизації та механізації зменшив фізичне навантаження й рухову активність людини, великий обсяг різноманітної (часом негативної) інформації



виснажує нервову систему. *(Пригадайте чинники ризику, які негативно впливають на організм людини).* Унаслідок цього почастипали випадки хвороб серця, нервово-психічні розлади, онкологічні захворювання тощо. Їх називають **хворобами цивілізації**.

Невже цих проблем людині мало? Навіщо деякі люди добровільно наражають себе на небезпеку, призвичаюючись до тютюнокуріння, уживання алкоголю та наркотиків? Можливо, вони не замислюються над тим, яку шкоду завдають своєму організму? Даремно.

**Які соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації»?** Серед безперечних чинників ризику найбільш суттєвими й поширеними є гіпокінезія та гіподинамія. *Гіпокінезія* — обмеження кількості й обсягу рухів, зумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності. *Гіподинамія* — недостатність сили — зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, фізичну роботу. Ці чинники зумовлені малорухливим способом життя. Адже наші «помічники» — водогін, централізоване опалення, автомобілі, пральні машини, газові або електричні плити тощо значно полегшують побут. Через недостатню рухову активність скелетні м'язи й м'язи судин слабшають.



### *Висловлюємо свою думку*

Пригадайте, як добували їжу первісні люди.





Ще один чинник ризику — *переїдання* й пов'язана з ним надлишкова маса тіла. У переїданні сучасної людини «винен» відносно великий плунок, що дістався від диких предків. Сучасна людина добуває їжу не на полюванні, бігаючи за здобиччю, а на ринку чи в магазині. Проблеми із зайвою масою тіла виникають із різних причин, але найпоширеніша — неправильне харчування та малорухливий спосіб життя. Постійне переїдання призводить до ожиріння та хвороб серцево-судинної системи.

**Постійне психоемоційне напруження, невміння правильно відпочивати.** Сучасна людина вже не лягає спати із заходом сонця й прокидається від дзвінка будильника протягом багатьох років, що створює стресовий стан. Агресивність, тривожність, безсоння, порушення концентрації уваги — усе це сумні наслідки стресових ситуацій. Негативних ситуацій так багато, що стресовий стан для нас уже здається чимось звичайним. Результат постійного перебування в негативному стані — це хронічний стрес. (*Пригадайте його наслідки*).

### *Запам'ятайте!*

Хвороби цивілізації виникають через неможливість людського організму пристосуватися до стрімких змін навколишнього середовища, ритму й способу життя, які відбуваються під впливом техногенної модернізації умов життя, досягнень науково-технічного прогресу, розвитку цивілізації.

Сучасна людина має можливість уникнути «хвороб цивілізації» і залишатися здоровою та активною на довгі роки, якщо буде вести здоровий спосіб життя.

**Цукровий діабет: його причини та профілактика.** *Цукровий діабет* — це захворювання, спричинене нестачею гормону інсуліну, який виробляє підшлункова залоза. За нестачі гормону в крові людини підвищується рівень глюкози (цукру). Унаслідок цього в організмі порушуються нормальні процеси вуглеводного, жирового, білкового обміну та водно-сольовий баланс. Діабет, якщо його не лікувати, уражає всі органи й системи органів: серцево-судинну, опорно-рухову, сітківку ока, нирки, печінку тощо.

Іноді ця хвороба перебігає без явно виражених симптомів, і виявити її допомагає лише ретельний медичний огляд. Тому всім, хто має хоч якусь схильність до захворювання, потрібно дуже уважно ставитися до стану свого здоров'я і за найменшою підозрою на виникнення діабету негайно звертатися до лікаря.



### *Я вважаю так. А ти?*

Обговоріть фактори ризику розвитку цукрового діабету:

- вірусні інфекції;
- порушення обміну речовин, ожиріння;
- низький рівень природного імунного захисту;
- малорухливий спосіб життя;
- переїдання (велика кількість солодкої і жирної їжі);
- стресові ситуації, конфлікти.

Що ви можете зробити, щоб уникнути їх?

### *Запам'ятайте!*

Якщо ви помітили такі симптоми, терміново повідомте про це батьків!

- Необґрунтована спрага (*хочеться пити часто й дуже багато, навіть уночі*).
- Часте сечовипускання. Суха шкіра. Зниження маси тіла. Порушення зору.
- Підвищена стомлюваність. Відчуття голоду. Біль у животі.



Ураховуючи унікальність розвитку захворювання в кожної людини, правильне лікування може призначити тільки лікар! За умов виконання всіх настанов фахівця можна прожити довге, повноцінне й активне життя.

### Корисні поради

**Рекомендації з профілактики діабету.** Найголовніша рекомендація — позитивний життєвий настрій, а також:

- повноцінний сон;
- правильне, здорове харчування;
- сприятливий психо-емоційний фон;
- дозовані фізичні навантаження;
- загартовування.

**Куріння і рак.** Тютюновий дим містить шкідливі речовини, серед яких є канцерогени (від англ. *cancer* — рак), тобто такі, що спричиняють рак. Там, де затримуються й накопичуються канцерогени, часто утворюються злоякісні пухлини. Наприклад, унаслідок вдихання тютюнового диму розвивається *рак дихальних шляхів* (гортані, голосових зв'язок), *легенів*. Обстеження хворих на рак гортані засвідчило, що 97,7 % з них курили.

*Рак органів травлення* (порожнини рота, стравоходу, шлунка) — у разі проковтування тютюнової смоли зі слиною, а також диму. Курці хворіють на рак шлунка в 2,4 рази частіше за некурців.

*Пухлини нирок і сечового міхура* — унаслідок умісту канцерогенів у сечі. Серед захворілих на рак сечового міхура 96 % — курці.

Куріння нерідко стає причиною раку губи, який у курців реєструють у 3,6 разів частіше, ніж у тих, хто не курить. Найчастіше вражається нижня губа. Серед усіх форм раку порожнини рота рак губи становить 25 %.

### *Запам'ятайте!*

У разі викурюванні двох і більше пачок сигарет за добу частота раку легенів зростає в 15–25 разів.



### *Висловлюємо свою думку*

На рекламах сигарет написано «Міністерство охорони здоров'я попереджає, що куріння може призвести до захворювання на рак». Як ви вважаєте, чи поменшає курців завдяки такій рекламі?



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари й проаналізуйте такі запитання.

Чому в Україні заборонено виробляти, увозити та продавати в тютюнові вироби, на упаковці яких є надписи, знаки та зображення, які можуть ввести в оману споживачів щодо наслідків шкідливого впливу споживання тютюну, зокрема, такі характеристики «легкі», «ультралегкі» та ін.?

Чому на кожній упаковці тютюнових виробів має бути зазначено основне медичне попередження «Куріння викликає серцево-судинні захворювання та рак легенів»?



### *Висловлюємо свою думку*

Проведіть рольову гру. Один учень із позиції «курця зі стажем» наводить поширений міф про куріння, інший із позиції «лікаря» його спростовує. Для цього скористайтеся поданою інформацією.

**Курець.** Куріння підбадьорює та підвищує працездатність.

**Лікар.** Учені давно спростували думку про те, що куріння знімає стрес. Навпаки, воно призводить до нервозності й бажання закурити наступну цигарку.

**Курець.** Краще курити, ніж гладшати.

**Лікар.** Лікарі довели, що більшість людей уже через рік після відмови від нікотину втрачають усі зайві кілограми. Пацієнтам, які відмовилися від куріння та протрималися впродовж двох років, ожиріння загрожує менше, ніж запеклим курцям. Окрім того, серед товстунів курців анітрохи не менше, ніж серед тих, у кого немає проблем із зайвою масою тіла. Саме по собі куріння на масу тіла ніяк не впливає, воно лише послаблює

відчуття голоду, натомість підсилює схильність до целюліту. Доведено й те, що багато колишніх курців використовують їжу як заміник цигарки, саме це й збільшує їхню масу. Варто також зауважити, що куріння шкідливіше від зайвої ваги.

*Курець.* Куріння допомагає думати.

*Лікар.* Радше навпаки. Причина зниження інтелекту криється у відкладеннях кальцію в судинах. Вони заважають кровообігу та збагаченню мозку киснем, що призводить до зниження мозкового потенціалу.

*Курець.* Легкі цигарки не дуже шкідливі для здоров'я.

*Лікар.* На жаль, вони не менш шкідливі, ніж звичайні. Використовуючи легкі сигарети, курці затягуються частіше та глибше, що призводить до розвитку раку не бронхів, а легеневої тканини.

*Курець.* Пасивне куріння є безпечним.

*Лікар.* Насправді воно навіть небезпечніше, ніж звичайне. Сигаретний дим поділяють на два: основний і побічний. Перший потрапляє в легені під час затягування, а другий виходить від вогника, що жевріє на кінці цигарки, де концентрація шкідливих хімічних речовин у 50–100 разів більша. Цей струмінь удвічі збільшує ризик захворіти на рак легень у пасивних курців. Насамперед страждають діти. У родинях, де батьки постійно курять, дитина в 4–5 разів частіше хворіє, у неї порушується розумовий і психічний розвиток.

**Вплив реклами на здоров'я.** Будь-яка реклама — це інформаційний вплив на свідомість людини з метою зміни її поведінки. Найчастіше вона діє не на розум, а на емоції та підсвідомість. Реклама нав'язує готові моделі поведінки й стандарти життя, навіює людині думку, що якщо вона купить ту чи іншу річ, то стане щасливішою, привабливішою, успішнішою. Так формується система «цінностей», орієнтована виключно на споживання. У звичайному житті пересічні люди не можуть й виглядати такими привабливими й успішними, як герої рекламних роликів. Усе це призводить до виникнення в багатьох людей, особливо молодих, комплексу меншовартості. Подібні уявлення нерідко спричиняють асоціальну поведінку молоді. Рекламний тиск, неможливість





задовольнити всі, часом створені штучно самою ж рекламою, потреби й запити викликає в людини стрес.

Упродовж багатьох років тютюнова й алкогольна індустрія тисне на вразливу психіку підлітка з пропозицією спробувати алкоголь, цигарки, чипси, сухарики.

**Захист від впливу реклами.** Для того щоб захистити себе від впливу реклами, потрібно:

- бути упередженим, адже мета будь-якої реклами — змусити вас «потрапити в пастку»;
- не вірити рекламним обіцянкам на слово;
- бути прискіпливими. Дивлячись рекламний ролик, ніколи не забувайте, що перед вами професійні актори і їхня гра спрямована виключно на те, щоб продати продукт і забезпечити виробникові прибуток;
- думайте та все піддавайте сумніву.



### *Кроки до успіху*

Видатний онколог академік М. Блохін писав: «Куріння — це систематичне введення шкідливих агентів в організм, які впливають на нього не так сильно, як наркотичні речовини, проте є м'якою наркоманією». В Україні куріння заборонене в громадських і на робочих місцях, а саме: у всіх видах громадського транспорту (метро, тролейбусах, автобусах, трамваях), у кінотеатрах, театрах, закритих спортивних спорудах, школах, лікувальних і профілактичних закладах, а також у виробничих приміщеннях (за винятком

спеціально відведених місць для куріння). За куріння в громадських місцях передбачено штраф.

За правилами роздрібної торгівлі тютюновими виробами, заборонено купувати й продавати тютюнові вироби особам віком до 18 років. *(Подумайте, чому)*. Однак, перебуваючи в громадських місцях, ви часто стаєте свідками неповаги до людей з боку курців, які, нехтуючи законом і свідомо руйнуючи своє здоров'я, наражають на небезпеку і вас. Тому намагайтеся уникати місця, де курять, не заходьте до приміщень, де збираються курці, а за неможливості залишити місце перебування (автобус, вагон потягу, кафе), вимагайте від адміністрації негайно вжити заходів щодо припинення куріння та провітрити приміщення.

Сподіваємося, що отримана інформація, змусить вас замислитися й прийняти рішення — ніколи в житті не курити.

### Корисні поради

Коли ви відвідуєте заклади швидкого харчування, то повинні пам'ятати, що отримуєте багато зайвих калорій з цукром і жиром. Так, одна порція гамбургера, картоплі фрі та солодкої коли містить денну норму калорій. Лимонади й інші підсолоджені газовані напої містять дуже велику кількість цукру, барвників, консервантів, смакових добавок і шкідливі для зубів, кісток, травлення й для всього організму вцілому. Газовані солодкі напої є головним фактором ризику ожиріння та діабету.



Не їжте перед телевізором, адже захопившись переглядом цікавої передачі, можна переїсти. Їжте повільно, щоб ваш мозок устиг учасно отримати повідомлення, що шлунок уже наповнений. Не пропускайте прийоми їжі.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке хвороби цивілізації? Чи можна до них віднести й куріння?
2. Чим шкідливе переїдання та ожиріння?
3. Як взаємопов'язані куріння та рак?
4. Яка профілактика цукрового діабету?



### *Домашнє завдання*

Разом із батьками та близькими людьми обговоріть аргументи (причини), які ви можете використати для відмови на пропозицію закурити, ужити алкоголь, наркотики. Запишіть їх у свій «Щоденник здоров'я».



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Використайте газетні статті, у яких висвітлено проблеми наркоманії. Підготуйте шкільний стенд для їх розміщення.

### *Це цікаво!*

За даними французьких учених курці в 15–20 разів частіше потерпають від злоякісних пухлин органів дихання.

У виникненні раку легень відіграє роль і довжина недопалка, що залишається, оскільки тютюн сигарети — це своєрідний фільтр, через який проходить дим. В останніх порціях сигарети канцерогенів найбільше.

У процесі викурювання цигарки тютюн і папір згорають за високої температури. Учені довели, що дим, який утягує курець, містить величезну кількість шкідливих речовин: нікотин, оксид карбону, мікродози синільної кислоти (ціаністий калій) та ін. Загалом сигаретний дим містить майже 3000 відомих складових елементів. Дія більшості з них на організм ще не досліджена, однак добре відомо, що 16 з них можуть спричиняти рак.



## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ

### § 27 Причини та наслідки вживання наркотиків підлітками

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про те, звідки пішла традиція вживання наркотиків;
- як наркотики впливають на організм людини;
- про основні причини вживання наркотичних речовин підлітками.



*Пригадуйте!*

Що таке *наркоманія*? Як «працює» наркотик в організмі людини?

**Як люди почали вживати наркотики?** З давніх часів люди намагалися знайти засіб для полегшення болю, який завдавав великих страждань. Для цього знахарі використовували різні лікарські рослини. Деякі з них мали наркотичну властивість і тамували біль.

Використання наркотичних речовин також було пов'язане з різними ритуалами, традиціями й обрядами. Ватажки племен, жерці вміло використовували дію одурманювальних речовин для того, щоб позбавити людей відчуття страху, голоду, тривоги та вміло маніпулювати ними.



Можливо, уперше людина відчула на собі дію наркотичної речовини випадково, удихнувши дим від рослин, які спалювала, використовуючи в їжу продукти бродіння (вино), мак, каву, чай. Постійне куріння тютюну, вживання алкогольних напоїв, наркотиків рослинного походження призводило

до звикання до цих речовин і спричиняло залежність від них. *(Пригадайте, чому).*

**Складові поняття «наркотична речовина».** Поняттям «наркотик» у наш час охоплено чимало речовин, які можуть проявляти наркотичну дію (*наркотик* з грецьк. — той, що вводить у стан заціпеніння, отупіння, одуріння). Воно має три взаємопов'язані складові.

*Медицина* складає включає руйнівний вплив наркотичної речовини на організм людини.

*Соціальна* складає включає наслідки поведінки наркозалежної людини, небезпечної для її оточення.

*Юридична* складає — це кримінальна відповідальність за використання, вироблення, зберігання та збут наркотичних речовин, а також залучення до їх вживання.

**Які основні ознаки наркотичного сп'яніння?** Стан наркотичного сп'яніння за зовнішніми проявами буває збуджений і пригнічений. За *збудженого стану* хворі багатослівні, рухливі, схильні до жартів, настрої штучно піднятий, вони нав'язливі в спілкуванні. Може спостерігатися невпевнена хода, блідість шкіри та блиск очей. Поведінка подібна до поведінки людини в стані алкогольного сп'яніння, однак запаху алкоголю не відчувається.

За *пригніченої форми* наркотичного сп'яніння людина стає в'ялою, малорухливою, відгородженою від оточуючих, видається байдужою. На запитання відповідає мляво. У співрозмовника створюється враження, що наркоман занурений у світ своїх переживань.

Залежно від наркотичної речовини та її кількості, організм людини може бути в стані заціпеніння або навіть повного наркозу, під впливом галюцинацій. Речовини, що мають протилежну дію, надмірно збуджують нервову систему, поступово її руйнуючи.

### *Запам'ятайте!*

Під поняттям «наркоманія» криється не тільки стимулювання нервової системи наркотичними засобами для її збудження чи пригнічення, а також звикання організму до них.

**Що таке ейфорія?** Головною причиною пристрасті до наркотиків є *ейфоричний ефект*, який виявляють майже всі наркотики. **Ейфорія** — це піднесений, радісний настрій, відчуття задоволення, повного благополуччя. Наркотичні речовини спричиняють ейфорію, що не відповідає обставинам і реальному стану організму.

Чому організм людини так реагує на наркотики? Навіщо йому потрібно самому себе знищувати? Насправді штучні наркотики нашому організму зовсім не потрібні. Він може виробляти свої — природні. Пригадайте, яке піднесення ви відчуваєте, коли зустрічаєте близьких друзів, рідних людей, коли одержуєте високу оцінку в школі, коли перемагаєте в спортивних змаганнях і навіть просто виконуєте фізичні справи чи граєте в рухливі ігри. Так організм ніби стимулює людину до здорового способу життя.

**Які основні причини вживання наркотичних речовин підлітками?** Важко припустити, що основною причиною пристрасті підлітків до вживання наркотиків є незнання їх шкоди. Про наркотики багато пишуть, говорять, про їхню руйнівну дію на організм знято багато художніх і документальних фільмів тощо.

Помічено, що наркозалежними стають переважно люди психічно невірні, слабовольні та наївні. Інколи бажання спробувати наркотик виникає в підлітків, які відчують тривогу, розпач, хочуть позбутися проблем.

Часто в невпевненого в собі підлітка вживання наркотику, алкоголю чи куріння тютюну створює ілюзію власної значущості. Так він хоче самоствердитися й самовиразитися, бути схожим на когось. (Хоча, важко зрозуміти, як можна самоствердитися, валяючись десь на брудній підлозі в наркотичному сні. Це просто жалюгідно).

Буває, що наркотик пробують через цікавість, вважаючи, що це щось таємниче, заборонене.

Ще одна причина, яка штовхає підлітків до наркотиків, — невміння опиратися тиску оточуючих. Наркотик часто пропонує хтось із своїх, знайомий і симпатичний, і найчас-



тіше безкоштовно. Він говорить: «Боїся? Це ж так круто! І безпечно. Бачиш, я здоровий, нормальний. Дорослі хочуть нас налякати». І підліток простягає руку за першою порцією.

Що може допомогти в таких випадках? Твердий характер, звичка самостійно приймати рішення, виховання в себе навички в критичний момент сказати — «ні».



### Поміркуйте

Чому наркоманія є проблемою не тільки медичною, а й соціальною?

Роздивіться мал. 71. Який із цих підлітків, що мають нібито однакову проблему — непорозуміння з батьками, виросте успішною людиною, а який може стати невдахою?



Мал. 71. Два варіанти вирішення однієї проблеми



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи й обговоріть листи, написані людьми, які долають наркотичну залежність. Спробуйте зрозуміти, що спровокувало їх до вживання наркотиків. Чи можна було уникнути подібного?

**Лист-звернення.** ...Я бачив старших друзів, які курили й намагалися взагалі виглядати не такими, як усі. Вони та я... хотіли йти проти системи та закону... робити все навпаки суспільству. Якщо суспільство хотіло бачити нас відмінниками, то в колі хлопців круто вважалося вчитися погано.

Коли я потрапив у компанію, я не вживав нікотин і алкоголь, але через мій характер ніхто не вважав, що я гірший за когось або, як кажуть «біла ворона». ...з того моменту я хотів виділитися. Не просто пити й курити, а щось таке, у чому б міг переважити всіх навколо. Цим виявилися наркотики... І справді, під час їх вживання я почувався так, ніби я кращий від усіх і здатен на все, що мені немає рівних. ...Після того як я переконався, що мною керують наркотики, я зрозумів — моє життя може змінити щось сильніше за них. Для мене не було значення, як я добуваю наркотик. Здебільшого це були крадіжки й грабіж. ... Отримав строк і потрапив у трудову колонію...

Хотів би сказати юному читачеві, що в нашому житті не має бути всього цього. Поки ми можемо вибирати, бути «білою вороною» чи ні, варто вибрати здоровий і світлий життєвий шлях. Адже можна відмовитися від того, що губить нинішню молодь. *Андрій*

**Лист юному другові.** Перед тим як розпочати свою розповідь, хочу, щоб це був не просто стереотипний матеріал, але щоб ...дійсно ...мої слова вплинули на чийсь долю. Щоб хтось не «наламав стільки ж дров» у житті, як вийшло в мене. ...ріс у благополучній сім'ї. Життя здавалося безхмарним. Але мій спосіб мислення поступово почав рухатися в бік безтурботного життя, хотілося відразу всього й по мак-

симуму. У той час я дуже любив ...розгульне життя. Звичайно в мене почали з'являтися проблеми, які я вирішував за допомогою наркотику. Здавалося весь світ у тебе в кишені, коли там лежала доза. Але виявилось навпаки — я був у кишені цієї дози. ...Я поступово втратив усе: роботу, друзів, сім'ю, батьків. Здавалося, що цьому немає кінця і фінал цій безмежній гончі — смерть. ...Якось ...я зустрів знайомих, які раніше кололися й після реабілітаційного центру ведуть нормальний спосіб життя. Я зацікавився цим, пройшов реабілітацію й тепер допомагаю таким, яким був сам.

Звичайно, якби повернути життя назад, я б ніколи не став на такий шлях. Тому, мій юний друже, перед тим, як щось зробити, подумай двічі. Щоб потім не потрібно було розплачуватися все життя, а то й самим життям. *Без підпису*

Мене звали Сергій... Я хочу розповісти про своє життя для того, щоб ви не допустили таких помилок, які допустив я. Починалося все цікаво й весело. У мене були друзі, товариші, старші за мене. ...Я багато чого не розумів. Не слухав ні батька, ні матері — вище за все ставив своїх друзів, з якими мені було цікавіше. Пив горілку, курих, покинув спорт... Я почав вживати ...наркотики. ...потім прийшли непомітно всі біди. У мене не стало друзів, грошей. Щоб добути наркотику, доводилося красти, обманювати й дурити людей, серед них і близьких. ...Я заразився ВІЛ-інфекцією, вірусом гепатиту С. Повністю розчарувавшись у житті, я вважав, що жити далі немає сенсу, але я помилявся. Я зустрів давніх знайомих, які раніше також були наркоманами. Вони розповіли мені про свободу від наркотиків, сигарет, алкоголю... Я їм повірив і тепер вільний від усього цього.



### *Кроки до успіху*

У житті людини бувають складні ситуації, проблеми та неприємності. Багато їх і в підлітків. Урівноважені особистості шукають найкращих шляхів для їх вирішення, вони



не вдаються при цьому до тонізуючих (таких, що підбадьорюють) наркотичних засобів, а також до засобів, які створюють ілюзії, тимчасове хибне задоволення. У них є мета, що наповнює смислом їхнє життя.

Слабовольні й психічно невірніважені та невпевнені в собі підлітки схильні до штучного підвищення настрою, уживаючи наркотики, що, зрештою, призводить до наркоманії. Доля цих «скалічених душ» дуже важка. Вони розуміють, яку пагубну роль відіграють в їхньому житті шкідливі звички, але не знаходять у собі сил самотійно вирватися з їх полону. Російський письменник М. Горький писав: «І, на жаль, ...ми бачимо величезну кількість людей, принесених у жертву оп'яняючим засобам: хто починає з тютюну, пройде через алкоголь і закінчить опіумом і гашишем».

Цікавість до нових відчуттів, тиск оточення (небезпечна компанія, спілкування з людьми набагато старшими чи з кримінальним минулим тощо) — це не причина, що спонукає до вживання наркотиків. Причину потрібно шукати в собі. Тобто треба виховувати силу волі, уміння долати труднощі. Якщо самому це не під силу, краще звернутися до рідних і близьких людей або до однодумців. Разом перемагати легше.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке наркотична речовина?
2. Які основні ознаки наркотичного сп'яніння за зовнішніми проявами?
3. Як ви розумієте поняття «ейфоричний ефект»?



### *Домашнє завдання*

Прочитайте й обговоріть із батьками й близькими людьми листи людей, які в минулому були наркозалежні. Запишіть у свій «Щоденник здоров'я» чинники, які спонукали цих людей до вживання наркотиків. Намагайтеся уникати їх.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Напишіть причини, які призводять до вживання наркотиків, та оформіть їх у вигляді заборонних знаків, розташуйте їх на стенді.

## § 28 Поняття про наркотичну залежність. Ознаки й механізми виникнення залежності. Протидія залученню до вживання наркотиків

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про ознаки наркотичної залежності;
- про ознаки вживання наркотичних речовин;
- про необхідність відмови від шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних і наркотичних речовин.



### *Пригадайте!*

Що таке *наркоманія*? Що таке *наркотичне сп'яніння*?

**Що таке наркотична залежність? Наркотична залежність, або наркоманія,** — це хвороба, спричинена вживанням препаратів, які відносять до наркотичних. Вона проявляється трьома головними ознаками: психічною та фізичною залежністю від наркотичних речовин і звиканням (толерантністю) до них.

### *Запам'ятайте!*

**Психічна залежність** — хворобливе прагнення безперервно або час від часу застосовувати препарат для того, щоб штучно змінити свій настрій або зняти явища психологічного дискомфорту. Уже на цій початковій стадії захворювання відмова від вживання наркотиків або неможливість їх повторного використання з інших причин супроводжується пригніченням, дратівливістю. Бажання ввести повторну дозу наркотику стає нав'язливим.

Наркотик поступово заміщає собою всі звичайні для людини позитивні емоції.

**Фізична залежність** — це стан організму хворого, що проявляється фізичними та психічними розладами, коли припиняється вживання наркотичної речовини. Хворобливий стан полегшується чи повністю зникає в разі нового введення наркотичного препарату.

**Толерантність** — це стан звикання до наркотичних речовин (не плутаймо з толерантним ставленням до людини).

**Які ознаки наркотичної залежності?** Спочатку вживання наркотичних речовин спричиняє захисну реакцію, яка пояснюється їх токсичною дією. Це може бути головний біль, запаморочення, нудота, блювання. Однак при повторних уживаннях наркотику починає переважати ейфорія, а захисна реакція поступово слабшає та зникає. Організм людини намагається боротися з наркотичними речовинами. Він знешкоджує їх (до певної міри). Тому доза наркотику, яку наркозалежний використовував раніше, не спричиняє в нього бажаного ефекту, і він її збільшує.

Згодом наркотичний стан стає для людини потребою. Розвивається *нав'язливий потяг до наркотику* — психічна та фізична залежність. Наркозалежний постійно думає про те, як досягти наркотичного ефекту й це є головним сенсом його життя.

**Що таке абстинентний синдром?** При сформованій фізичній залежності від наркотику людина починає відчувати хворобливий і важкий стан, який називається **абстиненція**, або **абстинентний синдром** (у народі — ломка). Він виникає внаслідок раптового припинення вживання (введення) речовин, що спричиняють наркотичну залежність, і характеризується психічними й неврологічними розладами. Зокрема, спостерігаються болі в м'язах, судорожні посмикування окремих м'язів. Водночас з'являється пітливість, прискорене серцебиття, нудота, блювання, пронос, задишка, посиніння кінцівок, пов'язане з кисневим голодуванням,



різко знижується артеріальний тиск. Такий стан може становити серйозну небезпеку для життя хворих, а за відсутності відповідної медичної допомоги завершується смертю. Перебуваючи поза медичними установами, наркозалежні намагаються вийти з цього стану повторним введенням усе більших доз наркотиків.

Через те, що потяг до наркотиків при фізичній залежності набуває непереборного характеру, хворі наважуються на будь-які, навіть на кримінальні, вчинки, аби придбати чергову дозу речовини.

### *Запам'ятайте!*

Наркозалежною можна вважати людину, стан якої відповідає хоча б деяким із поданих нижче ознак.

- Різко погіршується стан здоров'я, з'являється дратівливість, різка зміна настрою, що не відповідає обставинам, поведінка людини завдає моральних і матеріальних збитків близьким людям і суспільству (поява брехливості, відчуженості, інтересів меншає, а нові не з'являються), з дому починають зникати гроші та речі.
- Постійне збільшення дози речовини для одержання бажаного наркотичного ефекту.
- Проявляється непереборний потяг до наркотику.



### *Я вважаю так. А ти?*

Об'єднайтеся в пари й дослідіть ситуацію. Спробуйте розпізнати причини, які спровокували до вживання наркотиків, ознаки психічної та фізичної залежності, абстинентного синдрому, ейфорії, толерантності (звикання), про які йдеться в листі колишнього наркозалежного Павла (пропонуємо вам цей лист, дотримуючись мови оригіналу).

Здрастуй брате, хотів тобі написати про своє минуле. І сподіваюся, що ти поставишся до цього серйозно, адже це може вплинути на твоє життя в подальшому.

Не буду тобі розповідати, коли я закурив, напишу тобі про те, як я потроху почав залазити в болото, де важко дихати, де немає слова «свобода». Мені було 14. Я вчився в школі й так вийшло, що мені та двом моїм друзям довелося спілкуватися з хлопцями, старшими за нас. Вони курили марихуану. Нам стало теж цікаво, що це таке, та й хотілося здаватися старшими, мовляв, я курю і мені тепер багато чого дозволено. Тоді ще не знав, як я помиляюсь. Але я почав регулярно з друзями курити марихуану. Спочатку раз на день. Потім два рази, а потім стільки було, стільки і курив. Мені вже було мало трави, вона ввійшла у звичку, я ходив як робот — завжди хотів спати, і доводилося пити горілку або міцне пиво, потім вже курити, щоб хоча б годину «приколотися» (я маю на увазі посміятися).

Щоб курити, потрібні гроші, і сам розумієш, почалися крадіжки. Спочатку дрібні, потім більші.

...Я тоді ще не знав, що чекає на мене попереду. А чекало мене ось що. ...я та два мої приятелі познайомилися з людиною, яка не раз сиділа в таборах. Ми від неї дізналися, що є таблетки, які ніби дають «хороший кайф», і я вирішив їх спробувати, оскільки тоді їх можна було дістати без проблем. Я почав менше курити, уживаючи ці таблетки. Але раптом почав вкриватися прищами, у мене завжди в роті був присмак таблеток, завжди «крутило» живіт, коротше, вигляд у мене змінився капітально.

Я тоді вже чув про «ширку», але вживати її не наважувався, уважав себе не наркоманом, у чому глибоко помилявся. Не пам'ятаю, що мене тоді підштовхнуло, мабуть, «стадо». Так, саме «стадо», мовляв, якщо всі, то і я, дай думаю, разочок спробую, і почалося, брат, інше життя, весь час у пошуках грошей, знайшовши їх, у пошуках «ширки». Я не писатиму тобі, як я відчув ломку, я просто тобі її опишу й сподіваюся після цього в тебе навіть думки не буде доторкнутися до якогось наркотику.

У тебе починається депресія, не дитяча, ти не знаєш, що робити, ти в глухому куті, ти не можеш спати, тебе від

усього ламає. Ти і п'ять секунд не можеш полежати на одному місці, чхаєш, очі сльозяться, течуть соплі, крутить живіт, пронос страшенний, і, прикинь, брате, усе це водночас. Це пекло найсправжнісіньке, ти не живеш, ти існуєш. Обдурити близьку людину стає звичною справою. Друзів немає, у цьому болоті кожен за себе...



### *Висловлюємо свою думку*

Чому так кажуть: алкоголь, нікотин і наркотики — одвічні й підступні вороги людства?

Роздивіться *мал. 72*. Як ви його розумієте? Як би ви назвали сходинки, на яких перебуває в даний момент людина?



*Мал. 72*

**Як розпізнати, що людина наркозалежна?** З кожним роком коло ваших знайомих розширюється, з'являється більше друзів, приятелів і просто знайомих. Серед них можуть виявитися підлітки з наркотичною залежністю. Як розпізнати таку людину? Адже вона може становити небезпеку для вас або, навпаки, сама потребує підтримки, але не наважується звернутися по допомогу. Є ознаки, які вказують на можливу наркоманію:

- сліди від ін'єкцій на шкірі, зміни поверхневих вен;
- зміна кольору шкіри (різко бліда, червона, сірувата);
- відмічаються різкі зміни поведінки — від безпричинного збудження, підвищеного настрою до апатії, сонливості;



- коливання розміру зіниць (різко розширені або звужені);
- поява незнайомого дивного запаху;
- невпевнена хода.



### *Кроки до успіху*

При постійному вживанні наркотиків виникає хронічне наркотичне отруєння, яке спричинює розлади функцій багатьох органів і систем організму, а особливо центральної нервової системи (а саме вона керує всіма процесами життєдіяльності в нашому організмі). Це призводить до психічної та фізичної деградації і зрештою — до смерті людини.

Відомий французький письменник О. де Бальзак писав: «Зловживання тютюном, кавою, опіумом і алкоголем спричиняє важкі порушення душевної рівноваги й призводить до ранньої смерті». Єдиним правильним рішенням при пропозиції спробувати наркотик може бути лише категорична відмова тому, хто пропонує. Однак зробити це буває не просто. Пропонуємо декілька варіантів відповідей, якими б ви могли скористатися. Виберіть, які з них підходять найбільше.

Дякую, ні. Я хочу розуміти те, що роблю.

Дякую, ні. Я збираюся проїхатися на велосипеді.

Дякую, ні. Я не хочу конфліктів із батьками.

Дякую, ні. Якщо я вип'ю (спробую наркотик), втрачу контроль над собою.

Дякую, ні. Мені не подобається смак алкоголю (наркотику).

Дякую, ні. Це не в моєму стилі.

Дякую, ні. Мені ще треба робити уроки (мені рано вставати тощо).

Дякую, ні. Після випивки я швидко втомлююсь.

Дякую, ні. Я не хочу гладшати (алкоголь висококалорійний продукт).

Дякую, ні. Мені треба на тренування.

Дякую, ні. У тебе іншого чогось немає? Ні, мені це теж не підходить.



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Що таке наркотична залежність? Які її ознаки?
2. Чим небезпечний абстинентний синдром (ломка) для наркозалежного?
3. Які ознаки можуть вказати на те, що людина вживає наркотики?



### *Домашнє завдання*

З допомогою батьків і близьких людей напишіть у «Щоденник здоров'я» якомога більше варіантів відмови від пропозиції закурити, випити алкогольний напій чи спробувати наркотик у різних життєвих ситуаціях.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Знайдіть відомості в засобах масової інформації, розпитайте в батьків, близьких людей, знайомих, медпрацівників про заклади охорони здоров'я, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні та лікуванні наркозалежних.



### *Випробуємо себе*

#### **Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами**

**1.** Використовуючи метод «мозкового штурму», напишіть якомога більше причин, за допомогою яких ви можете відмовитися від пропозиції закурити, спробувати алкоголь і наркотики. Об'єднайтесь у пари й обговоріть їх. Зробіть висновки.

**2.** Об'єднайтесь у групи та виконайте завдання.

**А** Які телевізійні канали є рекордсменами за кількістю реклами алкогольних напоїв? (Намалюйте «місця», які вони посідають).

**Б** Чи є в засобах масової інформації антиреклама тютюновим, алкогольним виробам і наркотикам? (Намалюйте її у вигляді заборонних знаків).

**В** Напишіть звернення до вищих посадових осіб держави на тему «Як телевізійна реклама вчить мене здоровому способу життя».

## § 29 Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням наркотиків. Міфи і факти про наркотики

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про адміністративну й кримінальну відповідальність за правопорушення та злочини, пов'язані з наркотиками.



### *Пригадайте!*

Як буває прикро, коли з'ясується, що якісь вчинки, які ви вважали дитячими пустощами, «приколами» чи взагалі чимось несуттєвим, насправді виявляються карними злочинами, що тягнуть за собою серйозне покарання?

### *Запам'ятайте!*

В Основному Законі — Конституції України — записано: «Незнання законів не звільняє особу від юридичної відповідальності».

**Чому вживання та поширення наркотиків вважається небезпечним для суспільства?** Ви вже знаєте, що наркотики не тільки отруюють організм людини, а й призводять до сильної психологічної та фізичної залежності від них. Як було б добре, якби людина докладала стільки зусиль, щоб відмовитися від згубної звички, скільки вона докладає для пошуку нової дози наркотику. Заради цього вона наважується на крадіжку грошей спочатку в рідних, а потім може здійснити розбійний напад на сторонню людину. Адже заробити чесною працею наркозалежний уже не спроможний фізично. *(Пригадайте, чому)*. Отже, уживання наркотиків створює загрозу не тільки для здоров'я наркозалежних, а й для інших людей і суспільства та призводить до правопорушень.

Уживання наркотичних речовин нині є однією з найгостріших проблем, які постають перед суспільством. Учені до-



вели, що більшість наркозалежних почали вживати наркотичні речовини в підлітковому віці. *(Пригадайте, які причини спонукають їх до цього).*

**Запобігання обігові наркотичних речовин.** Україна має потужне законодавство з питань запобігання незаконному обігові наркотичних речовин. Закон України та розпорядження Кабінету Міністрів України спрямовані на заходи щодо протидії на державному рівні поширенню наркоманії та злочинності, пов'язаної з незаконним обігом наркотичних засобів. Існує адміністративна та кримінальна відповідальність за злочини з наркотиками.

Ви дорослішаєте й частіше відвідуєте дискотеки, клуби, вечірки, де багато незнайомих вам людей. В Україні зростає кількість неповнолітніх наркозалежних, зростає й смертність від уживання наркотиків. Часто перша спроба вживання наркотику відбувається саме в молодіжному середовищі. На думку дослідників, нині кожному другому учневі віком від 13 до 15 років хоча б раз пропонували наркотик. Приблизно третина з них скористалася такою пропозицією.

Прагнення бути незалежним, дорослим часто спонукає підлітків спробувати те, що заборонено, не замислюючись над наслідками цього. Однак ви маєте пам'ятати, що кримінальна відповідальність в Україні (стосовно осіб, які скоїли злочин) настає з 14 років.



### *Працюємо разом*

Розгляньте мал. 73–74, на яких зображено ситуації, що ілюструють зазначені в тексті підручника статті Кримінального кодексу України. Об'єднайтеся в групи й дослідіть ці ситуації.

1. Стаття 305 Кримінального кодексу України (ККУ) передбачає: контрабанда наркотичних засобів (приховування від митного контролю) карається позбавленням волі на строк від трьох до восьми років.



Мал. 73



Мал. 74

2. Статтею 307 ККУ передбачено, що незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних речовин карається позбавленням волі на строк від трьох до восьми років.

3. Стаття 309 ККУ — незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів без мети збуту караються обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк.

4. Стаття 310 ККУ — незаконний посів або вирощування снопійного маку чи конопель караються штрафом до 50 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців, або обмеженням волі на строк до трьох років.

5. Стаття 315 ККУ — схилення певної особи до вживання наркотичних засобів карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.

6. Стаття 317 ККУ — організація або утримання місць для незаконного вживання, виробництва чи виготовлення наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів, а також надання приміщення з цією метою караються позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років.

7. Стаття 322 ККУ передбачає відповідальність за незаконну організацію або утримання місць для вживання з

метою одурманювання лікарських та інших засобів. Ці дії караються штрафом від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років.

### *Запам'ятайте!*

Наркотики небезпечні тим, що вживання навіть однієї дози може призвести до наркотичної залежності, а іноді спричинити смерть.

Наркотики набагато небезпечніші для дітей і підлітків, ніж для дорослих.

За незначного передозування наркотичних речовин виникають тяжкі порушення діяльності організму, які можуть закінчитися смертю через зупинку серця або дихання.

Між наркоманією та курінням є дуже тісний зв'язок: серед наркоманів 85 % тих, хто курив чи курить.



### *Висловлюємо свою думку*

Обговоріть лист-звернення.

«Є люди, які дуже хочуть, щоб ти став наркоманом. Вони знають твої слабкі місця. Вони можуть зіграти на твоїй допитливості або почутті товариськості. Вони можуть опинитися поряд, коли тобі буде важко, і запропонувати допомогу. Вони навіть можуть погрожувати тобі. У них є безліч способів схилити тебе до наркотиків. Ти їм потрібний. Твоя біда має стати їхнім прибутком. Твоя хвороба має забезпечити їм красиве життя. Сьогодні ти незалежний від них. Але завтра, коли ти оступишся, вони вижмуть усе до краплі з тебе і твоїх близьких».



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи відповідно до ситуації та проведіть рольову гру на тему «Як не потрапити на гачок наркоділків».



Група дітей поверталась із закордонного лікування. Перед проходженням митного контролю до дітей підійшла жінка й попросила одну з дівчат допомогти їй пронести через контроль невеличку сумочку. Дівчинка із задоволенням вирішила допомогти жінці, не повідомивши про це керівника групи.

- Чи правильно вчинила дівчинка?

Іван навчається в 7 класі та разом із родиною проживає на околиці села. Навесні до їхньої хати навідалися незнайомі люди та запропонували посіяти на городі снодійний мак, за що пообіцяли чималі гроші. Батьки через матеріальну скруту спочатку погодились, але Іван переконав їх не робити цього.

- Які аргументи навів Іван батькам, щоб вони відмовилися від небезпечної пропозиції?

Ірина й Олена познайомилися на дискотеці з хлопцями, які запропонували їм таблетки, щоб розвеселитися: а) дівчата рішуче відмовилися від пропозиції і пішли додому; б) Ірина ковтнула таблетку й продовжувала веселитись, а Олена пішла додому; в) Ірина й Олена підійшли до охоронця та повідомили про те, що їм пропонують наркотики.

- Який із варіантів поведінки дівчат правильний і чому?
- Пригадайте, які статті КК України можна було застосувати проти наркоділків у кожній із цих ситуацій. Що ви можете особисто зробити для того, щоб цього зла ставало менше?



### *Кроки до успіху*

Зацікавлена в поширенні наркотику людина зазвичай говорить: «Наркотики вживають сильні й талановиті люди». **Факт — усі вони, навіть якщо були такими, дуже швидко втратили і свою силу, і свій талант.**

«Наркотик робить людину вільною». **Факт — наркомани не мають радості в житті.**

«Уживання наркотики буває “серйозне” і “несерйозне” — від них завжди можна відмовитися». **Факт — серйозно можна відмовитися тільки один раз, перший. Проте для 99 % підлітків він не стає останнім.**

«Наркотики допомагають вирішувати життєві проблеми». **Факт — вони все життя перетворюють на величезну проблему.**

«Наркотики як пригодницький роман — позбавляють від прози життя». **Факт — позбавляють, але тільки разом із життям.**

Жан Жак Русо писав: «Тисячі шляхів ведуть до помилки, лише один — до істини». Пам'ятайте про це!



### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Чому наркотики небезпечні для суспільства?
2. Що потрібно робити, щоб запобігти обігові наркотичних речовин?
3. Чи несе кримінальну відповідальність 14-річний підліток, який здійснив злочин, пов'язаний із наркотиками?



### *Домашнє завдання*

Напишіть у своєму «Щоденнику здоров'я» план дій, які зведуть нанівець кожную спробу наркоділків залучити вас до вживання наркотиків.



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Прослухайте протягом тижня радіопрограми та репортажі, використайте газети й журнали, підготуйте повідомлення щодо проблем ВІЛ/СНІДу. Виконайте малюнки на тему: «Які права має ВІЛ-позитивна дитина». Принесіть їх на наступний урок та організуйте виставку.

## § 30 Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні та світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини та наслідки стигматизації та дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про особливості поширення ВІЛ-інфікування в Україні;
- про дані щодо ВІЛ-інфікування молоді в Україні;
- про основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІДу;
- про те, як протидіяти дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих.



*Пригадайте!*

Чому до ВІЛ-позитивної людини потрібно ставитися толерантно? Чи потрібна людині, яка живе з ВІЛ-інфекцією, підтримка з боку держави?



*Поміркуйте*

Як людина може використати знання про особливості життєдіяльності ВІЛ для того, щоб запобігти інфікуванню цим вірусом?

**Про особливості поширення ВІЛ-інфікування в Україні.** Згідно з офіційними даними, щомісяця в Україні реєструють майже 1000 нових випадків інфікування: 38 інфікувань щодня, щодоби 8 осіб помирає від СНІДу.

Ситуація щодо епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії за швидкістю поширення ВІЛ і захворювання на СНІД. За оцінками міжнародних і національних експертів, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), реальні цифри значно вищі від офіційних даних, і чисельність людей,



які живуть з ВІЛ/СНІД в Україні уже становить приблизно 1 % дорослого населення країни. Більшість ВІЛ-інфікованих людей у країні — це молоді віком 15–29 років.

Особливістю поширення ВІЛ в Україні наприкінці ХХ ст. та на початку ХХІ було те, що дві третини ВІЛ-інфікованих осіб заразилися, використовуючи нестерильний шприц для введення наркотиків (шлях через кров) та інфікуючись при статевому контакті (шлях через статевий контакт).

За даними наркологів, вік першої спроби легких наркотиків становить 13–15 років, хоча в деяких містах він ще менший — 9–12 і навіть 7–8 років. У деяких містах дитяча наркоманія становить 11–13 % від загальної кількості наркозалежних.

За даними Державного інституту проблем сім'ї та молоді Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 99 % молодих людей віком 14–24 роки чули про ВІЛ/СНІД, 53 % опитаних молодих людей вважають свої знання достатніми. Проте лише 14 % молоді віком 15–24 роки правильно визначають шляхи запобігання передачі ВІЛ статевим шляхом і знають, як ВІЛ не передається.



*Я вважаю так. А ти?*

Спрогнозуйте, яка ситуація може скластися в нашій країні стосовно ВІЛ/СНІДу, якщо темпи зростання ВІЛ-інфекції не спинити. Чи загрожує нам ситуація, що склалася в Африці, де в деяких країнах були інфіковані 50 % населення, та існують поселення, у яких доросле населення повністю вимерло через СНІД, залишивши сиротами дітей.

Що можете ви особисто зробити для того, щоб призупинити та зменшити темпи зростання інфікування ВІЛ/СНІДом?

**Чому потрібно толерантно ставитися до ВІЛ-інфікованих?** Пригадайте, толерантність — це здатність без агресії сприймати думки, поведінку, стосунки іншої людини, які відрізняються від власних.

Ураженою ВІЛ може стати й дитина, яка народилася від ВІЛ-інфікованої матері. Хтось може постраждати через недбалість медиків. Тож потрібно пам'ятати, що кожна людина може інфікуватися цим вірусом. Чи становить така людина небезпеку для своїх близьких? Як навколишнім поводитися з нею?

Насамперед людина, уражена ВІЛ, потребує психологічної підтримки, уваги близьких і рідних, їхнього піклування. Адже вчені всього світу працюють над ліками проти ВІЛ/СНІДу. Уже створено ефективні ліки, які на тривалий час гальмують розвиток цієї хвороби. Людство сподівається в недалекому майбутньому позбутися її назавжди.

Як ви вважаєте, чи маємо ми право позбавляти уражену ВІЛ дитину свого спілкування? Що вона відчуватиме при цьому?

**Які причини та наслідки стигматизації та дискримінації?** Іноді із засобів масової інформації ви дізнаєтеся про дискримінацію людини, про те, що порушуються її права. **Дискримінація** — це обмеження чи позбавлення людини прав через її національність, колір шкіри, стать, релігійні переконання або стан здоров'я. Так, упереджене ставлення до людини на підставі її належності до певної групи є дискримінацією. Наприклад, людині, яка живе з ВІЛ, можуть відмовити в медичній допомозі на підставі ВІЛ-статусу.

Таке ставлення до людей називають *стигма* (тавро). Це уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхню поведінку прийнято вважати ганебними й



аморальними. Можна почути такі висловлювання: «наркомани всі ВІЛ-інфіковані» або «СНІД — хвороба розпусників». Стигма призводить до дискримінації, коли переконання переходять до дій.

### *Запам'ятайте!*

Дискримінація дітей за будь-якою ознакою, зокрема за станом здоров'я, є неприпустимою (ст. 2 Конвенції ООН про права дитини).

Наша держава зобов'язалася в нормах законодавства гарантувати й забезпечувати в рівному обсязі права всім дітям (на повноцінний фізичний і психічний розвиток, освіту, медичне обслуговування, збереження своєї індивідуальності та ін.), серед яких і ВІЛ-інфіковані. Ці вимоги підтверджено статтею 17 Закону України.

**Законодавство України щодо ВІЛ/СНІДу.** Конституція України визнає життя та здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, кожна людина має невід'ємне право на життя, кожен має право захищати своє життя й здоров'я, життя та здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Крім статей Конституції, у яких прописана відповідальність держави перед людиною, в Україні діє Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», який визначає порядок правового регулювання питань, пов'язаних із поширенням цього захворювання, відповідно до норм міжнародного права й рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.



### *Висловлюємо свою думку*

Об'єднайтеся в групи й обговоріть тему «Яка буде ситуація з ВІЛ/СНІДом в Україні, якщо люди не дотримуватимуться виконання статей Закону України «Про запобігання захворюванню на СНІД і соціальний захист населення»». Змодельуйте (придумайте) ситуацію, яка може виникнути при порушенні кожної з цих статей Закону.



**Стаття 9.** Відомості про зараження тієї чи іншої особи вірусом імунодефіциту людини або захворювання її на СНІД становлять службову таємницю, що охороняється законом. Передача таких відомостей дозволяється тільки законним представникам особи, медичним закладам, органам прокуратури, слідства, дізнання, суду й іншим органам та особам, передбаченим законодавством.

**Стаття 16.** Інфіковані вірусом імунодефіциту люди та хворі на СНІД зобов'язані:

уживати заходів щодо запобігання поширенню інфекції, передбачених інструкцією та запропонованих лікарем;

повідомити осіб, які були з ними в статевих контактах до реєстрації факту інфікованості, про можливість їхнього зараження.

**Стаття 18.** Не допускається відмова в прийнятті до лікувальних закладів, у наданні невідкладної медичної допомоги, ущемлення інших прав осіб на підставі тільки того, що вони є вірусоносіями або хворими на СНІД, так само як ущемлення прав рідних і близьких інфікованого.

**Стаття 31.** Завідоме поставлення в небезпеку зараження чи зараження іншої особи (або кількох осіб) ВІЛ-інфікованою особою, яка знала про наявність у неї ВІЛ-інфекції, тягне за собою кримінальну відповідальність. Винна в цьому особа відшкодовує також збитки, завдані у зв'язку з наданням зараженій особі медичної допомоги, у порядку, установленому законодавством України.



### *Поміркуйте*

Чи повинні ВІЛ-інфіковані пацієнти повідомляти лікарям перед оперативним втручанням (операцією) про свій статус?

**Про права дітей, які живуть з ВІЛ.** ВІЛ-інфіковані діти, як і всі інші діти, мають право на повноцінне життя, наповнене спілкуванням з однолітками та їхню увагу. Немає жодних підстав ізолювати ВІЛ-інфіковану дитину. ВІЛ-інфікована дитина має ті самі права в суспільстві, що й здорова

дитина, але ми часто чуємо із засобів масової інформації про дискримінацію щодо ВІЛ-інфікованих людей. Це відбувається тому, що не достатньо поширюється інформація про ефективне лікування, яке дає змогу на довгі роки загальмувати розвиток вірусу. Люди, які регулярно одержують таке лікування (до речі, абсолютно безкоштовно), живуть повноцінним життям, можуть народити здорове потомство й абсолютно безпечні для оточення.



### *Полірійте*

Роздивіться виставку малюнків, які ви підготували до цього уроку, і з'ясуйте, які права ВІЛ-позитивної дитини в них відображені.

Життя з ВІЛ (за умов регулярного вживання спеціальних препаратів) практично ні чим не відрізняється від життя без ВІЛ. Люди продовжують працювати, учитися, спілкуватися, займатися звичними справами. Однак вони повинні виконувати наступні правила: практикувати безпечний секс, відмовитися від вживання алкоголю та наркотиків, регулярно проходити медичний огляд.

**Світ проти СНІДу.** У 1988 р. відбулася історична зустріч міністрів охорони здоров'я всіх країн, на якій прозвучав заклик до соціальної терпимості до ВІЛ-інфікованих. Тоді ж ООН проголосила 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Не варто зайвий раз пояснювати, як це актуально для України. Символ усвідомлення людьми важливості проблеми СНІДу, прийнятий в усьому світі, — червона стрічка (мал. 75).



Мал. 75



### Кроки до успіху

Увесь світ із нетерпінням чекає, коли буде винайдено ліки проти ВІЛ/СНІДу. Перші кроки вже зроблені й учені винайшли та застосовують препарати (АРВ-терапію), які на певний час дають змогу утримувати кількість ВІЛ у крові на мінімально припустимому рівні (ця терапія повністю не виліковує людину від ВІЛ-інфекції).

Вас, мабуть, вразили дані про тенденції розвитку ВІЛ-інфікування в Україні й дуже добре, якщо ви будете весь час пам'ятати, що захистити себе від ВІЛ-інфекції не складно, якщо дотримуватися таких правил:

- уникати контакту з кров'ю людей без латексних рукавичок;
- користуватися стерильними (індивідуальними) інструментами для медичних і косметичних маніпуляцій;
- не брати до рук колючі та ріжучі предмети, які ви знайшли;
- відмовитися від статевого життя до шлюбу та зберігати взаємну вірність.

Ми повинні пам'ятати й про те, що серед нас живуть ВІЛ-інфіковані люди, зокрема серед них і діти (ви вже знаєте, що вони мають такі самі права, як і ви). Їм ніхто не має права дорікати, що вони ВІЛ-позитивні. Навпаки, ви маєте допомогти їм, проявивши розуміння та співчуття.

Дейл Карнегі писав: «...коли ви робите добро іншим людям, ще більше добро ви робите самому собі». Запам'ятайте ці слова й намагайтеся кожного дня виконувати ще одну настанову цього письменника — «щодня здійснюйте хоча б одну добру справу, здатну викликати усмішку радості на чиемусь обличчі».



### Доведіть, що ви знаєте

1. Як у нашій державі захищають права ВІЛ-інфікованих людей?
2. У багатьох країнах світу люди висловлюють свою солідарність жертвам ВІЛ/СНІДу. Як ви розумієте це?



3. Яких правил потрібно дотримуватися, щоб запобігти ВІЛ-інфікуванню?



### *Домашнє завдання*

З малюнків, які ви підготували до уроку, зробить виставку там, де навчаються молодші школярі. Проведіть із ними бесіду на тему «Які права має ВІЛ-позитивна дитина».



### *Шукаємо інформацію до наступного уроку*

Попросіть рідних розповісти про таке захворювання, як туберкульоз. Можете записати історію, яку ці люди вам розповідали. Знайдіть із засобів масової інформації все, що стосується туберкульозу.

## § 31 **Небезпека захворювання на туберкульоз**

**На цьому уроці ви дізнаєтеся:**

- про збудника туберкульозу;
- про чинники, які сприяють інфікуванню та захворюванню на туберкульоз;
- про профілактику туберкульозу;
- про те, що має знати хворий на туберкульоз.



### *Пригадайте!*

Які захворювання називають *інфекційними*? Які бувають збудники інфекційних захворювань? Які методи застосовують для профілактики інфекційних захворювань?

**Туберкульоз** — це небезпечне інфекційне захворювання, яке ще сто років тому забирало щорічно тисячі життів, особливо дитячих. З часом було винайдено вакцину, яка запобігала розвитку туберкульозу, а з відкриттям антибіотиків хвороба відступила, здавалося, назавжди. Яке було здивування лікарів, коли в середині 90-х років минулого століття туберкульоз повернувся з небувалою силою. Нині в Україні

подня реєструють приблизно 80 захворілих на туберкульоз, почастишали смертельні випадки від нього. Що ж сталося?

Туберкульоз здавна визнаний соціальною хворобою, що безпосередньо залежить від способу життя людини, побутових умов, якості харчування. У нинішніх складних економічних умовах багато людей виявилися соціально не облаштованими, що наражає їх на ризик зараження туберкульозом. До того ж з'явилася нова форма збудника — стійка проти відомих антибіотиків.

**Як можна заразитися туберкульозною інфекцією?** Майже третина населення земної кулі інфікована туберкульозними бактеріями. Коли вони потрапляють в організм людини, не завжди розвивається активний туберкульоз, бо імунна система контролює інфекційний процес і не дозволяє збудникові розмножуватися в організмі. Людина інфікована, але здорова. Нормальне функціонування імунної системи відбувається в умовах повноцінного, раціонального харчування та здорового способу життя.

Алкоголь, уживання наркотиків, надмірне куріння тютюну, харчування з недостатньою кількістю білків і вітамінів, важкі фізичні та психичні навантаження, хронічний стрес — усе це призводить до ослаблення імунної системи. Якщо імунна система слабка (або в організм потрапляє велика кількість збудника), розвивається захворювання, яке може мати клінічні прояви туберкульозу або перебігати без симптомів.

Бактерії туберкульозу передаються повітряно-крапельним шляхом під час кашлю, розмови. Заразитися можна де завгодно — у магазині, громадському транспорті, у гостях, під час поцілунку, докурювання чужої цигарки, навіть через книжку. Найбільше ризикують захворіти люди, які тривалий час контактують із хворим на туберкульоз у погано провітрюваному приміщенні.

Однак заразитися збудником туберкульозу, ще не означає захворіти на цю хворобу. Із 100 людей, які заразилися цією інфекцією, захворює не більше 5. У репти збудник «дрімає» в очікуванні ослаблення захисних сил організму.

**Від чого може ослабнути імунна система людини?** Наперед унаслідок голодування, незбалансованого харчування, за нестачі в раціоні білкової їжі (м'яса, молока, сиру, яєць), тваринних жирів (вершкового масла) та вітамінів.

Дуже впливають на захисні сили організму шкідливі звички — куріння тютюну та вживання алкоголю, наявні захворювання: ВІЛ-інфекція, діабет, лейкоз. Опірність організму різним хворобам знижує постійна перевтома, негативні емоції, конфлікти.

### **Ознаки захворювання на туберкульоз:**

- кашель понад 2 тижні;
- втрата маси тіла (схуднення);
- уповільнення темпів росту;
- слабкість, розбитість;
- пітливість, особливо вночі, зниження працездатності;
- відсутність апетиту;
- температура тіла 37–37,5 °С, здебільшого підвищується під вечір;
- кровохаркання (наявність крові в мокротинні, що виділяється при кашлі).

Болі в грудній клітці і кашель, кровохаркання не завжди супроводжують початок захворювання, однак у подальшому ці прояви можуть турбувати хворого.

### ***Запам'ятайте!***

Якщо ви помітили в себе якусь із цих ознак або подібну, **негайно зверніться до лікаря!** А щоб бути впевненим у відсутності хвороби, лікар може запропонувати:

- рентген грудної клітки або флюорографію;
- аналіз харкотиння на вміст у ньому бактерій туберкульозу;
- внутрішньошкірну пробу Манту;
- аналіз крові.

**Аналізи та лікування туберкульозу в нашій країні безкоштовні!**





Мал. 76. Легені, уражені туберкульозом



Мал. 77. Збудник туберкульозу

Найчастіше туберкульоз уражає легені (мал. 76), а також кістки, нирки, мозок та інші органи. Збудником цієї небезпечної хвороби є бактерія паличка Коха — названа так на честь ученого, який її відкрив (мал. 77). Вона швидко розмножується в організмі людини, руйнуючи його органи й отруюючи продуктами своєї життєдіяльності.



### *Я вважаю так. А ти?*

Туберкульоз називають хворобою *соціальною*. Як ви вважаєте, чому? Хто з перелічених людей має найбільший ризик заразитися та захворіти на туберкульоз? Чому?

- Люди, які нехтують медичними оглядами, флюорографією.
- Люди, які проживають у великих містах.
- Люди, які проживають у сільській місцевості.
- Безпритульні.
- Наркозалежні.
- Сезонні робітники.
- Люди, які перебувають за межею бідності.

**Як виявляють, заразилася людина туберкульозом чи ні?** Вам, мабуть, уже робили реакцію Манту. Її роблять планово, щороку. Розчин, що містить спеціальний препарат бактерій, вводять внутрішньоскірно в ділянку передпліччя. На місці уколу з'являється пухирець, який незабаром зникає. Пізніше на цьому місці може з'явитися червона плямка — ущільнення шкіри. Лікар перевіряє реакцію організму на

введення препарату на третій день (не пізніше, ніж через сім днів). Реакція вважається негативною, якщо на третій день на шкірі немає жодних слідів почервоніння чи припухлості. Якщо діаметр плями не перевищує 5 мм, пробу вважають задовільною; 10 мм — можливе зараження туберкульозом. Тоді людину направляють на консультацію до фахівця з туберкульозу — фтизіатра.

### *Запам'ятайте!*

Позитивна реакція Манту — підстава для ретельного обстеження.



### *Працюємо разом*

Об'єднайтеся в групи й дослідіть ситуацію. Спробуйте з позиції лікаря-фтизіатра знайти в запропонованих ситуаціях нехтування правилами гігієни, що можуть призвести до захворювання на туберкульоз.

Дівчинка повернулася додому з вулиці така зголодніла, що, сіла їсти, не помивши руки.

Хлопцям не продали сигарети, тоді вони зібрали недопалки й докурили їх.

Подружки купили один хотдог на двох та їли його по черзі.

Побачивши недопиту пляшку пива, підлітки її допили.

Учителька зробила зауваження учневі, який пив, торкаючись губами крану бачка для питної води.

**Що має знати хворий на туберкульоз?** Туберкульоз можна вилікувати. Сучасна медицина має найновіші засоби для цього. Однак за однієї умови — потрібно чітко дотримуватися всіх рекомендацій лікаря, регулярно вживати призначені ним препарати, самовільно не припиняти лікування. Під час кашлю рот потрібно закривати носовою хустинкою. Не можна плювати на підлогу! Так хворий наражає на небезпеку здорових людей.

Важливо дотримуватися режиму харчування, дієта має перевищувати потребу за калорійністю на 10–15 %, у такому співвідношенні: білки — 20 %, жири — 30 %, вуглеводи — 50 %. Потрібно регулярно відвідувати тубдиспансер у терміни, які встановив лікар.



### *Кроки до успіху*

Ви вже знаєте, що хворобі легше запобігти (*пригадайте, чий це слова*), ніж лікувати, тому дуже важливо знати все про профілактику туберкульозу.

#### **Чинники, що запобігають захворюванню на туберкульоз**

- Оздоровлення організму, підвищення імунітету, озеленення міст, поліпшення умов праці та життя, раціональне харчування.
- Специфічна профілактика: введення всім новонародженим вакцини БЦЖ, а за потреби — підліткам і дорослим, які є ослабленими туберкульозними паличками, що сприяють утворенню активного штучного імунітету. Тривалість такого імунітету — 4–5 років.
- Не споживати харчові продукти з підвищеним вмістом барвників, консервантів та інших токсичних продуктів. Уникати шкідливих звичок.
- Загартовуватися, захищати свій організм від різних захворювань. Дотримуватися режиму дня, не допускати перевтоми, більше бувати на свіжому повітрі — бактерії туберкульозу не витримують сонячного світла.
- Бактерії туберкульозу дуже стійкі до різних чинників: холоду, тепла, вологості, чудово зберігаються в домашньому пилу. Тому потрібно стежити за порядком і чистотою, систематично провітрювати приміщення, у якому ви перебуваєте, регулярно робити вологе прибирання.





### *Доведіть, що ви знаєте*

1. Як можна заразитися туберкульозом?
2. Які ознаки (симптоми) можуть указати, що людина захворіла на туберкульоз?
3. Як можна виявити, що людина хвора на туберкульоз?
4. Що потрібно робити, щоб не заразитися туберкульозною інфекцією?



### *Домашнє завдання*

Запишіть у свій «Щоденник здоров'я», яких санітарно-гігієнічних норм ви будете дотримуватися, щоб не заразитися туберкульозною інфекцією. Обговоріть це з батьками, членами вашої родини та близькими людьми.

### *Це цікаво!*

Збудники туберкульозу — життєздатні, стійкі до висихання, холоду та більшості дезінфікуючих засобів. У річковій воді можуть жити до 5 місяців; у ґрунті — від 3 місяців до 1–2 років; у вуличному пилу — 10–15 днів; на одязі, предметах — протягом багатьох місяців. В умовах кімнатної температури (у темному місці) туберкульозні палички залишаються життєздатними протягом 4 місяців; при розсіяному світлі — до 1,5 місяця. Бактерії туберкульозу тривалий час можуть виживати в молочних продуктах. Так, у маслі в умовах холодильника вони зберігають життєздатність до 30 діб, молоці — 14–18 діб, сирі — 26 діб, у замороженому м'ясі — до 1 року. Соління й копчення практично не знешкоджують бактерії туберкульозу. Кип'ятіння знищує їх протягом декількох хвилин. Сухе гаряче повітря (100 °C) убиває збудника тільки через 1 год. Літні сонячні промені знешкоджують бактерії через 30 хв, весняні й осінні — через 1 год, зимові — через 2 год, ультрафіолетові промені — через 2–3 хв.

### Небезпеки, можливі в салоні легкового автомобіля

Мало хто замислюється над тим, як складаються Правила дорожнього руху. Здається, збираються розумні люди, які вже наперед знають, що робити. Що деякі застороги — це їхня забаганка, аби ускладнити життя водієві й пасажирам. На жаль, більшість пунктів Правил — це сумний досвід, за яким тисячі смертей і скалічених людей. Не варто думати, що з вами або вашими близькими ніколи не станеться біди. Біда може підстерегти кожного безтурботного пасажирів та водія. Змоделюємо найпоширеніші помилки, які допускають неповнолітні пасажирів.

1. *Діти полюбляють сидіти на передньому сидінні.* Проте при такому розташуванні в разі серйозної аварії шансів на порятунок практично немає. Дитину, не пристебнуту ремнем безпеки, під час удару кидає на передню панель або на лобове скло. Навіть пристебнутого маленького пасажирів чекає біда, адже ремінь безпеки розрахований на дорослу людину. Правильно пристебнути ним дитину неможливо — верхня частина завжди перебуватиме напроти горла.

2. *Часто можна спостерігати, як дитина стоїть між передніми кріслами.* Це дуже нестійке положення. Дитина ризикує постраждати не тільки в разі зіткнення з іншим автомобілем, але й за різкого маневру. М'язи дитини ще не досить міцні, щоб вистачило сил утриматися за спинки крісел, наприклад за різкого гальмування. Отже, неминуче падіння, можливо, на якийсь жорсткий предмет.

3. *Дитина на колінах у мамі, яка сидить спереду біля водія.* Здавалося б, на колінах у мамі дитині не загрожує жодна небезпека. Однак насправді в разі лобового зіткнення мати не зможе її втримати. Більше того, мати ризикує травмувати дитину, натиснувши на неї. Ще гірше, коли автомобіль оснащено подушками безпеки. Подушка, що спрацює, нокаутує дорослу людину, а дитину може вбити.

4. *Дитина сидить на колінах у водія.* Так іноді катають дітей, скажімо, на ґрунтових дорогах, вважаючи, що жодного

ризику в цьому немає. Насправді є. Якщо автомобіль навіть на відносно невеликій швидкості наїде на якийсь горбик або корч, то не пристебнутий ременем водій може просто роздушити дитину об кермо. А якщо спрацює подушка безпеки...

5. *Дитина лежить на задньому сидінні.* Це досить поширена поза особливо в дальніх поїздках. Багато дітей навіть засинає. Але раптом машина потрапить у ДТП? Тоді за лобового удару (і навіть за різкого гальмування) дитина може скотитися вперед і впасти із сидіння, пошкодивши собі хребет.

6. *Дитина стоїть на задньому сидінні на колінах спиною вперед.* Сімейний виїзд за місто або по магазинах, затор на дорогах. Дитина, що нудьгує, розглядає машини, які повільно їдуть слідом. Ситуація всім знайома і дуже небезпечна. Раптове гальмування — і дитина падає спиною вперед по ходу руху. А в разі бічного зіткнення падає на бік — назустріч удару. Триматися їй немає за що. Можлива важка травма хребта, перелом шиї або черепно-мозкова травма. Голова дитини при падінні може потрапити на ручку дверей, підлокітник або важіль перемикання передач. Пасажир, який падає спиною вперед, зазвичай травмується значно більше, ніж у разі падіння обличчям по ходу руху.

### Вимоги до тижневого рухового режиму підлітків

Види рухової діяльності	Обсяг рухової діяльності (6–7 класи)	
	хлопці	дівчата
Біг, км або	12–14	10–12
Ходьба на лижах, км	14–16	12–14
Стрибки зі скакалкою, разів	1300–1500	1300–1500
Підтягування на високій поперечині, разів	35–45	—
Підтягування на низькій поперечині з вису лежачи, разів	70–85	60–70
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	70–85	60–70
Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, разів	90–100	80–90
Нахили вперед із прямими ногами, разів	70–90	70–90



Як контроль і самоконтроль за розвитком підлітка та його фізичними навантаженнями можуть слугувати такі показники: маса тіла, частота пульсу, частота дихання, потовиділення, сила м'язів, сон, апетит, самопочуття, бажання тренуватися, працездатність та ін.

**Маса тіла.** У підлітків, які щойно розпочали займатися фізичними вправами, маса тіла спочатку знижується на 2–3 % від вихідної. У міру продовження занять вона відновлюється, а потім стабілізується приблизно на одному рівні.

**Частота пульсу.** У результаті скорочень серця кров надходить в артерії, підвищуючи в них тиск, що коливає стінки судин. Прослуховуючи ці коливання, можна визначити ритм серцевих скорочень. Найкраще пульс прощупується на променевій артерії (передпліччя), сонній артерії (шия), скроневій (скроня). Пульс підраховують протягом 10 с, отриманий результат потім множать на 6 і дізнаються про роботу серця за 1 хв. У підлітків у стані спокою пульс становить 72–76 ударів за хвилину.

Тренувальні заняття з підлітками рекомендують при пульсі 140–160 ударів за хвилину — виконання фізичних вправ із таким навантаженням дає найбільший тренувальний ефект.

**Частота дихання.** Частота дихання в стані спокою досягає 18–20 разів за хвилину. У результаті тренувань показник знижується до 11–14. Частоту дихання підраховують за 15 або 30 с, потім отриманий результат множать на 4 або на 2.

**Самопочуття.** Підліток, який раніше активно не займався фізичними вправами або мав велику перерву у тренуваннях, після перших тренувань відчуває біль у м'язах. Це природна реакція на незвичне фізичне навантаження. Як правило, через кілька днів хворобливі відчуття минають. Для прискорення їхнього зникнення можна застосувати теплові процедури (душ, ванна) масаж, самомасаж. Навіть якщо з'явилися болі, підліток може продовжувати заняття, трохи знизивши навантаження.

У деяких підлітків разом з болями в м'язах можуть з'явитися болі у правому або лівому підребер'ї. Це спричинено тим, що під впливом фізичного навантаження в печінку й селезінку викидається більша, ніж зазвичай, кількість крові.

Розтягування цих органів і спричиняє біль. Зниження навантажень і глибоке дихання має сприяти припиненню хворобливих відчуттів.

Самопочуття може бути охарактеризоване як *відмінне, добре, задовільне, незадовільне (погане)*.

**Сон** є одним з найважливіших умов життєдіяльності людини. Підліток повинен спати в середньому 9–10 годин на добу. У результаті недосипання з'являється слабкість, головні болі, знижується працездатність, підвищується стомлюваність. Однією з причин порушення сну може бути перевтома, спричинена неправильно побудованими заняттями (надмірна інтенсивність, тривалість виконання вправ та ін.). Перевтома може призводити й до підвищеної сонливості. Тому потрібно знизити навантаження, змінити методику занять. Сон може бути охарактеризований як *глибокий, міцний, переривчастий, зі сновидіннями, без сновидінь*.

**Апетит** підлітка залежить від стану його здоров'я. Гарний апетит супроводжує оптимальні фізичні навантаження. Втрата або відсутність його вказують на перевтому або захворювання. У цьому разі варто знизити навантаження й звернутися до лікаря. Апетит може бути добрим, підвищеним, задовільним, поганим, зниженим.

**Режим** — це доцільно організований розпорядок життєдіяльності підлітка. Порушення режиму (незбалансоване харчування, недотримання часу підйому й відбою та ін.) негативно позначаються на стані здоров'я та працездатності.

### Веснянки

Терплячим власникам веснянок рекомендуємо відбілюючі настої. Ними потрібно по кілька разів на день змочувати вкриті ластовинням місця, залишаючи рідину на шкірі до висихання.

**Рецепт 1.** Столову ложку дрібно нарізаної зелені петрушки залити 0,5 склянки окропу. Після того як охолоне — процідити.

**Рецепт 2.** Дві столові ложки квіток молодой кульбаби залити склянкою води й кип'ятити на повільному вогні 20 хв. Після того як охолоне — процідити.

Добре відбілює веснянки смородинове лікування, що полягає в щоденному змащуванні їх розім'ятою ягодою. Систематичне застосування цієї процедури протягом лише одного сезону має подіяти на багато років. Веснянки можна відбілити, регулярно змащуючи шкіру соком свіжого огірка або кислим молоком.

### Догляд за волоссям

Як часто треба мити волосся? Частота миття волосся залежить від ступеня забруднення, жирності, типу волосся. Для волосся дуже шкідлива жорстка (тверда) вода, а також хлорована. Крім того, вона не повинна бути ні надто холодна, ні надто гаряча. Якщо вода в крані недостатньо м'яка, її варто прокип'ятити. Ви також маєте пам'ятати, що недостатнє прополіскування після шампуню дуже шкодить волосся, тому не шкодуйте води для цієї процедури.

Голову потрібно мити неспішними рухами, одночасно масажуючи шкіру. Для ополіскування волосся ефективні настої трав. Не можна сушити волосся надто гарячим повітрям (феном). Вимите й підсушене волосся дбайливо розчісують: довге — від кінчиків, коротке — від коренів. Зубці гребінця мають бути широкими й негострими. Жирне волосся мийть спеціальними шампунями для жирного волосся, а сухе — для сухого.

### Догляд за нігтями

Нігті також потребують спеціального догляду. Здорові нігті — блискучі, гладенькі, рожеві; хворі — тьмяні, жовтуваті або сірі, крихкі. Краще їх стригти після купання, коли вони м'якші.

### Шкірні лінії

На підборідді шкірні лінії тягнуться від середини підборіддя по нижній щелепі в напрямку до мочки вуха; на щоках —



від рота до слухового проходу, від середини верхньої губи й бічної поверхні носа до верхньої частини вушної раковини; навколо очей — від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього кута ока, а потім у зворотному напрямку — від зовнішнього кута ока по нижній повіці до внутрішнього кута; на чолі — від середини чола до скронь. Шкірні лінії на чолі відповідають напрямку росту волосся на бровах. На носі вони йдуть від перенісся по спинці носа до його кінця, від спинки носа вниз по бічних поверхнях.

### **Техніка нанесення крему з урахуванням шкірних ліній**

Наносити крем на обличчя потрібно легкими рухами пальців, натискаючи або поплескуючи ними. Щоб не розтягувати шкіру, торкатися до неї треба в напрямку шкірних ліній. Наприклад, на чоло крем наносять другим, третім, четвертим, п'ятим пальцями від середини до скронь, у напрямку росту волосся на бровах. На щоках крем починають накладати від середини підборіддя до мочки вуха, потім від кутів рота й, нарешті, від крил носа до вуха.

На повіках шкіра дуже тонка, ніжна, легко розтягується, тому крем тут наносять тільки легкими, без натискання, рухами другого, третього й четвертого пальців від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього й далі, ніби описуючи еліпс. По нижній повіці — до внутрішнього кута.

На підборіддя крем наносять від середини підборіддя до мочок вух. Потім рекомендується злегка поплескати шкіру тильною поверхнею розслаблених кистей. На шию накладають крем рухами долоні, з легким натискуванням. З боків шиї — зверху вниз, по передній поверхні — знизу вгору.

### **Догляд за шкірою**

Догляд за жирною шкірою. Жирна шкіра потребує постійної і ретельної турботи. Насамперед, не можна видавлювати чорні цятки, торкатися обличчя руками, особливо брудними, і тим більше видавлювати щось нігтями.

Людям із жирною шкірою обличчя потрібно щодня мити його теплою водою з милом (краще дитячим), а ополіскувати теплою, а потім водою кімнатної температури. Висушувати

спеціально призначеним для цього рушником, краще серветкою. Після миття продезінфікувати шкіру спеціальною рідиною для обличчя, наприклад лосьоном для жирної шкіри.

Догляд за *сухою шкірою* потребує насамперед більшого захисту від різкого вітру, морозу, надто сухого повітря та яскравого сонця. Якщо в кімнаті є батареї центрального опалення, бажано біля них поставити місткості з водою. Виходячи на холод, не варто забувати змащувати обличчя тонким шаром жирного крему. Вмиватися краще прокип'яченою та охолодженою водою. Суху шкіру не можна мити водою з милом. Краще протирати її ватним тампоном, змоченим косметичним молочком, і ополіскувати настоями трав.

Догляд за *шкірою змішаного типу* непростий. Адже на обличчі — різні типи шкіри, і кожен із них потребує індивідуального догляду. Таке обличчя миють дитячим милом і водою, а жирні ділянки протирають дезінфікуючою рідиною для жирної шкіри. Щоки трошки змащують кремом.

## ЗМІСТ

Звернення до учнів .....	3
--------------------------	---

### Розділ. 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

#### ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

§ 1	Цілісність здоров'я. Формування здорового способу життя .....	6
§ 2	Переваги здорового способу життя. Формування корисних звичок .....	12
§ 3	Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я .....	18

#### ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

§ 4	Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму й бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань .....	25
-----	---	----

#### ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

§ 5	Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види та джерела ризику. Рівні ризику .....	36
-----	---	----

#### БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

§ 6	Безпека пасажирів легкового й вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідка ДТП .....	45
-----	--	----

#### ПОБУТОВА БЕЗПЕКА

§ 7	Безпека оселі. Правила безпеки під час користування засобами побутової хімії .....	56
§ 8	Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні газовими приладами та пічним опаленням .....	65

#### ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА В ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

§ 9	Правила пожежної безпеки в школі. Сповідання про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні .....	70
-----	---	----



## **Розділ. 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

### **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ**

- § 10 Ознаки біологічного, психічного, соціального й духовного дозрівання ..... 80
- § 11 Показники фізичного розвитку підлітків. Способи поліпшення фізичної форми ..... 88

### **КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ**

- § 12 Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри ..... 97
- § 13 Особливості функціонування шкіри в підлітковому віці. Догляд за шкірою й волоссям ..... 103

## **Розділ. 3. ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я**

### **ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК**

- § 14 Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб ..... 114
- § 15 Духовний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я ..... 124

### **УМІННЯ ВЧИТИСЯ**

- § 16 Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей ..... 131

### **ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

- § 17 Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів ..... 144
- § 18 Ознаки психологічної рівноваги. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Методи самоконтролю ..... 152
- § 19 Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я. Позитивне мислення. .... 159
- § 20 Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях ... 167
- § 21 Керування стресом. Самодопомога й допомога в разі стресу ..... 172

## **КОНФЛІКТИ Й ЗДОРОВ'Я**

- § 22 Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів ..... 182

## **Розділ. 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я**

### **СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я**

- § 23 Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, друзі для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я .... 194
- § 24 Найближче оточення дитини. Вплив родини та друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків ..... 203
- § 25 Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу ..... 211

### **ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ**

- § 26 Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я ..... 218

### **ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ, ЩО НАБУЛИ СОЦІАЛЬНОГО ЗНАЧЕННЯ**

- § 27 Причини та наслідки вживання наркотиків підлітками ... 228
- § 28 Поняття про наркотичну залежність. Ознаки й механізми виникнення залежності. Протидія залученню до вживання наркотиків ..... 235
- § 29 Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з поширенням наркотиків. Міфи і факти про наркотики ..... 242
- § 30 Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні та світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини та наслідки стигматизації та дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції ..... 248
- § 31 Небезпека захворювання на туберкульоз ..... 255
- ДОДАТКИ ..... 262

Навчальне видання

*Поліщук Наталія Миколаївна*

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 7 класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**