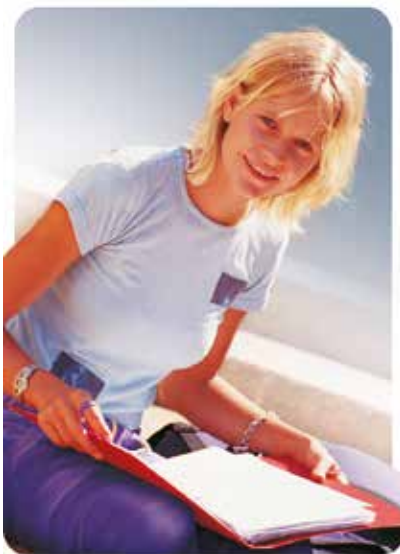


И. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник  
для 8-го класса  
общеобразовательных учебных заведений**



Киев  
Издательство «Алатон»  
2016

**ББК 51.204я721**

**О-88**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины*  
(Приказ Министерства образования и науки Украины от 10.05.2016 г. № 491)

**Издано за счёт государственных средств.  
Продажа запрещена**

*Эксперты, осуществившие экспертизу данного учебника во время проведения конкурсного отбора проектов учебников для учащихся 8 класса общеобразовательных учебных заведений и сделавшие вывод о целесообразности предоставления учебнику грифа «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины»:*

Шиян Е. И., заведующая кафедрой жизненных компетентностей Львовского областного института последиplomного образования, доктор наук по государственному управлению, профессор.

Сивохоп Я. М., старший преподаватель кафедры менеджмента и инновационного развития образования, заведующий научно-исследовательской лабораторией здоровьесберегающих технологий Закарпатского областного института последиplomного образования.

Венжега К. В., учитель-методист общеобразовательной школы I–III ступеней № 27 г. Чернигова.

**О-88**      **Основы здоровья:** Учебник для 8-го кл. общеобразов. уч. завед. / И. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Издательство «Алатон», 2016. — 184 с. ISBN 978-966-2663-34-1

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с учебной программой по основам здоровья для учащихся 8-го класса общеобразовательных учебных заведений. Содержание учебника направлено на развитие жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности и гармоничного развития учащихся. Разработки уроков по данной методике доступны на Портале превентивного образования ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

Учебник разработан в сотрудничестве с ЮНЕСКО. За предоставленную информацию несут ответственность авторы.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-34-1

© Т. В. Воронцова, текст, рисунки, 2016  
© ООО Издательство «Алатон»,  
текст, дизайн, рисунки, 2016

## ДОРОГАЯ ВОСЬМИКЛАССНИЦА! ДОРОГОЙ ВОСЬМИКЛАССНИК!

В 8-м классе ты продолжишь изучать основы здоровья. Цель этого предмета — помочь тебе и твоим одноклассникам сформировать благоприятные для здоровья знания, представления и навыки.

Мы живём в сложном и непостоянном мире. Навыки, которые помогают быстро адаптироваться к изменениям, преодолевать повседневные трудности и достигать успеха, называются жизненными, потому что они необходимы каждому, независимо от того, чем он займётся в будущем, какую профессию выберет.

К сожалению, раньше эти важные навыки не формировались в школе или институте. Большинство людей приобретали их на протяжении жизни методом «проб и ошибок». Как заметила мама твоего сверстника, «в жизни каждого человека случаются ситуации, которых можно было бы избежать, если бы была возможность ещё раз прожить этот момент. Но жизнь одна, и каждый из нас набивает собственные шишки. Но у того, кто подкован теоретически, научен книгой и педагогом, больше шансов избежать неудач, а значит — достичь успеха, снискать уважение и стать настоящей личностью».

Тебе, вероятно, приходилось слышать о ситуациях, в которых пострадали люди. Оценивая подобные ситуации, наверняка убеждался: если бы в них повели себя правильно, такого бы не произошло.

В 8-м классе ты продолжишь изучать алгоритмы поведения в экстремальных ситуациях. Узнаешь, как спасти свою жизнь и жизнь других людей, оказывать неотложную помощь пострадавшим. Конечно же, эти умения невозможно отработать только лишь по учебнику. Надеемся, у тебя будет возможность потренироваться под руководством медика или профессионального спасателя.

Ты также углубишь свои знания о твоих правах, обязанностях и ответственности, в том числе перед законом, ведь тебе исполнилось или скоро исполнится 14 лет. Это возраст, с которого ты приобретёшь намного больше прав и с которого тебя самого могут привлечь к уголовной ответственности за некоторые виды преступлений.

Все, кто работал над созданием этого учебника, верят, что с тобой ничего плохого не произойдёт, и желают тебе успехов.

*Авторы*

## Как работать с учебником

Учебник состоит из четырёх разделов.

*Раздел 1* — «Здоровье человека» — ознакомит тебя с признаками физиологической, психологической и социальной зрелости. Ты узнаешь также о вызовах современного мира и педагогической методике, которая помогает эффективно отвечать на них. Большая часть материала посвящена спасению людей в чрезвычайных ситуациях. Он научит, как взаимодействовать со спасательными службами и оказывать помощь пострадавшим.

*Раздел 2* — «Физическая составляющая здоровья» — раскрывает понятие оздоровительных систем, особенностей современных и традиционных систем питания. Ты будешь учиться предупреждать пищевые отравления и оказывать неотложную помощь при отравлениях и кишечных инфекциях.

*Раздел 3* — «Психическая и духовная составляющие здоровья» — акцентирует на необходимости прилагать усилия для своего гармоничного развития. Ты будешь совершенствовать интеллектуальные навыки, размышлять о жизненных ценностях, учиться заботиться о внешней и внутренней красоте.

*Раздел 4* — «Социальная составляющая здоровья» содержит две главы.

Глава 1 — «Социальное благополучие» — раскрывает риски, связанные с ранним началом половой жизни, учит отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия.

Глава 2 — «Безопасность в быту и окружающей среде» — посвящена дорожной, экологической и социальной безопасности. Особое внимание уделено правовой ответственности несовершеннолетних. Ты узнаешь, как сделать более безопасной поездку на мотоцикле, будешь учиться правильно действовать, если стал свидетелем ДТП или оказался в зоне пожара.

Учебник предлагает тебе не только полезную информацию, но и множество практических заданий для отработки важных жизненных умений и навыков.



Каждый параграф учебника начинается со стартового задания. Выполняя его, ты узнаешь, какой теме посвящён урок, вспомнишь, что ты уже знаешь по этой теме, выяснишь, чему ещё хотел бы научиться.



Так обозначен кросс-тест, в котором тебе предлагается рассмотреть ситуации и возможные варианты твоих действий. Тебе необходимо выбрать правильный (на твой взгляд) вариант и перейти к пункту, номер которого указан в скобках после него.

Кросс-тест — это не только увлекательная игра, но и источник полезной информации. Если в обычном тесте, отвечая правильно, ты выигрываешь, то в кросс-тесте полезно и ошибаться. Поэтому, решая кросс-тест, не хитри, не подглядывай в ответы.





Блок-схемы ты встретишь, изучая правила поведения в ситуациях, приближённых к реальным, когда можно поступить по-разному и выбрать лучший вариант нелегко. Выполняя задание с помощью блок-схем, следует двигаться в указанном стрелками направлении.



Так обозначен вопрос и задание для самостоятельного выполнения. Задание повышенной сложности обозначено «\*».



Задание данной рубрики предназначено для обсуждения. Это может быть мозговой штурм, когда каждый предлагает собственные идеи, обсуждение в группах, анализ жизненных ситуаций, дебаты, беседа с родителями.



Внимательно отнесись к информации данной рубрики. Так обозначаются предостережения об особо опасных ситуациях, а также умения, которые следует тщательно отработать.



Таким символом обозначены игры и упражнения, которые помогут размяться и улучшить настроение.



Так обозначены ролевые игры и инсценировки, которые помогут тебе отработать модели поведения в различных жизненных ситуациях.



Под этой рубрикой тебе будет предложено выполнить проект самостоятельно либо вместе с друзьями или родителями.



Таким символом обозначено задание, которое тебе предлагается выполнить дома, чтобы подготовиться к следующему уроку.



Эта рубрика предлагает посмотреть интересный фильм.



Упомянутые в задании видео или дополнительную информацию можно найти в сети Интернет по указанным адресам.

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, загляни в словарь на с. 181–182.

## РАЗДЕЛ 1

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



## § 1. НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

*Во вступлении ты:*

- вспомнишь признаки физиологической, психологической и социальной зрелости;
- сравнишь требования индустриального и информационного общества во всех сферах жизни;
- убедишься в необходимости развития жизненных навыков;
- узнаешь, на какой теории основываются тренинговые методы;
- обсудишь с одноклассниками правила, по которым вы будете работать на уроках здоровья.

### Развитие человека

Развитие человека — это качественные физиологические и психологические изменения, которые продолжаются от рождения до достижения зрелости (или до конца жизни). Развитие человека происходит в процессе:

- роста — физические изменения (роста, веса, пропорций тела);
- созревания — биологические изменения, запрограммированные генетически (например, половое созревание);
- обучения — относительно стабильные изменения, происходящие в процессе приобретения опыта.

Выделяют три составляющие зрелости: физиологическую (биологическую), психологическую, социальную (рис. 1).

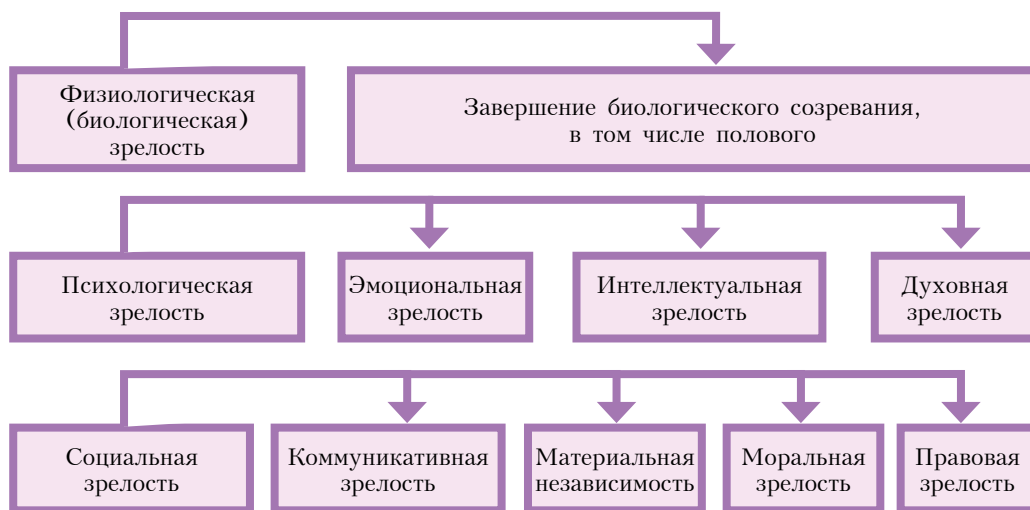


Рис. 1



Через несколько лет ты получишь паспорт и общество начнёт считать тебя взрослым человеком. Однако это не единственный признак зрелости.



Подумайте, что для каждого из вас значит достичь полной зрелости. По очереди продолжите фразу: «Я думаю, что достигну зрелости, когда (окончу школу (университет), стану зарабатывать на жизнь...)».

## Признаки физиологической зрелости

Физиологическая (биологическая) зрелость наступает с прекращением роста и развития всех систем организма, в том числе репродуктивной (половая зрелость). Если ребёнок живёт в нормальных бытовых условиях и хорошо питается, физиологическое созревание произойдёт само по себе и завершится приблизительно в 20 лет. Признаками физиологической зрелости являются:

- завершение физического роста;
- формирование телосложения по женскому или мужскому типу;
- приобретение возможности зачать и родить ребёнка.

Половая зрелость наступает несколько раньше, чем биологическая. С этим связаны риски подростковых беременностей как для матери, так и для ребёнка.

## Признаки психологической зрелости

### Признаки зрелости

#### *Эмоциональной:*

- контроль над проявлением эмоций;
- умение выражать чувства;
- умение преодолевать тревогу, неудачи, управлять стрессами.

#### *Интеллектуальной:*

- умение прогнозировать развитие событий и принимать решения;
- развитое критическое и абстрактное мышление, креативность (творческое мышление);
- умение дискутировать с помощью аргументов.

#### *Духовной:*

- приоритетность духовных ценностей;
- осознание важных принципов, жизненной миссии и смысла жизни.

Для того чтобы достичь полной зрелости, человек должен стать взрослым не только биологически, но и «вырасти» эмоционально, интеллектуально и духовно.

Маленький ребёнок проявляет свои эмоции всем телом, бурно реагируя на то, что их вызывает. *Эмоционально зрелый* человек умеет контролировать проявления эмоций, правильно выражать свои чувства, преодолевать тревогу, повседневные стрессы и жизненные потрясения.

*Интеллектуальная зрелость* наступает тогда, когда человек начинает логически мыслить, чётко осознавать причины и последствия, делать правильные выводы, принимать взвешенные решения, дискутировать с помощью аргументов.

*Духовная зрелость* достигается тогда, когда человек открывает для себя мир духовных ценностей, осознаёт важные принципы, жизненную миссию и смысл жизни.



## Признаки социальной зрелости

Составляющими социальной зрелости являются моральная и правовая зрелость.

*Моральная зрелость* — умение различать добро и зло, действовать в соответствии с принятыми в обществе социальными нормами.

*Правовая зрелость* — приобретение всех гражданских прав и полная юридическая ответственность. В Украине возраст достижения правовой зрелости — 18 лет.

Социальная зрелость — это также способность не только действовать в собственных интересах, но и налаживать и поддерживать отношения, конструктивно решать конфликты. Человек достигает социальной зрелости, когда способен содержать себя, создать и обеспечить семью.



1. Оцени уровень своей зрелости по десятибалльной шкале:
  - физиологическая зрелость;
  - психологическая зрелость;
  - социальная зрелость.
2. Определи средний балл. Подумай, как его можно повысить.

## Требования современного мира

С самого рождения родители воспитывают своих детей. Они знакомят их с социальными правилами и нормами, приучают с ответственностью относиться к своим обязанностям, помогают в выборе будущей профессии. Но современный мир очень отличается от того, в котором росли твои родители.

Ты живёшь на переломе эпох, когда индустриальное общество, ориентированное на материальное производство, уступает место информационному, которое предъявляет новые требования во всех сферах жизни.



1. Объединитесь в 3 группы («человек», «работа», «образование»). С помощью табл. 1 на с. 10 сравните требования индустриального и информационного обществ в областях:

*группа 1:* трудовых отношений;

*группа 2:* личностного развития и межличностных отношений;

*группа 3:* образования.

2. Обсудите преимущества и недостатки информационного общества по сравнению с индустриальным.

## Социальные роли и жизненные навыки

На протяжении жизни человек играет различные социальные роли: ребёнка, ученика, студента, потребителя, гражданина, мужа (жены), матери (отца), брата (сестры), друга, коллеги, подчинённого, начальника и так далее. Навыки, которые важны для любой социальной роли, называются *жизненными*.

Сегодня перечень основных социальных ролей мало отличается от существовавших десятки или даже сотни лет назад. Однако их содержание существенно изменилось. Это требует приобретения новых жизненных навыков и усовершенствования традиционных.

В области трудовых отношений	
Индустриальное общество	Информационное общество
• Жизнь, ориентированная на работу	• Гармоничное сочетание всех сфер жизни
• Одна работа на всю жизнь	• Свободная смена места и сфер трудовой деятельности
• Содействие конкуренции	• Содействие сотрудничеству
• Авторитарный стиль руководства	• Коллегиальное принятие важных решений
• Признание <i>конформизма</i>	• Поощрение <i>плюрализма</i> и <i>креативности</i>
• Трудовые отношения в соответствии со статусом в иерархии	• Сотрудничество между единомышленниками
В области личностного развития и межличностных отношений	
Индустриальное общество	Информационное общество
• Акцент на борьбу с болезнями	• Акцент на содействие здоровью
• Негативное отношение к переменам	• Восприятие перемен как возможностей развития
• Игнорирование эмоций	• Управление эмоциями
• Избегание проблем и конфликтов	• Конструктивное решение проблем и конфликтов
• Стереотипное видение <i>гендерных ролей</i>	• Социальные роли людей определяются их потребностями, интересами и способностями, а не полом
В сфере образования	
Индустриальное общество	Информационное общество
• Обучение только в школьные годы	• Образование на протяжении всей жизни
• Акцент на интеллектуальное развитие	• Акцент на гармоничное развитие личности
• Заучивание фактов и накопление знаний	• Формирование ключевых компетентностей и умение учиться
• Подходы, сосредоточенные на учителе	• Подходы, сосредоточенные на учениках (детоцентризм)
• Жёсткая дисциплина	• Демократия, осознанное соблюдение правил
• Поощрение соперничества	• Содействие кооперации и сотрудничеству

*Адаптировано по Lifeskills Associates*

Твои ровесники во многих странах мира уже получают образование, основанное на развитии жизненных навыков. Тебе тоже повезло, ведь у тебя есть возможность развивать на уроках здоровья жизненные навыки, которые помогут избежать ошибок и достигать успеха.



1. С помощью учителя объединитесь в 3 группы по видам жизненных навыков (эмоционально-волевые, интеллектуальные, социальные).
2. Вспомните содержание этих навыков и запишите их на доске.
3. Обсудите, как каждый из этих навыков помогает адаптироваться к требованиям информационного общества в сферах трудовых отношений, личностного развития и межличностных отношений, образования.

*Жизненные навыки* — это умения, которые помогают человеку адаптироваться в современном мире и преодолевать трудности повседневной жизни.

*Определение ВОЗ*

## Тренинг — необходимое условие успешного обучения

Одним из наиболее эффективных методов успешного обучения является *тренинг*. Раньше тренинги проводили психологи. Теперь этот метод применяют в школах на уроках здоровья.

Дело в том, что невозможно развить жизненные навыки, только прослушав или прочитав о них. Их необходимо много раз отрабатывать — обсуждая жизненные ситуации, обмениваясь опытом с друзьями и учителем.

Данная методика очень нравится твоим сверстникам: «Как здорово, что это не просто рассказ одного человека», «Отличная идея — садиться в круг и по очереди выражать своё мнение», «Мы садимся в круг, смотрим на своих одноклассников, видим их глаза, лучше понимаем друг друга. Мы научились внимательно слушать, уважать и воспринимать любое мнение. Теперь я понимаю, что каждый человек — это неповторимая личность».

Если в 5–7 классах уроки здоровья у вас проводились в форме тренинга, ты заметил, что они очень отличаются от других уроков.

*Тренинг* — эффективная форма групповой работы, обеспечивающая активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с тренером.





1. Используя метод мозгового штурма, назовите то, что отличает тренинги от обычных уроков (ученики сидят не за партами, а в кругу...).
2. Ты уже знаешь, что на тренинге царит демократическая дисциплина — все добровольно соблюдают принятые правила. Разработайте правила вашей группы, оформите их в виде плаката и скрепите подписями в знак того, что вы соглашаетесь с ними.

Через несколько лет ты получишь паспорт и тебя станут считать взрослым человеком. Но паспорт — не единственный признак зрелости.



Зрелость наступит, когда завершится рост и развитие организма, а также когда ты «вырастешь» эмоционально, интеллектуально, духовно и социально. Важным признаком зрелости является материальная независимость и способность содержать семью.

Современный мир предъявляет новые требования во всех областях жизни человека.

Для того чтобы успешно отвечать на вызовы современного мира, необходимо развить важные жизненные навыки.

Для развития жизненных навыков лучшими являются тренинговые методы обучения.

## § 2. СПАСЕНИЕ И ЗАЩИТА ЛЮДЕЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



В этом параграфе ты:

- научишься классифицировать чрезвычайные ситуации;
- ознакомишься с основными принципами и положениями законодательства Украины по спасению и защите людей в чрезвычайных ситуациях;
- оценишь свои навыки выживания.

### Классификация чрезвычайных ситуаций

Каждый день в мире случаются тысячи происшествий, которые нарушают покой людей, приводят к их гибели или значительным материальным потерям. Такие происшествия называются *чрезвычайными ситуациями (ЧС)*.

По официальной классификации чрезвычайных ситуаций в Украине выделяют четыре их вида и четыре уровня.

*Виды ЧС* классифицируются по их происхождению. Это чрезвычайные ситуации:

- природного;
- техногенного;
- социального и социально-политического;
- военного происхождения.

*Уровни ЧС* классифицируются по территориальному охвату и объёмам экономических потерь. Это чрезвычайные ситуации:

- общегосударственного;
- регионального;
- местного;
- объектного уровней.

#### Общие признаки ЧС:

- гибель или угроза гибели людей либо значительное ухудшение условий их жизнедеятельности;
- нанесение экономического ущерба;
- значительное ухудшение состояния окружающей среды.



Средства массовой информации (СМИ) обычно привлекают внимание общественности к ЧС. Выпуски новостей изобилуют сюжетами: что-то взорвалось, загорелось, кого-то убили, взяли в заложники, где-то возникло цунами или произошло извержение вулкана.



1. Вспомните несколько подобных сообщений.
2. Определите виды и уровни ЧС, о которых в них шла речь.
3. С помощью рис. 2 назовите примеры других ЧС разного происхождения.



Рис. 2



## Основные принципы спасения и защиты людей

Известная тебе формула «Предупреждать, избегать, действовать» описывает принципы безопасной жизнедеятельности, соблюдение которых снижает риски повседневной жизни и делает возможным спасение людей в чрезвычайных ситуациях.



Обратитесь к приведённым вами в стартовом задании примерам конкретных ЧС. С помощью табл. 2 оцените, соблюдали ли люди и государственные службы принципы безопасной жизнедеятельности в этих ситуациях.

Таблица 2

Принципы	Для человека	Для государства
Предупреждать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать и соблюдать правила безопасности;</li> <li>• самому не создавать опасной ситуации;</li> <li>• изучать основы самозащиты, оказания первой помощи, правила пользования защитным и спасательным снаряжением.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать очищение и поставку питьевой воды, деятельность коммунальных служб, других систем жизнеобеспечения;</li> <li>• осуществлять противопожарный надзор, санитарный контроль, проводить профилактические прививки и т. д.</li> </ul>
Избегать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь распознавать опасные ситуации и оценивать риски;</li> <li>• действовать так, чтобы снизить риск попадания в ЧС.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• своевременно прогнозировать ЧС;</li> <li>• оповещать население об угрозе ЧС;</li> <li>• при необходимости своевременно эвакуировать людей.</li> </ul>
Действовать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять спокойствие в ЧС;</li> <li>• делать всё необходимое для самозащиты;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;</li> <li>• эффективно взаимодействовать со спасательными службами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективно использовать все имеющиеся ресурсы;</li> <li>• обеспечить спасение людей в ЧС;</li> <li>• минимизировать материальный ущерб и загрязнение окружающей среды;</li> <li>• ликвидировать последствия ЧС.</li> </ul>



Вспомните несколько сообщений СМИ о чрезвычайных ситуациях. Для каждой из них обсудите:

- признаки, которые подтверждают чрезвычайную ситуацию;
- вид и уровень чрезвычайной ситуации;
- в чём состоят угрозы ситуации;
- как вы оцениваете по пятибалльной шкале уровень риска для участников чрезвычайной ситуации.

## Действия спасательных служб и граждан в ЧС

Для предупреждения ЧС и ликвидации их последствий создана единая государственная система, в состав которой входят аварийно-спасательные службы. Большинство этих служб — государственные и содержатся за счёт государственного бюджета. Некоторые являются коммунальными, они созданы на уровне местной общины. Существуют спасательные службы при отдельных предприятиях, учреждениях или общественных организациях. Особенной аварийно-спасательной службой является Государственная служба медицины катастроф. Во время стихийных бедствий, катастроф, аварий, массовых отравлений, эпидемий, радиационного, бактериологического и химического загрязнения она оказывает бесплатную медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается.



Объединитесь в 3 группы. Ознакомьтесь с соответствующими положениями законов Украины о деятельности спасательных служб и граждан в условиях ЧС, подготовьте сообщение и расскажите своими словами:

*группа 1:* о задачах и функциях аварийно-спасательных служб;

*группа 2:* о правах граждан в сфере защиты от ЧС;

*группа 3:* об обязанностях граждан в ЧС.

### Статья 3. Задачи и функции аварийно-спасательных служб

*Основными задачами аварийно-спасательных служб являются:*

- проведение при возникновении чрезвычайных ситуаций на объектах и территориях аварийно-спасательных работ;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций и отдельных их последствий;
- выполнение работ по предотвращению возникновения и минимизации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера и защите от них населения и территорий;
- защита окружающей природной среды и локализация зоны воздействия вредных и опасных факторов, которые возникают во время аварий и катастроф.

*Основными функциями аварийно-спасательных служб являются:*

- обеспечение готовности своих органов управления, сил и средств к действиям по назначению;
- поиск и спасение людей на поражённых объектах и территориях, оказание в возможных пределах неотложной, в том числе медицинской помощи лицам, которые пребывают в опасном для жизни и здоровья состоянии, на месте происшествия и при эвакуации в лечебные заведения;
- ликвидация особо опасных проявлений чрезвычайных ситуаций в условиях экстремальных температур, задымлённости, загазованности, угрозы взрывов, обвалов, оползней, затоплений, радиационного и бактериального заражения, других опасных проявлений.

*(Выдержка из Закона Украины «Об аварийно-спасательных службах»)*



## **Статья 5. Права граждан Украины в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера**

Граждане Украины в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера имеют право на:

- получение информации о чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера, которые возникли или могут возникнуть, и о мерах необходимой безопасности;
- обеспечение и использование средств коллективной и индивидуальной защиты, предназначенных для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в случае их возникновения;
- обращение к местным органам исполнительной власти и органам местного самоуправления по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера;
- возмещение согласно закону вреда, причинённого их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера;
- компенсацию за работу в зонах чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера;
- социально-психологическую поддержку и медицинскую помощь, в том числе по заключениям Государственной службы медицины катастроф и/или врачебно-трудоустройственной комиссии, на медико-реабилитационное восстановление в случае получения тяжёлых физических и психологических травм;
- другие права в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера согласно законам Украины.

## **Статья 34. Обязанности граждан Украины в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера**

Граждане Украины в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера обязаны:

- соблюдать меры безопасности, не допускать нарушений производственной дисциплины, требований экологической безопасности;
- изучать основные способы защиты населения и территорий от последствий чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера, оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования средствами защиты;
- соблюдать соответствующие требования при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера.

*(ст. 5, 34 — выдержки из Закона Украины «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера»)*

## Как победить великана

В далёкой стране жил великан. Каждый год в один и тот же день он спускался с гор, подходил к городским воротам и угрожал жителям города.

— Пусть храбрейший из вас сразится со мной! — ревел великан громовым голосом. — Иначе я превращу этот город в груды мусора...

Каждый год городские ворота отворялись и один воин выходил на поединок с великаном. Тот, увидев жертву, хохотал и насмехался над людьми:

— Вот это и есть храбрейший из вас? Да я пришибу его одним ударом!

И ещё ни одному воину не удавалось хотя бы выхватить меч, все они стояли, как заколдованные, пока топор великана не сносил им головы.

Однажды накануне очередного страшного события в город приехал храбрый воин. Увидев грустные и напуганные лица прохожих, он спросил у них, что произошло.

— Это всё из-за великана, — услышал в ответ.

— Какого ещё великана? — спросил рыцарь. И люди поведали ему о своей беде.

— Посмотрим, что за великан, — сказал рыцарь. — На этот раз я сам буду сражаться с ним.

В день, когда великан появился у городских ворот, рыцарь уже ждал его с мечом в руках. Увидев великана, он был поражён его размерами и устрашающим видом и чуть было не пожалел о своём решении. Но отступить было поздно, и рыцарь, собрав в кулак всю свою отвагу, устремился навстречу великану.



Сделав несколько шагов, он увидел, что великан не только не увеличился (как это должно было быть при приближении), а наоборот — даже немного уменьшился. Рыцарь двинулся дальше, не сводя глаз с противника. Но чем ближе он подходил, тем меньше становился великан. Он уменьшался прямо на глазах. А когда рыцарь подошёл к нему вплотную, то увидел, что ростом он не более тридцати сантиметров.

— Кто ты? — спросил рыцарь, склонившись над ним.

— Меня зовут Страх, — ответил великан и растворился в воздухе.



## Личные навыки выживания в чрезвычайных ситуациях

Часто люди, оказавшиеся в чрезвычайной ситуации, ведут себя неадекватно. Некоторые начинают кричать и хаотично бегать, кто-то цепенеет и не может пошевелиться. Это потому, что страх, сигнализирующий об опасности, слишком силен и не даёт человеку рационально мыслить и принимать решения. Поэтому в любой опасной ситуации необходимо прежде всего соблюдать спокойствие.



1. Прочтите притчу «Как победить великана». Обсудите жизненные ситуации, когда страх лишил людей сил и парализовал волю.
2. Что, на ваш взгляд, помогает спасателям сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях?
- 3\*. Как можно предотвратить возникновение паники? Вспомните известные вам приёмы самоконтроля и примеры позитивного мышления.

Несмотря на огромную роль спасательных служб, выживание человека в чрезвычайной ситуации в первую очередь зависит от него самого.



1. Оцени свои личные качества и навыки, необходимые для выживания, по десятибалльной шкале:
  - психологический настрой на выживание;
  - навыки эффективного общения;
  - навыки лидерства и работы в команде;
  - умение оценивать риски и принимать взвешенные решения;
  - навыки поведения в конкретных ЧС (например, при пожаре);
  - умение пользоваться спасательным снаряжением;
  - умение взаимодействовать с аварийно-спасательными службами;
  - умение оказывать неотложную помощь.
2. Определи средний балл. Подумай, как его можно повысить.

Чрезвычайные ситуации — это происшествия, которые нарушают нормальные условия жизни людей, приводят к их гибели и/или значительному материальному ущербу или существенному ухудшению состояния окружающей среды.

По происхождению ЧС делятся на следующие виды: природные, техногенные, социальные (социально-политические) и военные, а по уровню угрозы — чрезвычайные ситуации общегосударственного, регионального, местного и объектного уровней.

Для предупреждения ЧС и ликвидации их последствий в Украине создана единая спасательная система. Одним из её элементов являются аварийно-спасательные службы.

Несмотря на огромную роль спасательных служб, выживание человека в чрезвычайной ситуации в первую очередь зависит от его личных качеств и навыков.



## § 3. ТЫ — СПАСАТЕЛЬ



В этом параграфе ты:

- прочтёшь реальную историю о героическом поведении школьников на пожаре;
- оценишь свою готовность действовать в подобной ситуации;
- узнаешь, как спасти людей на пожаре и какая помощь требуется пострадавшим;
- потренируешься использовать эти знания в смоделированных ситуациях.

В предыдущих классах на уроках основ здоровья ты учился предотвращать многие опасные ситуации и избегать их. Знаешь, как вести себя во время грозы и наводнения, как действовать при утечке газа или в случае пожара, во время аварии на предприятии и дорожно-транспортного происшествия. Однако раньше тебя учили спасать свою жизнь и здоровье. Теперь ты повзрослел и можешь спасать не только себя, но и других. Но к этому необходимо хорошо подготовиться: знать, как вести себя в конкретных ЧС, как спасать себя и других людей и оказывать неотложную помощь потерпевшим.



1. Прочитайте сообщение на с. 21. Обсудите:

- Почему взрослые не смогли помочь семье?
- Какие личные качества необходимы человеку, чтобы решиться на подобный поступок? Что ему важно знать и уметь?

2. Объединитесь в пары и оцените свою готовность действовать в подобной конкретной ситуации по десятибалльной шкале (0 баллов — минимальная готовность, 10 — максимальная). Подумайте, каких личных качеств, знаний и навыков вам пока что не хватает.



Объединитесь в 5 групп и с помощью блок-схемы на с. 22 обсудите, как необходимо действовать в подобных ситуациях:

*Группа 1:* в доме пожар. Кто-то просит о помощи, но никого не видно, потому что в коридоре много дыма.

*Группа 2:* в комнате женщина, которую придавило тяжёлыми вещами. Ты один не можешь справиться с завалом.

*Группа 3:* женщина просит спасти её пятилетнего сына. Но ребёнка не видно. Где его следует искать?

*Группа 4:* ты нашёл мальчика и хочешь вынести на улицу. Для этого необходимо снова пройти через задымлённый коридор.

*Группа 5:* когда ты выбирался, на тебе и на мальчике загорелась одежда. Что ты предпримешь?

## Школьники вынесли из горящего дома женщину с четырьмя детьми

В селе Недайвода Криворожского района Днепропетровской области одиннадцатиклассники местной школы Анатолий Ляпота, Юрий Козацкий, Виктор Бовсуновский и Дмитрий Нелупенко спасли во время пожара семью из пяти человек.

Мать и четверо её малышей, старшему из которых шесть лет, а младшему — семь месяцев, оказались в пылающем доме. В то утро, когда из-за короткого замыкания в электропроводке загорелась деревянная веранда, пристроенная к старенькому дому, молодая женщина, уставшая после бессонной ночи из-за самого младшего Дениса, дремала. Трое старших детей играли в комнате. Когда дети увидели дым, они разбудили маму. Но было уже поздно — путь к выходу им отрезал огонь.

Соседка увидела дым и вызвала пожарных, но спасти людей не смогла. К счастью, неподалёку четверо школьников набирали воду из реки, чтобы белить деревья. Ребята стали гасить пожар и через выбитые окна спасать пострадавшую семью.

Сначала вытащили троих детей и мать, а когда оказалось, что в доме остался самый младший мальчик, пришлось во второй раз идти в пылающий дом. Пожарные, приехавшие из Кривого Рога, потушили пожар.

Героизм и грамотные действия подростков поразили спасателей. Ребята рассказали, что в этом им помогли уроки ОБЖ.

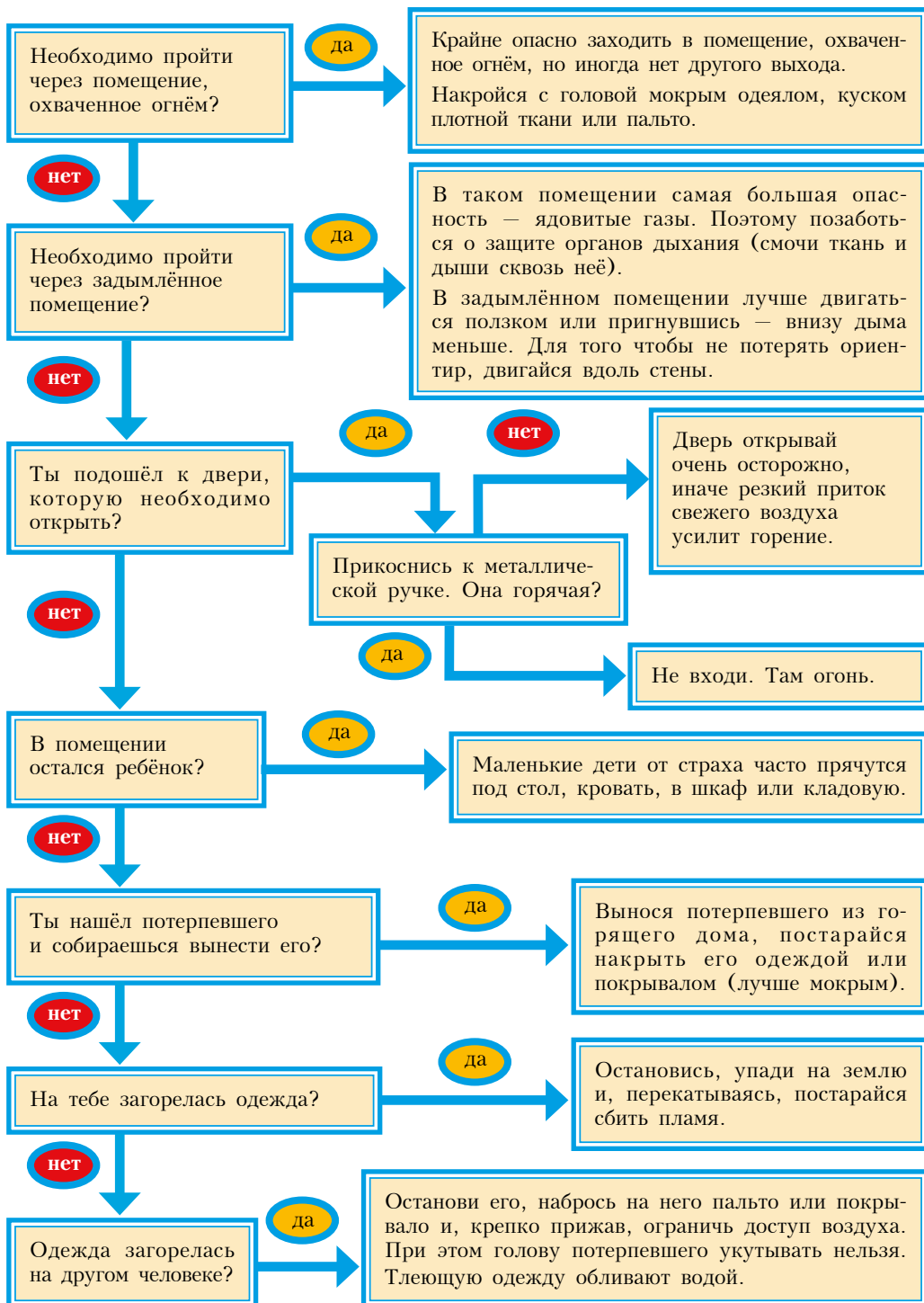
Юных героев удостоили наивысшей награды МЧС «За отвагу в чрезвычайной ситуации» 1-й степени. МЧС выделило средства на их обучение по окончании школы по желанию в любом вузе Украины.

Кстати, все они решили стать профессиональными спасателями и поступили в Черкасский институт пожарной безопасности.

*По материалам СМИ  
и пресс-службы МЧС*



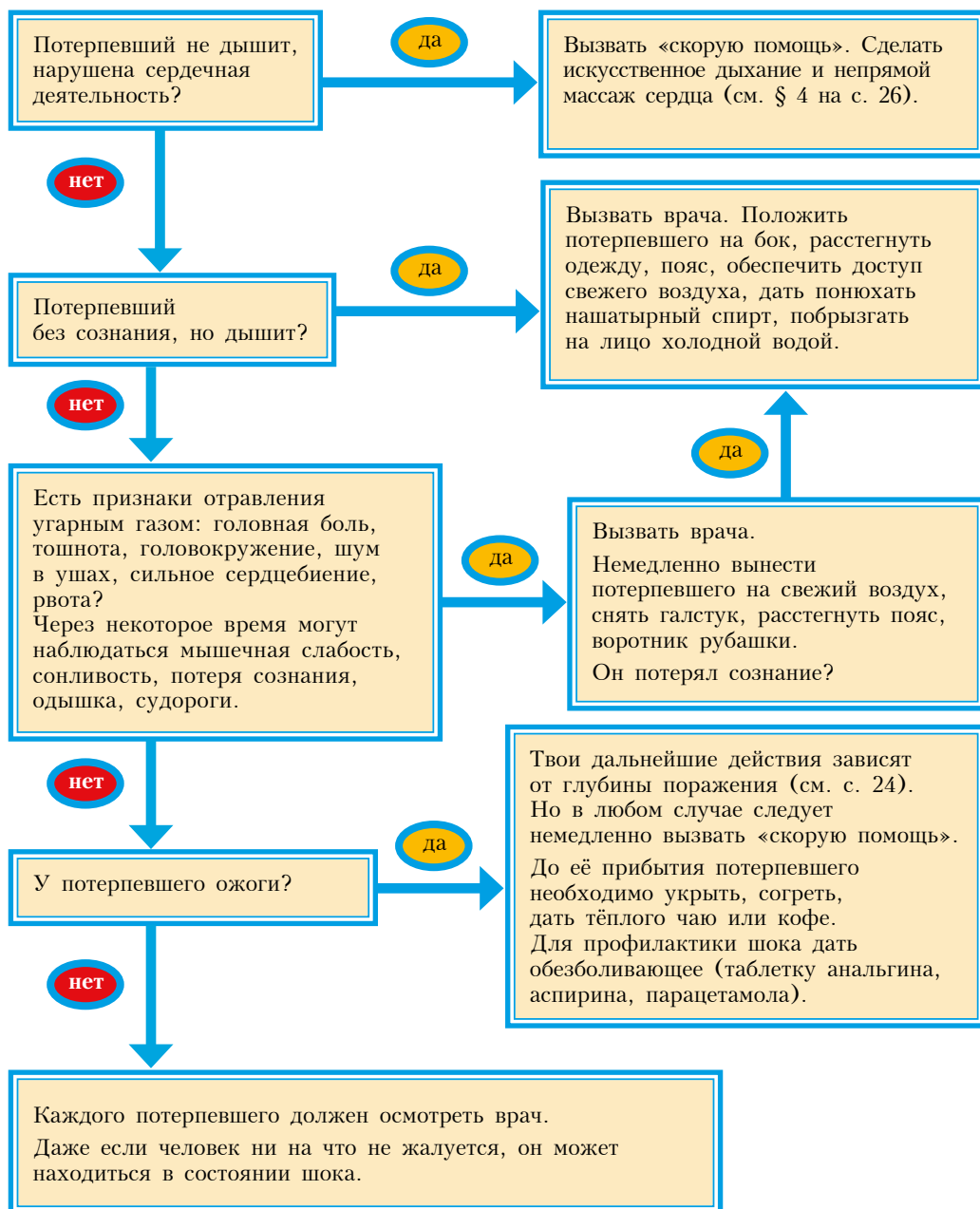
## Спасение людей при пожаре



## Неотложная помощь потерпевшему



По блок-схеме на этой и следующей страницах можно определить, в какой помощи нуждается потерпевший на пожаре и как оказывать помощь при ожогах различной степени тяжести.



## Термические ожоги

Термические ожоги во время пожара могут быть вызваны огнём, паром, горячим воздухом, а также действием электрического тока. Главная задача неотложной помощи в данном случае — не допустить болевого шока и инфицирования обожжённых участков.



Ни в коем случае не следует обрабатывать ожоги жиром — растительным маслом, вазелином и т. п. Это лишь усугубит тяжесть поражения.

В зависимости от глубины поражения различают степени ожогов:

*I степень* — покраснение и отёк кожи, которые сопровождаются жгучей болью;

*II степень* — интенсивное покраснение, отслоение внешнего слоя кожи, заполненные прозрачной жидкостью волдыри;

*III степень* — верхнего слоя кожи практически нет, характерно омертвление кожи, образование буровато-коричневой корки;

*IV степень* — некроз (омертвление) кожи, мышц, сухожилий, костей. Это самая тяжёлая форма ожога, струп плотный и толстый, иногда чёрного цвета с признаками обугливания.







С помощью учителя объединитесь в группы и попробуйте написать сценарий и разыграть сценку:

*группа 1:* о спасении людей на пожаре;

*группа 2:* об оказании неотложной помощи потерпевшему, который отравился газами;

*группа 3:* о помощи при ожогах различной степени тяжести.



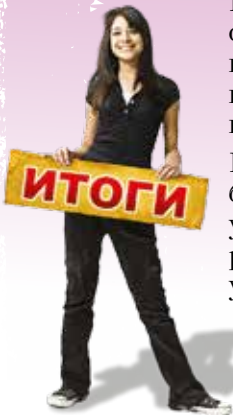
1. Ознакомьтесь с правилами поведения в других чрезвычайных ситуациях (см. с. 179–180 учебника).

2. Есть множество фильмов о чрезвычайных ситуациях (техногенные катастрофы, извержение вулканов, землетрясения, пожары и т. п.). Их называют фильмами-катастрофами. К следующему уроку посмотри один из таких фильмов. Обрати внимание, какие приёмы неотложной помощи применяли персонажи этих фильмов.

Раньше тебя учили спасать свою жизнь и здоровье. Теперь ты повзрослел и сможешь спасти не только себя, но и других людей.

В помещении, где возник пожар, наибольшая опасность — ядовитые газы. Через задымлённое помещение следует продвигаться ползком или пригнувшись, защищая органы дыхания смоченной в воде тканью.

При термических ожогах важно предупредить болевой шок и инфицирование обожжённых участков. Нельзя обрабатывать ожоги жиром — растительным маслом, вазелином и т. п. Это лишь усилит тяжесть повреждения.



## § 4. АЗБУКА НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ



В этом параграфе ты:

- будешь учиться определять состояние потерпевшего;
- потренируешься делать искусственное дыхание и массаж сердца самостоятельно и в паре с другим человеком;
- обсудишь меры личной безопасности, которые следует соблюдать при оказании неотложной помощи.



В парах, группах или в кругу расскажите о фильмах-катастрофах, которые вы посмотрели. Обсудите:

- Как действовали персонажи этих фильмов?
- Какие приёмы неотложной помощи они применяли?
- Почему в реальной жизни свидетели несчастных случаев не всегда оказывают неотложную помощь потерпевшим (нет соответствующих навыков, думают, что уже поздно что-то предпринимать, боятся заразиться ВИЧ...)?

Известно, что лишь у 20 % тех, кто погиб от травм, ожогов или погружений в воду, были повреждения, несовместимые с жизнью. Остальных пострадавших можно было спасти, вовремя оказав им помощь. В Украине от несчастных случаев ежегодно погибает почти 30 тысяч человек, так что цена неоказания такой помощи — 24 тысячи человеческих жизней.

Иногда люди не оказывают помощь из-за того, что не обладают элементарными знаниями. Например, думают, что бесполезно осуществлять реанимацию больше чем через пять минут после остановки сердца (ведь мозг за это время уже перестал функционировать). Но это не так! Действительно, мозг гибнет без кислорода приблизительно через пять минут после клинической смерти. Но когда проводится массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких, кровоснабжение мозга не прекращается.



1. На следующей странице прочтите сообщение о вашем сверстнике из Днепропетровской области, который спас жизнь маленькому мальчику. Он производил реанимацию на протяжении 15 минут, пока ему не удалось «запустить» сердце малыша.
2. С помощью материала этого параграфа выполните практическое задание на с. 33.
3. Если есть такая возможность, пригласите спасателя из местного отделения МЧС либо врача или медицинскую сестру из «скорой помощи», чтобы отработать эти важные навыки под их руководством. Если есть возможность попрактиковаться на специальных тренажёрах, обязательно воспользуйтесь ею.

## Подросток вернул к жизни малыша, который уже не дышал

Ученик 9-го класса Межиричской средней школы № 21 Павлоградского района Днепропетровской области Геннадий Песков спас от смерти своего маленького земляка — Диму Луценко, который едва не утонул. В течение 15 минут подросток оказывал мальчику первую медицинскую помощь.

В жаркий день Гена решил наловить раков и искупаться в чистом месте, где обычно отдыхают сельские малыши. Широкая и полноводная река Волчья там сужается, поэтому течение довольно быстрое, да и глубина немаленькая.

На берегу отдыхало полсотни детей. Гена плавал на автомобильной камере и вдруг заметил, что пятилетний малыш, который несколько минут назад резвился на берегу, на быстрине всплыл лицом вниз. Подросток стал подгрести к нему, однако сразу вытащить мальчика из воды ему не удалось. Гена прыгнул в воду, схватил Диму за волосы и поплыл к берегу. Когда подросток вытащил мальчика на берег, тот не дышал, глаза у него были закрыты. Вспоминая школьные уроки ОБЖ и фрагменты из кинофильмов, юный спасатель начал делать искусственное дыхание и массаж сердца. Но Дима не приходил в сознание. У Гены болели руки, однако он не сдавался. Уже даже старший брат потерпевшего потерял надежду на то, что малыша можно вернуть к жизни...

И вот у мальчика пошевелились веки и руки. Через 15 минут Дима начал дышать и открыл глаза, однако не смог произнести ни слова. Убедившись, что мальчик ожил, подросток бросился к машине, которая на тот момент подъехала к берегу. Взрослые сразу же отвезли малыша в больницу. По дороге забрали родителей. А вечером спасённый ребёнок был уже дома.

По словам школьного учителя истории Владимира Спичака, медики и односельчане потрясены грамотными действиями школьника. Ведь у малыша остановилось сердце. Нужно сказать, что Гена, по словам учителей, вовсе не примерный ученик, его считают непоседой и забиякой. Однако все отмечают его доброту и трудолюбие. Обычный ребёнок — говорят.

*Центр пропаганды ГУ МЧС Украины  
в Днепропетровской области (2009 год)*



## Определение состояния потерпевшего

Для того чтобы не упустить шанса помочь потерпевшему, необходимо в первую очередь определить его состояние. Если пострадавший без сознания, следует уложить его на спину и подложить что-нибудь под ноги, обеспечить доступ свежего воздуха, побрызгать водой, похлопать по щекам, дать понюхать нашатырный спирт (рис. 3, а).

Сразу проверить наличие признаков жизни: пульса и дыхания, а при их отсутствии — реакцию зрачков на свет.

- Наличие пульса можно определить, положив четыре пальца на сонную артерию или на запястье. Убедись, что пальцы ощущают пульс потерпевшего, а не твой (рис. 3, б).
- Наличие дыхания можно определить по подниманию и опусканию грудной клетки или с помощью зеркала (рис. 3, в). Нерегулярные (менее 6 раз в минуту) дыхательные движения являются признаком клинической смерти!
- Наличие реакции зрачков на свет (рис. 3, г). Широкий неподвижный зрачок свидетельствует об отсутствии мозгового кровообращения.

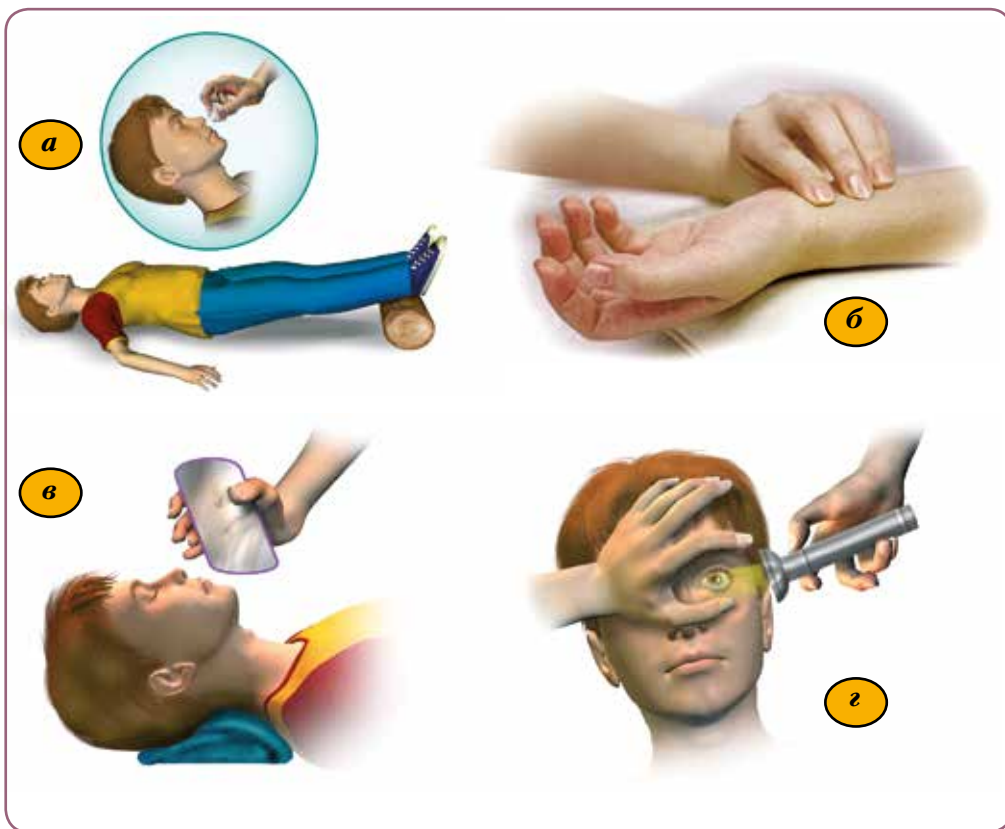


Рис. 3. Определение состояния потерпевшего

## Искусственное дыхание и массаж сердца

В случае остановки кровообращения и дыхания прекращается поступление кислорода в клетки мозга. Своевременное восстановление кровообращения может вывести потерпевшего из состояния клинической смерти. Восстановить кровообращение помогут искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Если пострадавший не дышит или дышит судорожно, менее 6 раз в минуту, необходимо немедленно начать искусственную вентиляцию лёгких, которая называется искусственным дыханием.

*Искусственное дыхание* проводится до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия «скорой помощи» или пока есть силы!

### Искусственная вентиляция лёгких (алгоритм «рот в рот»)



1. Открыть дыхательные пути. Для этого:
  - рукой или платком очистить рот потерпевшего;
  - нажав на лоб, откинуть голову назад, чтобы расслабленный язык не перекрывал дыхательные пути;
  - подложить под шею свёрнутое полотенце, куртку, руку.



2. Рот потерпевшего накрыть устройством для проведения искусственного дыхания, а в его отсутствие — чистым платком или салфеткой.
3. Нос плотно зажать пальцами, чтобы вдываемый воздух попал в лёгкие, а не вышел через нос.



4. Сделав глубокий вдох, плотно (герметично) охватить губами губы потерпевшего и сделать энергичный выдох.
5. Краем глаза наблюдать за грудной клеткой пострадавшего. Она должна подняться. Выдох происходит пассивно.

## Непрямой массаж сердца

В случае, если пульс на сонной артерии отсутствует, необходимо немедленно начать непрямой массаж сердца.  
Для этого:

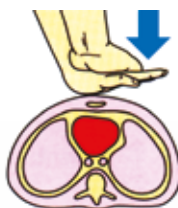
1. Потерпевшего уложить на твёрдую поверхность (землю, пол).



2. Освободить от одежды грудную клетку. Стать сбоку от потерпевшего. Если он лежит на земле или на полу, стать на колени.



3. Ладонь одной руки положить на нижнюю половину грудины, чтобы пальцы лежали перпендикулярно к телу. Вторую руку положить сверху.



4. Прямыми руками резко нажимать ладонями (не пальцами) на грудину со скоростью 1 нажим в секунду. Грудина при этом должна прогибаться на 4–5 см.

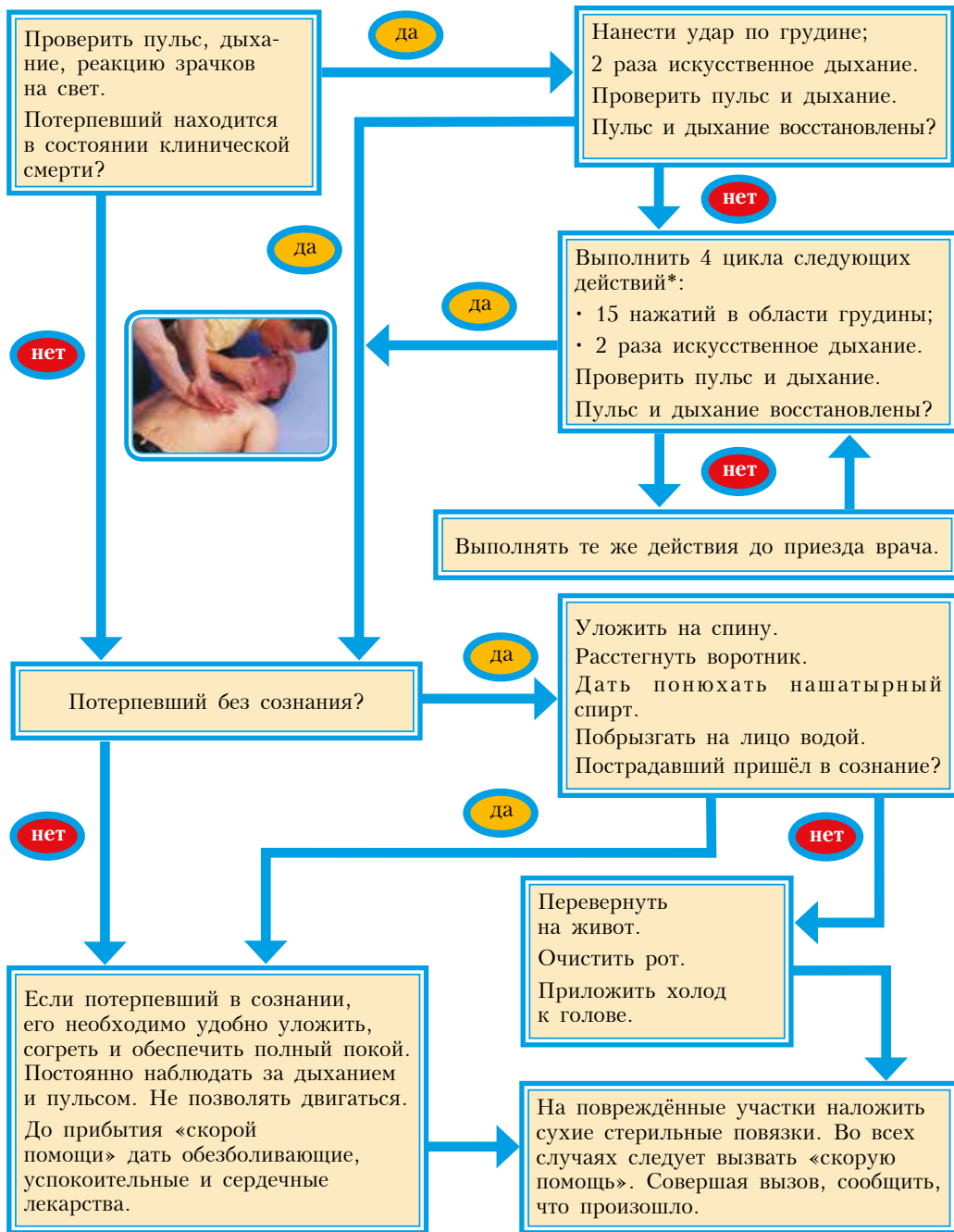


Если массаж проводить правильно, зрачки у потерпевшего сужаются, синюшность кожи уменьшается. О возобновлении сердечной деятельности свидетельствует появление пульса.



На с. 31 приведён полный алгоритм оказания неотложной помощи в ситуациях, которые приводят к прекращению дыхания и остановке сердца.

## Полный алгоритм оказания неотложной помощи



\* В случае, если помощь оказывают два человека, выполнить 4 цикла следующих действий: 5 нажатий в области грудины и 1 раз искусственное дыхание. Проверить пульс и дыхание. Пульс и дыхание восстановлены?

## Как избежать риска ВИЧ-инфицирования

В наше время важным является вопрос оказания первой помощи в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. Риски инфицирования ВИЧ в некоторых ситуациях нередко преувеличены. Например, хирурги, оперирующие в регионах с наибольшим распространением ВИЧ-инфекции, в 8 % случаев контактируют с кровью своих пациентов. Но зафиксированы лишь единичные случаи инфицирования медработников. Это происходит в случае укола иглой с остатками крови или при попадании заражённой крови в ранки либо на слизистые оболочки (например, в глаза).

Однако, учитывая тяжёлые последствия инфицирования ВИЧ и другими инфекциями, передающимися через кровь, необходимо усвоить элементарные правила, которые помогут избежать опасности.

1. Остерегайся прямых контактов с кровью. По возможности надень защитные перчатки.



2. Если кровь потерпевшего попала тебе на руки или другие участки кожи, как можно быстрее смой её водой и насухо вытри кожу. Если на коже нет повреждений, риск инфицирования незначителен.

3. Если кровь потерпевшего попала тебе в глаза, как можно быстрее промой их водой, потому что ВИЧ способен проникать через слизистые оболочки.



4. Риск инфицирования при искусственном дыхании считается нулевым. Однако если на лице потерпевшего есть кровь и открытые раны, проводи искусственное дыхание так, как это показано на рис. 4.



Найди кусок полиэтилена, проделай в нём небольшое отверстие и положи так, чтобы сквозь него можно было вдвухать воздух в лёгкие пострадавшего.

Рис. 4. Как избежать инфицирования ВИЧ, проводя искусственное дыхание



## Практическое задание

### Оказание неотложной помощи в чрезвычайных ситуациях



С помощью учителя объединитесь в 4 группы. Представьте, что вы стали свидетелями чрезвычайной ситуации, в которой пострадали люди. Продемонстрируйте:

*группа 1:* как определять состояние потерпевшего;

*группа 2:* как проводить искусственное дыхание;

*группа 3:* как делать непрямой массаж сердца;

*группа 4:* как избежать риска инфицирования ВИЧ, оказывая неотложную помощь.

Статистика свидетельствует о том, что лишь у 20 % тех, кто погиб от травм, ожогов или погружений в воду, были повреждения, несовместимые с жизнью. Остальные 80 % потерпевших можно было спасти, оказав им неотложную помощь. Нередко простейшие действия помогают спасти человеку жизнь.

Ни при каких обстоятельствах нельзя считать потерпевшего погибшим на основании внешних признаков — отсутствия пульса и дыхания. В первые 5 минут после клинической смерти многих пострадавших можно вернуть к жизни.

Если потерпевший не дышит или дышит судорожно, менее 6 раз в минуту, необходимо немедленно вынести его на свежий воздух, расстегнуть пояс и воротник одежды и начать проводить искусственное дыхание.

Искусственное дыхание проводится до восстановления самостоятельного дыхания либо до прибытия «скорой помощи» или пока хватает сил.



## ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 1



1. Обсудите, как современные технологии и СМИ могут помочь повысить уровень выживания в чрезвычайных ситуациях.



2. Посмотрите видео «Смертельный оползень» <http://goo.gl/PeXQIJ>. Обсудите, могут ли произойти подобные чрезвычайные ситуации в Украине. Где именно?



3. Посмотрите видео «Удушье» <http://goo.gl/J1WrR6>. Убедитесь, что вы выбрали правильный вариант первой помощи.



4. \* С помощью учителя объединитесь в 4 группы по видам чрезвычайных ситуаций: природные, техногенные, социальные и социально-политические, военные.

- В каждой группе выберите конкретную чрезвычайную ситуацию (вспомните или найдите в Интернете).
- Для выбранной ситуации составьте памятку с иллюстрациями, как правильно действовать.



Разместите составленные памятки на Портале превентивного образования [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua).

## РАЗДЕЛ 2

# ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ



## § 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ



В этом параграфе ты:

- раскроешь понятия оздоровительных систем и основные их элементы;
- узнаешь, как оздоравливались наши предки;
- обсудишь особенности разных национальных кухонь.

### Понятие оздоровительных систем

Практические системы содействия здоровью называются *оздоровительными системами*. Подобные системы начали формироваться с давних пор и являются частью культурного наследия человечества. Они условно делятся на традиционные и современные.

Традиционные оздоровительные системы лучше всего сохранились в странах с непрерывным культурным развитием, например в Индии, Китае. Такие известные системы, как йога, ушу, цигун, направлены на достижение человеком гармонии — как внутренней, так и с окружающим миром. Элементами оздоровительных систем являются гимнастика, питание, иглотерапия, точечный массаж, релаксация и т. д.

Современные оздоровительные системы, как и традиционные, также основаны на *холистическом подходе* и направлены на достижение физического и психологического благополучия. Базовыми элементами большинства этих систем являются: система питания, физические упражнения, процедуры релаксации и т. д.



1. Назовите примеры оздоровительных систем (фитотерапия, ароматерапия, дельфинотерапия...).
2. Узнайте, из каких элементов они состоят.



## Традиционные оздоровительные системы

Традиционные оздоровительные системы возникли ещё в древней Индии. Самыми известными из них являются йога и аюрведа.



Объединитесь в две группы («йога» и «аюрведа»).

1. Прочтите информацию об этих оздоровительных системах и проанализируйте, из каких элементов они состоят.
2. По очереди сделайте короткие сообщения в классе.

*Йога.* В переводе с санскрита это слово обозначает «контролировать, подчинять, объединять». Йога возникла как практика изменения сознания с целью управления психикой и психофизиологией человека для достижения возвышенного психического и духовного состояния.

В некоторых восточных странах йога — это не просто модный вид фитнеса, а философия жизни. Тот, кто решил заниматься йогой, должен соблюдать следующие принципы: избегать насилия, быть честным, не воровать, быть добродетельным, заботиться о чистоте, всегда к чему-либо стремиться, познавать себя и т. д.

В наше время в западных культурах йога рассматривается как средство достижения общего оздоровительного эффекта. Она охватывает комплекс физических и дыхательных упражнений.

Занятия йогой улучшают физическую форму, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ослабляют стресс и тревожность, повышают качество сна и т. д. Йогой могут заниматься даже пожилые люди, а также инвалиды и люди с особыми потребностями.



*Аюрведа.* В переводе с санскрита «аюрведа» — это «наука жизни». Это оздоровительная и медицинская система, которая призывает людей жить в гармонии с законами природы.

Согласно этому учению образ жизни человека существенно влияет на его здоровье. Рекомендации по укреплению здоровья в значительной степени зависят от индивидуальной конституции человека — совокупности черт внешности, характера, поведения, интеллекта и эмоций.

В аюрведе различают три типа конституции человека:

- *Tun 1.* Худощавые и подвижные, энтузиасты, преимущественно творческие и жизнерадостные, не любят холод, плохо спят, склонны к иммунным заболеваниям, аллергии, неврозам;
- *Tun 2.* Среднего телосложения, у них хорошее пищеварение и аппетит, предпочитают холодные блюда и напитки, упрямые, с резким нравом, легко возбуждаются, сердятся, обладают развитым интеллектом и могут быть хорошими руководителями;
- *Tun 3.* Неторопливые, крепкого телосложения, спокойные и уравновешенные, сильные и выносливые, привыкли делать всё медленно и тщательно.



Для поддержания и восстановления здоровья для каждого типа конституции предусмотрены соответствующая диета, образ жизни и терапевтические процедуры, в том числе массаж, фитотерапия, терапия минералами и т. д.

Всем людям рекомендуется просыпаться утром, проводить очищающие мероприятия, делать зарядку и медитировать.

В Западном мире аюрведа в определённой степени популярна как система альтернативной медицины.

Традиционные оздоровительные системы развивались в эпоху *античности* и основывались на целостном представлении о здоровье.

Согласно принципам античных оздоровительных систем человек сам несёт ответственность за своё здоровье. Он должен вести размеренный образ жизни, быть уравновешенным и постоянно самосовершенствоваться. С целью оздоровления применялись телесные и духовные очищающие ритуалы. Античное образование предусматривало обучение культуре здоровья. Методы обучения также основывались на принципах гармонии, например на сочетании гимнастики и музыки.



## Здоровый образ жизни в традициях украинского народа

Традиции и обычаи украинского народа охватывают все компоненты здорового образа жизни: питание, двигательную активность, гигиену, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха.



*Питание.* Основными принципами питания украинцев всегда были сбалансированность, разнообразие, высокая биологическая ценность, простота приготовления.

Как пример — питание запорожских казаков. На столе обычно присутствовали саламаха (густо сваренная на воде ржаная мука), тетеря (не слишком густо сваренная на квасе ржаная мука и пшено), щерба (жидко сваренная на рыбном отваре мука). Крутую тетерю ели с ухой, жиром, молоком или водой. Лакомились казаки и мясом, в том числе дичью, свининой и рыбой. Не отказывались от вареников, сырников, гречневых галушек с чесноком.

Простота и разнообразие казацкой пищи обеспечивали им высокую трудоспособность и крепкое здоровье.



*Двигательная активность.* Заботясь о физическом развитии ребёнка, наши предки всячески поощряли его к движению. «Если ребёнок бегает и играет, то ему здоровье улыбается», — говорили они.

Традиционные подвижные игры — «гуси-лебеди», «жмурки», «третий лишний», «охотники и утки», «квач» — способствовали развитию выносливости, ловкости, решительности, инициативы, дружелюбной взаимовыручки, создавали бодрое настроение.

Подвижный образ жизни, физическая активность были неотъемлемой частью жизни наших предков. Даже во время отдыха

и в праздники они не были пассивными. Все игры и развлечения украинцев — прыжки через костёр в купальские праздники, весенние хороводы, танцы и т. д. — основывались на физической активности. Некоторые танцы требовали недюжинной силы, выносливости и ловкости, например казацкий гопак, который сочетал элементы казацкого боя и борьбы.

*Гигиена.* Личная гигиена всегда была важной для украинцев. Взрослые воспитывали у детей с раннего возраста элементарные гигиенические навыки: содержать в чистоте тело, одежду, обувь, постель, дом.

Младенца купали уже на второй или третий день после рождения. В первую купель клали различные цветы и травы, желая ребёнку расти здоровым, быть красивым.

Соблюдению гигиены способствовали такие обычаи: обязательно следовало накрывать на ночь посуду с едой или ведро с водой, запрещалось есть чужой ложкой или вытираться чьим-то полотенцем.

*Закаливание.* Украинцы использовали целительные свойства солнечных лучей и прохладной воды для закаливания.

Казаки, например, большую часть года ходили в лёгкой одежде, без головных уборов, часто босиком и с оголённым торсом. В тёплое время года спали на свежем воздухе, просыпались с восходом солнца, умывались и купались в реке. Большинство из них купались в водоёмах не только летом, но и осенью и зимой.

*Режим труда и отдыха.* Наши предки напряжённо работали. Их основными занятиями были земледелие, скотоводство, рыболовство, охота, огородничество, садоводство, пчеловодство. В воскресенье все отдыхали. Рационально организованный труд и отдых чередовались и положительно влияли на здоровье украинцев.

В традиционном украинском рукоделии, в частности в вышивке и ткачестве, присутствуют символы с языческих времён — обереги и древо жизни. Они, согласно верованиям наших предков, охраняли семейный очаг, духовное и физическое здоровье семьи, то есть — благополучие народа.



## Традиционные системы питания

Системы питания как базовый элемент оздоровительных систем также делятся на традиционные (национальные кухни) и современные.

Национальные кухни учитывают особенности местных условий и преобладающую деятельность населения. Поэтому национальные кухни земледельцев и скотоводов, северных и южных народов, жителей островов и континентальных территорий существенно отличаются.



1. В табл. 3 приведены основные характеристики некоторых национальных кухонь. Какие ещё национальные кухни вы знаете?

2. В парах или группах расскажите о ваших любимых блюдах. Принадлежат ли они к одной из национальных кухонь? Если да, то к какой?

Таблица 3

Украинская

Блюда из свинины, телятины, птицы, богатые овощами, молочные продукты (борщ, капустник, вареники, голубцы, компот из сухофруктов), предусмотрены посты (время, когда не употребляются продукты животного происхождения).

Русская

Блюда из муки, телятины, птицы (блины, пельмени), первые блюда, летом — из свежей зелени (окрошка), грибов, овощей, зимой — молочные продукты, в пост — сушёные и солёные грибы, квашеная капуста, картофель, хлеб.

Крымско-татарская

Блюда из риса, баранины, птицы (плов, манты), овощей, фруктов, кумыс.

Кавказская

Блюда из баранины, зелени, грецких орехов, квашеных овощей, сушёных и свежих фруктов (шашлык, чебуреки, лаваш, хачапури, сациви).

Болгарская

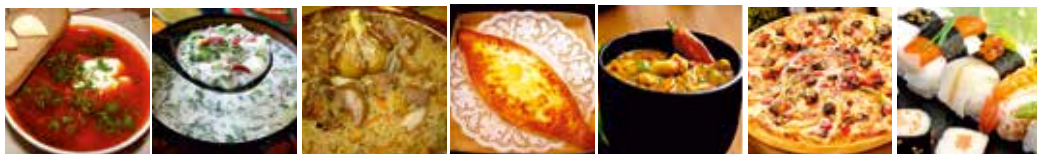
Блюда из баранины, козьего молока, сладкого перца, томатов (йогурт, фаршированный перец, лечо).

Итальянская

Изобилует фруктами, овощами, рыбой, оливками, изделиями из муки (пицца, паста), молочными продуктами (моцарелла), оливковым маслом.

Японская

Богата белками (соевые продукты, рыба, морепродукты), рисом.







Устройте праздник национальной кухни. Расспросите маму или бабушку, запишите интересные рецепты вашей национальной кухни. Расскажите о них в классе или вместе с родителями приготовьте одно из национальных блюд и угостите им друзей.

Раньше медицина сосредотачивалась на борьбе с болезнями. Сегодня усилия многих учёных направлены на разработку методик содействия здоровью. Их также называют оздоровительными системами.

Элементами большинства оздоровительных систем являются физические упражнения, здоровое питание, сон, релаксация, водные процедуры, массажи.

Традиции и обычаи украинского народа охватывают все компоненты здорового образа жизни: питание, двигательную активность, гигиену, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха.

Национальные кухни учитывают особенности местных условий и преобладающую деятельность населения.



## § 6. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



В этом параграфе ты:

- познакомишься с понятием физических качеств человека;
- узнаешь о составляющих физической формы;
- оценишь уровень своего физического развития.

### Физические качества человека

Физические качества человека — это черты его внешности и составляющие физической формы.



1. Используя метод мозгового штурма, назовите черты внешности человека (высокий, низкий, среднего роста, стройный, сутулый, полный, худощавый и т. д.).
2. Обсудите, какие черты внешности можно изменить, а какие — нет.

### Хорошая физическая форма

Хорошую физическую форму нередко путают с хорошим телосложением. Однако физическая форма больше касается тренированности, чем эстетики. Существует шесть составляющих хорошей физической формы: выносливость (общая и мышечная), сила, ловкость, гибкость и состав тела.

*Общая выносливость* — главная составляющая тренированности, способность длительное время выдерживать умеренные физические нагрузки. Является показателем того, как сердце и лёгкие обеспечивают организм кислородом, поэтому её также называют сердечно-лёгочной выносливостью. Аэробика, бег, плавание — лучшие способы повышения этого показателя.

#### Составляющие физической формы:

- общая выносливость;
- мышечная выносливость;
- сила;
- ловкость;
- гибкость;
- состав тела.



*Мышечная выносливость* — способность мышц длительное время выдерживать нагрузки. Ритмичные движения в умеренном темпе (как при езде на велосипеде) помогают развить выносливость определённой мышечной группы.

*Мышечная сила* — способность организма удерживать, переносить или толкать вес. Необходима каждому для выполнения ежедневных упражнений и во избежание травм. Физические упражнения с нагрузками — лучший способ развить мышечную силу.

*Ловкость* — хорошая координация движений и быстрая реакция. Помогают развивать ловкость в первую очередь восточные единоборства, фехтование, все виды тенниса, бадминтон, танцы, плавание.

*Гибкость* — способность суставов обеспечивать максимальную амплитуду движений. Утрата гибкости может привести к растяжениям мышц, а сильные и эластичные мышцы обеспечат активность до старости. Занятия гимнастикой, танцами, восточными единоборствами, йогой ориентированы на развитие гибкости.

*Состав тела* — соотношение массы жира и других тканей в теле человека. Этот показатель характеризует тренированность точнее, чем масса тела. Например, состав тела у спортсмена может быть более здоровым, чем у того, кто имеет такую же массу тела, но не занимается спортом. Для улучшения состава тела следует сочетать здоровое питание с регулярными физическими упражнениями.

Любая двигательная активность полезна. В табл. 4 приведено сравнение различных видов двигательной активности по показателям тренированности. Например, круговая тренировка (комплекс упражнений, который охватывает аэробную и силовую нагрузку) занимает первое место по всем показателям. Протестировав свою физическую форму, ты сможешь выбрать тот вид спорта, который подходит тебе больше всего.



### Полезьа от физическоь активности

Вид спорта	Общая выносливость	Мышечная выносливость	Мышечная сила	Гибкость	Ловкость	Состав тела
Аэробика	*****	****	***	***	****	*****
Бадминтон	****	***	**	***	*****	*****
Гимнастика	***	***	****	*****	*****	*****
Круговая тренировка	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Велосипед						
9 км/ч	***	***	***	***	****	*****
18км/ч	****	*****	***	***	****	*****
Танцы	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	****	****	***	***	****	****
Бег						
8км/ч	****	***	***	*	**	*****
14 км/ч	*****	****	***	*	**	*****
Дзюдо, карате	**	***	****	*****	*****	****
Гребля	****	*****	*****	**	***	****
Льжи						
горные	***	****	****	****	*****	*****
беговые	*****	****	****	****	****	*****
Скакалка	****	****	****	**	***	*****
Плавание	****	***	****	****	*****	*****
Теннис	***	***	****	****	*****	****
Спортивная ходьба	***	***	****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	****	***

## Практическое задание

### Определение уровня индивидуального физического развития

Общий уровень физического развития можно оценить по составляющим физической формы. Хорошая физическая форма — это способность энергично, без чрезмерной усталости заниматься повседневными делами, сохраняя достаточно энергии для активного отдыха. Хорошую физическую форму обеспечивает эффективная работа сердца, лёгких, кровеносных сосудов и мышц. Протестируй показатели своей физической формы.

1. *Общая выносливость.* Её определяют с помощью теста «Ступеньки» (рис. 5). В течение 3 минут поднимайся на ступеньку и опускайся с неё так, чтобы за пять секунд совершить 2 подъёма. Через 3 минуты остановись и сядь на стул. Через минуту измерь свой пульс за 30 секунд и умножь на 2. Узнаешь пульс за 1 минуту. Оцени свою выносливость:



Рис. 5

Общая выносливость	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девочки	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Мальчики	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

2. *Мышечная выносливость.* Выносливость мышц рук, плечевых и грудных мышц определяют при помощи отжиманий от пола. Выполни как можно больше полных (рис. 6, а) или модифицированных (рис. 6, б) отжиманий и определи свой результат:

Мышечная выносливость	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Полные отжимания	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифицированные отжимания	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



Рис. 6

3. *Мышечная сила.* Мышечную силу кисти можно определить с помощью ручного динамометра (он нередко есть в парке аттракционов). Изю всех сил сжав динамометр (рис. 7), получишь показатель силы в килограммах. Оцени свой результат:



Рис. 7

Мышечная сила	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девочки	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Мальчики	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

4. *Гибкость.* Одним из показателей гибкости является способность наклоняться вперёд. Перед выполнением теста проведи разминку (наклоны вперёд-назад, повороты туловища).

Поставь на пол любую коробку, а на неё положи линейку так, чтобы отметка 10 см совпадала с ближайшим краем коробки (рис. 8). Сядь на пол, стопы должны касаться коробки. Медленно вытяни руки как можно дальше вперёд. Кончиками пальцев прикоснись к линейке и задержишься в этом положении на 3 секунды. Запомни цифру на линейке, до которой удалось дотянуться.

Твой результат — лучший из трёх проб (не пытайся улучшить результат за счёт резких движений). Оцени свою гибкость.



Рис. 8

Гибкость тела	Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая	Очень низкая
Девочки	> 28	25–28	15–23	5–12	< 5
Мальчики	> 25	20–25	8–18	3–5	< 3

5. *Ловкость.* Для самооценки ловкости выполни следующее упражнение. Правой рукой похлопай себя по голове. Это очень просто.левой рукой погладь круговыми движениями живот. Это тоже несложно. А теперь выполни эти движения одновременно (рис. 9). Приблизительно оцени свою ловкость по 5-балльной шкале.



Рис. 9

6. *Состав тела.* Для точного определения состава тела используются сложные приборы. Приблизительно оценить состав тела можно по соотношению роста и веса. Одним из наиболее популярных методов такого оценивания является определение индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель разработан по заказу страховых компаний, которые применяют ИМТ для страхования рисков, связанных со здоровьем. Согласно исследованиям, люди с очень низким или очень высоким ИМТ чаще болеют. Поэтому они платят большие страховые взносы.

*Для определения ИМТ:*

- измерь свой рост (в метрах) и массу тела (в килограммах);
- вычисли ИМТ по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела}}{\text{рост}^2} \quad (\text{кг/м}^2)$$

Если твой ИМТ от 18,5 до 24,9 единиц — твой вес в норме. Если он немного выше или ниже нормы, беспокоиться не стоит, ведь в подростковом возрасте тело растёт неравномерно (то в ширину, то в высоту). Но если твой ИМТ меньше 15 или больше 30 единиц — необходимо обратиться к врачу.

Физические качества человека — это его внешность и физическая форма.



Выделяют шесть составляющих хорошей физической формы: общая выносливость, мышечная выносливость, сила, ловкость, гибкость и состав тела.

Общий уровень физического развития можно оценить по составляющим физической формы.

Хорошая физическая форма — это способность энергично, без чрезмерной усталости заниматься повседневными делами, сохраняя достаточно энергии для активного отдыха.

## § 7. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь современные принципы рационального питания;
- проанализируешь опасности модных диет;
- познакомишься с мифами и фактами о диетах;
- узнаешь о негативных последствиях нездорового питания.

### Принципы рационального питания

Блюда национальной кухни — здоровые и хорошо сбалансированные, иначе они не дошли бы до нас из глубины веков. Но условия жизни современных людей существенно отличаются от тех, в которых жили наши предки. Мы тратим меньше энергии и поэтому нуждаемся в менее калорийной пище. Однако потребности людей в основных питательных веществах не изменились, а в некоторых даже увеличились. Поэтому важно сочетать традиции с достижениями современной диетологической науки, которая основывается на трёх общих принципах: умеренность, разнообразие, сбалансированность.

#### Принципы рационального питания:

- умеренность;
- разнообразие;
- сбалансированность.



Вспомните рецепты вашей национальной кухни, о которых вы расспрашивали родных в домашнем задании на с. 41. Обсудите:

- из каких продуктов состоят ваши блюда;
- к каким основным группам эти продукты относятся (зерновые и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, мясные и молочные продукты)?





*Умеренность* означает, что калорийность рациона не должна превышать энергетических затрат организма.

*Разнообразие* — необходимость потребления продуктов всех основных групп (зерновые и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, мясные и молочные продукты).

*Сбалансированность* — правильное соотношение этих групп продуктов.

Эти важные принципы иллюстрирует пирамида здорового питания (рис. 10), разработанная в 1992 году Министерством сельского хозяйства США.

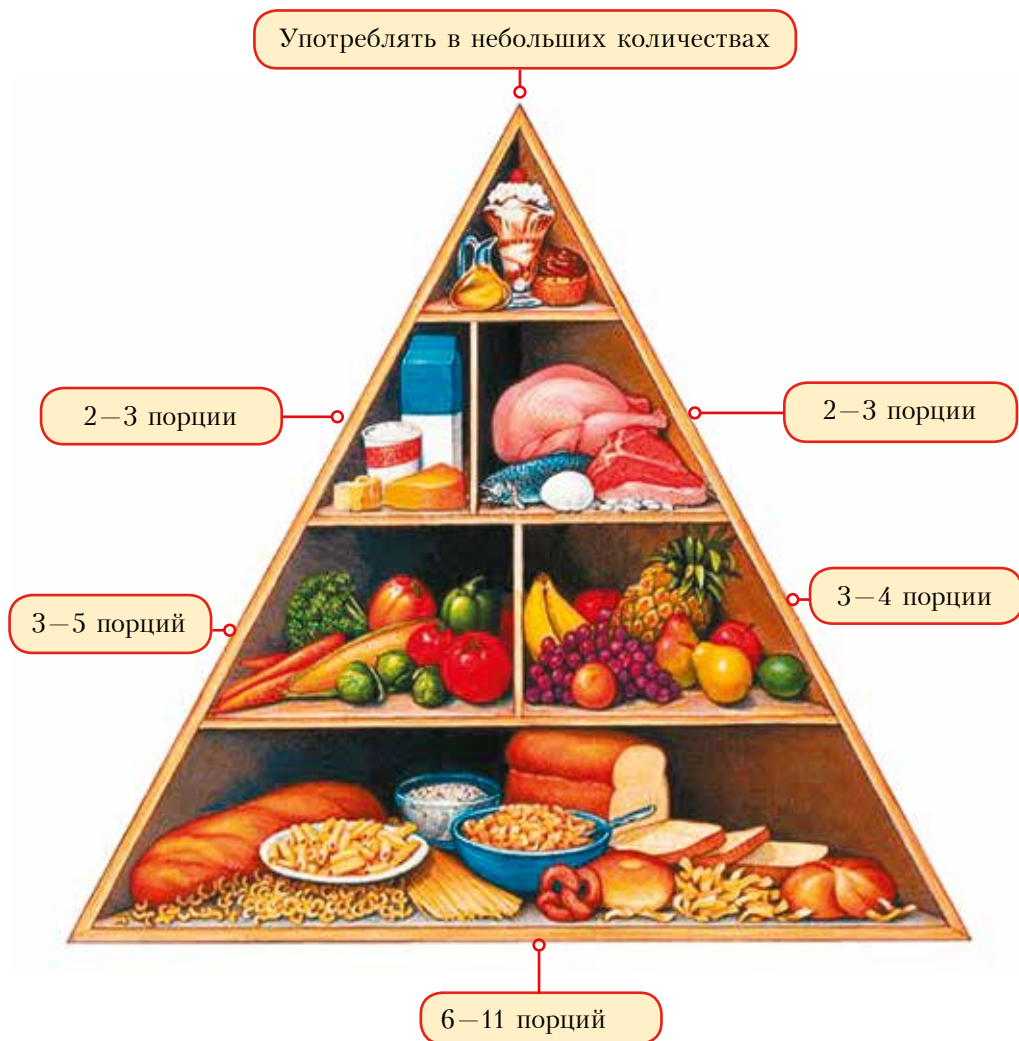


Рис. 10. Пирамида здорового питания



### Примеры порций:

- половина булочки, рогалика или бублика;
- тарелка сырых листовых овощей (например, капусты);
- одно яблоко, груша, апельсин или банан;
- 1 стакан молока;
- 1 котлета или 2 маленькие сосиски.

Графическое изображение пирамиды позаимствовали во многих странах мира. И хотя в Китае и Корее вместо пирамиды используют изображение пагоды, в Великобритании и Мексике — тарелки, а в Австралии и Швеции — секторной диаграммы, суть концепции здорового питания неизменна: в здоровом рационе преобладают зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных изделий нормирована, а жирных и сладких — существенно ограничена.

Для продуктов каждой группы пирамида указывает число порций ежедневного потребления. Наименьшее число порций рекомендуется женщинам, которые ведут малоподвижный образ жизни, наибольшее — активным мальчикам-подросткам. Большинству здоровых людей лучше всего придерживаться золотой середины.

При соблюдении рекомендованного количества и порций калорийность дневного рациона составит приблизительно от 1600 ккал для минимальных до 2800 ккал для максимальных значений.

## Осторожно: модные диеты!

Слово «диета» происходит от греческого *diaita*, что означает «рациональный образ жизни» — широкое понятие, которое охватывает питание и систему физических нагрузок. Но обычно, говоря о диетах, люди подразумевают только питание. Ты, наверно, слышал о вегетарианских диетах, раздельном питании, лечебном голодании, кремлёвской или голливудской диете. Мода на различные диеты приходит и уходит, но их объединяет то, что все они претендуют на изобретение единственного правильного принципа питания, а остальные диеты провозглашаются неэффективными и даже вредными.

Большинство модных диет ограничивают потребление определённых групп продуктов (например, хлебобулочных изделий и круп) и нарушают принципы рационального питания. Это может вызвать дефицит питательных веществ и привести к так называемому эффекту маятника, когда после резкого снижения веса человек быстро набирает утраченный вес и прибавляет ещё несколько лишних килограммов.



Объединитесь в 4 группы и с помощью табл. 5 проанализируйте, нарушены ли в этих диетах принципы рационального питания:

- группа 1:* вегетарианская диета;
- группа 2:* кремлёвская диета;
- группа 3:* лечебное голодание;
- группа 4:* раздельное питание.

Название	Характеристика	Последствия
<p>Вегетарианская диета</p> 	<p>Полное или частичное исключение из рациона продуктов животного происхождения (мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов).</p>	<p>Может вызвать дефицит питательных веществ (в частности, белков и некоторых витаминов).</p>
<p>Кремлёвская диета</p> 	<p>Исключение из рациона богатых углеводами продуктов (хлеба, круп, овощей, фруктов). Неограниченное употребление мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов.</p>	<p>Может вызвать дефицит питательных веществ (в частности, углеводов, многих витаминов и минеральных веществ).</p>
<p>Лечебное голодание</p> 	<p>Воздержание от употребления пищи на срок от нескольких часов до 10 и более дней.</p>	<p>Продолжительное голодание истощает организм и очень опасно, особенно для подростков.</p>
<p>Раздельное питание</p> 	<p>Акцент на совместимость продуктов. Так, рекомендуется употреблять мясо с зелёными овощами (например, с капустой), а не с картофелем, макаронами или другим богатым углеводами гарниром.</p>	<p>Не имеет противопоказаний, однако эффективность этой диеты для контроля над массой тела научно не подтверждена.</p>

## Мифы и факты о диетах

**Миф.** Для того чтобы похудеть, необходимо сократить до минимума потребление калорий.

**Факт.** Если человек потребляет менее 1000 ккал в сутки, он «запускает» экономный режим обмена веществ. Ведь организму не известно, хочет человек похудеть или оказался на необитаемом острове. Поэтому он начинает откладывать каждую лишнюю калорию «про запас».

**Миф.** Для того чтобы похудеть, никогда нельзя брать добавку.

**Факт.** Для того чтобы не набрать вес, следует научиться отличать чувство голода от аппетита. Для этого рекомендуется сначала взять половину того, что хочется съесть. После того, как ты медленно съешь то, что взял, прислушайся к своим ощущениям. Если нет чувства сытости, возьми добавку.

**Миф.** Для того чтобы похудеть, нельзя поддаваться никаким искушениям.

**Факт.** Иногда может возникнуть непреодолимое желание съесть какой-нибудь конкретный продукт (например, шоколадку или мороженое). В таких случаях врачи советуют удовлетворить это желание. Но съесть следует только небольшую порцию.

**Миф.** Для того чтобы похудеть, нельзя есть ничего между основными приёмами пищи (завтраком, обедом и ужином).

**Факт.** Наоборот, две лёгкие закуски в день дополнительно к завтраку, обеду и ужину — самый лучший режим питания для тех, кто не хочет ощущать сильный голод (который и побуждает к перееданию).

**Миф.** Не нужно завтракать, иначе весь день будешь голодным.

**Факт.** Подобное может произойти, если позавтракаешь одним лёгким углеводным блюдом (например, булочкой и сладким чаем). Но если добавить продукт, который содержит немного белков и жиров (к примеру, йогурт или творог), долго будешь ощущать сытость. К тому же, завтракая, ты подаёшь «сигнал» организму ускорить обмен веществ.

**Миф.** Для того чтобы похудеть, необходимо стать вегетарианцем.

**Факт.** Вегетарианское меню, как и обычное, может быть высококалорийным, например за счёт большого количества орехов. А отсутствие в рационе продуктов животного происхождения нередко приводит к дефициту питательных веществ.

**Миф.** Для того чтобы похудеть, следует есть только обезжиренные продукты.

**Факт.** Обезжиренные продукты не всегда низкокалорийны. Многие из них содержат такое же или даже большее число калорий, как и продукты с нормальной жирностью. Это потому, что для улучшения вкуса обезжиренных продуктов в них добавляют много сахара, крахмала, других высококалорийных ингредиентов. Самые эффективные диеты не запрещают, а лишь ограничивают употребление жиров, отдавая предпочтение растительным маслам.

## Болезни, к которым приводит несбалансированное питание

Питательных веществ, которые не вырабатываются в человеческом организме, всего 40. Это основные жирные кислоты, 15 витаминов, 14 минеральных элементов и 10 аминокислот (белков). Из этих питательных веществ в организме человека образуется почти 10 тысяч различных соединений, необходимых для поддержания здоровья. Недостаток одного из питательных веществ приводит к дефициту сотен необходимых организму соединений. И в результате нарушается обмен веществ, человек начинает болеть.

Те, кто увлекается диетами, стремясь достичь нереальных модельных стандартов, подвергают себя опасности получить *анорексию* — заболевание, при котором человек отказывается от пищи, считая себя слишком толстым, даже когда масса его тела намного ниже нормы (рис. 11, б).

Не меньше рискуют те, кто предпочитает очень калорийные продукты и ведёт малоподвижный образ жизни. Они набирают лишний вес и нередко болеют ожирением (рис. 11, а), что является одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артрита, множества психологических проблем.

Недовольство своим телом порождает заниженную самооценку и влияет на все аспекты жизни: учёбу, работу, отношения. Поэтому важно развить положительное отношение к своему телу и независимо от телосложения научиться безопасно контролировать его массу.



1. Иногда люди слишком сосредотачиваются на своих недостатках и не замечают никаких позитивных моментов. Подумайте о возможностях, которые вы получаете благодаря своему телу: удовольствие от обычной прогулки, капель летнего дождя на лице... По очереди продолжите фразу: «Я благодарен своему телу за то, что (быстро бегаю, у меня хорошее зрение, отличные волосы ...)».

2. Прочтите мифы и факты о диетах на с. 52. Назовите ещё несколько диетологических рекомендаций. Проанализируйте их с точки зрения безопасности для здоровья.



Рис. 11

## Пищевые добавки

Заболевания, вызванные дефицитом питательных веществ, можно вылечить, если в организме ещё не произошли необратимые изменения. Сначала врачи определяют, дефицит каких питательных веществ существует в организме, а после этого назначают специальную диету и пищевые добавки для восстановления баланса.

Некоторые пищевые добавки опасны. Это, в частности, препараты для похудения и добавки, содержащие *стероиды*. Нередко парни употребляют стероиды для того, чтобы улучшить телосложение и достичь более весомых результатов в спорте. Но у употребления стероидов есть и побочные эффекты: повышенная агрессивность, несвежее дыхание, чрезмерная потливость, облысение, нарушение потенции. Стероиды также повышают риск возникновения бесплодия, рака печени, сердечно-сосудистых заболеваний.



Объединитесь в две группы (мальчики и девочки). Прочтите и обсудите приведённые ниже ситуации.

*Мальчики:* Вы с другом записались в секцию тяжёлой атлетики. В раздевалке один из ребят сказал, что в современном спорте без стероидов не обходится ни один атлет. Он также считает, что только «накачанные» парни нравятся девушкам. Поэтому предложил купить у него таблетки. Что вы скажете на это?

*Девочки:* Недавно вы обратили внимание, что одна из ваших подруг отказывается от еды, объясняя это необходимостью придерживаться диеты. Девочка заметно похудела, а вчера у вас на глазах потеряла сознание. Ваши действия?

Жители развитых стран мира не страдают от голода. Однако и они нередко испытывают дефицит питательных веществ из-за несбалансированного питания.

Люди, которые предпочитают высококалорийные продукты и ведут малоподвижный образ жизни, часто имеют лишний вес и болеют ожирением.

Те, кто увлечён диетами, стремясь достичь нереальных стандартов мира моды и шоу-бизнеса, рискуют заболеть анорексией.

Недовольство своим телом приводит к заниженной самооценке и влияет на все аспекты жизни: учёбу, работу, отношения. Поэтому важно развить позитивное отношение к нему и научиться безопасно контролировать массу тела и улучшать физическую форму.

Заболевания, вызванные дефицитом питательных веществ, можно вылечить, если в организме не произошли необратимые изменения. За помощью обращаются к врачу, который назначает специальную диету и пищевые добавки.



## § 8. БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ



*В этом параграфе ты:*

- проанализируешь, что влияет на твой выбор пищевых продуктов;
- познакомишься с основными причинами пищевых отравлений;
- потренируешься оказывать неотложную помощь при пищевых отравлениях.

Физическое здоровье, которое является основой интеллектуального развития и эмоционального благополучия, невозможно без полноценного питания. Население большинства стран мира не страдает от голода. Однако люди часто испытывают дефицит питательных веществ из-за несбалансированного питания. Имея огромный выбор продуктов, они не всегда предпочитают самые полезные из них.

Некоторые выбирают те, которые красиво упакованы или хорошо разрекламированы. А кто-то ориентируется на вкус продуктов, игнорируя то, что во многие из них производители добавляют усилители вкуса и ароматизаторы.

Кому-то жаль тратиться на натуральные продукты, которые иногда стоят дороже переработанных. Но следует помнить, что за натуральные продукты люди платят один раз, а за переработанные придётся платить снова и снова — врачам, стоматологам, производителям лекарств.



1. Напишите на карточках факторы, которые влияют на ваш выбор продуктов (рис. 12).

2. Разложите карточки в форме треугольника. Сверху положите карточку с фактором, который, на ваш взгляд, является главным, под ней — карточки с двумя менее важными, а под ними — с тремя наименее важными факторами.

3. Определите, какой фактор главный для большинства из вас. Как вы считаете, почему?

Вкус продуктов

Реклама, СМИ

Семейные традиции

Материальные возможности

Состояние здоровья

Польза для здоровья

Рис. 12

## Пищевые отравления

### Отравление может быть вызвано продуктами:

- с истекшим сроком реализации;
- поражёнными гнилью или плесенью;
- с неприятным запахом и нетоварным видом;
- с повреждённой упаковкой;
- купленными на стихийных рынках;
- которые неправильно хранились или обрабатывались;
- выращенными на загрязнённых территориях;
- содержащими алкоголь.

Попадая в организм, бактерии выделяют токсин, который парализует нервную и дыхательную системы. Лишь неотложная медицинская помощь может спасти человеку жизнь.

*Сальмонеллёз* является следствием употребления сырых продуктов, заражённых сальмонеллой. Чаще всего сальмонелла обнаруживается в сырых яйцах, мясе, молоке, рыбе. Сальмонеллёз обычно проходит через несколько дней, однако опасен для детей, пожилых людей и людей, страдающих хроническими заболеваниями.

*Золотистый стафилококк* — заболевание, вызванное продуктами, которые хранились при недостаточно низких температурах. Источниками стафилококка чаще всего становятся: мясо, птица, молоко, пирожные и торты с кремом, салаты с майонезом. Симптомы появляются через 1–6 часов после употребления инфицированного продукта и ослабевают через 18 часов. Люди обычно выздоравливают за 1–3 дня.

*Бактерия E.coli* — некоторые её разновидности живут в организме человека и не вредят ему. Другие токсичны и могут попасть в организм с водой или инфицированными продуктами — чаще всего с полусырым мясом в гамбургерах. Иногда у детей до 5 лет и пожилых людей возникают смертельные осложнения.

Качество продуктов в каждом государстве контролируется специальными службами. В магазинах, на рынках и на соответствующих оборудованных торговых площадках все продукты имеют сертификаты качества. На стихийных рынках контроля нет, и покупать их здесь крайне рискованно.

*Пищевое отравление* — термин для обозначения того, что происходит с человеком вследствие употребления некачественного, испорченного или инфицированного пищевого продукта. Чаще всего пищевые отравления вызваны бактериями или токсинами.

*Ботулизм* — самый опасный вид пищевого отравления. Употребление даже небольшого количества заражённого продукта может быть смертельно опасным. Каждый четвёртый случай заканчивается летальным исходом в первую неделю болезни. Симптомы ботулизма появляются через 12–36 часов после употребления инфицированного продукта.

Человек может заболеть ботулизмом, употребляя некачественные консервы или неправильно хранившиеся пищевые продукты.





При каких условиях продукты могут вызвать пищевые отравления? Чаще всего это происходит, когда употребляют:

- продукты, срок реализации которых истёк;
- продукты, которые неправильно хранили или обрабатывали;
- продукты, купленные на стихийных рынках;
- продукты с повреждённой упаковкой, поражённые гнилью или плесенью;
- ядовитые грибы, ягоды;
- консервы со вздувшимися крышками или мутным содержимым;
- алкогольные напитки.



Пищевые отравления — довольно распространённое явление. Особенно часто случаются летом из-за высокой температуры воздуха и наличия мух. Микробное загрязнение продуктов может произойти и из-за грязных рук или кухонной утвари. Вспомни действия, которые помогают избежать микробного загрязнения продуктов: мыть, разделять, охлаждать и нагревать (рис. 13).



Рис. 13. Правила обработки и хранения пищевых продуктов

## Ядовитые грибы и растения

Самые тяжёлые пищевые отравления вызывают токсины ядовитых грибов и растений. Смертельно опасными могут быть старые или испорченные грибы, а также грибы, изменившие свои свойства и ставшие ядовитыми. Последних из-за загрязнения окружающей среды всё больше и больше в наших лесах.

Тем, кто хочет собирать грибы, опытные грибники советуют научиться различать не только съедобные, но и 20–25 видов ядовитых и несъедобных, которые растут в вашей местности.

Грибы и растения, отравление которыми может быть смертельным (рис. 14): 1 — бледная поганка; 2 — мухомор вонючий; 3 — свинушка тонкая; 4 — мухомор пантерный; 5 — розовопластинник ядовитый; 6 — паутинник ядовитый; 7 — белена; 8 — ландыш; 9 — дурман; 10 — вороний глаз; 11 — белладонна.

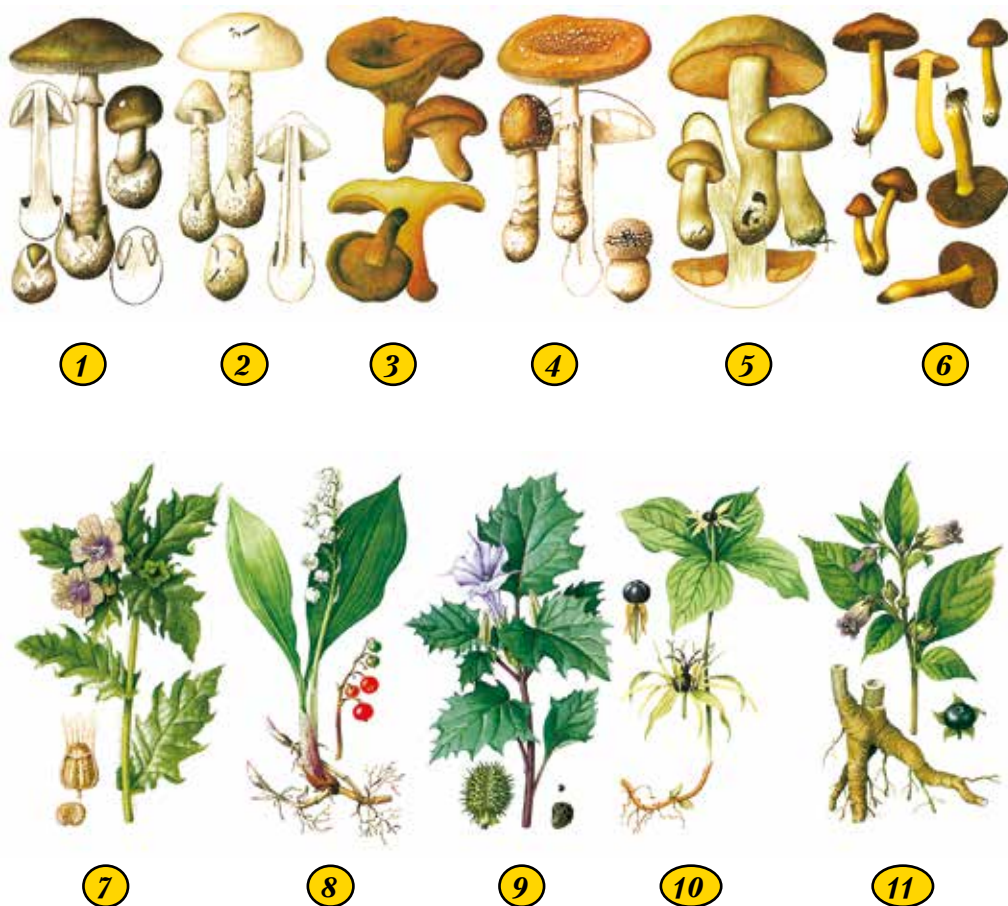


Рис. 14. Ядовитые грибы и растения

## Что делать при пищевом отравлении

При появлении симптомов пищевого отравления необходимо вызвать врача. До его приезда дать пострадавшему 5–6 стаканов кипячёной воды и вызвать рвоту. Обязательно предупредить всех, кто употреблял те же продукты, особенно если это были грибы.

При слабых симптомах отравления пострадавшего оставляют дома. Он должен много пить, чтобы не допустить обезвоживания. Спросите врача, на какие симптомы следует обратить внимание, ведь некоторые из них проявляются даже в течение полутора суток после отравления.

При сильных симптомах или поражении нервной системы (нечёткое зрение, мышечные расстройства, паралич) счёт идёт на минуты. Немедленно вызывайте «скорую помощь». Если больного пришлось госпитализировать, отправьте с ним подозрительный продукт на анализ.

В больнице обычно проводят внутривенное вливание физиологического раствора во избежание обезвоживания. При заболевании ботулизмом больной получает специальный антитоксин. Детям назначаются антибиотики. Врачи внимательно следят за дыханием больного и при необходимости дают ему кислород или проводят реанимацию.

### Симптомы отравления:

- боль в животе;
- тошнота и рвота;
- затруднённое дыхание;
- понос (иногда с кровью);
- повышенная температура тела;
- слюнотечение, слёзотечение;
- потливость;
- слабость;
- головокружение;
- потеря сознания;
- изменение цвета кожи, в особенности губ, ногтей;
- жжение во рту, горле, желудке;
- головная боль;
- спазмы, судороги;
- необычный запах изо рта;
- нечёткое зрение;
- нарушение слуха.

### Запомни!

- при первых же признаках пищевого отравления необходимо обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь»;
- если есть подозрение, что причиной отравления стали грибы, немедленно вызывай «скорую помощь» — дорога каждая минута;
- до прибытия врачей следует промыть больному желудок и дать выпить воды или несладкого чая;
- если пострадавший без сознания — положить его на левый бок (рис. 15). Когда человек лежит на левом боку, нижний отдел его желудка направлен вверх. Это замедляет попадание яда в тонкий кишечник и помогает выиграть время. К тому же такое положение убережёт пострадавшего от захлёбывания при рвоте.



Рис. 15

## Практическое задание

### Первая помощь при отравлениях и кишечных инфекциях



Объединитесь в группы по 5–6 человек и расскажите об известных вам случаях пищевого отравления. Обсудите:

- Что вызвало пищевое отравление?
- Как можно было этого избежать?
- Правильно ли оказывали помощь пострадавшим?

Вызванные дефицитом питательных веществ заболевания можно вылечить, если в организме не произошли необратимые изменения. За помощью обращаются к врачу, который назначает специальную диету и пищевые добавки.



Употребление некачественного, испорченного или инфицированного продукта может привести к пищевому отравлению. Чаще всего причиной пищевых отравлений являются бактерии или токсины. Самые опасные пищевые отравления — ботулизм и отравление грибами.

При первых же признаках пищевого отравления необходимо обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь».

## ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 2



Посмотрите шуточный мультфильм «Если бы животные питались фастфудом...» <http://goo.gl/q2IkUF>.

Обсудите, почему нельзя постоянно питаться фастфудом.



Объединитесь в 3 группы.

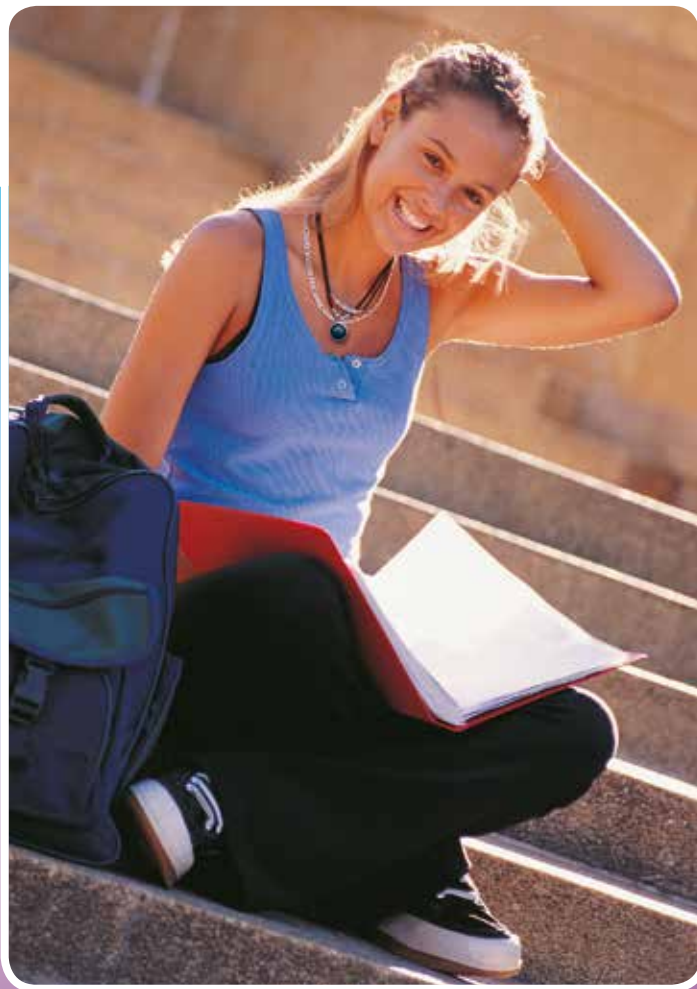
- В каждой группе создайте плакаты, как убедить ваших сверстников питаться правильно.
- Продемонстрируйте ваши работы в классе.



Выложите созданные памятки на Портале превентивного образования [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)

## РАЗДЕЛ 3

# ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



## § 9. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь о биосоциальной природе личности и основных этапах её развития;
- сравнишь условия развития твоего поколения и поколения твоих родителей;
- осознаешь главную задачу психосоциального развития в твоём возрасте.

### Понятие личности

У каждого человека есть присущее только ему сочетание способностей, черт характера, других человеческих качеств. То есть каждый из нас является уникальной и неповторимой личностью. В некоторой степени черты личности определяются наследственностью, частично формируются под влиянием окружения. Поэтому говорят, что процесс формирования личности биосоциален.



1. Возьмите одинаковые листы бумаги, сложите их пополам и без ножниц сформируйте половинки контура человеческого тела (рис. 16).
2. Разверните фигурки и напишите на них своё имя и пять личных качеств (сообразительный, романтичный...).
3. По очереди покажите и прочтите, что у вас получилось.
4. Подумайте, почему из одинаковых бумажек по одинаковой инструкции получились совершенно разные фигурки.



Рис. 16

## Контекст развития

Контекст развития — это среда, в которой развивается ребёнок: время, место его рождения, экономическая и политическая ситуации, система образования, технология, культура.

Одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие личности, являются условия, в которых она развивается, — контекст развития. Именно контекстом развития объясняется то, что дети (несмотря на генетическую схожесть) вырастают не такими людьми, как их родители.

*Поколение* — группа людей, которые родились в определённый период времени (например, поколение 90-х родилось в период

с 01.01.90 по 31.12.99). Обычно поколение в пределах одной страны имеет похожий контекст развития.



Объединитесь в 3 группы и сравните контекст развития вашего поколения и поколения ваших родителей:

*группа 1:* экономические условия;

*группа 2:* политическая ситуация;

*группа 3:* образование, технологии, культурная среда.

## Стадийность процессов развития

Развитие человека в течение жизни является постепенным и достаточно прогнозируемым процессом. Сначала ребёнок учится держать головку, потом сидеть, стоять, ходить. То же самое происходит с его психологическим и социальным развитием. Сначала он учится узнавать тех, кто за ним ухаживает, улыбаться, произносить первые звуки, слоги, слова, короткие предложения и так далее.

Итак, несмотря на то, что каждый имеет собственный генетический код и находится под воздействием уникального сочетания внешних факторов, в нём можно заметить и то, что является общим для большинства людей одного возраста (даже если они жили 100 или 200 лет назад).



Эрик Эриксон

Все теории развития личности признают, что физическое, психическое, социальное и моральное развитие человека происходит в определённой последовательности (стадиями). Хотя психологические теории оперируют понятием «среднестатистический человек» (которого в природе не существует), они помогают лучше понять возможности людей и возрастные особенности их поведения.

Одной из самых интересных теорий развития является учение о стадиях психосоциального развития Эрика Эриксона (1902–1994). Согласно его теории, психосоциальное развитие человека охватывает 8 стадий. Из них 5 — в детстве, 3 стадии — в зрелом возрасте. *Стадии* — это главные задачи, которые человек должен решить в определённый период своей жизни (рис. 17).



Э. Эриксон определил эти задачи для каждой стадии развития и показал, к чему ведёт успех или неудача в решении этих задач.

Успешно решая актуальные задачи развития, мы обогащаем свою личность и переходим на следующий уровень. Если задача на каком-то этапе не решена, это негативно влияет на всю последующую жизнь. Обычно реальный результат находится посередине между этими двумя крайностями.



Рис. 17. Стадии психосоциального развития (Э. Эриксон, 1980)

### *1. Доверие против недоверия (до 1 года)*

Доверие к окружающей среде формируется в возрасте до 1 года и больше всего зависит от людей, которые ухаживают за малышом. Если мир представляется ребёнку непредсказуемым и опасным, он не может преодолеть кризис, вырастает нервным и недоверчивым.

### *2. Независимость против неуверенности (1–3 года)*

Сначала дети лишь неосознанно реагируют на внешние раздражители. Но уже на втором году жизни ребёнок постепенно начинает действовать по собственной воле. Так формируется его чувство независимости. Если ребёнка ограничивать и чрезмерно опекать на данном этапе, он вырастет неуверенным в себе.

### *3. Инициативность против чувства вины (3–5 лет)*

Эта стадия — время развития креативности, активного исследования себя и окружающей среды. В этом возрасте важно обеспечить ребёнка разнообразными игрушками, материалами для рисования, лепки. Полезны занятия музыкой, танцами, гимнастикой. Неудачное прохождение этого этапа порождает комплекс вины.

### *4. Успешность против комплекса неполноценности (6–12 лет)*

Эта стадия охватывает первые годы обучения. Её задача — познание своих сильных и слабых сторон, формирование умения учиться и достигать успеха. Если на данном этапе активность ребёнка не стимулируется, могут сформироваться заниженная самооценка и комплекс неполноценности.

### *5. Идентичность против диффузии (13–19 лет — подростковый возраст)*

Это время формирования самоидентичности, развития самосознания, определения того, кем хочешь быть. Подросток «примеряет» на себя различные социальные роли, профессии, формирует собственную шкалу ценностей, моральные ориентиры. Практически неограниченные альтернативы усложняют проблему выбора. Часто подросток не может «собрать себя в кучу» и ощутить целостной личностью.

### *6. Близость против изоляции (молодость)*

Задача этого этапа жизни — создание семьи, рождение и воспитание детей.

### *7. Продуктивность против стагнации (зрелый возраст)*

На данной стадии доминирует стремление человека к самореализации, продуктивному труду на благо семьи, общества. Решается внутренний конфликт между эгоцентризмом (как у подростков) и возможностью самореализации на благо других.

### *8. Мудрость против отчаяния (пожилой возраст)*

Решение предыдущих задач дарит человеку чувство самоуважения, полноты и смысла жизни. Нерешённые проблемы развития могут привести к неудовлетворённости своей жизнью, отчаянию перед неминуемой смертью.

Итак, подростки находятся на стадии определения своей идентичности. На данном этапе твоей жизни главное — понять, кто ты и для чего пришёл в этот мир.



Обдумай следующие вопросы:

- Какое образование ты хочешь получить — среднее или высшее?
- Каких друзей хочешь иметь?
- К какой компании принадлежать?
- Что для тебя важнее всего?
- За что ты готов бороться?
- Чего ты стремишься достичь в жизни?

Ты можешь подумать, что у тебя нет особого выбора, например потому, что твои родители небогаты, или по любой другой причине. Но поверь: проблема не в том, что у тебя нет выбора, а в том, что он очень широк.

Независимо от того, живёшь ты в городе или в селе, в бедной или богатой семье, парень ты или девушка — твои возможности практически безграничны. Вопрос лишь в том, хочешь ли ты воспользоваться ими. Как сказал основатель автомобильной компании Генри Форд: «Если вы думаете, что способны на это, вы правы. Если вы думаете, что не способны на это, вы также правы».



Прочитайте приведённый ниже факт из биологии. Подумайте:

- Какие вы знаете примеры, когда люди достигали успеха вопреки жизненным обстоятельствам (например, крепостной Тарас Шевченко стал всемирно известным поэтом)?
- Как вы понимаете выражение «трудности закаляют»?

Исследуя условия развития амёб, учёные поместили их в две разные ёмкости. В первой постоянная температура, влажность и другие условия поддерживались на оптимальном уровне. Во второй их постоянно изменяли.

В результате эксперимента оказалось, что амёбы в первой ёмкости гибли быстрее, чем во второй. Учёные пришли к выводу, что когда организму приходится прилагать усилия и приспосабливаться к сложным условиям окружающей среды, это способствует его росту и развитию.





К следующему уроку по образцу запиши десять самых важных для тебя жизненных ценностей.

*Мои самые важные жизненные ценности*

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Личность — уникальное сочетание способностей, черт характера, других человеческих качеств. Развитие личности биосоциально.

Существенную роль в развитии личности играет контекст развития — место, время рождения и среда её проживания.



Развитие человека в течение жизни постепенно и достаточно прогнозируемо. Оно происходит в определённой последовательности (стадиями).

В психосоциальном развитии подростки находятся на стадии определения своей идентичности.

## § 10. ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ



*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь свои самые важные ценности;
- проанализируешь составляющие своего духовного развития;
- потренируешь навыки постановки и достижения цели.

Подростковый возраст — важный этап духовного развития человека: формирование личной системы ценностей, развитие нравственности, осознание приоритета духовных потребностей, определение жизненной цели.

**Ценности** — это то, что является важным для человека, с помощью чего он оценивает и сверяет всё в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

Существует несколько десятков ценностей, общих для всех людей, независимо от того, во что они верят и где живут. Это — любовь, дружба, оптимизм, толерантность, чуткость, доверие, самоуважение и т. д. Их называют высшими или общечеловеческими ценностями.



1. Объединитесь в пары и обсудите, как изменились за год ваши ценности. Какие ценности для вас теперь главные?
2. Вспомните, какие преимущества есть у человека, если он исповедует общечеловеческие ценности.

Нравственность — это личные представления о том, что хорошо или плохо, приемлемо или неприемлемо.

Различают три уровня нравственного развития:

- В детстве человек отличает хорошее от плохого по реакции взрослых. Если что-то одобряется моральными авторитетами — это хорошо, если нет — плохо. Моральные авторитеты — люди, во власти которых наказывать, которых следует слушаться (родители, воспитатели, учителя).
- Позже человек начинает ориентироваться на моральные принципы, которые существуют в обществе. Хорошо то, что одобряется его социальным окружением и не противоречит закону.
- Те, кто достигает третьего уровня морального развития, ориентируются на универсальные этические принципы. Высокоморальными считаются поступки, отвечающие общечеловеческим ценностям (даже если они противоречат законам страны проживания).

К сожалению, не все взрослые достигают третьего уровня нравственного развития и ориентируются на общечеловеческие ценности. К сожалению — потому, что положенные в основу жизни высшие ценности способствуют лучшему здоровью, менее стрессовой жизни, большей уверенности в себе, более стабильной супружеской жизни, большей, чем средняя, влиятельности, чувству самоуважения и смыслу жизни.

Духовное развитие непосредственно связано с удовлетворением высших человеческих потребностей. *Потребности* — это то, что необходимо человеку для нормальной жизни и развития. Они влияют на наши желания, решения и поведение.



1. Тебе уже известна теория Абрахама Маслоу. Вспомни, какие существуют физиологические, социальные и духовные потребности.
2. Какие из них являются потребностями дефицита, а какие — потребностями развития? Что это значит?

ПОТРЕБНОСТИ РАЗВИТИЯ

ПОТРЕБНОСТИ ДЕФИЦИТА



Рис. 18. Пирамида потребностей по А. Маслоу



Абрахам Маслоу

Многие люди не осознают значения духовного развития для всех сфер жизни. Они сосредоточены только на физиологических и социальных потребностях и не заботятся о своих духовных нуждах (познавательных, эстетических, потребности в самореализации).

А. Маслоу считал, что большинство людей, подобно библейскому персонажу Иову, отказываются от возможностей своего развития и самореализации. И как результат — мы не настолько человечны и счастливы, как могли бы быть, ведь уровень нашего благополучия непосредственно связан с уровнем удовлетворения высших потребностей.

## Как достичь жизненной цели

Некоторые не задумываются над своим будущим и плывут по течению. Такие люди напоминают персонажей из юморески Остапа Вишни — чухраинцев, которые, не прилагая никаких усилий, чтобы влиять на ситуацию, любят говорить: «Как-нибудь да будет». Только потом этим самым чухраинцам приходилось частенько почёсывать затылок, приговаривая: «Я так и знал».

Намного лучше, если ты в своей жизни не будешь полагаться на «как-нибудь да будет», а воспользуешься известной олимпийской формулой успеха:

### Успех = Видение + Азарт + Действие

Каждый элемент этой формулы важен. Если у тебя есть видение и азарт, но нет действия, ты — мечтатель. Если есть видение и действуешь, но нет азарта, ты — посредственность. Когда есть азарт и действуешь, но нет видения, то достигнешь, к чему стремишься, однако поймёшь, что твоя цель была неправильной.

#### 1. Видение: представляй конечную цель

Начинать стоит с формирования видения — конечной цели. Спортсмены, тренируясь, всегда заглядывают вперёд, прокручивая в своём воображении желаемый результат и путь к победе. Так и ты: попробуй представить своё идеальное будущее, например, в виде фильма. Подумай:



1. Кто ты в этом фильме — главный персонаж или актёр второго плана?
2. Прошло 20 лет. Тебя окружают самые важные в твоей жизни люди. Кто они? Чем занимаешься ты?
3. Тебе пришлось рисковать жизнью ради других людей. Кто это: твои родственники, ближайшие друзья, незнакомые тебе люди?
4. О тебе написали статью в газете и взяли интервью у тех, кто тебя знает. Что эти люди сказали о тебе?
5. В конце фильма часто звучит музыка, которая подчёркивает его главную идею. Какая музыка или песня звучит в твоём фильме?

#### 2. Азарт: поддерживай мотивацию

Определив для себя цель, никогда не теряй веры в свои силы для её достижения. Как сказал известнейший изобретатель всех времён и народов Томас Эдисон: «Многие неудачники в жизни — это люди, которые не смогли реально осознать, как близко они подошли к успеху, прежде чем всё бросить». Сам он провёл десять тысяч неудачных экспериментов с аккумулятором, но когда его друзья попытались посочувствовать ему по этому поводу, Эдисон удивился: «Это не поражение. Я обнаружил целых десять тысяч способов, которые не срабатывают!»

#### 3. Действие: шаг за шагом иди к своей цели

Проанализируй, что необходимо предпринять для осуществления твоей мечты и каких целей ты можешь достичь на данном этапе жизни. Например, если мечтаешь быть дипломатом, следует уже сейчас усилить изучение иностранных языков. Напиши план достижения своей цели и выполняй его, оценивая каждый день результаты.



В этом тебе поможет проект самосовершенствования. Те, кто его выполнял, говорят, что это захватывает — ставить перед собой конкретную цель и постепенно достигать её. Начни проект самосовершенствования, используя указанные ниже рекомендации.

### *Как выбрать цель:*

- Выбери то, чего хочешь достичь в ближайшем будущем.
- Выбери то, для чего у тебя есть соответствующие ресурсы. Не стоит стремиться к тому, что слишком дорого стоит или требует много времени.
- Выбери то, чего можно достичь небольшими шагами — от одной победы к другой.
- Выбери то, прогресс в чём можно измерить — оценками, килограммами, сантиметрами, страницами.
- Выбери то, чего ты на самом деле хочешь, что принесёт тебе удовольствие и приблизит достижение твоей главной цели.

### *На пути к цели:*

- Настройся на успех. Поверь, что тебе это под силу.
- Подумай, от кого можешь получить помощь (родители, врач). Обратись к ним.
- Каждый день оценивай свои результаты.
- Не бойся ошибок и неудач. Если у тебя что-то не получается, измени свои планы или попробуй ещё раз.
- Поздравляй себя с каждым успехом. Воспринимай это как надлежащую награду за свой труд, терпение и силу воли. Как только подумаешь о себе плохо, вспомни, что удалось тебе, за что тебя похвалили.

Ценности — это то, что является важным для человека, с помощью чего он сверяет и оценивает всё в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

Подростковый возраст — важный этап духовного развития человека: становление нравственности, формирование личной системы ценностей, осознание приоритета духовных потребностей, определение жизненной цели.

В достижении цели пользуйся известной олимпийской формулой успеха: представляй конечную цель, поддерживай мотивацию, шаг за шагом иди к своей цели.





## § 11. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



*В этом параграфе ты:*

- будешь размышлять о признаках внешней и внутренней красоты;
- проследишь, как менялись идеалы красоты;
- узнаешь о возможных рисках пластической хирургии, пирсинга и татуировок;
- обсудишь, какие личные качества и черты характера делают людей привлекательными.

Самоидентификация предполагает поиск собственного имиджа. В этом подростки — эстеты. Их привлекает всё красивое, стильное. Они часами рассматривают себя в зеркале, отчаиваются из-за малейшего прыщика, десятки раз примеряют свою одежду.



1. Объединитесь в 2 группы (мальчики и девочки) и назовите признаки внешней и внутренней красоты противоположного пола.
2. Подумайте, все ли люди имеют одинаковые представления о красоте.

### Идеалы красоты и здоровья

Идеалы красоты менялись в историческом процессе (рис. 19 на с. 74). Венера из Виллендорфа — древнейшая скульптура, воплощающая доисторический идеал женской красоты: большая грудь, бёдра, округлый живот.

В эпоху классической Греции (V–IV век до н. э.) красота была предметом культа. Статуи бога Аполлона устанавливались во многих домах, потому что хозяева верили, что это поможет их потомкам перенять его божественную красоту. Философ Платон считал, что каждый человек должен пройти три желанья: быть красивым, быть здоровым и разбогатеть честным путём.

Эталонами женской красоты в разные времена были: Афродита Праксителя (330 г. до н. э.), Венера Милосская (150 г. до н. э.), Венера Сандро Боттичелли (ок. 1482–1486 гг.), образы женщин с полотен Эль Греко, Микеланджело, Рубенса.

Идеалы красоты зависели от исторических условий и помогали людям приспособиться к ним. Например, в так называемые голодные века ценилась полнота. Она свидетельствовала о способности человека добывать еду и обеспечивать себя и своих потомков всем необходимым для выживания.

В наше время, когда проблемы голода в большинстве стран не существует, стройное, подтянутое телосложение свидетельствует о наличии возможностей для поддержания хорошей физической формы. Ведь известно, что избыточный вес связан с риском множества заболеваний, от которых люди хотели бы уберечься сами и защитить своих детей.



Венера из Виллендорфа (XX в. до н. э.)



Пракситель. Афродита Книдская (330 г. до н. э.)



Леохар. Аполлон Бельведерский (330–320 гг. до н. э.)



Венера Милосская (150 г. до н. э.)



Микеланджело. Давид (1501–1504 гг.)



Леонардо да Винчи. Мона Лиза (1503 г.)



Эль Греко. Кающаяся Мария Магдалина (1580 г.)



Рубенс. Утренний туалет Венеры (1612–1615 гг.)



Сандро Боттичелли. Рождение Венеры (1482–1486 гг.)



Актриса Мэрилин Монро (1926–1962 гг.)



Актриса Анджелина Джоли (род. в 1975 г.)

Рис. 19. Идеалы красоты разных времён и народов





1. Используя метод мозгового штурма, назовите, что люди делают для того, чтобы быть красивыми (следят за модой, красят волосы, делают макияж, татуировки, пирсинг, соблюдают диету, занимаются спортом, решаются на пластические операции...).

2. Что из этого перечня, на твой взгляд, может быть опасным для здоровья?

## Красота и мода

Современные идеалы красоты формируются под влиянием моды и средств массовой информации, в том числе кинематографа. Возможно, ты удивишься, но красота и мода — разные вещи. Красота — понятие эстетическое, а мода — коммерческое. Например, сейчас модно носить брюки с заниженной талией. Однако как только большинство купит такой фасон, спрос на данный товар упадёт, и модельеры, прибыли которых зависят от объёмов продаж, объявят его устаревшим и предложат новый крой брюк, например с завышенной талией.

С каждым годом индустрия моды набирает обороты. Телевидение, реклама, шоу-бизнес пропагандируют образы идеальных мужчин и женщин и тысячи товаров и услуг, которые как будто помогают каждому приблизиться к ним.

Но стоит ли слепо гнаться за модой? Во-первых, так ты всегда рискуешь «на пять минут опоздать». Во-вторых, какой смысл надевать ультрамодную вещь, если она тебе не идёт? В-третьих, погоня за модой требует значительных трат. Это не только средства твоей семьи, которыми можно было бы распорядиться с большей пользой. Это и природные ресурсы, которые используются на производство и утилизацию того, что вышло из моды.

Наконец, модели, звёзды кино и шоу-бизнеса обязаны своим соответствием идеалам моды целой армии стилистов, визажистов, дизайнеров, диетологов, массажистов, парикмахеров, гримёров, осветителей, фотографов и даже художников, которые совершенствуют готовые фото на компьютере. Вот и улыбаются с телеэкранов, рекламных плакатов и обложек модных журналов нереально красивые люди. Иногда даже кажется, что они несколько ненатуральны. В этом есть доля правды, ведь среди них много клиентов пластических хирургов: один изменил форму носа, другой сделал подтяжку лица, третий увеличил или уменьшил объёмы и т. д.

## Из истории пластической хирургии

Началось всё в Индии. В древние времена (700–600 лет до н. э.) там отрезали пленникам носы. Изобретательные врачи научились восстанавливать их. Для этого с центральной части лба вырезали кусок кожи, разворачивали его на 180° и пришивали туда, где раньше был нос. Ноздри выпиливали из дерева.

Поскольку войны между индийскими племенами не прекращались, пациентов для подобных операций хватало. Когда британские колонизаторы покорили Индию, они были поражены достижениями индусов в этой области медицины.



Повторить подобную операцию европейцы решились только в 1814 году. Когда хирург Джозеф Карпю из Лондона снял через три дня повязку с лица пациента, тот воскликнул: «Господи, да это же нос!» Новый нос имел вполне натуральный вид, а рана на лбу пациента зажила через три месяца.

В 1898 году хирург Жак Жозеф провёл в Берлине первую операцию по исправлению формы носа. Он укоротил нос юноше, который из-за своего недостатка стеснялся выходить из дому.

Во время Первой мировой войны были созданы специализированные центры, в которых хирурги лечили огнестрельные ранения лица. В период между двумя мировыми войнами в таких центрах разработали методики большинства современных пластических операций. Хирурги научились лечить сложные переломы, ожоги, обморожения, поражения нервов. Позже развитие технологий позволило создавать революционные методики коррекции врождённых изъянов и сложных травм.

## Опасности пластической хирургии

Итак, главная задача пластической хирургии — исправление врождённых изъянов и помощь пострадавшим со сложными травмами. Однако в конце XX века услугами пластической хирургии начали пользоваться для омоложения и усовершенствования внешности. Возникла мода на пластические операции. Но любая операция связана с риском, особенно если она проводится под общим наркозом. Во время и после операции возможны осложнения.

Так, по официальной статистике, 9 из 10 операций по увеличению груди завершились разрывом силиконовых имплантантов в течение 10 лет. В начале 90-х годов XX века тысячи женщин сообщили о подобных разрывах, инфекциях и воспалениях соединительных тканей. Это повлекло банкротство наибольшего в США производителя имплантантов.

Несмотря на то, что качество имплантантов впоследствии улучшилось, максимальный срок до следующей операции, на который может рассчитывать женщина, до сих пор не превышает 10–12 лет. Но ни одна клиника не гарантирует, что имплантанты не придётся удалять раньше. В любое время могут возникнуть осложнения. Например, грудь начнёт обвисать не через 10, а уже через 3 года. Учти также то, что каждая такая операция на сегодняшний день стоит 3 тысячи долларов.

Не меньше проблем связано с операциями на лице. Перетянутая кожа, проваленные носы, перекачанные губы — вот некоторые возможные последствия для тех, кто решится спорить с природой. Известная ведущая, пострадавшая от некачественной «инъекции красоты», сняла фильм о других жертвах эстетической хирургии. Вот что она говорит: «Вы не представляете, что могут сделать с человеком некачественные препараты! Я общаюсь со многими женщинами, лица которых перекошены, покрыты ужасными буграми. Они похожи на чудовищ, которых даже в кунсткамере нет. Одна моя героиня три года боится выходить из дому из-за своего ужасного внешнего вида».



Посмотрите на последствия неудачных пластических операций, которые сделали известным людям, по адресу: <http://doseng.org/stars/9467-neudachnye-plasticheskie-operacii.html>

## Пирсинг и татуировки

К счастью, без согласия родителей подростки не могут делать пластические операции. Но они нередко выбирают другие доступные методы «совершенствования» своего тела: пирсинг и татуировки (рис. 20).

Пирсинг — прокалывание различных частей лица и тела. Имей в виду, что может возникнуть воспаление, а когда захочешь снять с себя «железо», то в местах проколов нередко появляются рубцы. У многих людей они очень заметны и практически не поддаются лечению.

Татуировка — введение в дермальный слой кожи чернил. Почему же организм, обладающий способностью отторжения всего чужого, не выводит чернила? Потому что они содержат слишком крупные частички, с которыми клетки иммунной системы не могут справиться.

Каждый подросток с пирсингом или татуировкой говорит, что делал их у специалиста, стерильным инструментом. Однако до сих пор регистрируются случаи заражения во время данных процедур гепатитом С, да и риска ВИЧ-инфицирования нельзя полностью избежать.

Важно помнить, что татуировка останется с тобой на всю жизнь. А уже через несколько лет ты можешь поменять свои представления о красоте. Рисунок на теле может не понравиться твоей девушке или парню, не говоря уже о родителях. Избавиться же от татуировки намного сложнее, чем сделать её. Стоит эта процедура очень дорого, это, по сути, операция и делают её в клинике.



Рис. 20



1. Назовите причины, по которым люди делают пирсинг или татуировку (считают, что это модно, это такой способ самовыражения, некоторые делают это, чтобы не отличаться от друзей, другие — чтобы выделиться...).

2. Подумайте, как иначе можно достичь тех же целей.

## Как стать красивым

Уверенность в своей привлекательности очень важна, особенно для молодёжи. Но твоя привлекательность определяется не только чертами лица или пропорциями тела. Осмотрись вокруг, и ты, наверное, увидишь кого-то, кто внешне красив, но не вызывает симпатии, с кем даже не хочется или не о чем разговаривать. И наоборот: вспомни многих известных музыкантов, актёров, политиков, которые внешне далеко не фотомодели. Но это не помешало им стать популярными, чувствовать себя привлекательными и нравиться многим.

Красота — это гармония физической привлекательности, духовности, эмоциональной заряженности, развитого интеллекта и социальности (рис. 21).



Рис. 21. Признаки человеческой красоты



1. Рассмотрите рис. 21, обратитесь к результатам стартового задания и подытожьте, какие личные качества и черты характера делают людей привлекательными.

2. Объединитесь в пары и по очереди скажите, что вам больше всего нравится в вашем партнёре. Начните со слов: «Ваня (Катя), мне нравится в тебе то, что...»

Идеалы внешней красоты менялись в зависимости от исторических условий. В так называемые голодные века ценилась полнота. В наше время красивым считается стройное, подтянутое телосложение.

Индустрия моды эксплуатирует стремление человека к красоте. Бездумная погоня за модой приводит к ухудшению благосостояния семей и истощению ресурсов планеты.

Главная задача пластической хирургии — исправление врождённых недостатков и помощь пострадавшим со сложными травмами.

Пластические операции связаны со множеством рисков, поэтому их применение для усовершенствования внешности нередко приводит к противоположным последствиям.

Во время выполнения пирсинга или татуировки существует риск заражения инфекциями, передающимися через кровь. Татуировка может остаться с человеком на всю жизнь, ведь процедура её удаления дорогостоящая и малодоступная.

Настоящая красота является признаком физического, психологического и социального благополучия.



## § 12. УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ



В этом параграфе ты:

- убедишься в необходимости учиться в течение всей жизни;
- вспомнишь, как работает твой мозг;
- удостоверись, что у тебя есть безграничные возможности для развития своих способностей;
- проанализируешь, что препятствует эффективному обучению;
- узнаешь, что помогает сосредоточиться.

Раньше люди учились в школе и институте, чтобы получить определённый объём знаний и пользоваться им на протяжении всей жизни. В современном мире количество информации удваивается каждые десять лет. Вряд ли теперь стоит накапливать знания «впрок», ведь через несколько лет большинство информации устареет.

Современный мир требует от людей абсолютно иных интеллектуальных умений. Теперь важно быть открытым к переменам и готовым учиться в течение всей жизни. Даже если ты решишь не продолжать учёбу после школы, тебе придётся постоянно учиться — самостоятельно или на разных курсах. Поэтому важно узнать, как работает наш мозг, и овладеть современными методиками: эффективного запоминания, концентрации внимания, подготовки к экзаменам.



Прочтите историю о подростке, который благодаря использованию эффективных методик из трюечника стал отличником и осуществил свою мечту.



Много интересного можешь узнать из книг Тони Бьюзена (рис. 22). В некоторых странах они обязательны для тех, кто хочет учиться в университете.



Рис. 22



## «Я получу высшую оценку!»

Это история обычного британского подростка Эдварда Хьюгса. Он ходил в обычную среднюю школу. Когда ему исполнилось 15 лет, сдал экзамены (как те, которые ты будешь сдавать в 9-м классе) и получил за них посредственные оценки, собственно, такие, какие он всегда и получал. Никто этому не удивился, но сам парень очень огорчился. Он мечтал поступить в Кембриджский колледж, но понимал, что с такими оценками шансов у него нет. Тем временем его отец прочёл книгу Тони Бьюзена «Научите себя думать!». Он объяснил сыну, как работает его мозг, как лучше учить и запоминать. Осенью Эдвард вернулся в школу, преисполненный желанием учиться. Он заявил, что намерен получить высшие оценки по всем предметам и хочет, чтобы его документы отправили в Кембридж\*.

Реакция учителей была сдержанной. «Ты не можешь говорить об этом серьёзно, твои оценки не отвечают требованиям Кембриджа», — сказали Эдварду. Сначала даже не хотели вносить его фамилию в список кандидатов на поступление в Кембридж, но через какое-то время согласились сделать это и одновременно дали знать в Кембридж, что этот абитуриент, по их мнению, не сможет поступить в данный колледж.

Во время собеседования в Кембридже Эдварда ознакомили с мнением школы и сказали, что согласны с ним. Выразили восхищение его настойчивостью, но объяснили, что для поступления Эдварду необходимо получить на выпускных экзаменах по крайней мере две оценки «отлично» и одну «хорошо».

Даже после этого парень не сдался. Он составлял «карты памяти» (см. с. 88) по каждому предмету, а в отдельных случаях — по каждому разделу. Каждую неделю (а перед экзаменами чаще) рисовал эти карты по памяти и сравнивал их с эталонными. Два-три раза в неделю занимался бегом и старался чаще бывать на свежем воздухе.

Эдвард Хьюгс сдавал четыре экзамена. Три — для поступления в колледж и один (письменную географию) — для получения стипендии. Вот его результаты:

- география (устно) — высшая оценка;
- история средних веков — высшая оценка;
- бизнес — лучший ученик;
- география (письменно) — высшая оценка.

В тот же день, когда о результатах узнали в Кембридже, Эдварду сообщили, что он зачислен в колледж. Позже он сказал: «Я был двоечником и троечником, прежде чем стал отличником. Я сделал это. И каждый сможет».

---

\* В Великобритании школа отправляет заявки кандидатов в выбранные ими колледжи, в которые принимают по результатам выпускных экзаменов и собеседования.

## Возможности мозга и развитие способностей

Две тысячи лет назад человечество ничего не знало о мозге. Мысли и чувства человека считались продуктом бестелесной субстанции — души. Только 500 лет назад люди осознали, что за сознание и мышление отвечает «то, что находится в голове».

В середине XX века доминировало мнение, что мозг — это компьютер, в который вводится информация, а он хранит её «на полочках». Математики с энтузиазмом стали разрабатывать искусственный интеллект. В последнюю четверть столетия учёные поняли, что человеческий интеллект — гораздо более сложный инструмент. Математикам, которые разработали даже модели Вселенной, так и не удалось построить модель процессов, ежедневно происходящих в мозгу каждого человека. Не зря говорят, что самая неизведанная территория — та, которая находится между наших ушей.

Сегодня человечество стоит на пороге революционных открытий в познании деятельности мозга. Разрабатываются методики, которые помогают многократно повысить его эффективность. В 7-м классе ты уже изучал строение головного мозга и знаешь, что он состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за разные функции (рис. 23). Взаимодействие полушарий обеспечивает мозолистое тело.

Недавно выяснилось, что чем больше человек пользуется лишь одним полушарием, тем меньше он может пользоваться другим в ситуациях, когда это необходимо. Но если более «слабое» полушарие постоянно стимулировать и привлекать к работе вместе с «сильным», то эффективность мозга повышается не в два, а в 5–10 раз (рис. 23). Это явление называется синергией (от англ. *syn* — общая и *energy* — энергия).

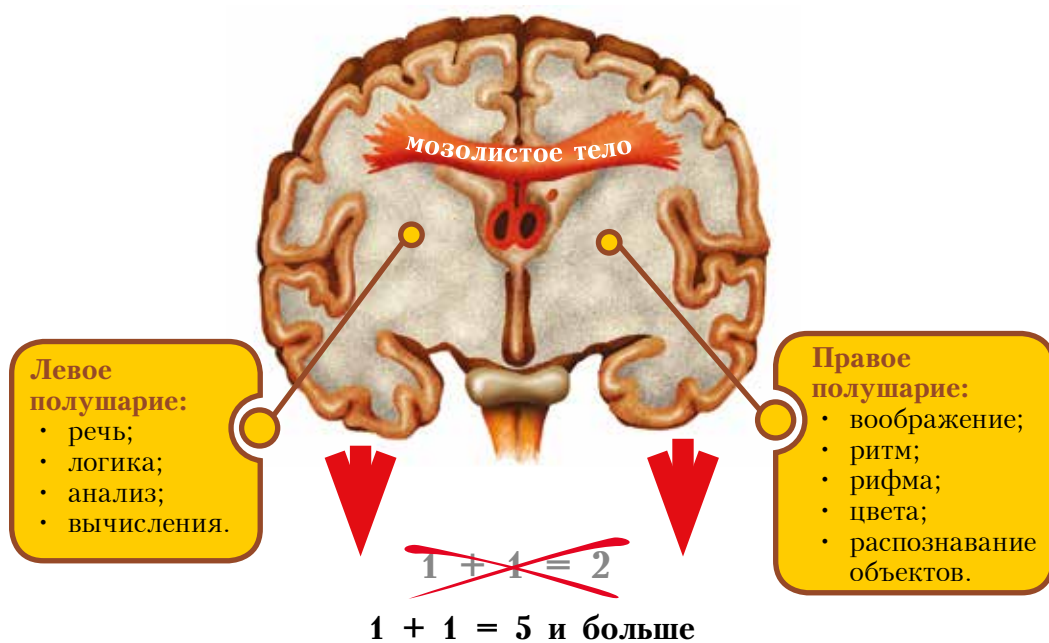
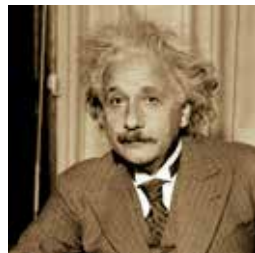


Рис. 23

Так, один из самых выдающихся физиков-теоретиков всех времён и народов Альберт Эйнштейн в школе не сдал экзамен по французскому языку, а своими любимыми занятиями называл игру на скрипке, живопись и парусный спорт. Даже теорию относительности он открыл благодаря деятельности обоих полушарий своего мозга. В один летний день, сидя на вершине холма, Эйнштейн представил, как путешествует по Вселенной верхом на солнечном луче. Это помогло ему разработать новую научную теорию.



Альберт Эйнштейн

Всемирно известный художник Пабло Пикассо создавал свои шедевры не только при помощи воображения. Он детально анализировал каждый шаг: «Встал в 6 утра. Смешал четыре части оранжевого с двумя частями жёлтого и полученную комбинацию цветов нанёс на верхний левый угол полотна, что создаст зрительный противовес спиралевидным структурам в нижнем правом углу и поспособствует гармонии восприятия».



Пабло Пикассо

Каждый из нас потенциально является выдающимся учёным и талантливым художником. И если на определённый момент некоторые наши способности ещё не проявились, то это потому, что мы их не развивали.



По примеру на рис. 24 проверь, насколько сбалансированно ты развиваешь свои способности. Для этого в течение недели записывай все виды своей деятельности и время, потраченное на них. Подытожь результат для каждого вида активности и приблизительное соотношение активности левого и правого полушарий. Подумай, какие изменения в твоей жизни помогут сбалансировать деятельность мозга.

Виды деятельности	время (часы)	левое : правое (%)	левое : правое (часы)
Уроки математики, физики...	35 ч.	80 : 20	28 : 7
Игры на компьютере	4 ч.	60 : 40	2,4 : 1,6
Занятия искусством	5 ч.	20 : 80	1 : 4
Чтение	4 ч.	50 : 50	2 : 2
Уроки литературы, посещение тренингов	4 ч.	50 : 50	2 : 2
Всего:	52		35,4 : 16,6

**Итог:**

левое полушарие работает 68% времени (35,4 ч. x 100 % : 52 ч.);  
 правое полушарие — 32 % времени (16,6 ч. x 100 % : 52 ч.).

Рис. 24

## Мозг и способность учиться

1. Мозг состоит из крошечных клеток — нейронов. Сначала предполагалось, что интеллект человека определяется массой мозга и, следовательно, числом нейронов в нём. Позже профессор Московского университета Пётр Анохин доказал, что интеллект зависит не от количества мозговых клеток, а от связей между ними. В последний год своей жизни он подсчитал число связей, которое потенциально может содержать человеческий мозг. Эта величина поражает — она равна единице с десятью миллионами километров стандартных печатных нулей за ней!
2. Считается, что интеллектуальные возможности человека и его способности к обучению ухудшаются с возрастом. Но если постоянно стимулировать деятельность мозговых клеток, они образуют огромное число новых связей, и интеллектуальные способности возрастают независимо от возраста. Это подтверждено не только наукой, но и многочисленными фактами. Всемирно известный учёный Борис Патон, несмотря на солидный возраст, возглавляет Национальную академию наук Украины. Выдающийся хирург Николай Амосов плодотворно работал почти до 90 лет. Так же долго творили Пабло Пикассо и Микеланджело.

### Барьеры эффективного обучения:

- недосыпание;
- неправильное питание;
- умственные перегрузки;
- недостаточная интеллектуальная активность;
- психологические стрессы;
- депрессия;
- использование неэффективных методов запоминания;
- приём некоторых лекарств, которые влияют на память.

3. Люди используют лишь мизерную долю потенциала своего мозга. Большинство наших интеллектуальных проблем возникает не из-за ограниченности возможностей мозга, а из-за того, что мы не принимаем во внимание, как мозг воспринимает информацию, обрабатывает её, запоминает и воссоздаёт.

Один из ярчайших примеров совершенной памяти продемонстрировал Соломон Шерешевский. Он был обычным журналистом. Однажды на заседании редколлегии его спросили, почему он ничего не записывает. Шерешевский ответил, что он не нуждается ни в каких записях, потому что может запомнить всё, о чём говорится на заседании, и дословно повторил выступление редактора. Последующие 30 лет память Шерешевского изучал ведущий советский психолог Александр Лурия. По его мнению, Шерешевский не был феноменом. Просто в юности он открыл для себя принципы запоминания и стал их использовать. «Когда я слышу слово «зелёный», появляется зелёный горшок с цветами; красный — человек в красной рубашке. Даже цифры напоминают мне образы... Вот «1» — это гордый стройный человек; «2» — женщина весёлая; «3» — угрюмый человек, не знаю почему...» (цитата из книги А. Лурии «Маленькая книжка о большой памяти»).



А. Лурия

## Память и внимание

Психологи различают два вида памяти: *кратковременную (рабочую)* и *долговременную*. Рабочая память удерживает информацию не более 30 секунд. В долговременную память попадает лишь то, что привлекло твоё внимание.

Например, ты едешь в автобусе и случайно слышишь разговор двух людей, которые сидят за тобой. Если предмет их беседы тебе неинтересен, ты немедленно выбросишь это из головы. А если они обсуждают важную для тебя тему или человека, хорошо запомнишь этот разговор. В таком случае концентрация внимания не требует усилий. Но иногда необходимо сосредоточиться и запомнить что-то не очень интересное. Этому могут помешать:

### Что помогает сосредоточиться:

- тишина;
- хорошая организация;
- высокая мотивация;
- богатый словарный запас;
- быстрое чтение;
- регулярные перерывы.

1. *Посторонние звуки.* Телевизор, детский плач, даже шум транспорта отвлекают внимание. А если по телевизору показывают любимый сериал, ты намного лучше запомнишь содержание серии, чем то, что успел прочитать во время рекламных пауз.
2. *Ненадлежащая организация рабочего места.* Прежде чем приступить к работе, проверь, есть ли на рабочем столе всё необходимое: ручка, карандаши и т. п.
3. *Низкая мотивация.* Часто является результатом отсутствия чёткой цели. Как только вспомнишь, для чего тебе это нужно (оценка, похвала учителя, родителей, возможность поступить в вуз), мотивация возрастёт. Если материал кажется совсем ненужным, «включи» критическое мышление и сосредоточься на поисках любой пользы в нём. Это также может стать стимулом.
4. *Бедный словарный запас.* Иногда внимание рассеивается потому, что в тексте есть незнакомые слова. Для эффективного чтения и запоминания важно поддерживать равномерный темп поступления информации. Поэтому подчеркни незнакомое слово карандашом и читай дальше. Обычно смысл этого слова проясняется из контекста. Если нет, то, закончив читать, найди значение незнакомых слов в словаре или спроси у родителей, учителя.
5. *Слишком медленное чтение.* Часто детям, которые учат сложный материал, говорят: «Читай медленно и внимательно». Но чем медленнее читает человек, тем быстрее рассеивается его внимание. Поскольку в кратковременной памяти информация сохраняется не более 30 секунд, за это время важно дочитать предложение до конца, а лучше — целый абзац. Это поможет понять мысль автора и решить, стоит ли её сохранять в долговременной памяти.
6. *Отсутствие перерывов.* Большинство людей, у которых есть проблемы с концентрацией внимания, говорят, что оно резко снижается через 30–40 минут после начала работы. Однако то, что они считают недостатком, на самом деле нормальное явление: мозгу время от времени нужен небольшой перерыв, чтобы «переварить» полученную информацию. Поэтому, вместо того чтобы работать через силу, сделай перерыв на 5–15 минут.



1. Оцени по 5-балльной шкале своё умение сосредоточиться для выполнения домашних заданий по разным предметам.
2. Проанализируй результаты и запиши, что можешь сделать для улучшения своей способности концентрировать внимание.

В условиях современного мира люди должны учиться на протяжении всей жизни.

Большую часть знаний о мозге человечество получило в последней четверти XX века. Современные методики помогают многократно повысить интеллектуальные возможности человека.

Память — это процесс хранения и воспроизведения информации. Выделяют кратковременную и долговременную память. Кратковременная память удерживает информацию не более 30 секунд. В долговременную память попадает не всё, а лишь то, что привлекает внимание.

Способность концентрировать внимание — залог успешного обучения.



## § 13. РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ



В этом параграфе ты:

- ознакомиться с принципами эффективного запоминания и концентрации внимания;
- потренируешься создавать карты памяти;
- узнаешь, как лучше готовиться к экзаменам.

### Принципы запоминания

Тайны памяти всегда привлекали внимание исследователей. Так, греческий философ Платон (IV в. до н. э.) считал, что память подобна восковой пластине, на которой образуется отпечаток твёрдого предмета. Как поверхность восковой пластины со временем разглаживается, так и отпечатки различных событий стираются из памяти с течением времени.

Греки так боготворили память, что в их мифологии появилась даже богиня памяти — Мнемозиды. От её имени происходит понятие «мнемонические приёмы», то есть приёмы лучшего запоминания.

Древние и современные мнемонические приёмы основываются на следующих простых принципах:

1. *Синестезия* — для развития памяти необходимо постоянно тренировать все органы чувств (зрение, слух, нюх, вкус, осязание). Большинство людей, которых природа наградила феноменальной памятью, и те, кто сам развил в себе такие способности, обладают развитыми органами чувств и способностью создавать яркие образы на основе полученной информации.
2. *Ассоциации* — наш мозг имеет ассоциативную кору. Поэтому, узнав что-то новое, постарайся объединить его с тем, что уже знаешь.
3. *Порядок, логика, нумерация* — запоминание чего-то логически упорядоченного, пронумерованного помогает быстрее вспомнить необходимую информацию.
4. *Юмор, преувеличение* — создавая образ для запоминания, можно карикатурно увеличить его размеры, изменить форму, цвет.
5. *Позитив*. Люди неохотно вспоминают то, что вызывает неприятные чувства. Негативная информация, даже если для её запоминания использовались все важные принципы, может блокироваться мозгом, поскольку воспоминания о ней неприятны.
6. *Воображение* — наиболее эффективный приём запоминания, который помогает использовать указанные выше принципы.



Используя метод мозгового штурма, предложите приёмы эффективного запоминания.

Обсудите, на каких принципах основаны ваши идеи.

## Карты памяти

Во время подготовки к экзамену тебе приходится осваивать большие объёмы учебного материала. Обычно для этого делают конспект, который состоит из определений, цитат, дат, списков и т. д. В написании конспектов в основном используют принципы запоминания, связанные с деятельностью левого полушария, которое отвечает за речь, логику, составление списков, операции с числами и не учитывает таких принципов, как ассоциативность, воображение, юмор, преувеличение и т. д.

Психолог Тони Бьюзен предлагает вместо классических конспектов разрабатывать карты памяти (рис. 25). Они привлекают к сбалансированной работе оба полушария мозга. Карты памяти помогают создать целостный образ учебного материала — ключевых понятий и взаимосвязей между ними.

*Для создания карты памяти тебе понадобятся:*

- чистый лист бумаги;
- простой карандаш или ручка;
- цветные карандаши;
- маркеры или фломастеры.

*Как это делать:*

1. В центре нарисуй (*правое полушарие*) символ темы.
2. От центрального символа проведи линии, над которыми напиши (*левое полушарие*) или нарисуй (*правое полушарие*) ключевые понятия, касающиеся темы.
3. Надписи должны быть лаконичными (два-три слова).
4. Писать лучше печатными буквами, такой текст легче читать и запоминать.
5. У каждой линии могут быть разветвления, необходимые для раскрытия конкретного понятия.
6. Для создания карты используй разные цвета (*правое полушарие*) — это способствует запоминанию, стимулирует другие мозговые процессы.
7. Во время создания карты можешь осознать, что некоторые понятия связаны не только с центральной темой, но и между собой (*левое полушарие*). Такие связи обозначь стрелками разных цветов и форм (*правое полушарие*).
8. Используй подчёркивания, геометрические фигуры (прямоугольники, овалы) для выделения понятий, которые повторяются или на которые ты хочешь обратить внимание.



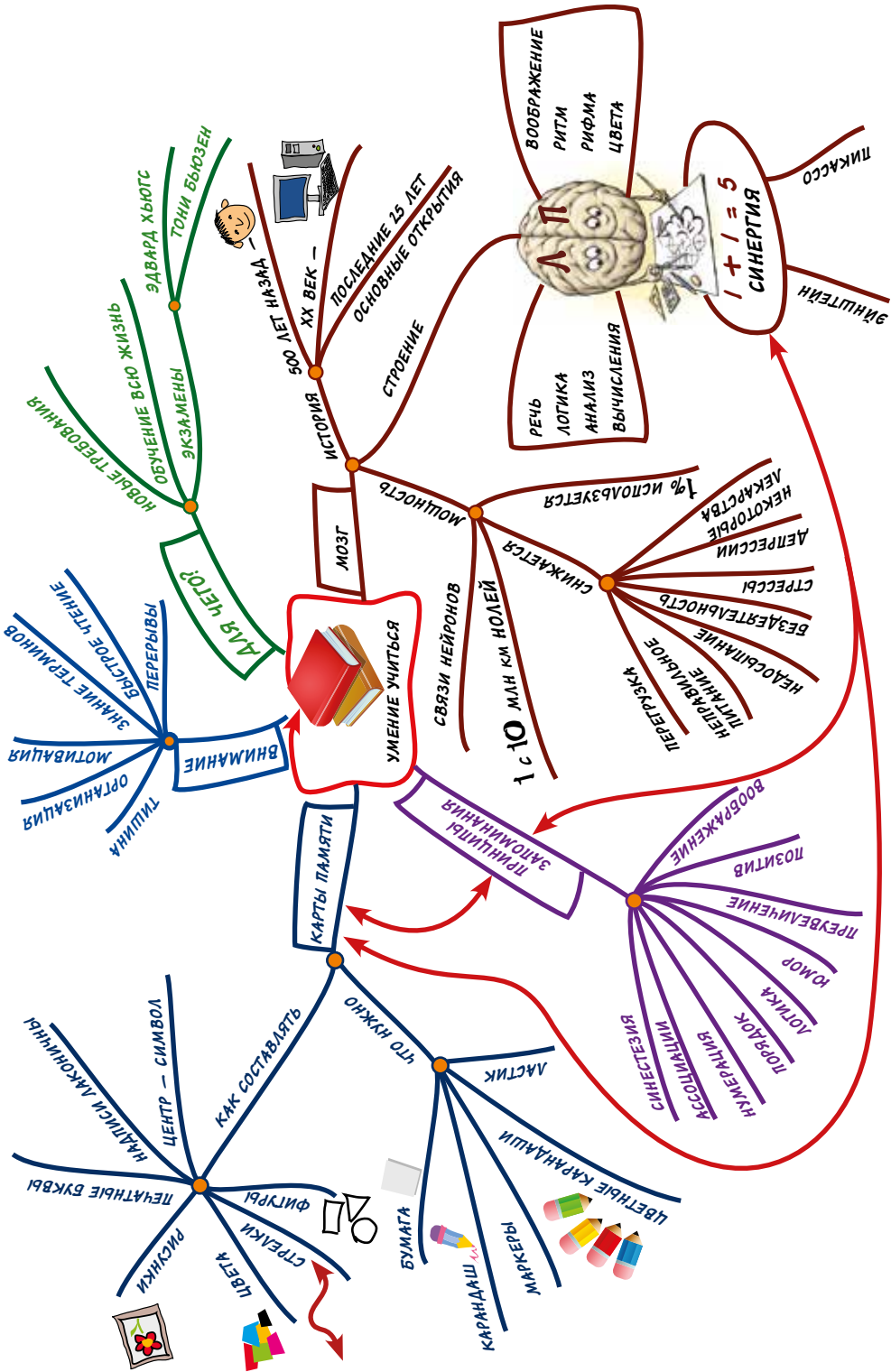


Рис. 25. Карта памяти этого параграфа

## Практическое задание

### Подготовка к экзаменам: развитие памяти и внимания

В следующем году тебе предстоит сдавать экзамены по нескольким предметам. Иногда бывает так, что школьник, который хорошо учится в течение многих лет, на экзамене не может выполнить простейшее задание, и учитель вынужден ставить ему низкую оценку. Это объясняется тем, что ученик не смог организовать подготовку, использовал неэффективные методики или не справился с волнением на экзамене.

Готовясь к экзаменам, старайся избегать распространённых ошибок:

- откладывать подготовку до последних дней;
- механически зазубривать материал;
- готовиться с включённым телевизором или под громкую музыку;
- концентрироваться на мелких фактах, теряя ощущение целостности материала;
- не учитывать при подготовке формы проведения экзамена (устный, письменный, тестирование).



Для гарантированного получения высокого результата советуем начать готовиться к экзаменам заранее. Объединитесь в 5 групп. С помощью табл. 6 составьте сообщение об алгоритме подготовки к экзаменам:

*группа 1:* на летних каникулах;

*группа 2:* в течение учебного года;

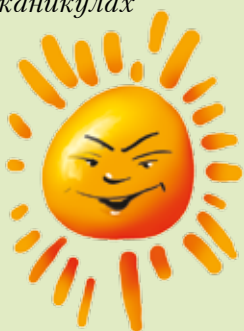
*группа 3:* за несколько недель до экзаменов;

*группа 4:* накануне экзамена;

*группа 5:* в день экзамена.

Таблица 6

На летних  
каникулах



- Начни с главного — психологической установки. Воспринимай экзамены как шанс проявить себя и получить награду за свой труд. Каждое утро и перед сном настраивайся на успех — представляй, как будешь себя чувствовать, получив высокую оценку, как порадуются за тебя друзья, как похвалят родители.
- Достань экзаменационные билеты за этот год (попроси у тех, кто уже сдал экзамены, или купи их в магазине).
- Просмотри вопросы и ответы на них. Что из этого ты уже изучал? Вспомни этот материал: полистай старые учебники, выясни то, что тебе непонятно.
- Создай карты памяти для каждого предмета.

*В течение учебного года*



- Храни всё, что может пригодиться, — схемы, таблицы.
- Записывай самое важное на карточках (события, даты и т. п.).
- Сделай карты памяти для каждого раздела.

*За несколько недель до экзаменов*



- Как только узнаешь дату экзаменов, просмотри программу и создай план подготовки.
- Начинай готовиться! Не позволяй себе провалиться на экзамене из-за лени.
- Равномерно распределяй нагрузки. Лучше учиться один час каждый день, чем трое суток подряд перед экзаменом.
- Определи слабые места в своих знаниях. Заполни пробелы в знаниях сам или обратись за помощью.
- Убедись, что хорошо помнишь ключевые понятия. Рисуй карты памяти и сверяй их с эталонными.
- Составляй обобщённые карты памяти для каждого предмета и отмечай на них то, что уже изучил.
- Просмотри свои записи в тетрадях и на карточках. Допиши то, чего не хватает. Носи карточки с собой. Просматривай их в свободную минуту.

*Накануне экзамена*



- Не засиживайся допоздна. Для того чтобы ясно мыслить, необходимо выспаться.
- Перед сном скажи себе: «Я сделал всё, что мог. Больше от меня ничего не зависит. Если я провалюсь, мне будет досадно, но я это переживу» (формула позитивного мышления).

*В день экзамена*



- Утром не забудь позавтракать.
- Возьми с собой конфету. Она поможет преодолеть волнение.
- Паника — заразна. Не общайся с теми, кто нервничает.
- Не повторяй материал до последней минуты. Для того чтобы расслабиться, подумай, как будет хорошо, когда всё закончится.



Поиграйте в игры для развития памяти и внимания, а летом можете играть в них с друзьями. Число участников этих игр неограниченно: чем больше, тем лучше.

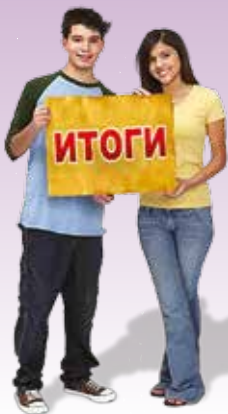
*Игра «Снежный ком».* Развивает внимание и память. Каждый участник придумывает себе новую фамилию и имя. Все садятся в круг и по очереди представляются. Первый называет только своё имя, второй — сначала имя первого участника, а потом своё, третий — двух предыдущих, а потом своё и так далее. Вместо имён можно называть иностранные слова, названия городов, марки автомобилей.

*Игра «Передай предмет».* Развивает внимание и креативность (творческое мышление). Станьте в круг и передавайте по кругу предмет, например мячик или маркер. Каждый участник должен придумать новый способ передачи.

*Игра «И раз, и два, и три...».* Помогает развивать внимание. Участники стоят в кругу. По команде ведущего «И раз...» каждый начинает выполнять какое-нибудь движение, желательно несложное. По команде «И два...» участники прекращают выполнять свои движения и начинают делать то, что перед этим делали их соседи справа. По команде «И три...» все снова меняют движение на то, которое выполняли соседи справа. Игра закончится, когда ведущий назовёт число, равное числу игроков — тогда движения возвращаются к тем, кто их придумал. Обратите внимание, изменились ли движения, которые вы придумали, в процессе игры. Что помогало точно воспроизводить движения партнёров, а что мешало?



Объединитесь в пять команд. К итоговому уроку распределите между собой параграфы 9–13 учебника и составьте карты памяти для каждого из них.



Успешное обучение основано на современных методиках эффективного запоминания, концентрации внимания, подготовки к экзаменам.

Для того чтобы хорошо сдать экзамены, необходимо: настроиться на успех, правильно организовать подготовку, использовать эффективные методики и научиться подавлять чрезмерное волнение.

## ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 3



По очереди сделайте сообщение и продемонстрируйте подготовленные командами карты памяти к параграфам 9–13 учебника.

§ 9. Развитие личности

§ 10. Формирование системы ценностей

§ 11. Красота и здоровье

§ 12. Умение учиться

§ 13. Развитие памяти и внимания



Подытожьте главное из того, что вы изучали в разделе 3.

## РАЗДЕЛ 4

# СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

## Глава 1. Социальное благополучие



## § 14. ПОЛ И ПОЛОВЫЕ РОЛИ



В этом параграфе ты:

- научишься различать понятия пола и гендера;
- узнаешь о гендерных ролях и стереотипах.

### Что такое пол

«Мальчик или девочка?» — первый вопрос о тебе, как только ты появился на свет, хотя твой пол был определён намного раньше — в момент зачатия.

**Пол** определяет, является человек мужчиной или женщиной. Он обусловлен структурой генов и представляет собой понятие биологическое.

От пола зависит строение половых органов, возможность стать матерью или отцом, а также некоторые другие признаки: пропорции тела (рост, ширина плеч, объём бёдер), распределение жировых тканей, количество волос на теле и на лице, особенности полового созревания, мышечная сила, выносливость, черты лица, тембр голоса и даже мимика и походка.

1. Объединитесь в две группы: мальчики и девочки.



2. Обе группы записывают ответы на вопросы:

- «Каковы преимущества быть мальчиком?»
- «Каковы преимущества быть девочкой?»

3. Сравните ответы мальчиков и девочек. Обсудите, что в этих ответах похоже, а что отличается.

### Что такое гендер

**Гендер (половая роль)** — понятие культурное и социальное. Оно определяет черты характера и особенности поведения, которые считаются присущими мужчинам и женщинам в определённом обществе.

Например, женщинам обычно приписываются такие черты характера, как заботливость, уступчивость, эмоциональность, а мужчинам — лидерство, сдержанность.

Поведение конкретного человека может отвечать принятому в обществе, а может, наоборот, считаться характерным для противоположного пола. Так, мужчины бывают мужественными и заботливыми, а женщины — нежными и энергичными. В этом нет ничего плохого. Напротив, считается, что сочетание в одном человеке традиционно мужских и женских черт характера делает его полноценной и чрезвычайно дееспособной личностью, которая выбирает стиль поведения в зависимости от конкретной ситуации, а не ограничивается тем, что отведено её полу.

### Признаки пола:

- появляются сами по себе (без внешнего воздействия);
- являются универсальными, не зависят от страны, культуры, религии (например, только женщины рожают детей);
- никогда не изменяются в историческом процессе;
- свойственны лишь одному полу.

### Признаки гендера:

- являются культурной традицией;
- существенно отличаются в разных странах и даже в одной стране (в зависимости от населённого пункта или социальной прослойки);
- могут изменяться со временем;
- присущи людям разного пола.



Прочтите приведённые ниже факты. Подумайте, признаком чего они являются: пола или гендера? Какой факт удивил вас больше всего?

1. В Древнем Египте женщины вели семейный бизнес, а мужчины занимались домашним хозяйством.
2. Женщины рожают детей, а мужчины — нет.
3. Во многих странах женщинам платят за ту же работу меньше, чем мужчинам.
4. В подростковом возрасте тембр голоса у мальчиков меняется («ломается»), а у девочек — нет.
5. В некоторых культурах мужчины всегда готовят еду, а женщины ремонтируют жильё.
6. В большинстве стран традиционная одежда мужчин — брюки, а в Шотландии — юбка.
7. Раньше женщины носили только юбки, а теперь часто надевают брюки.
8. Женщины могут кормить детей грудью, а мужчины — нет.
9. Во многих странах, если семье нужна помощь, девочки чаще, чем мальчики, бросают школу.
10. У мужчин растут борода и усы, а у женщин — нет.



## Гендерные роли и стереотипы

С рождения родители воспитывают ребёнка в соответствии с его полом. По этому поводу во всех странах существует множество традиций. Например, девочкам покупают одежду розового цвета, а мальчикам — голубого; девочкам дарят кукол, а мальчикам — машинки. Девочкам завязывают банты и наряжают их в платья, а мальчиков коротко стригут и надевают им штанишки.

Родители поощряют поведение ребёнка, которое соответствует их представлениям о том, как должны себя вести мальчики и девочки. Формирование гендерных ролей происходит и под влиянием других факторов социальной среды — воспитателей, учителей, церкви, соседей, телевидения, других средств массовой информации.



Объединитесь в 3 группы («одежда», «обязанности», «развлечения»). Запишите примеры гендерных ролей в виде таблицы.

Мальчики	Девочки	Любой пол
Одежда		
.....	.....	.....
Домашние обязанности		
.....	.....	.....
Развлечения (игры, хобби, виды спорта)		
.....	.....	.....

Упрощённые представления о том, как должны вести себя люди разного пола, какую одежду им следует носить и чем заниматься, называются *гендерными стереотипами* (рис. 26).



Рис. 26

Большинство гендерных стереотипов помогают мальчикам и девочкам подготовиться к социальным ролям, которые они будут исполнять во взрослой жизни, — матери или отца, мужа или жены.

Однако некоторые гендерные стереотипы сформировались очень давно, в совсем других исторических и социальных условиях. Многие из них уже устарели и нередко ограничивают возможности людей в современном мире.

Также важно помнить, что гендерные стереотипы отражают то, что характерно для большинства людей того или иного пола, и не учитывают индивидуальность особенностей. Например, эмоциональность считается характерной женской чертой, а сдержанность — мужской. Однако есть множество эмоциональных мужчин и сдержанных женщин (рис. 27).

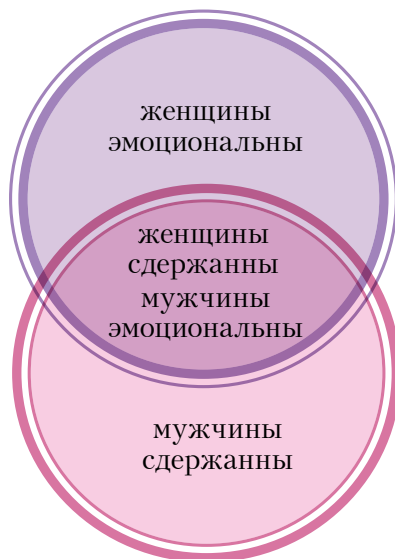


Рис. 27



1. Объединитесь в 2 группы: мальчики и девочки. Определите в группах общую позицию относительно следующих утверждений:

- Мальчики должны быть энергичными и мужественными, а девочки — милыми и уступчивыми.
- Спорт более важен для мальчиков, чем для девочек.
- Девочке следует искать хорошего мужа, а мальчику — хорошую работу.
- Девочки стремятся к браку, а мальчики — нет.
- Уход за детьми — сугубо женская работа.
- Мальчик, который любит готовить, недостаточно мужественен.
- Женщины способны на сочувствие, а мужчины — нет.
- У девочек нет способностей к точным наукам.
- Девочке не так важно иметь высшее образование, как мальчику.
- Девочки должны носить юбки, а мальчики — брюки.
- Женщине не место за рулём автомобиля.

2. Какие из этих гендерных стереотипов вы считаете устаревшими? Сравните позиции мальчиков и девочек.

3. Объединитесь в несколько смешанных групп и обсудите идеи относительно гендерного равенства (например, обоснуйте, почему спорт одинаково важен для мальчиков и девочек).



По очереди продолжите фразу: «Я счастлив(а), что я мальчик (девочка), потому что...»

Пол определяет, является человек мужчиной или женщиной. Он обусловлен структурой генов и представляет собой понятие биологическое.

Гендер определяет черты характера и особенности поведения, которые считаются характерными для мужчин и женщин в определённом обществе. Это понятие культурное и социальное.

Гендерное развитие человека происходит под воздействием семьи, учителей, СМИ.



## § 15. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПОЛАМИ



*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь, как развиваются отношения между полами;
- будешь учиться уверенно вести себя во время общения с друзьями и противоположным полом.

### Как развиваются отношения между полами

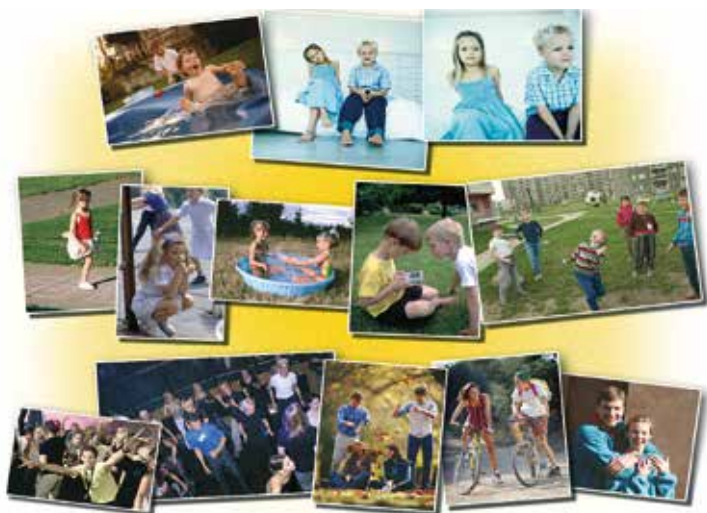
Отношения между людьми разного пола формируются с раннего детства в несколько этапов.

*Детство.* Наблюдая за малышами, можно заметить, что мальчики и девочки с удовольствием играют вместе. Но как только завершается процесс осознания пола и гендерных ролей, дети начинают отдавать предпочтение своему полу: девочки играют с девочками, а мальчики — с мальчиками.

*Подростковый возраст.* С началом полового созревания всё меняется. Девочки и мальчики проявляют интерес друг к другу, начинают дружить, вместе слушать музыку, ходить в кино. Общаются они в основном группами — компаниями. Проводя вместе свободное время, больше узнают друг о друге. Девочки понимают, какими верными друзьями могут быть мальчики. Мальчики учатся ценить эмоциональную поддержку девочек.

*Юность.* Парень или девушка испытывает симпатию к кому-то одному из противоположного пола. Если она взаимна, у молодых людей похожие мечты, взгляды и интересы, между ними возникает эмоциональная близость, которая со временем может перерасти в глубокое и прекрасное чувство — любовь.

*Зрелость.* С достижением биологической и социальной зрелости влюблённые могут создать семью.



## Равноправные отношения и уверенное поведение

Потребность в общении со сверстниками и дружеских отношениях с противоположным полом совершенно естественна для твоего возраста. Однако очень важно, чтобы эти отношения были равноправными. Первым шагом на пути к развитию равноправных отношений является умение распознавать различные модели поведения (рис. 28): пассивное, агрессивное и уверенное.

*Люди ведут себя пассивно, если:*



- ничего не делают, чтобы защитить свои права;
- ставят других людей выше себя;
- отказываются от своих желаний;
- не говорят о том, что их беспокоит;
- постоянно просят прощения.

*Люди ведут себя агрессивно, если:*



- защищают свои права, не обращая внимания на других;
- думают только о себе;
- ведут себя с чувством превосходства;
- пытаются победить любым путём.

*Люди ведут себя уверенно (достойно, ассертивно), если:*



- стоят за себя, не нарушая прав других;
- уважают себя и других;
- умеют слушать и говорить;
- откровенно говорят о своих чувствах;
- уверены в себе, но не «давят» на оппонента.

Рис. 28



1. Походите по классу и поприветствуйте одноклассников, демонстрируя сначала пассивное, потом агрессивное, после — уверенное поведение.
2. Запишите на доске вербальные и невербальные признаки различных типов поведения (положение тела, взгляд, выражение лица, жесты, манера разговаривать, голос).
3. Запишите последствия различных типов поведения (как люди принимают решения, что чувствуют, как относятся к другим людям, как другие относятся к ним).
4. Сравните результаты с теми, которые приведены в табл. 7 на с. 102.

## Признаки и последствия различных моделей поведения

	Пассивное	Агрессивное	Уверенное
<b>Вербальные и невербальные признаки</b>			
Положение тела	плечи и голова опущены	напряжённое, угрожающее	расправленные плечи, поднятая голова
Взгляд	жалостливый	пронзительный	открытый
Выражение лица	отстранённое	напряжённое, брови нахмурены	дружелюбное, расслабленное
Жесты	умоляющие, защищающиеся	сжатые кулаки, руки упираются в бока	спокойные, решительные
Как разговаривает	всё время извиняется, оправдывается	угрожает, ругается, издевается	выражает уважение, доброжелательность
Голос	тихий, нерешительный	сердитый, пренебрежительный	твёрдый, средней интенсивности
<b>Последствия</b>			
Как принимает решения	другие решают за него	только в собственных интересах	путём переговоров
Что чувствует	беспомощность, обиду, тревогу, унижение	гнев, отчуждённость, страх мести	самоуважение, уверенность, удовлетворение
Как относится к другим людям	ценит других, не ценит себя	ценит себя, не ценит других	ценит себя и других
Как относятся к нему	его мнение не учитывают	его не любят и боятся	с ним дружат, его уважают



1. Прочти диалоги на рис. 29.
2. Определи манеру поведения Славика, Жени и Тани.
3. Подумай, что помогло тебе определиться: какие слова, интонации голоса, мимика, движения, положение тела?






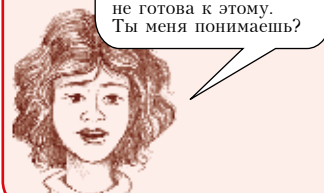
<p>Славик влюблён в Женю</p> <p>— Что ты пристал, как банный лист?</p> 	<p>Он пытается поговорить с ней о своих чувствах:</p> <p>— Я знаю, ты думаешь, что я сошёл с ума, но...</p> 	<p>Женя перебивает Славика, вплотную подходит к нему и говорит, уперев руки в бока:</p> <p>— Ты тупой прилипала!</p> <p>Опустив голову, Славик принимает своё поражение.</p> 
<p>Тарас пригласил Таню к себе в гости, когда дома не будет родителей. Это смутило её, и она решила поговорить с ним об этом:</p> <p>— Тарас, мы можем где-нибудь поговорить?</p> 	<p>Перейдя в другую комнату, Таня села прямо, положила руки перед собой. Она смотрит Тарасу в глаза и говорит спокойно, но твёрдо:</p> <p>— Я обдумала твоё предложение, но меня кое-что беспокоит.</p> 	<p>— Ты мне действительно нравишься, но я думаю, мы должны стать близкими друзьями, прежде чем оставаться наедине. Я ещё не готова к этому. Ты меня понимаешь?</p> 

Рис. 29

Отношения между людьми разного пола формируются с раннего детства. В подростковом возрасте девочки и мальчики начинают больше общаться, между ними возникают дружеские отношения.

Важно научиться строить равноправные отношения с противоположным полом и уверенно вести себя, общаясь с друзьями.



## § 16. РИСКИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь о влиянии психоактивных веществ на половое развитие;
- проанализируешь причины и последствия рискованного полового поведения;
- ознакомишься с признаками и опасностью инфекций, передающихся половым путём;
- вспомнишь условия развития ВИЧ-инфекции;
- потренируешься проявлять симпатию без интимных отношений.

### Половое созревание

В подростковом возрасте происходит половое созревание (пубертат) — процесс превращения мальчиков и девочек в молодых мужчин и женщин. Некоторые физиологические и психологические перемены у мальчиков отличаются от тех, которые происходят у девочек, а некоторые являются общими для обоих полов.



1. Объединитесь в 2 группы: мальчики и девочки. В группах назовите физиологические и психологические признаки полового созревания своего и противоположного пола.
2. Обсудите то, что является общим для обоих полов.
3. Назовите проявления рискованного поведения (курение, употребление алкоголя, эксперименты с наркотиками, раннее начало половой жизни...).

### Влияние психоактивных веществ на половое развитие



Некоторые подростки уверены, что курение и употребление спиртного делает их более взрослыми и привлекательными для противоположного пола. Но на самом деле психоактивные вещества замедляют половое созревание и очень быстро вызывают зависимость.

Поскольку организм ребёнка ещё развивается, эти вещества воздействуют на него иначе, чем на организм взрослого человека. Они могут замедлить развитие или привести к его дефектам. Особенно это касается репродуктивной функции, которая активнее всего развивается в подростковом возрасте.



Распространёнными последствиями употребления алкоголя парнями является снижение у них в зрелом возрасте сексуального влечения и импотенция, а также алкогольный цирроз печени: этот орган начинает вырабатывать белок, который связывает тестостерон (мужской гормон). В то же время несколько возрастает уровень женских гормонов, которые также содержатся в мужском организме. Под воздействием этих гормонов у мужчин появляются женские черты: атрофируются половые органы, мышцы, меняется по женскому типу распределение жировых клеток, увеличиваются грудные железы.

Влияние психоактивных веществ на организм девушки ещё более серьёзное. Ведь речь идёт не только о её здоровье, но и о жизни и здоровье её будущих детей. В результате употребления психоактивных веществ дети рождаются с дефектами физического и умственного развития, алкогольным синдромом плода и т. д.

## Рискованное половое поведение

Интимные половые отношения — часть полноценной жизни большинства взрослых людей. Они дают возможность исполнить наивысшее предназначение человека — стать отцом или матерью, подарить жизнь другому человеку. Но иногда эти отношения приводят к негативным последствиям: психическим травмам, осуждению со стороны других людей, нежелательной беременности, инфекциям, передающимся половым путём, в том числе ВИЧ.

Половое поведение, которое может привести к подобным последствиям, называют *рискованным*. Примеры такого поведения — раннее начало половой жизни, частая смена половых партнёров, интимные отношения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, секс за деньги или вознаграждение и тому подобное.

Некоторые гендерные стереотипы могут подтолкнуть парня или девушку к рискованному половому поведению. Ведь подобные стереотипы влияют не только на то, как мужчины и женщины одеваются и чем занимаются, но и на их отношения, в том числе сексуальные. Гендерные стереотипы определяют, как девушки и юноши должны вести себя до брака, кто из них должен быть инициатором отношений, кто отвечает за возможные негативные последствия (например, беременность).



Приведите примеры того, как некоторые гендерные стереотипы могут подтолкнуть подростков к рискованному половому поведению:

«Мужчины должны быть инициаторами отношений, а женщины — играть пассивную роль».

«Если девушка любит парня, она должна во всём полагаться на него».

«Парень должен получить как можно больше сексуального опыта до брака».

«Если девушка забеременела, она сама виновата».

## Причины и последствия ранних половых отношений

Большинство твоих сверстников хотели бы иметь близкого друга противоположного пола. Как сказала одна девушка, она мечтает найти человека, с которым интересно беседовать, ходить в кино, можно делиться своими проблемами и чувствами, а больше ничего такого...

### Почему подростки решаются на интимные отношения:

- чтобы стать популярнее среди сверстников;
- чтобы не отличаться от других («все так делают»);
- не знают (или не задумываются) о возможных последствиях;
- хотят доказать свою любовь;
- хотят удержать любимого;
- делают это за деньги или подарки;
- под воздействием алкоголя или наркотиков.

В отличие от эмоциональной близости, о которой мечтает большинство твоих ровесников, физическая близость пока что не является для них актуальной. Почему же подростки решаются на физическую близость, хотя и не готовы к ней?

Одна из весомых причин — постоянное навязывание некоторыми фильмами культа сексуальных отношений. Под влиянием телевидения у многих создаётся ошибочное представление, что все подростки думают лишь о сексе. Но не верь всему, что видишь. Это делается с единственной — коммерческой целью, ведь давно замечено, что подобные фильмы имеют больший спрос и, таким образом, реклама во время их показа более эффективна.

Другая причина — употребление психоактивных веществ. В состоянии опьянения девушка или парень может согласиться на случайный половой контакт или стать жертвой насилия.

Трагические последствия этого — психические травмы, нежелательная беременность, инфекции, передающиеся половым путём.



Объединитесь в 3 группы. Обсудите возможные последствия половых отношений:

*группа 1:* для юношей;

*группа 2:* для девушек;

*группа 3:* для обоих полов.

## Подростковая беременность

Как это ни удивительно, причиной большинства подростковых беременностей является отсутствие знаний о том, «от чего бывают дети». Беременные девушки (средний их возраст — 16 лет) просто не верили, что подобное с ними произошло. Они, мол, не могут иметь детей, потому что сами ещё дети. Однако то, что человек психологически не готов к беременности, не значит, что его организм не способен к зачатию. По статистике 40 % девушек беременеют в течение первых двух месяцев после начала половой жизни. Многие из них — в результате первого (единственного) полового контакта.

Большинство подростковых беременностей заканчиваются абортом. Однако искусственное прерывание беременности, независимо от срока, связано с большим риском осложнений — ранних (маточные кровотечения, повреждение стенки матки гинекологическими инструментами, воспалительные процессы половых органов) или поздних (осложнения при последующих беременностях, тяжёлые психологические травмы и моральный ущерб). Прерывание первой беременности на 40 % повышает риск женского бесплодия.

## Инфекции, передающиеся половым путём (ИППП)

Одним из возможных последствий рискованного полового поведения являются ИППП. Некоторые из них передаются и другим способом (например, через кровь), но основным путём инфицирования — половой.

Эти инфекции наиболее распространены среди сексуально активной молодежи и приводят к опасным осложнениям:

- ИППП увеличивают риск инфицирования ВИЧ в десятки раз.
- ИППП чреваты серьёзными последствиями для репродуктивного здоровья мужчин и женщин (например, проблемная беременность, бесплодие, рак шейки матки).
- ИППП также могут вызвать поражение сердца, головного мозга и даже смерть.
- Некоторые из них особенно опасны для младенцев, рождённых инфицированными матерями.

Возбудителями большинства ИППП являются бактерии и вирусы.

*Бактериальные ИППП* приводят к серьёзным проблемам у заразившихся людей и у новорождённых. Наиболее распространённые бактериальные ИППП — гонорея, хламидиоз и сифилис.

*Вирусные ИППП* — наиболее опасны, поскольку не существует лекарств, способных уничтожить вирус в организме. Случается, что вирус уничтожается иммунной системой (как, например, при заболевании гриппом). Но часто он остаётся в организме на всю жизнь. Самыми распространёнными возбудителями ИППП являются вирус герпеса, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

ИППП отличаются признаками, формами течения, возможными последствиями и методами лечения. Некоторые из них неизлечимы, нередко вызывают тяжёлые патологии и даже смерть. От других можно вылечиться. Однако во многих случаях лекарства уничтожают возбудителя инфекции, но не могут справиться с последствиями поражения. Поэтому при первых признаках ИППП следует немедленно обратиться к врачу. Целесообразно лечение обоим партнёров, иначе возможно последующее инфицирование друг друга.

### Общие признаки ИППП:

- сыпь, язвы, пузырьки, бородавки вокруг половых органов;
- зуд и жжение половых органов;
- частое мочеиспускание, сопровождающееся болью и жжением;
- боли внизу живота (у женщин);
- необычные выделения из половых органов;
- неприятный запах выделений;
- повышение температуры тела;
- опухание лимфоузлов.



Узнайте через Интернет, где в вашем (или ближайшем) населённом пункте можно получить консультации по вопросам репродуктивного здоровья.

## Условия инфицирования и развития ВИЧ-инфекции

### Опасные относительно инфицирования ВИЧ жидкости:

- кровь;
- выделения из половых органов;
- материнское молоко.

ВИЧ — коварная и опасная инфекция. В то же время это очень стойкий вирус. Он может существовать лишь в некоторых жидкостях организма. Каждый раз, когда эти инфицированные жидкости попадают в кровь или на слизистые оболочки другого человека, существует риск его инфицирования. Кожа обычно является надёжным барьером для проникновения ВИЧ, но лишь при условии её целостности, при отсутствии порезов, проколов, ранок, язв.

Существует три основных пути инфицирования ВИЧ (рис. 30):

1. *Половой* — при незащищённых половых контактах.
2. *Через кровь*:
  - при инъекционном введении лекарств или наркотиков общей иглой и шприцем;
  - при переливании инфицированной крови;
  - при выполнении медицинских, косметических или гигиенических манипуляций нестерильными колющими или режущими инструментами.
3. *От инфицированной матери к ребёнку* — во время беременности, родов, вскармливания грудным молоком.

Инфекции, передающиеся половым путём, называют «воротами для инфекций», ведь для тех, у кого есть ИППП, риск ВИЧ-инфицирования в десятки раз больше. Это потому, что возле слизистой оболочки концентрируются уязвимые для ВИЧ клетки иммунной системы.

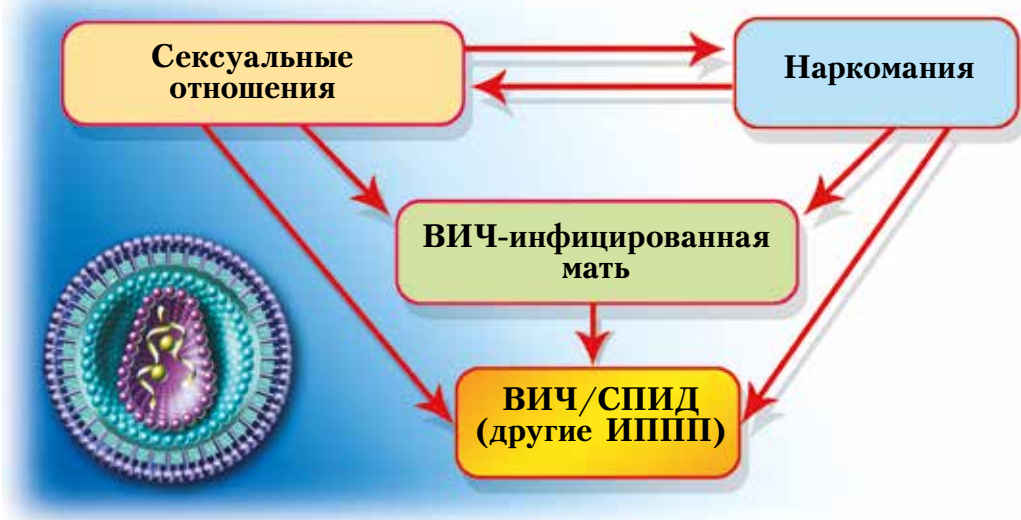


Рис. 30. Основные пути ВИЧ-инфицирования

Развитие заболевания ВИЧ-инфекцией зависит от возраста человека, общего состояния его здоровья, условий и образа жизни. Но главное — от лекарств, которые тормозят размножение вируса в организме. Эти лекарства называются антиретровирусными препаратами (АРТ). Они позволяют существенно продлить жизнь человеку. В странах, где АРТ получают все, кто в них нуждается, ВИЧ-инфекция считается не смертельным, а хроническим заболеванием.

## Гарантированная защита от ВИЧ/ИППП

Надёжной защитой от ВИЧ и ИППП является воздержание от половых отношений в подростковом возрасте и взаимная верность неинфицированных половых партнёров (супругов). Ведь ни один контрацептив не гарантирует стопроцентной защиты, хотя при правильном их подборе и использовании риск инфицирования существенно снижается. Так, презервативы в сочетании со спермицидами дают очень высокий уровень защиты от ВИЧ и большинства ИППП.

Важно также избегать контактов с кровью других людей, чтобы не допустить передачи инфекции через кровь. Что касается некоторых ИППП, которые иногда передаются при бытовых контактах (например, сифилис), необходимо соблюдать правила личной гигиены (иметь индивидуальное полотенце и т. д.).



У молодых людей есть множество возможностей выразить свои чувства без интимных отношений и избежать риска нежелательной беременности и инфицирования ВИЧ/ИППП.

1. Объединитесь в 2 группы (мальчики и девочки) и обсудите способы выражения своей симпатии и расположения (подарить цветок, написать SMS, пригласить на танец...).
2. Объединитесь в пары (мальчик и девочка) и по очереди продемонстрируйте эти способы.

В период полового созревания следует избегать экспериментов с психоактивными веществами и рискованного полового поведения.

Психоактивные вещества замедляют половое созревание и вызывают зависимость и нарушения репродуктивного здоровья.

Половое поведение, которое может привести к психологическим травмам, нежелательной беременности, инфицированию ВИЧ/ИППП, называют рискованным.

Одним из последствий рискованного полового поведения являются инфекции, передающиеся половым путём. Некоторые из них могут стать причиной тяжёлых патологий и даже смерти. При первых же признаках ИППП следует немедленно обратиться к врачу.

Существует три пути инфицирования ВИЧ: половой, через кровь, от инфицированной матери к ребёнку.

Самая надёжная защита от ВИЧ и ИППП — воздержание от сексуальных контактов в подростковом возрасте и взаимная верность неинфицированных половых партнёров (супругов).



## § 17. ОТКАЗ ОТ ОПАСНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ



В этом параграфе ты:

- обсудишь, почему следует воздерживаться от половых контактов в подростковом возрасте;
- потренируешь навыки отказа от нежелательных предложений;
- будешь учиться противостоять сексуальным домогательствам и отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия.



Существуют весомые причины для отсрочки половых отношений. Некоторые из них приведены в ситуациях, изображённых на рис. 31. Обсудите:

1. Какие причины отсрочки сексуальных отношений, на ваш взгляд, веские, а какие — нет?
2. Выберите четыре самые важные (приемлемые для всех).
3. Назовите другие причины отказа. Какими словами это можно выразить?

### Как отказаться от нежелательного предложения

Для равноправного общения необходимо научиться вежливо, но твёрдо и без чувства вины отказываться от того, что тебе не подходит (например, от нежелательных отношений или неуместных подарков). Психологи разработали рекомендации, которые помогут вежливо отказаться от нежелательного предложения. Они состоят из четырёх шагов:

#### Шаг 1. Объясни свои чувства

Расскажи, что ты думаешь и чувствуешь по поводу этого предложения.

#### Шаг 2. Попроси об услуге

Сформулируй своё предложение или требование в вежливой форме.

#### Шаг 3. Поинтересуйся мнением собеседника

Спроси у собеседника, что он об этом думает: «Ты не против?», «Тебя это устраивает?», «Договорились?».

#### Шаг 4. Продемонстрируй уважение

Внимательно выслушай его ответ. Если он тебя устраивает, поблагодари за понимание: «Вот и хорошо», «Спасибо за понимание».

Слишком молод(а) или просто не готов(а):



«Я ещё слишком молода».  
«Я не уверен».  
«Я не готова».

Религиозные или собственные моральные ценности и убеждения:



«Внебрачные сексуальные отношения — грех».  
«Для меня внебрачные сексуальные отношения неприемлемы».

Стремление к эмоциональной близости:



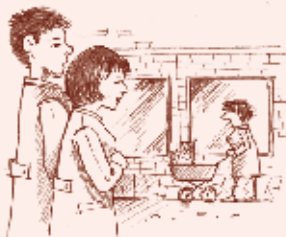
«Не нужно торопиться».  
«У нас впереди много времени».

Возможное неодобрение родителей, родственников, общественности:



«Этого не утратишь».  
«Ты не знаешь моих родителей».

Нежелательная беременность, риск инфицирования:



«Я ещё не хочу становиться мамой (папой)».  
«Не существует абсолютно надёжной защиты».  
«ВИЧ и другие инфекции передаются половым путём».

Состояние опьянения:



«Алкоголь — плохой советчик».  
«Только не сейчас, когда мы выпили».

Потребность в любви:



«Прости, но я тебя не люблю».

Нежелательное предложение или давление:



«Мне это не нравится».  
«Не дави на меня».  
«Нет, я не хочу».



Объединитесь в 2 группы (девочки и мальчики) и, пользуясь правилом четырёх шагов и памяткой «Как противостоять сексуальным домогательствам», напишите сценарий отказа в приведённых ниже ситуациях.

*Ситуация 1.* Это твоё свидание с Андреем. Он принёс тебе небольшой подарок и приглашает в кино. Но ты не хочешь продолжать эти отношения, потому что Андрей тебе не нравится. Ты решила отказаться от подарка и приглашения.

*Ситуация 2.* Вы гуляете с друзьями, и они рассказывают о своих «достижениях» в отношениях с противоположным полом. Друзья подшучивают над тобой и спрашивают, когда у тебя уже появится девушка. Ты решил прекратить эти разговоры.



Разыграйте ситуации методом «стоп-кадра», останавливая сценки на каждом этапе и комментируя то, что делает каждый из персонажей.

## Практическое задание: отказ от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия

Люди не всегда охотно согласятся с тобой, даже если ты выразишь свою позицию с уважением к ним. Кто-то захочет тебя переубедить, начнёт перебивать, отвлекать от темы, уговаривать. Поэтому важно научиться противостоять давлению, особенно в случае, когда тебя пытаются склонить к интимным отношениям.



1. На рис. 32 (с. 113) изображены распространённые способы давления. Ознакомьтесь с ними и обсудите, какие ещё способы могут использоваться.
2. Внимательно прочти памятку «Как противостоять сексуальным домогательствам».

### Памятка: «Как противостоять сексуальным домогательствам»

Тебя перебивают, заговаривают, отвлекают от темы?

*Возвращайся к теме:*

«Пожалуйста, послушай».  
«Разреши мне закончить».  
«Я знаю, ты думаешь..., но позволь мне сказать».

Тебя уговаривают или проворачивают?

*Откажись и при необходимости уходи:*

«Нет, я так решила».  
«Спасибо, нет».

*Постарайся тянуть время, отложи своё решение:*

«Я ещё не готова».  
«Мы поговорим об этом позже».  
«Я должна посоветоваться с врачом (подругой)».

*Предложи компромисс:*

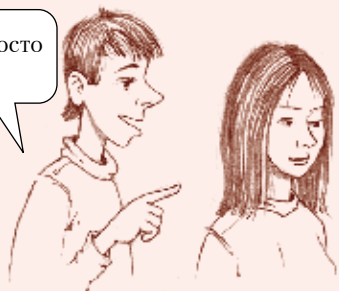
«Давай лучше...»  
«Я это не стану делать, но мы могли бы...»



Склоняя к сексуальным отношениям, тебя могут:

1. Провоцировать:

– Ты просто боишься!



2. Убедять:

– Почему нет? Все так делают.



3. Угрожать:

– Если ты не согласишься, я тебя брошу. Ты хочешь, чтобы я тебя заставил?



4. Уговаривать:

– Доверься мне. Ничего плохого не произойдёт.



5. Давить:

– Ты мне должна. Ты обещала.



6. Заговаривать, отвлекать от темы:

– Какие у тебя красивые глаза! Мне нравится, когда ты злишься.



Рис. 32



Объединитесь в пары. Дополните диалог в ситуации «После вечеринки» (рис. 33 на с. 114). Обсудите:

- Не кажется ли вам, что в данном случае лучше всего отказаться и уходить?
- Но вы далеко от дома, а на улице темно. Что ещё вы можете сделать?
- Как можно было избежать подобной ситуации?

## Ситуация «После вечеринки»

После вечеринки друзья разошлись, оставив тебя с твоим другом наедине в его квартире. Ты понимаешь, что уже поздно, транспорт не ходит, а до твоего дома очень далеко. Обычно друг ведёт себя с тобой уважительно. Но сегодня он выпил пива и стал агрессивным — пытается склонить тебя к сексуальным отношениям. Когда ты объясняешь, что не хочешь этого, он перебивает и старается любой ценой переубедить тебя. Ты решительно отказываешься, тянешь время или предлагаешь компромисс.

1. Объясни, в чём проблема, расскажи о своих чувствах:



2. Пытается отвлечь от темы:

3. Возвращайся к теме:

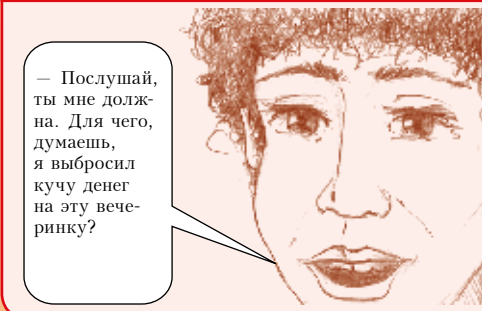
4. Предъяви требование:



5. Поинтересуйся мнением собеседника:



6. Пытается переубедить:



7а. Откажись:



7б. Тяни время:



7в. Предложи компромисс:



Рис. 33



Подготовь сообщение о ситуациях, которые угрожают сексуальным насилием.

Существуют весомые причины для отсрочки половых отношений до того времени, когда вы повзрослеете.

Психологи разработали правила, которые помогут вежливо отказаться от того, что тебе не подходит, в общении с друзьями и противоположным полом.

Люди не всегда охотно согласятся с тобой, даже если ты выразишь свою позицию с уважением к ним. Поэтому важно приобрести навыки отказа от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия.



## § 18. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ



В этом параграфе ты:

- будешь учиться избегать ситуаций, которые угрожают сексуальным насилием;
- проанализируешь признаки виктимного поведения;
- узнаешь об уголовной ответственности за преступления сексуального характера.

### Опасность сексуального насилия

Сексуальное насилие — особо опасный вид преступления. В нём есть признаки физического и психического насилия, оно приводит к глубокой психологической травме, резко осуждается в обществе и строго карается законом. Снизить риск сексуального насилия можно, если научиться предвидеть опасные ситуации, избегать их и давать отпор в случае опасности.



1. Прочтите ситуации и спрогнозируйте их развитие. Угрожает ли девочкам опасность сексуальных домогательств и насилия?

*Ситуация 1.* Три девушки загорали на пляже. Неподалёку причалил катер, и четверо парней предложили им прогуляться с ними.

*Ситуация 2.* Людмила поздно возвращалась домой. Ещё в вагоне метро она заметила мужчину, который не спускал с неё глаз. Когда девушка вышла, то увидела, что он неотступно следует за ней.

2. Приведите примеры других провокационных или благоприятных для насильников обстоятельств.

Распространено мнение, что изнасилование совершают только незнакомцы в тёмном переулке. Но приблизительно половина насильников — знакомые или родственники жертвы.



С помощью памятки «Как избежать сексуального насилия» подумай, что можно сделать, когда:

- тебе делают неприличные предложения;
- существует угроза изнасилования.

## Памятка «Как избежать сексуального насилия»

1. По возможности избегайте ситуаций, угрожающих сексуальным насилием.

1. Не ходите по вечерам одни, особенно в нарядной или слишком откровенной одежде. Избегайте мест, где не к кому обратиться за помощью.
2. Не посещайте дискотеки и вечеринки без друзей.
3. Избегайте поездок автостопом.
4. Не разговаривайте с нетрезвыми или малознакомыми людьми в неподходящих местах (на остановке, в транспорте, в парке).
5. Не заходите ни к кому в дом или квартиру, если там больше никого нет.
6. Не принимайте денег и подарков от малознакомых людей.

2. Держитесь с достоинством.

Воздерживайтесь, особенно с малознакомыми людьми, от того, что может восприниматься как ваша легкодоступность и готовность к сексуальным отношениям (от заигрываний, двусмысленных намёков, многозначительных взглядов, прикосновений и т. п.).

3. Уверенно и недвусмысленно реагируйте на попытки принудить вас к сексуальным отношениям.

Если вы общаетесь с человеком, пытающимся склонить вас к сексуальным отношениям без применения физической силы (угговорами, провокациями, отвлечением от темы, давлением, угрозами), используйте навыки уверенного поведения. Например, настаивайте на своём и утверждайте, что вам это неинтересно. Уходите с подругой (другом). По возможности немедленно позвоните родственникам или друзьям и сообщите, где вы и с кем. Если у них есть автомобиль, попросите заехать за вами.

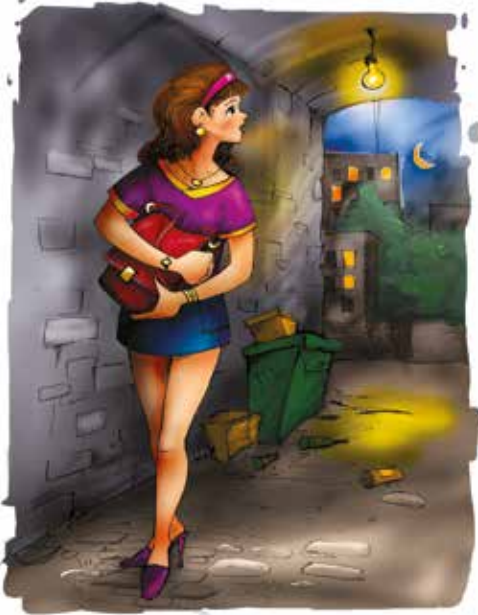
4. Решительно защищайтесь, если кто-то пытается силой принудить вас к сексуальным отношениям.

Если кто-то пытается применить силу, решительно защищайтесь: кричите, царапайтесь, кусайтесь, ударьте насильника в пах, вырывайтесь и убегайте. В случае угрозы вашей жизни торгуйтесь в зависимости от ситуации, тяните время, говорите, что вы больны, что у вас, наверное, СПИД.

## Виктимное поведение

Психологи и криминалисты считают, что многие преступления в определённой степени спровоцированы самими жертвами. Например, если кто-то уходит из дому и оставляет ключ под ковриком, он как бы сам провоцирует ограбление своей квартиры.

Возникла даже целая наука — виктимология (от англ. *victim* — жертва и греч. «*логос*» — учение). Виктимологи выделяют виктимные вещи, жесты и поведение. Некоторые из них повышают риск стать жертвой сексуальных преступлений.



- *Виктимные вещи* — слишком короткая юбка, глубокое декольте, яркий макияж — могут создать о вас неверное впечатление и спровоцировать насильника.
- *Виктимные жесты* — флирт, двусмысленные намёки, многозначительные взгляды, прикосновения могут создать впечатление, что вы не против интимных отношений.
- *Виктимное поведение* — ездить автостопом, поддерживать разговор с малознакомыми и нетрезвыми людьми, принимать приглашение пройтись по парку или зайти к кому-нибудь домой, когда там больше никого нет, принимать от незнакомых людей деньги или подарки.

## Преступления сексуального характера

К ним относятся изнасилование и растление несовершеннолетних.

### 1. Изнасилование (ст. 152 УК Украины):

половые сношения с применением физического насилия, угрозы его применения либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего лица (когда жертва находится в состоянии шока, алкогольного, наркотического или другого опьянения, либо доведена до такого состояния, то есть когда она не способна выразить своё нежелание половой близости).

### 2. Растление несовершеннолетних (ст. 156 УК Украины):

развратные действия лица, достигшего 16-летнего возраста, по отношению к лицу, которому не исполнилось 16 лет. При этом не имеет значения,

кто был инициатором отношений, а также характеристика потерпевшего лица (наличие предыдущего сексуального опыта и т. д.).

Сексуальные преступления совмещают физическое и психологическое насилие. Они приводят к глубоким психологическим травмам, несут риски для физического здоровья жертвы, резко осуждаются в любом обществе и строго караются законом.

В Украине за них предусмотрена уголовная ответственность в виде лишения свободы на длительные сроки.



Объединитесь в пять команд. К итоговому уроку распределите между собой параграфы 14–18 учебника и составьте карты памяти для каждого из них.

Сексуальное насилие — особо опасный вид преступления. В нём есть признаки физического и психического насилия. Снизить риск сексуального насилия можно, если научиться предвидеть угрозу и быть готовым дать отпор в опасной ситуации. Знание признаков виктимного поведения помогает избежать ситуаций, которые угрожают сексуальным насилием.

За преступления сексуального характера в Украине предусмотрена уголовная ответственность в виде лишения свободы на длительные сроки.



## ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 1 РАЗДЕЛА 4



1. По очереди сделайте сообщение и продемонстрируйте подготовленные командами карты памяти по параграфам 14–18 учебника.
2. Подытожьте то, что изучали в главе 1.



\* В тех же командах создайте плакат «Стоп насилию!». Для этого:

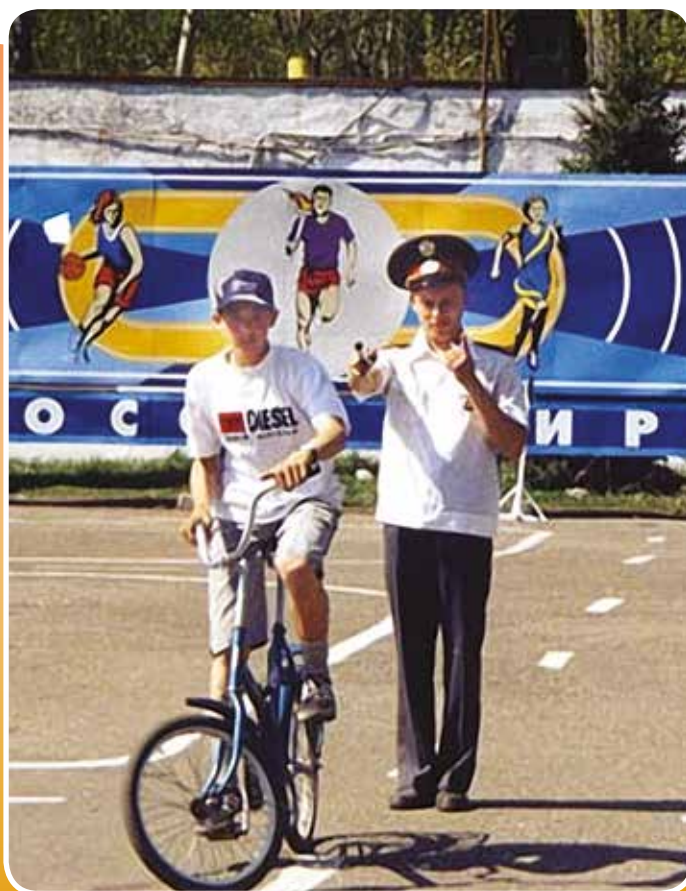
- В каждой команде выберите конкретную ситуацию, которая угрожает насилием (вспомните или найдите в Интернете).
- Для выбранной ситуации составьте памятку с иллюстрациями и советами, как правильно действовать.
- Представьте ваши разработки в классе.



Выложите созданные памятки на Портале превентивного образования [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)



## Глава 2. Безопасность в быту и окружающей среде



## § 19. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, что такое Правила дорожного движения;
- узнаешь, кто имеет приоритет на дороге.

Кого только не увидишь на дорогах! Это и транспорт (автобусы, троллейбусы, трамваи, поезда, легковые и грузовые автомобили, мотоциклы, велосипеды), и люди (пешеходы и пассажиры), и даже животные. Они отличаются габаритами, манёвренностью и скоростью движения. Это создаёт препятствия и неудобства на их пути, а значит — и опасные ситуации.

**Участники дорожного движения** — лица, принимающие участие в дорожном движении в качестве пешехода, водителя, пассажира или погонщика животных.

**Организация дорожного движения** — комплекс инженерных и организационных мероприятий, который обеспечивает условия для бесперебойного и безаварийного движения транспорта и пешеходов по улицам и дорогам. Одним из первых мероприятий по организации дорожного движения было разделение проезжей части на две полосы для распределения встречных потоков. В Украине, как и в большинстве стран мира, принято правостороннее движение. Обустройство дорог и конструкция автомобилей приспособлены именно к такой системе.



Нарисуйте модель безопасности дорожного движения в виде треугольника «Дорога», «Человек», «Транспортное средство».

Обсудите, при каких условиях дорожное движение может быть безопасным для всех его участников.

### Правила дорожного движения

Главным средством организации дорожного движения являются Правила дорожного движения, разработанные в соответствии с международными соглашениями.

Правила дорожного движения определяют права и обязанности участников дорожного движения: водителей, пассажиров, водителей мопедов и велосипедов, лиц, которые управляют гужевым транспортом, и погонщиков животных.



Этот документ описывает регулирование движения с помощью дорожных знаков, разметки, светофорных установок и регулировщиков.

В нём содержатся правила:

- проезда по автомагистралям, в населённых пунктах, жилых и пешеходных зонах;
- остановки, стоянки, осуществления обгона и других манёвров;
- проезда перекрёстков, пешеходных переходов и железнодорожных переездов;
- пользования осветительными приборами и световыми сигналами;
- перевозки пассажиров, грузов и буксировки;
- учебной езды.

Правилами также предусмотрены требования к техническому состоянию и оборудованию транспортных средств и другие требования, от которых зависит безопасность дорожного движения.

## Регулирование дорожного движения

Дорожное движение регулируется с помощью регулировщика, светофора, дорожных знаков и дорожной разметки. Иногда эти средства используются одновременно, и возникает противоречивая ситуация.

Например, на перекрёстке работают и светофор, и регулировщик. Чьим указаниям необходимо следовать? Или рядом со знаком «Поворот направо запрещён» установлен временный знак «Поворот направо» (указывающий направление объезда повреждённого участка дороги). Как быть? Запомни приоритеты средств организации дорожного движения (рис. 34):



Рис. 34

## Сигналы регулировщика

В случае, когда необходимо срочно изменить организацию движения, вышла из строя светофорная установка или при других особых обстоятельствах, регулировку движения осуществляют регулировщики (сотрудники милиции, дорожно-эксплуатационной службы, дежурный на железнодорожном переезде или паромной переправе, дружинник). Чаще всего регулировщик становится в центре перекрёстка, иногда на специальном возвышении. При плохой видимости регулировщик пользуется снаряжением со светоотражающими нашивками и светящимся жезлом.

Положения регулировщика соответствуют сигналам светофоров (движение запрещено, движение разрешено).

1. Если регулировщик повёрнут к участникам движения спиной или лицом с опущенными руками или правым боком с вытянутой вперёд правой рукой, водители транспортных средств обязаны остановиться. По левую сторону от регулировщика движение продолжается.



2. Если регулировщик стоит к участникам дорожного движения боком с опущенным жезлом или левым боком с вытянутой правой рукой, движение транспорта (и пешеходов за спиной регулировщика) разрешено.



3. Если регулировщик вытянул руку вверх, все участники дорожного движения должны остановиться.





Рассмотри ситуации на рис. 35.

Кто из участников дорожного движения на рисунках 35, б и 35, в имеет право двигаться, а кто должен стоять?

Выполни задание как на рис. 35, а.

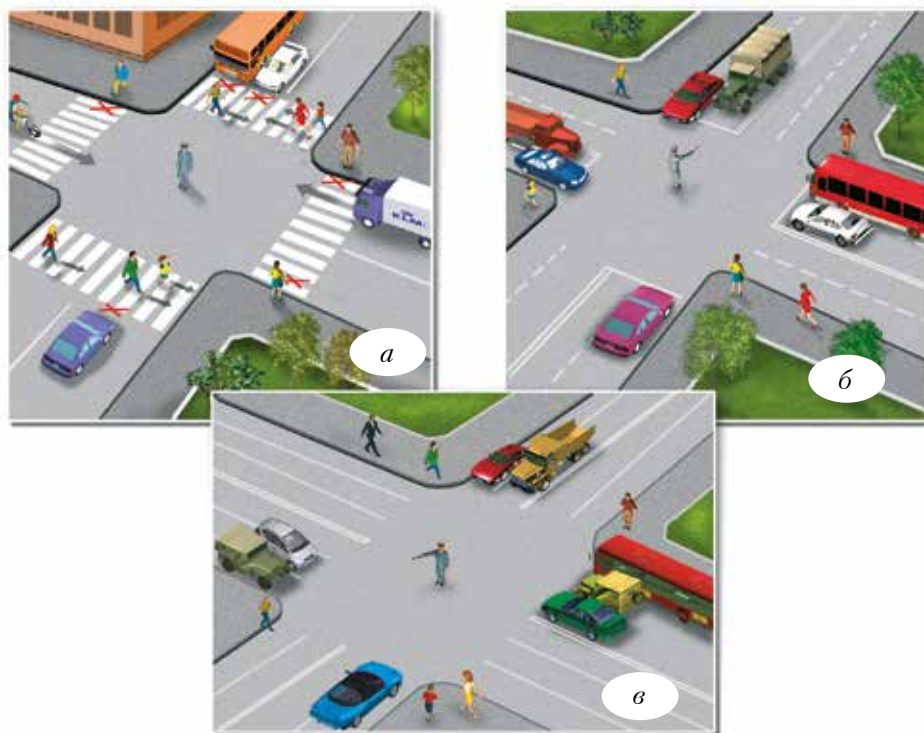


Рис. 35

## Приоритеты в дорожном движении

Наблюдая за движением транспорта на сложных участках дороги (особенно на перекрёстке), иногда удивляешься, как водители знают, кто имеет право ехать, а кто должен остановиться. Но именно для этого и существуют Правила дорожного движения, которые устанавливают очерёдность проезда перекрёстков, узких и сложных участков дороги. Вот главные из них:

- Рельсовый транспорт (поезд, трамвай) имеет приоритетное право на движение перед автомобилями и пешеходами.
- На нерегулируемых перекрёстках, где обозначен пешеходный переход, пешеходы имеют преимущество на движение перед автомобилями. Но пешеход должен убедиться, что все автомобили остановились и пропускают его.
- Транспорт на главной дороге имеет приоритет перед транспортом на второстепенной дороге (рис. 36 на с. 126).

- Автомобили «скорой помощи», пожарной охраны и другие автомобили специального назначения с включённой звуковой сиреной и синим проблесковым маячком имеют право первоочередного проезда. Каждый водитель, увидев такой транспорт, обязан уступить ему дорогу. Красный проблесковый маячок свидетельствует о том, что все автомобили должны пропустить этот транспорт, остановившись с правой стороны дороги. Спецтранспорт (в основном дорожно-эксплуатационной службы) с включённым жёлто-оранжевым маячком не имеет преимуществ в движении.



Распределите роли водителей транспортных средств, изображённых на рис. 36, и разыграйте ситуацию. Имейте в виду, что:

*главная дорога* — это дорога, обозначенная знаком «Главная дорога», или дорога с покрытием по отношению к грунтовой;  
*второстепенная дорога* — это дорога, обозначенная знаками «Уступите дорогу» или «Проезд без остановки запрещён».



Рис. 36



Организация дорожного движения — это комплекс мероприятий, который обеспечивает условия для бесперебойного и безаварийного движения транспорта и пешеходов.

Главным средством организации дорожного движения являются Правила дорожного движения. Они определяют права и обязанности участников дорожного движения, описывают средства его организации (светофоры, разметки и т. п.), содержат правила проезда, остановки, перевозки пассажиров и требования к оборудованию транспортных средств.

*В этом параграфе ты:*

- обсудишь преимущества и недостатки мотоцикла;
- познакомишься с правилами для водителя и пассажиров мотоцикла;
- потренируешь навыки отказа от опасных предложений.

### Мотоцикл и безопасность

*Мотоцикл* — двухколёсное транспортное средство с моторным приводом, оснащённое двигателем с рабочим объёмом более 50 см<sup>3</sup>. Мотоциклы очень популярны, в том числе среди молодёжи. Но в то же время мотоцикл — один из самых опасных видов транспорта.



Объединитесь в 2 группы. Назовите преимущества и недостатки мотоциклов. Объясните свой выбор:

- высокая мощность;
- отсутствие вокруг водителя и пассажиров внешней защитной оболочки (кузова);
- высокая скорость движения;
- манёвренность (способность легко преодолевать бездорожье и автомобильные заторы);
- относительно малый вес;
- невысокая устойчивость;
- сравнительно невысокая стоимость;
- сезонное использование.

Некоторые из этих пунктов наверняка не вызовут у вас сомнений: например, сравнительно невысокая цена или манёвренность мотоцикла являются безусловными его преимуществами. Так же, как отсутствие кузова со средствами пассивной безопасности и неустойчивость этого двухколёсного средства — его недостатки. Существенным минусом являются и вынужденные перерывы в холодное время года, когда мотоциклами почти не пользуются, и мотоциклисты теряют навыки уверенного вождения.

А как насчёт мощности? С одной стороны — привлекательная возможность за короткое время развивать высокую скорость. А с другой — это может привести к отрыву переднего колеса от дороги, заносу и опрокидыванию мотоцикла.



## Мотоцикл и алкоголь

Особенно опасны ситуации, когда за руль мотоцикла садится нетрезвый водитель. Среди мотоциклистов, из-за которых произошла авария, почти половина (43 %) находились под воздействием алкоголя.

Объясняется это просто. Алкоголь нарушает работу вестибулярного аппарата и способность человека удерживать равновесие, даже стоя на ногах, не говоря уже о том, чтобы одновременно удерживать равновесие на мотоцикле и следить за дорожной ситуацией.

К тому же алкоголь существенно замедляет реакцию. Так, 100 г спиртного как минимум в два раза увеличивают время, которое проходит с момента, когда водитель увидел препятствие, до момента, когда он нажмёт на тормоз или начнёт выполнять манёвр. На скорости 50 км/ч трезвый водитель за это время проедет не более 11 метров, а тот, кто употребил алкоголь, — от 20 до 40 метров (рис. 37).

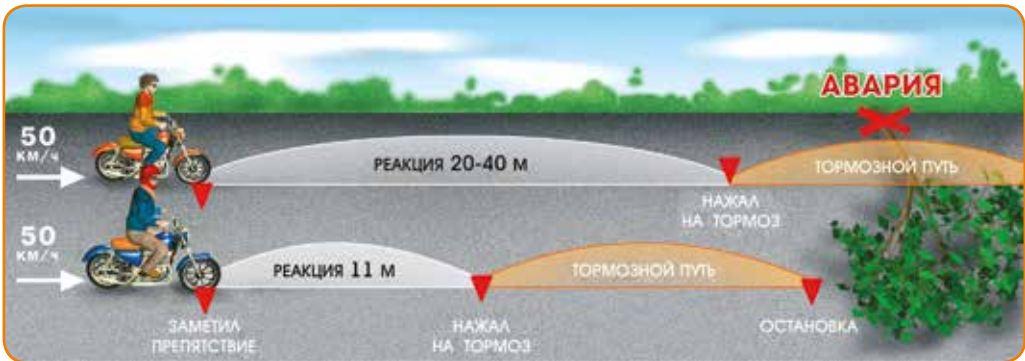


Рис. 37

## Кто может управлять мотоциклом

Учиться вождению мотоцикла разрешено с 16 лет. Но, конечно же, не на дороге, а на пустом стадионе или выгоне. Лучше всего записаться на специальные курсы при автошколах, мотоклубах.

Право на управление мотоциклом можно получить с 16-летнего возраста. Для этого следует пройти медицинское обследование, обучение по программе профилактики злоупотребления алкоголем и наркотиками среди водителей транспортных средств, оказания первой медицинской помощи пострадавшим в результате несчастных случаев и ДТП.

Для получения удостоверения необходимо также пройти теоретический и практический курс подготовки водителей категории «А» и сдать экзамены.

Лицам, которые успешно сдали экзамены, выдаётся удостоверение единого образца (рис. 38).



Рис. 38. Национальное удостоверение водителя



## Правила дорожного движения для мотоциклистов



По некоторым характеристикам мотоцикл подобен велосипеду, а по некоторым — автомобилю. Узнай об этом больше из кросс-теста.

1. Двухколёсные мотоциклы разрешено парковать в один (5) или два ряда (6)?
2. Группа мотоциклистов должна двигаться по дороге друг за другом (7) или в два ряда (8)?
3. Должен ли мотоциклист укомплектовать свой транспорт медицинской аптечкой и знаком аварийной остановки, как автомобилист (10), или же он не обязан этого делать (9)?
4. Мотоциклисты должны выполнять левый поворот и разворот на дороге как велосипедисты (11) или как водители автомобилей (12)?
5. У тебя есть ещё один шанс (1).
6. Парковать мотоциклы без коляски можно в два ряда (2).
7. По дороге мотоциклисты должны ехать друг за другом (3).
8. Хотя парковка мотоциклов разрешена в два ряда, движение двух мотоциклов рядом (как, кстати, и велосипедов) может создать препятствия для другого транспорта (2).
9. Мотоцикл — опасный вид транспорта, поэтому следует укомплектовывать его медицинской аптечкой и знаком аварийной остановки (3).
10. Правильно. В случае ДТП мотоциклист обязан обозначить место аварии, оказать медицинскую помощь пострадавшим, вызвать «скорую помощь» и сообщить полиции (4).
11. Велосипедист не имеет права поворачивать на дороге налево или выполнять разворот. Он обязан доехать до перекрёстка, сойти с велосипеда и перейти с ним на другую сторону дороги как пешеход. Водитель мопеда должен поступить так же, а мотоциклист не обязан этого делать (4).
12. Мопед поворачивает налево и разворачивается как велосипед, а мотоцикл выполняет эти манёвры как автомобиль (13).
13. Молодец! Ты дошёл до конца.



1. Как велосипедист выполняет разворот, левый поворот и подаёт сигнал о манёвре (повороте направо, объезде препятствия слева, остановке)? Продемонстрируйте эти сигналы.

2\*. Водители какого транспорта обязаны:

- При левом повороте и развороте доехать до перекрёстка и пешком перевести транспорт на другую сторону дороги?
- Иметь при себе водительское удостоверение и медицинскую аптечку?
- Ехать по дороге в один ряд, а парковаться — в два?

## Правила для пассажиров мотоцикла

У многих людей возникают негативные эмоции после первой поездки на мотоцикле. Например, знакомый предлагает прокатиться, мотоцикл срывается с места, и пассажир переживает несколько минут ужаса. После такого «развлечения» некоторые долгое время боятся мотоциклов. Поэтому прежде чем воспользоваться предложением, присмотришься к водителю. Неопытного или легкомысленного мотоциклиста легко распознать. Он срывается с места, резко тормозит. От его предложения покататься лучше отказаться.



С помощью блок-схемы ознакомься с правилами для пассажиров мотоцикла.

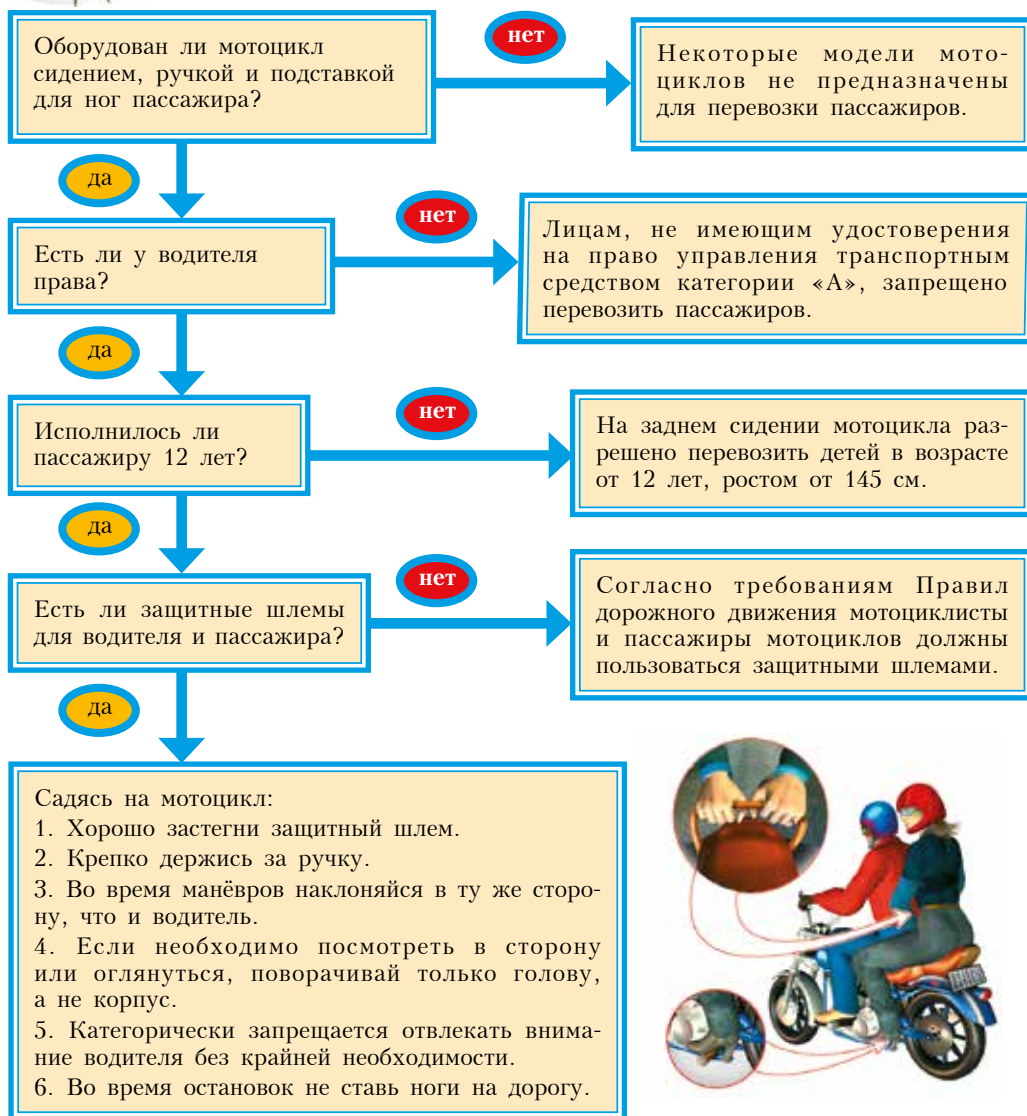




Рис. 39. Алгоритм отказа от опасного предложения

## Тренинг навыков отказа от опасных предложений

Потренируйся принимать ответственные решения по поводу предложения покататься на мотоцикле.



Объединитесь в 2 группы. Прочтите и с помощью правила четырёх шагов (с. 110) и алгоритма отказа от опасной ситуации (рис. 39 на с. 131) разыграйте приведённые ситуации методом «стоп-кадра».

*Ситуация 1.* На свой шестнадцатый день рождения Денис получил от родителей долгожданный подарок — мотоцикл. Парню показалось, что управлять им очень легко, и на следующий день он предложил своей однокласснице покататься. Девочка отказалась.

*Ситуация 2.* Ванины родители поехали в отпуск и оставили дома мотоцикл. К мальчику пришли друзья, и кто-то предложил прокатиться на мотоцикле. Ваня решил отказаться.



Мотоцикл — двухколёсное транспортное средство с моторным приводом, рабочий объём двигателя которого — более 50 см<sup>3</sup>.

Мотоцикл — один из самых опасных видов транспорта. Особенно опасны ситуации, когда за руль садится нетрезвый водитель.

Право на управление мотоциклом можно получить с 16-летнего возраста.

Водители и пассажиры мотоциклов должны знать свои права и обязанности и соблюдать Правила дорожного движения для мотоциклистов.

## § 21. ПРОБЛЕМА ЧИСТОЙ ВОДЫ



*В этом параграфе ты:*

- оценишь экологическую безопасность своего населённого пункта;
- узнаешь, как очищают питьевую воду;
- проанализируешь опасность купания в загрязнённых водоёмах.

Ты, наверное, часто слышишь слова «экология», «экологическая ситуация», «экологические проблемы», «экологическая опасность». Экология сначала была отраслью биологии, которая изучает взаимосвязь живых организмов и природной среды. В наше время этим термином обозначают науку о взаимодействии человека и природы и об основах рационального природопользования.



1. Назовите экологические проблемы вашего населённого пункта.
2. Оцените его экологическую безопасность. Для этого проведите в классе условную линию. С одного её края становятся те, кто считает ваш город или село безопасной экологической средой, а с другого — те, кто думает, что экологическая ситуация в нём угрожает жизни и здоровью людей. Остальные — посередине или ближе к тому или другому краю. Желающие могут объяснить свою позицию.

### **Загрязнение и здоровье человека**

Люди, как и все живые существа, должны иметь в окружающей среде всё необходимое для своей жизнедеятельности: чистую воду, плодородную землю, незагрязнённый воздух. Иначе их жизни и здоровью угрожает опасность.

Действие загрязнений не всегда проявляется быстро. Иногда вредные вещества накапливаются в организме на протяжении длительного времени и только потом вызывают заболевания. Однако хорошо известно, что в местах сильного загрязнения окружающей среды люди чаще болеют.

Лишь пережив не одну экологическую катастрофу, люди осознали, что рельеф, почва, подземные и поверхностные воды, растительный и животный мир тесно взаимосвязаны. Изменение одного элемента (например, загрязнение атмосферы) может привести к непредсказуемым изменениям остальных элементов окружающей среды — загрязнению поверхностных и подземных вод, земли и выращенных на ней продуктов питания. Всё это негативно сказывается на здоровье людей, ухудшает качество их жизни.

## Проблемы чистой воды



Вода — неотъемлемая составляющая жизни. Растения на 90 %, а животные — на 75 % состоят из воды. Без воды человек может прожить лишь несколько суток, а за год он выпивает около тонны воды. Однако люди используют воду не только для питья и приготовления пищи, но и для других потребностей: мытья, стирки, уборки, промышленного и сельскохозяйственного производства.

Так, для выращивания 1 кг пшеницы необходимо использовать 1,5 тонны воды, для производства 1 кг пластмассы — приблизительно 1 тонну, а 1 кг бумаги — целых 100 тонн воды.

Распределение водных ресурсов на планете неравномерно. Существуют регионы, в которых не ощущается недостатка питьевой воды, а в некоторых — это основная проблема выживания.

### *Знаешь ли ты, что...*

Землю называют голубой планетой потому, что большая часть её поверхности покрыта водой. Но человечеству очень непросто удовлетворить свои потребности в воде. И вот почему.

Более 97 % всей воды на Земле — это океаны, моря и солёные озёра. Её нельзя использовать для питья. 2,5 % — это пресная вода, но 75 % её запасов — льды возле полюсов. То есть всего лишь 0,5 % водных ресурсов Земли люди могут использовать для своих потребностей. Но большая часть этой воды настолько загрязнена, что её невыгодно очищать. Только 0,003 % всей воды на планете пригодно для потребностей людей, промышленности и сельского хозяйства.

Другими словами, с каждых 100 литров воды может быть использовано не более одной чайной ложки.



## Влияние деятельности человека на водные ресурсы

Водные ресурсы планеты, которые больше всего используют люди, — это реки, озёра и грунтовые воды. Именно они подвергаются наиболее ощутимому воздействию хозяйственной деятельности человека. Бурное развитие этой деятельности, рост бытовых потребностей привели к тому, что водные ресурсы планеты существенно сократились — воды в реках стало меньше на 12 %. Но ещё большие потери они несут в результате загрязнения (рис. 40).

## Очистка и доочистка питьевой воды

Чем грозит использование некачественной питьевой воды? Например, из крана течёт мутная вода. Это может свидетельствовать о том, что она загрязнена микроорганизмами. Чем мутнее вода, тем более вероятно, что в ней содержатся болезнетворные микробы. Мутность может быть признаком избытка железа, марганца или цинка, которые попадают в воду из заржавевших труб, или аварии на водопроводе, в результате которой поднялся осадок. В любом случае не пей такую воду, узнай причину загрязнения.

В старых домах были водопроводные трубы из свинца. Сейчас большинство из них заменили. Но если этого не сделали, следует иметь в виду, что свинец вызывает у детей нарушения координации движений и отставание в развитии. Поэтому жителям этих домов рекомендуется каждый день на несколько минут открывать кран и спускать воду, а перед использованием её для питья и приготовления пищи дополнительно пропускать через бытовой фильтр.

И всё же основной процесс очищения питьевой воды осуществляется на водозаборных станциях, ведь от этого зависит здоровье населения. Он требует значительных материальных затрат и человеческого труда.



Объединитесь в 3 группы и с помощью рис. 41 на с. 136 расскажите о стадиях очищения:

*группа 1:* воды из артезианских скважин;

*группа 2:* чистой речной воды;

*группа 3:* загрязнённой речной воды.



Рис. 40. Источники загрязнения водных ресурсов

В водопровод вода попадает из разных источников: рек, озёр, артезианских скважин. Поэтому вся она нуждается в очистке. Но более загрязнённую воду очищают тщательнее. Вода из некоторых достаточно загрязнённых речных водозаборов проходит дополнительные стадии очистки.



### 1. Механическая очистка

Фильтр в виде решётки задерживает мусор, который плавает в воде.



### 2. Химическая обработка

Химические вещества удаляют загрязнения одним из методов:



*а) отстаивания* — примеси оседают на дно резервуара, а вода подаётся на дальнейшую очистку;

*б) седиментации* — вода подаётся снизу в конусообразный бак. Примеси собираются в средней части бака, а вода из его верхней части подаётся на следующую стадию очистки;

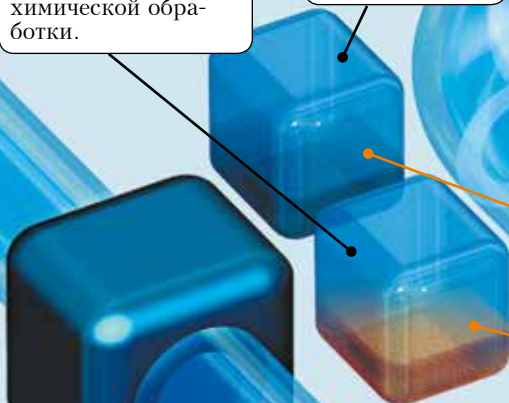
*в) флотации* — вода подаётся в бак вместе с воздухом. Создаётся пена, которая удаляется, а вода движется дальше.

### 3. Фильтрация

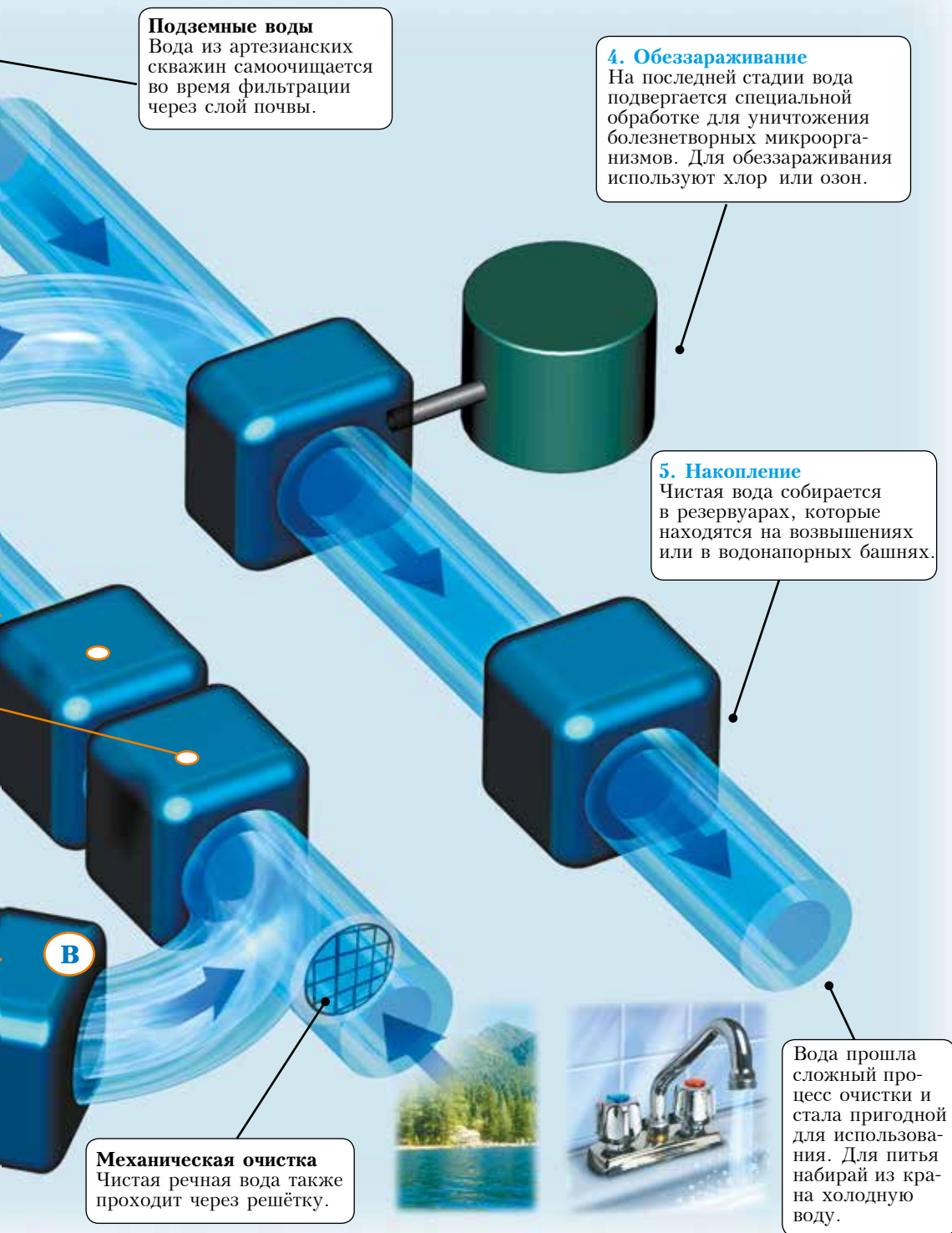
Все поверхностные воды проходят фильтрацию через слой песка или гранулированного активированного угля.

Слой песка задерживает загрязнения, оставшиеся после химической обработки.

Фильтрация активированным углём.







**Подземные воды**  
 Вода из артезианских скважин самоочищается во время фильтрации через слой почвы.

**4. Обеззараживание**  
 На последней стадии вода подвергается специальной обработке для уничтожения болезнетворных микроорганизмов. Для обеззараживания используют хлор или озон.

**5. Накопление**  
 Чистая вода собирается в резервуарах, которые находятся на возвышениях или в водонапорных башнях.

**В**

**Механическая очистка**  
 Чистая речная вода также проходит через решётку.

Вода прошла сложный процесс очистки и стала пригодной для использования. Для питья набирай из крана холодную воду.

Рис. 41. Процесс очистки питьевой воды



Многие люди в домашних условиях дополнительно очищают питьевую воду с помощью бытовых фильтров. Существует три основных вида фильтров:

1) фильтры, которые устанавливают на кран. Они задерживают частички песка, глины и ржавчины;

2) фильтры с активированным углём — удаляют много вредных веществ, но не задерживают фтор и нитраты;

3) дистилляторы и системы обратного осмоса — удаляют из воды большинство примесей, но в то же время выводят необходимые организму кальций и магний и лишают воду вкуса.

## Опасность купания в загрязнённых водоёмах

В жару у человека расширяются потовые железы. Через них в загрязнённых водоёмах в организм могут попасть токсины и различные инфекции. Особенно опасно купание для детей, которые играют в воде и часто глотают её.

Последствием купания в загрязнённых водоёмах может быть заражение кишечными инфекциями и заболеваниями кожи (дерматитами).



Обсудите опасность купания:

- а) в магистральных каналах с сильным течением и берегами, выложенными бетонными плитами;
- б) в заиленных водоёмах, где наблюдается «цветение» воды;
- в) возле заводов, животноводческих ферм, очистительных сооружений;
- г) в местах выпаса скота;
- д) недалеко от свалок бытовых или промышленных отходов;
- е) возле гидротехнических сооружений (мостов, портов, причалов);
- ж) в судоходном русле.



Вода — неотъемлемая часть жизни. В воде зарождается жизнь. Без неё невозможно существование растений и животных.

Очистка питьевой воды осуществляется на водозаборных станциях. Она требует значительных материальных затрат. Поэтому питьевую воду следует экономить и не использовать для технических нужд.

Многие люди в домашних условиях дополнительно очищают питьевую воду с помощью бытовых фильтров.

Купание в загрязнённых водоёмах может привести к заражению кишечными инфекциями и вызвать заболевания кожи.

## § 22. ПРОБЛЕМА ЧИСТОГО ВОЗДУХА



В этом параграфе ты:

- узнаешь об источниках и видах атмосферного загрязнения;
- проанализируешь негативные последствия загрязнения воздуха.

Ты, наверное, помнишь, что без еды можно прожить несколько недель, без воды — несколько дней. А сколько ты можешь не дышать?



1. С помощью часов с секундной стрелкой засеки время, на которое можешь задержать дыхание.

2. Сколько ты продержался? 30 секунд, 1 минуту, а может, как опытный ныряльщик, можешь не дышать 2–3 или даже 4 минуты? В любом случае без воздуха не протянешь и 5 минут.

### Влияние человека на атмосферу

Воздух, которым мы дышим, — это смесь газов: азота (78 %), кислорода (21 %), благородных газов (1 %). В воздухе могут содержаться и другие компоненты: углекислый газ, водяной пар, пыль, угарный газ, оксиды серы и азота, озон, сотни других химических соединений.

Состав воздуха зависит от местных условий — город это или село, расположен населённый пункт возле промышленного гиганта или в заповеднике; от рельефа и климата местности, погодных условий (направления и силы ветра, температуры). Он может колебаться от почти полного отсутствия вредных примесей до такой их концентрации, которая несёт угрозу для растений и животных, а также для жизни и здоровья людей.

Атмосферный воздух меняется под воздействием природных и техногенных факторов. Среди природных

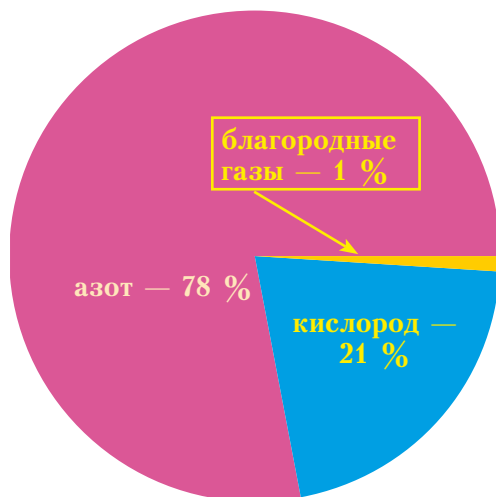


Рис. 42. Состав чистого атмосферного воздуха

факторов — извержение вулканов, ураганные ветры, ливни. Но в современном мире состав воздуха меняется прежде всего под воздействием хозяйственной деятельности людей (рис. 43).

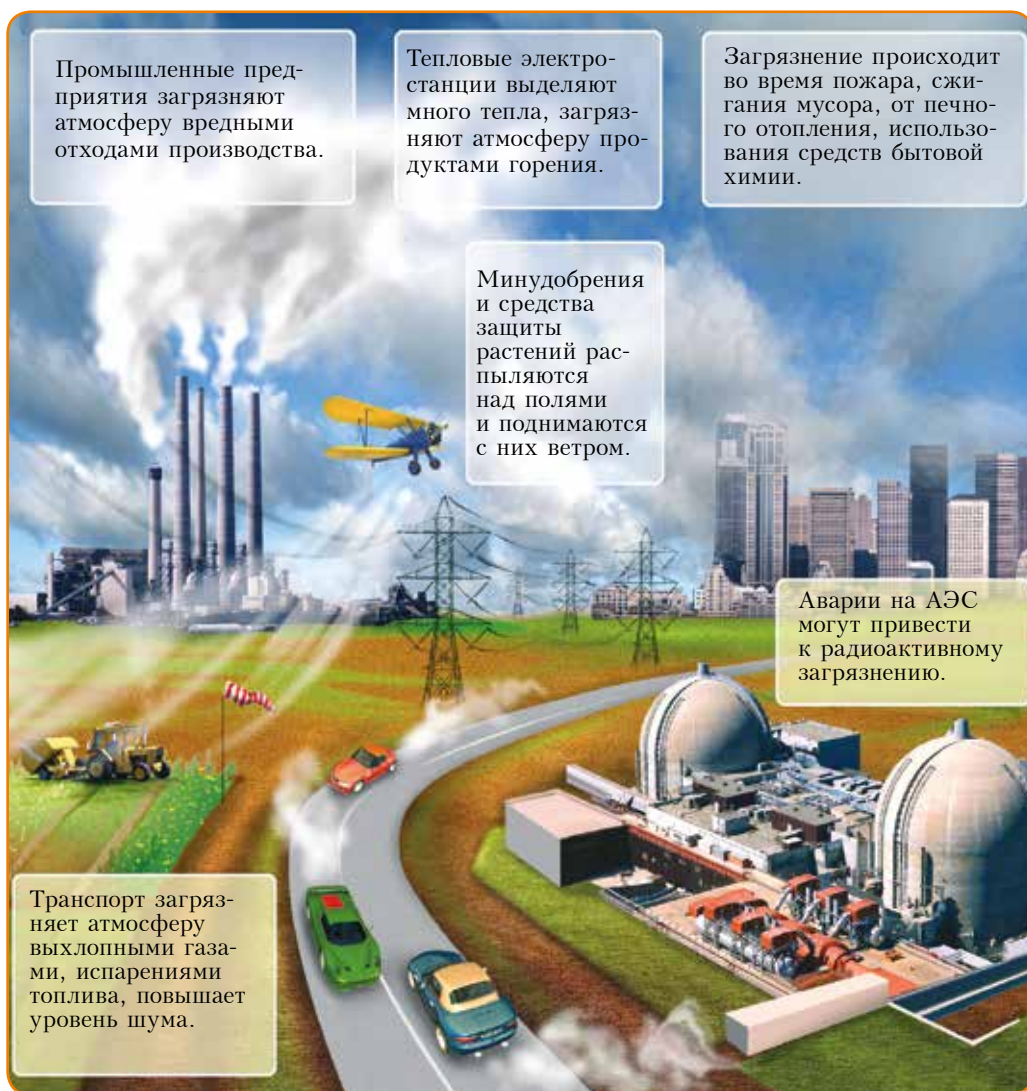


Рис. 43. Источники и виды атмосферного загрязнения

## Химическое загрязнение атмосферы

В конце XX века учёные выделили особый класс химических соединений, которые назвали супертоксикантами (от лат. *super-* — усиленное действие и греч. *toxicon* — яд).

Самыми известными супертоксикантами являются диоксины, которые образуются при сжигании полиэтилена, пластика, других синтетических материалов.

Супертоксиканты распространяются в основном через атмосферу и с дождями попадают в почву. Далее они направляются по пищевым цепочкам к человеческому организму. Диоксины выявлены в жировой ткани и печени жителей развитых стран мира. Обнаружено, что и самые отдалённые уголки Земли загрязнены супертоксикантами. Даже малейшая их концентрация негативно влияет на гормональную, нервную и репродуктивную системы человека. Учёные пришли к неутешительному выводу: супертоксиканты угрожают существованию человека как биологического вида.

И хотя супертоксиканты наиболее опасны в перспективе, на сегодняшний день основными химическими загрязнителями атмосферы считаются: углекислый, угарный, серный газы, углеводородные соединения, оксиды азота и озон.

### *Углекислый газ*

Углекислый газ играет большую роль в процессе фотосинтеза (образование зелёными растениями органических веществ из углекислого газа, воды и минеральных веществ под воздействием световой энергии).

Углекислый газ не ядовит, иначе продавцы мороженого, к примеру, могли бы отравиться, ведь сухой лёд — это замороженный концентрат углекислого газа. Но он загрязняет атмосферу, потому что вызывает парниковый эффект.

### *Знаешь ли ты, что...*

В последние 100 лет сжигается всё больше угля, мазута, других видов топлива. Поэтому концентрация углекислого газа в атмосфере возросла почти на 30 %. И как результат — усиление парникового эффекта: углекислый газ и водяной пар образуют над поверхностью Земли слой, который пропускает солнечные лучи к Земле, но задерживает возвращение тепла обратно в атмосферу (рис. 44).

С парниковым эффектом связывают угрозу глобального потепления на планете, что приведёт к таянию льдов на полюсах, затоплению береговых территорий, снижению продуктивности плодородных земель.



Рис. 44. Парниковый эффект

## Оксид углерода (угарный газ)

Угарный газ образуется в результате неполного сгорания топлива. Он очень опасен (см. табл. 8), поскольку замещает кислород в крови человека, и им можно отравиться (угореть).

Таблица 8

### Концентрация оксида углерода (СО) в воздухе

Концентрация СО (ppm*)	Последствия пребывания в атмосфере с повышенной концентрацией СО	Концентрация СО в реальной жизни
от 50 до 100	головная боль, ухудшение самочувствия	10–75 ppm — на скоростных автомагистралях в часы пик
от 250	сильная головная боль, головокружение, кома	25–400 ppm — в часы пик в деловой части города
от 750	смерть	200–400 ppm — в накуренном помещении

\*ppm — количество частиц СО на 1 млн частиц воздуха

## Серный газ

Почти все полезные ископаемые — уголь, нефть, газ, руды чёрных и цветных металлов — содержат серу. Поэтому при сжигании угля, нефтепродуктов, газа и выплавке металлов образуется серный газ. Он является одним из самых опасных загрязнителей атмосферы. Продолжительное воздействие даже незначительных его концентраций вызывает лёгочные и желудочные заболевания. Серный газ взаимодействует с каплями воды, которые находятся в воздухе, и превращается в серную кислоту, повышающую кислотность осадков (рис. 45).



Рис. 45. Схема возникновения и влияния кислотных дождей

## Оксиды азота

Образуются во время горения при высоких температурах. Содержатся в выхлопных газах автомобилей. Высокие концентрации оксидов азота имеют красно-бурый оттенок. Из-за этого дымов заводов, которые производят азотную кислоту и минеральные удобрения, называют «лисыими хвостами».

Оксиды азота, взаимодействуя с каплями воды, которые содержатся в воздухе, превращаются в азотную кислоту, повышающую кислотность осадков (рис. 45). Они раздражают дыхательные пути человека, разрушают гемоглобин крови, снижают кровяное давление. Оксиды азота — источник образования азота и других элементов фотохимического смога (рис. 46).

## Углеводородные соединения

Содержатся в испарениях бензина, выхлопных газах автомобилей. В воздухе чаще всего есть такие из них, как метан, пропан, бензол, толуол. Продолжительное их воздействие на организм повышает риск онкологических заболеваний.

## Озон

Озон содержится в двух слоях атмосферы: в тропосфере — возле поверхности Земли и в стратосфере — на высоте около 40 км. В зависимости от этого озон может быть полезен или вреден для всего живого (рис. 46).

При жаркой безветренной погоде иногда возникает фотохимический смог (от англ. *smoke* — дым и *fog* — туман) — в воздухе образуется озон и другие элементы, напоминающие слезоточивый газ. Это самые опасные элементы смога.



Рис. 46. Воздействие человека на концентрацию озона в атмосфере Земли



Установи соответствие между экологическими явлениями и причинами их возникновения:

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1) фотохимический смог; | а) увеличение концентрации углекислого газа в атмосфере;                |
| 2) «озоновые дыры»;     | б) выбросы фреонов;   |
| 3) кислотные дожди;     | в) загрязнение атмосферы серным газом и оксидами азота;                 |
| 4) парниковый эффект.   | г) температурная инверсия;  |
|                         | д) загрязнение атмосферы углеводородными соединениями и оксидами азота. |



Основными загрязнителями атмосферы являются транспорт и промышленные предприятия.

В современном мире состав воздуха меняется прежде всего под воздействием хозяйственной деятельности людей.

Загрязнение атмосферы в результате деятельности человека приводит к таким негативным последствиям, как фотохимический смог, «озоновые дыры», кислотные дожди, парниковый эффект.





*В этом параграфе ты:*

- узнаешь о влиянии деятельности человека на литосферу;
- проанализируешь негативные последствия её загрязнения;
- выполнишь экологический проект.

### Человек как геологическая сила

Влияние человека на литосферу (твёрдый слой Земли) всё более ощущимо. По предположениям гениального учёного В. И. Вернадского, человек становится «наибольшей геологической силой». Ежегодно на планете добывают такое количество породы, которая всего лишь в три раза меньше, чем та, которую выносят в океан все реки планеты.



1. Используя метод мозгового штурма, назовите основные загрязнители литосферы в результате хозяйственной деятельности человека.
2. Сравните ваши результаты с указанными на с. 146—147.

Главные загрязнители атмосферы, поверхностных и подземных вод (транспорт, промышленные предприятия, энергетика) являются в то же время загрязнителями земли. Аварии на промышленных предприятиях или атомных электростанциях могут сделать земли непригодными для проживания людей и сельскохозяйственного производства (рис. 47 на с. 146).

Однако трудно назвать другую отрасль народного хозяйства, которая сравнилась бы с горнодобывающей по силе воздействия на окружающую среду в обычном безаварийном режиме. Там, где добывают полезные ископаемые, полностью разрушаются природные ландшафты, уничтожается растительный и животный мир. Огромные территории на десятки лет изымаются под отвалы, карьеры, промышленные сооружения, транспортные узлы. В результате добычи полезных ископаемых и строительства подземных коммуникаций снижается сейсмостойкость пород. В таких регионах возможны провалы почвы даже без землетрясений.

#### *Знаешь ли ты, что...*

Добыча угля сопровождается образованием пустой породы. Для добычи 1 кг угля необходимо выдать на-гора 6 кг породы, которая накапливается в терриконах.

На терриконах время от времени возникают пожары, и в атмосферу попадают угарный, серный, другие опасные газы.

Из шахт постоянно откачиваются подземные воды: на каждый килограмм угля приходится 3 л солёных и мутных шахтных вод, которыми загрязняются близлежащие реки и озёра.

Даже спустя годы после закрытия шахты терриконы грозят пожарами, а почвы — провалами.



Глобальная мелиорация нарушает экологический баланс территорий. Избыточное увлажнение приводит к эрозии или засолению плодородного слоя почвы. Осушение болот может вызвать широкомасштабные лесные пожары.

Избыточная или неправильная эксплуатация сельскохозяйственных угодий истощает плодородный слой почвы. Минеральные удобрения и средства защиты растений загрязняют земли и продукты питания, выращенные на них.

Аварии на промышленных предприятиях или атомных электростанциях могут сделать земли непригодными для проживания людей и сельскохозяйственного производства.

Определённая часть удобрений попадает в водоёмы, и они «цветут» (происходит эвтрофикация).

Транспорт и нефтедобывающие предприятия загрязняют земли нефтепродуктами в местах их добычи, транспортировки, вблизи дорог и заправочных станций.

Шахты и карьеры приводят к уничтожению экосистем, загрязнению окружающей среды.

Рис. 47. Воздействие деятельности человека на литосферу

## Влияние загрязнения литосферы на окружающую среду и здоровье людей

Название загрязнителя	Негативное влияние на окружающую среду и здоровье людей
<b>Интенсивное земледелие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Истощение (деградация) плодородного слоя почвы.</li> <li>2. Водяная и ветровая эрозия, образование оврагов.</li> </ol>
<b>Минеральные удобрения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Производители минеральных удобрений — предприятия повышенного экологического риска.</li> <li>2. Использование минеральных удобрений делает растения менее устойчивыми к болезням.</li> <li>3. Растения способны накапливать нитраты. Это может вызвать отравление.</li> <li>4. Смыв минеральных веществ в водоёмы приводит к их эвтрофикации и ухудшению качества воды.</li> </ol>
<b>Пестициды (ядохимикаты)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уничтожают не только вредителей, но и множество видов живых организмов.</li> <li>2. Способны накапливаться в организме человека. Вызывают отравления, обладают канцерогенным действием, влияют на генетический аппарат человека.</li> <li>3. Могут иметь «эффект бумеранга» — восстановление и увеличение популяции вредителей.</li> </ol>
<b>Мелиорация</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осушение болот разрушает экосистемы, гибнут многие виды растений и диких животных.</li> <li>2. На торфяниках, которые образовались на осушенных болотах, возникают пожары, с которыми очень трудно бороться. Использование их для земледелия разрушает плодородный слой почвы.</li> <li>3. Избыточное увлажнение приводит к повышению уровня грунтовых вод, заболачиванию или засолению почвы.</li> </ol>
<b>Промышленность (химическая, горнодобывающая, атомные электростанции)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В случае аварии на промышленном предприятии или атомной электростанции загрязняются большие территории.</li> <li>2. Угольные или металлургические предприятия образуют карьеры, терриконы. Они загрязняют окружающую среду, на терриконах часто возникают пожары.</li> <li>3. Подземная (шахтная) добыча полезных ископаемых может привести к провалам и оползням почвы.</li> </ol>
<b>Населённые пункты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Застройка земель.</li> <li>2. Загрязнение почвы автотранспортом (нефтепродукты, свинец).</li> <li>3. Загрязнение бытовыми отходами (мусорные ямы, свалки, сточные воды).</li> </ol>

## Эра мелиорации и пестицидов

Украину когда-то называли житницей Европы. У нас благоприятный для сельского хозяйства климат и плодородные земли — мировая сокровищница чернозёмов. Много веков люди выращивали на этой земле хлеб, и она не теряла своих свойств.

В XX веке интенсивное земледелие и широкомасштабная мелиорация привели к потере плодородности украинских чернозёмов, по некоторым данным, на 40 %. Учитывая то, что одномоетровый слой чернозёма образовывался в природе 7000 лет, то эти потери можно назвать невозполнимыми.

Вследствие избыточной эксплуатации треть пахотных земель в Украине подвержена *эрозии*, большинство земель загрязнены пестицидами, минеральными удобрениями и отходами.

Так, осушение украинского Полесья нарушило экологический баланс территории и чуть не привело к гибели жемчужин Полесья — множества озёр, среди которых озеро Свитязь, известное своими лечебными свойствами.

На юге Украины принялись поливать степь. С водой для полива, которую забирают из рек, на поля ежегодно выносятся тонны солей. Спустя несколько лет о рекордных урожаях забыли, теперь плодородность поливных земель меньше, чем тех, которые не поливали.

Эра пестицидов началась в 1939 году, когда было изобретено первое химическое оружие против насекомых — ДДТ (дуст). Во время Второй мировой войны им уничтожали клопов, вшей, малярийных комаров и других паразитов — носителей инфекционных заболеваний.

В послевоенные годы этот и другие препараты стали широко применять в сельском хозяйстве для защиты растений и назвали их *пестицидами* или ядохимикатами. К пестицидам относятся:

- инсектициды — средства по борьбе с насекомыми;
- гербициды — препараты для уничтожения сорняков;
- зооциды — препараты для борьбы с грызунами;
- фунгициды — средства против грибковой микрофлоры.

Со временем оказалось, что использование пестицидов угрожает не только вредителям, но и многим другим организмам: стараясь уничтожить вредителей,



Пестициды попадают в растения при их обработке или усваиваются из растворов грунтовых вод



Домашнюю птицу и скот кормят травой или зерном, которые содержат пестициды



Люди употребляют продукты, содержащие пестициды

убивают сотни видов полезных животных. Так, от обработки растений инсектицидами больше всего страдают птицы, ведь насекомые — их корм.

На территориях, где широко применяются пестициды, они отравляют пищевые цепочки и накапливаются в организмах людей (рис. 48 на с. 148). Поскольку пестициды — устойчивые соединения, их концентрация в каждом последующем звене пищевой цепочки в десять раз выше, чем в предыдущем.

В наше время влияние пестицидов на здоровье людей сравнивают с воздействием радиации. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год в мире пестицидами отравляются 2 млн человек, из них 40 тыс. умирают.

## Как стать защитником природы

Некоторые считают, что защита природы — это исключительно государственная проблема и решать её должны государственные деятели, а не обычные граждане, тем более — школьники. Но это не так. Защита природы требует формирования экологического сознания и культуры каждого из нас.



Для выполнения экологического проекта объединитесь в группы по 5–6 человек. Распределите обязанности (журналист, оператор, дизайнер, издатель, координатор проекта). Исследуйте территорию вашего населённого пункта (микрорайона) и:

- определите основные загрязнители (промышленные предприятия, сельское хозяйство, транспорт или население);
- обратите внимание на работу коммунальных служб (вовремя ли они вывозят мусор, достаточно ли контейнеров для него);
- сфотографируйте случаи загрязнения окружающей среды. Оформите газеты или стенд. Изготовьте и раздайте жителям вашего района листовки-обращения.

Наибольшие загрязнители литосферы — горнодобывающая промышленность и сельское хозяйство.



Интенсивное ведение сельского хозяйства приводит к снижению плодородности почвы вплоть до опустынивания значительных территорий, заболачиванию, засолению, загрязнению пахотных земель пестицидами и минеральными удобрениями.

Защита природы — долг государства, местной общины и каждого человека.

## § 24. ЗАКОНЫ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ УКРАИНЫ



*В этом параграфе ты:*

- ознакомишься с некоторыми фактами о законах, правах и функциях правоохранительных органов;
- узнаешь о правах, обязанностях и правовой ответственности несовершеннолетних.

Задумывался ли ты над тем, что вся наша жизнь регулируется определёнными правилами, нормами и законами? Например, в одно весеннее утро ты проснулся в 7 часов утра (действует постановление о декретном и летнем времени), умылся (действуют стандарты качества воды и нормы водоснабжения), позавтракал (стандарты качества продуктов), вышел из дому и перешёл дорогу (Правила дорожного движения), пришёл в школу (закон об общем среднем образовании и правила внутреннего распорядка школы).



Объединитесь в пары. Один из вас называет нерегламентированное, на первый взгляд, действие (например, сон). Другой старается доказать, что это действие регулируется определёнными правилами, нормами или законами. После этого поменяйтесь ролями.

**Правила** устанавливаются для определённого места (к примеру, школы, магазина) уполномоченным на это лицом, в отдельных случаях принимаются на общих собраниях заинтересованных лиц (ученических собраниях, педсовете).

**Законы** принимаются Верховной Радой Украины. Они имеют высшую юридическую силу, то есть остальные юридические документы не должны им противоречить и составляются на их основе. Действие законов распространяется на всех граждан страны.



Запомните основные факты о законах. Для этого:

- объединитесь в 10 групп и распределите между собой факты о законах (с. 151);
- внимательно прочитайте свою часть информации и подготовьтесь учить других;
- начинайте ходить по классу и обмениваться информацией с одноклассниками, пока не узнаете все факты;
- проверьте качество усваивания информации в общем кругу (каждый может задавать вопросы любому из участников).

## Факты о законах

1. Конституция Украины — Основной закон государства. Законы не должны противоречить Конституции.
2. Законы в Украине принимает Верховная Рада Украины. Президент, правительство или народные депутаты вносят на рассмотрение Верховной Рады проекты законов. Проект принимается в три этапа (первое, второе и третье чтение). На каждом этапе проходит голосование. Если проект закона принят на всех трёх этапах, он считается принятым Верховной Радой.



Верховная Рада Украины

3. Закон вступает в силу после подписания его Президентом и публикации в средствах массовой информации. Президент имеет право наложить на закон запрет — вето. Верховная Рада может преодолеть вето Президента конституционным большинством (300 голосов).
4. Только законы имеют высшую юридическую силу. Указы Президента, постановления Кабинета Министров, приказы министерств, распоряжения органов местного самоуправления составляются на основе законов и называются «подзаконными актами».
5. Правоохранительные органы (табл. 10 на с. 152–153) не принимают законов, а лишь выполняют их. В своей работе они также руководствуются законами.
6. Если гражданин нарушил закон или оказался под подозрением, сотрудник полиции имеет право проверить у него документы, задержать его и отправить в отделение полиции.
7. При задержании несовершеннолетнего полиция обязана сообщить его родителям и разговаривать с ним только в их присутствии либо в присутствии лиц, которые опекают несовершеннолетнего.
8. Незнание законов не освобождает гражданина от ответственности.
9. В случае необходимости каждый гражданин имеет право на адвоката.
10. Никто не может признать гражданина виновным в совершении преступления, кроме суда. То есть гражданин считается невиновным до тех пор, пока суд не вынесет решение о его вине.

## Правоохранительные органы Украины

Название и состав правоохранительного органа	Основные функции
<b>Полиция</b> органы досудебного расследования, патрульная, криминальная, охранная, специальная, особого назначения	<ul style="list-style-type: none"><li>• защищает личную безопасность граждан, их законные интересы, права и свободы;</li><li>• обеспечивает общественный порядок;</li><li>• защищает государственную и частную собственность от незаконных посягательств;</li><li>• обеспечивает безопасность дорожного движения;</li><li>• предотвращает и пресекает правонарушения, выявляет и раскрывает преступления, разыскивает людей, которые их совершили, и другое.</li></ul>
<b>Суд</b> Конституционный Суд Украины, Верховный Суд Украины, местные суды, административные суды, апелляционные суды	<ul style="list-style-type: none"><li>• устраняет правовые разногласия, определяет соответствие правовых актов Конституции Украины;</li><li>• защищает гарантированные Конституцией права и свободы граждан;</li><li>• определяет лиц, виновных в правонарушениях, и назначает наказание за них;</li><li>• защищает права граждан, организаций или государства путём признания за ними права на наследство, жилую площадь, восстановление на работе и т. д.</li></ul>
<b>Прокуратура</b> Генеральная прокуратура Украины, прокуратуры Автономной Республики Крым, областей, городов Киева и Севастополя; городские, районные, межрайонные, военные	<ul style="list-style-type: none"><li>• поддерживает государственное обвинение в суде;</li><li>• в предусмотренных законом случаях представляет интересы граждан или государства;</li><li>• осуществляет надзор за соблюдением законов во время досудебного следствия, оперативно-розыскной деятельности, дознания;</li><li>• осуществляет надзор за соблюдением законов при выполнении судебных решений и мероприятий, связанных с ограничением личной свободы граждан.</li></ul>
<b>Адвокатура</b> адвокаты, которые занимаются адвокатской деятельностью индивидуально, юридические консультации, бюро, конторы, фирмы, адвокатские коллегии и ассоциации	<ul style="list-style-type: none"><li>• адвокаты предоставляют консультации по правовым вопросам, составляют заявления, жалобы и другие правовые документы, представляют интересы граждан в судах, перед другими гражданами или организациями;</li><li>• оказывают юридическую помощь предприятиям, учреждениям, организациям, осуществляют правовое обеспечение хозяйственной, коммерческой, внешнеэкономической деятельности;</li><li>• оказывают юридическую помощь задержанным в процессе дознания и предварительного следствия, осуществляют защиту подозреваемых и обвиняемых, следят за соблюдением законности, обеспечением прав и свобод своих клиентов.</li></ul>



Сотрудник правоохранительного органа имеет право:

- требовать прекращения правонарушений;
- хранить, носить и применять табельное огнестрельное оружие и другие спецсредства;
- при подозрении в совершении правонарушений проверять у граждан документы, задерживать и содержать их в специально отведённых помещениях;
- при возбуждении уголовного дела проводить обыски, допросы, требовать объяснений, осуществлять другие следственные действия.



- осуществлять рассмотрение и решение дел в процессе судебного заседания, обеспечивать обвиняемому право на защиту, равноправие и соразмерность представителей обвинения и защиты;
- осуществлять правосудие на основании равенства перед законом независимо от происхождения, социального или имущественного статуса, национальной принадлежности, образования.



- обратиться в суд с иском о защите прав граждан;
- внести ходатайство об отмене или изменении приговора суда;
- в порядке надзора подавать запросы, проводить допросы, требовать объяснений, осуществлять другие определённые законом действия.



- собирать сведения о фактах, которые могут быть использованы как показания в суде;
- запрашивать и получать документы и их копии от учреждений и организаций (от граждан — по их согласию);
- получать официальные заключения от специалистов по вопросам, требующим специальных знаний (например, медицинских);
- обращаться с ходатайствами и жалобами к должностным лицам и получать письменные мотивированные ответы на них;
- присутствовать на рассмотрении своих ходатайств и жалоб, давать объяснения насчёт них;
- на адвокатскую тайну.



Таблица 11

Возраст	Твои права, обязанности и правовая ответственность
7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты должен идти в школу.</li> <li>• Ты должен оплачивать проезд в общественном транспорте.</li> </ul>
11 лет	За совершение особо тяжкого преступления или в случае повторного совершения преступления тебя могут отправить в школу социальной реабилитации.
14 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты имеешь право ездить по дороге на велосипеде, быть водителем гужевого транспорта.</li> <li>• Имеешь право работать на неврежденной работе в свободное от учёбы время, но только с согласия одного из родителей и не более 24 часов в неделю.</li> <li>• За некоторые преступления (умышленное убийство, кражу, грабёж, вымогательство, изнасилование, нанесение телесных повреждений, террористический акт, злостное хулиганство, умышленное уничтожение чужого имущества) тебя могут приговорить к уголовному наказанию (штрафу, общественным работам или лишению свободы).</li> </ul>
15 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты имеешь право самостоятельно распоряжаться своей заработной платой или стипендией.</li> <li>• Имеешь авторские права на свои произведения и изобретения, то есть на авторское вознаграждение.</li> <li>• С согласия родителей имеешь право заключать любые соглашения, например продавать что-либо или дарить.</li> <li>• Имеешь право открыть счёт в банке и распоряжаться им с согласия родителей.</li> <li>• В случае нанесения материального ущерба ты обязан компенсировать убытки (если не имеешь заработка, это обязаны сделать родители).</li> </ul>
16 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты получаешь паспорт.</li> <li>• Имеешь право изменить своё имя или фамилию.</li> <li>• Имеешь право самостоятельно устроиться на работу, продолжительность которой составляет не более 36 часов в неделю.</li> <li>• Имеешь право водить мотоцикл.</li> <li>• За административные нарушения, например проезд без билета или переход дороги в неразрешённом месте, с тебя могут взыскать штраф.</li> <li>• Отвечаешь за все преступления как взрослый, но с некоторыми ограничениями, например, тебя не могут приговорить к пожизненному заключению.</li> </ul>
17 лет	Если ты девушка, то можешь вступить в брак.
18 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По закону ты становишься полностью взрослым.</li> <li>• Имеешь право голосовать и быть избранным в местные органы власти.</li> <li>• Можешь водить автомобиль.</li> <li>• Можешь вступить в брак.</li> <li>• Если ты юноша, тебя могут призвать на военную службу.</li> </ul>
21 год	Тебя могут избрать народным депутатом Украины.



1. Объединитесь в 3 группы. С помощью табл. 11 на с. 154 подготовьте сообщение, как меняются с возрастом:

*группа 1:* права человека;

*группа 2:* обязанности человека;

*группа 3:* правовая ответственность.

2. По очереди расскажите о результатах своей работы в классе.

Вся наша жизнь регламентируется правилами, нормами и законами.



Правоохранительные органы не принимают законов, а лишь выполняют их. В своей работе они также руководствуются законами.

Если гражданин нарушил закон или оказался под подозрением, сотрудник полиции может проверить у него документы, задержать его и отправить в отделение полиции.

Незнание законов не освобождает гражданина от ответственности.

Каждый ребёнок должен знать о своих правах, обязанностях и правовой ответственности несовершеннолетних.

## § 25. ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, какие существуют виды правонарушений;
- потренируешься правильно вести себя в случае задержания полицией;
- проанализируешь особенности уголовной ответственности несовершеннолетних;
- обсудишь плюсы и минусы идеи введения комендантского часа для подростков.

### Правонарушения и ответственность за них

*Правонарушения* — поступки людей, которые нарушают Конституцию государства, его законы или подзаконные акты. Различают следующие виды правонарушений:

- дисциплинарные проступки (опоздание на работу, нарушение дисциплины, пропуск занятий или работы без уважительной причины, нарушение других трудовых или служебных обязанностей);
- гражданско-правовые, или имущественные, правонарушения (повреждение или уничтожение чужого имущества);
- административные проступки (нарушение Правил дорожного движения, неоплата проезда в транспорте, разжигание костра на школьном дворе, в парке или другом запрещённом месте);
- уголовные правонарушения, которые являются тяжкими и в законодательстве называются преступлениями (кражи, нанесение телесных повреждений и другие).



1. Вспомните случаи, когда вы нарушили правила поведения дома, в школе или других общественных местах.
2. Проанализируйте:
  - Что конкретно произошло?
  - Что вы чувствовали, нарушая правила?
  - Какие последствия были у этих нарушений?
  - Как вы поступите в следующий раз в подобных ситуациях?

Почему люди совершают правонарушения? В одном случае — по экономическим причинам. Например, человек ворует, потому что не может найти легальный заработок, чтобы прожить. В другом — из-за несовершенного законодательства. Но чаще всего причинами правонарушений являются недостатки в воспитании, употребление алкоголя или наркотиков, попадание в опасную компанию.

В основном правонарушения — это не только пренебрежение законом, но и поступки, которые причиняют вред другим людям или организациям. Поэтому государство проводит профилактику правонарушений, а также наказывает правонарушителей, привлекает их к ответственности.

**Ответственность** — предусмотренные законом действия относительно нарушителей закона. В соответствии с видами правонарушений различают и виды ответственности.

Так, за дисциплинарный проступок человека могут привлечь к дисциплинарной ответственности (сделать предупреждение, запись в дневнике, вынести выговор или уволить с должности).

За повреждение чужого имущества наступает гражданско-правовая ответственность — возмещение нанесённых убытков.

За административные проступки существует ответственность в форме административных взысканий — официального предупреждения (как отметка в талоне предупреждений), штрафа, лишения специальных прав (например, водительского удостоверения), административного ареста до 15 суток (применяется с 18 лет).

За преступления предусмотрена уголовная ответственность в виде штрафа, запрета вести определённую деятельность, общественных или исправительных работ, ареста, ограничения свободы, временного или пожизненного лишения свободы.

### *Знаешь ли ты, что...*

В конце XIX века известный итальянский криминолог Чезаре Ломброзо высказал мнение, что совершающий преступление является преступником с рождения.

С тех пор учёные пытаются доказать или опровергнуть связь между генетическими особенностями человека и его склонностью к совершению правонарушений. Но до сих пор нет убедительных доказательств или опровержений такой связи.

## **Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних**

**Несовершеннолетние** — лица, которым не исполнилось 18 лет. Законом предусмотрено, что человек подпадает под уголовную ответственность с 16 лет, а за тяжкие преступления, опасность которых понятна даже подросткам, уголовная ответственность наступает с 14 лет. Однако она отличается от уголовной ответственности совершеннолетних, ведь в основном преследует цель не наказания, а воспитания.

Наиболее распространёнными преступлениями среди подростков являются кражи, уничтожение или повреждение чужого имущества, хулиганство, насилие (драки или изнасилование). Отягчающие обстоятельства — совершенные преступления предумышленно, в группе или нетрезвом состоянии.

Незнание законов не освобождает тебя от ответственности!

## Ответственность за повреждение имущества

Уничтожение или повреждение чужого имущества — распространённое правонарушение среди подростков, за которое наступает уголовная и гражданская ответственность. Уголовный кодекс предусматривает разную ответственность за преднамеренные и непреднамеренные действия.

*Предумышленное* уничтожение или повреждение имущества наказывается по всей строгости, с 14-летнего возраста. За причинение существенного вреда предусмотрен штраф, исправительные работы или лишение свободы до 3 лет. Существенный вред — стоимость выше определённой черты или существенные для владельца материальные убытки. То же самое действие, совершённое путём поджога, взрыва либо причинившее особо крупный ущерб или другие тяжкие последствия, наказывается лишением свободы до 15 лет.

Особо крупный ущерб — это, например, выведение из строя предприятия, линий энергоснабжения, газопровода, железной дороги, уничтожение пожаром лесного массива. Тяжкие последствия — нанесение телесных повреждений либо значительного материального ущерба.

*Непредумышленное* уничтожение или повреждение чужого имущества может произойти по неосторожности. Уголовная ответственность за это предусмотрена только с 16 лет в случаях человеческих жертв или нанесения особо крупного материального ущерба.

Согласно Гражданскому кодексу Украины лицо, уничтожившее или повредившее чужое имущество (не имеет значения, преднамеренно оно это сделало или по неосторожности), обязано возместить владельцу материальный ущерб.

## Если тебя задержала полиция

Каждый может оказаться в ситуации, когда его задержала полиция. Чаще всего это случается по двум причинам: человек совершил правонарушение или его в чём-то подозревают (например, он похож на человека, находящегося в розыске). Если ты совершил незначительное правонарушение (перешёл дорогу в неразрешённом месте), старайся уладить конфликт сразу. Веди себя спокойно и доброжелательно, убеди полицию, что ты не агрессивен, а правонарушение совершил случайно: задумался, не заметил перехода.

В случае серьёзного конфликта с правоохранителями следует воспользоваться помощью адвоката. Он объяснит твои права, предложит план действий, расскажет об их последствиях. Адвокат имеет право присутствовать на допросах, выступать от твоего имени в суде, вести переговоры со свидетелями, получать все необходимые документы по делу. Однако услуги частного адвоката платные, и если дело долгое и сложное, твоим родителям придётся потратить немало денег. Можно воспользоваться и услугами адвоката, которого нанимает государство. Но за государственный гонорар не каждый адвокат уделит твоему делу достаточно внимания. Поэтому люди чаще всего стараются нанять частного защитника.



1. Объединитесь в группы по 5–7 человек. Распределите роли (подросток, полицейский, оба родителя или один из них, адвокат, наблюдатель) и разыграйте ситуацию задержания подростка полицейским.
2. Вопрос к наблюдателю:
  - Были ли основания для задержания?
  - Правильно ли вёл себя подросток и его родители?

### *Сотрудники полиции имеют право:*

- Проверить документы. При этом они обратят внимание на твою внешность (неряшливый вид, скорее всего, вызовет подозрения) и поведение (нервозность, а тем более грубость и демонстративное неуважение могут усилить подозрение, стать поводом для задержания).
- Задержать и отправить в отделение полиции для установления личности или по подозрению (если у тебя не было с собой документов или ты похож на человека, который находится в розыске).
- Провести обыск и зарегистрировать задержание. Регистрация в книге задержанных — в твоих интересах, даже если ты не хочешь, чтобы об этом узнали. За жизнь, здоровье и имущество задержанного отвечает отделение полиции, и если там произойдёт неприятный инцидент, то запись в книге будет доказательством того, что тебя задерживали.
- Получить от тебя объяснения, но только в присутствии твоих родителей.

### *Сотрудники полиции обязаны:*

- Сообщить твоим родителям или опекунам о задержании. Обязательно воспользуйся этой возможностью. Родители не позволят обидеть тебя, а при необходимости найдут адвоката.
- Отпустить через 3 часа, если за тобой нет серьёзной вины.

## **Профилактика подростковых правонарушений**

Люди в Украине, как и во многих других странах мира, обеспокоены ростом подростковой преступности. Для её профилактики предлагаются различные меры. Например, во всех американских школах существуют законы о комендантском часе для подростков, которые ограничивают время пребывания подростков до 16 лет на улице без сопровождения взрослых в будни с 23:00, а в выходные — с 24:00 до 6:00 утра. Родители подростков-нарушителей обязаны оплатить штраф. Необходимы ли такие законы в Украине?



Проведите дебаты на тему: «За и против комендантского часа для подростков». Во время дебатов попытайтесь выяснить:

- Нарушают ли такие законы права подростков?
- Нарушают ли они права родителей?
- Помогут ли эти законы родителям справиться с «тяжёлыми» подростками?
- Поспособствуют ли они снижению уровня подростковой преступности в вашем населённом пункте?
- Не помешают ли полиции выполнять свои обязанности?
- Понравятся ли учителям и администрации вашей школы? Пригласите их к дискуссии.



К следующему уроку по материалам СМИ или Интернета подготовьте сообщение о ситуациях, когда необходимо прибегать к самозащите.

При задержании несовершеннолетнего полиция обязана сообщить его родителям и разговаривать с ним только в их присутствии.

При необходимости каждый гражданин имеет право на помощь адвоката.

Незнание законов не освобождает гражданина от ответственности.

В законе предусмотрено, что гражданин подпадает под уголовную ответственность с 16 лет, а за тяжкие преступления, опасность которых понятна даже подросткам, уголовная ответственность наступает с 14 лет.





## § 26. САМОЗАЩИТА И ДОПУСТИМАЯ ОБОРОНА

*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, что такое самозащита;
- познакомишься с понятием границ допустимой самообороны;
- осознаешь опасность деструктивных сект и терроризма;
- потренируешься избегать ситуаций нападения и ограбления.

### Основы самозащиты

В предыдущих классах вы изучали правила безопасного поведения в социальной среде: как вести себя в толпе, общаться с незнакомыми людьми, защищать свой дом. Лучший способ сохранить своё здоровье, жизнь или имущество — не попадать в криминогенные ситуации или самим не создавать их.



1. Прочтите китайскую притчу. Как вы думаете, в чём заключается высшая мудрость Мастера?
2. Обсудите, как избегать криминогенных ситуаций.

### Высшая мудрость

Однажды к старому Мастеру китайских боевых искусств пришёл молодой европеец и спросил:

— Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе. Чему бы ты ещё мог научить меня?

Старый Мастер улыбнулся и сказал:

— Представь, что ты гуляешь по городу и случайно забрёл туда, где тебя ждут громилы, чтобы поколотить тебя и ограбить. Так вот, я научу тебя не гулять в таких местах.



### Простые советы, как избежать опасных ситуаций:

- деньги и ценные вещи держите при себе, портфели и сумочки не оставляйте без присмотра;
- в кафе или баре, прежде чем повесить верхнюю одежду на вешалку или спинку стула, выньте из неё деньги и документы;
- не открывайте дверь незнакомому человеку;
- с собой берите столько денег, сколько должны потратить;
- никогда не носите вместе деньги и документы;
- не возвращайтесь домой ночью одни.

Но иногда случаются ситуации, в которых приходится защищаться от нападения. *Самооборона (самозащита)* — это законные действия, направленные на защиту жизни и здоровья обороняющегося человека. Однако всегда необходимо помнить о границах допустимой самообороны.

Самозащита является крайней необходимостью. Её используют:

- с применением физической силы, то есть рукопашного боя;
- с применением специальных средств (газовый пистолет, газовый баллончик, автоматические сигнальные средства).

## О допустимой самообороне и её границах

Теоретически человек может прожить жизнь, не попадая в ситуации, в которых необходимо защищаться. Однако угрозы, вымогательство, нападения — довольно распространённые социальные опасности. Для того чтобы правильно действовать в подобных ситуациях, ты должен знать законы, которые определяют право человека на допустимую самооборону.

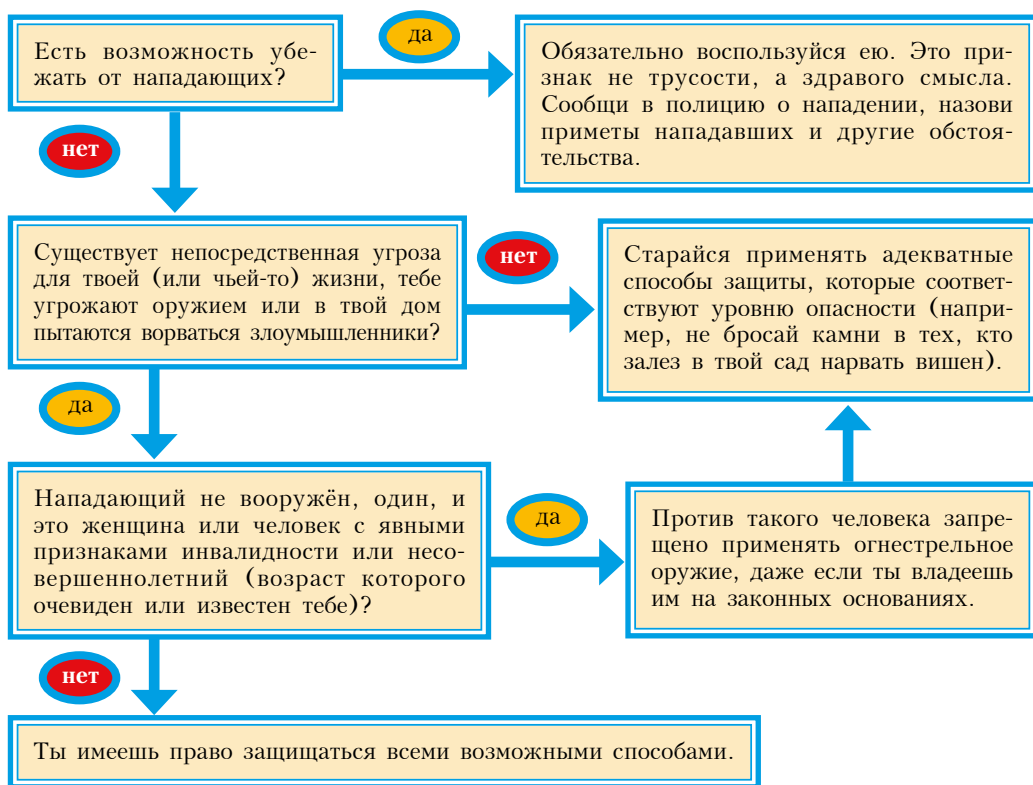
*Допустимая самооборона* — действия, предпринятые с целью защиты своей жизни или имущества либо жизни (имущества) другого человека, если они не превышают границ допустимой самообороны.

*Превышением границ допустимой самообороны* признаётся *умышленное* причинение нападавшему тяжкого ущерба, который явно не соответствует опасности посягательств. Не является превышением границ допустимой самообороны применение оружия против вооружённых нападающих, а также любые действия по защите от вторжения в дом или другое помещение независимо от ущерба, причинённого нападающему.



Прочтите ситуации и с помощью блок-схемы оцените, были ли превышены границы допустимой самообороны.

1. 12-летний подросток залез в сад к пенсионеру. Тот взял охотничье ружьё, выстрелил в парня и ранил его.
2. На девушку напали в подъезде. Во время борьбы она наступила тонким каблуком на ногу злоумышленнику. Тот разжал руки, скатился с лестницы и сломал себе шею.



## Как не стать жертвой торговли людьми

Торговля людьми — один из самых прибыльных видов незаконного бизнеса после торговли оружием и наркотиками. Каждый год в мире его жертвами становятся от 700 тысяч до 2 миллионов человек. Чаще всего — это девушки и молодые женщины из бедных стран Африки, Азии, Латинской Америки, Восточной Европы, которые из-за тяжёлого финансового положения ищут работу за рубежом.

Часто женщины откликаются на объявления работать официанткой, танцовщицей, домработницей, иногда их просто похищают. Если им повезло каким-то образом вернуться домой, они рассказывают страшные истории о том, что с ними произошло.

Вот что пережила 15-летняя девушка из небольшого городка в Восточной Украине.

Однажды она вышла из дому и не вернулась. Родители и полиция безуспешно разыскивали её. Только через год девушка позвонила из Москвы. Дома она ещё долго не могла ни с кем разговаривать и ничего не рассказывала о пережитом.

Позже решила рассказать родным, что в тот день, когда она шла к своим друзьям, возле неё остановилась машина, и двое мужчин предложили подвезти её. Одного из них она знала — это был родственник друга её брата. Но вместо того, чтобы подвезти, девушку отвезли в незнакомое место, заперли в подвале, а после этого нелегально переправили в Турцию. Там её насильно накололи наркотиками и заставили работать в публичном доме. Нашёл человек, который пожалел девушку и вывез в Москву в чемодане. Она получила такую психологическую травму, что уже на свободе долгое время не могла вспомнить ни своего имени, ни адреса. В реабилитационном центре ей оказали медицинскую и психологическую помощь. Только после этого девушка вспомнила номер телефона своих родителей.

Опасность торговли людьми угрожает не только женщинам, но и мужчинам и детям. Их похищают для сексуальной эксплуатации, для принудительного труда и даже с целью изъятия органов для трансплантации.

Государственные и международные организации уже много лет ведут борьбу с незаконной торговлей людьми. Но законодательство в этой области несовершенно, а торговля людьми — хорошо организованный преступный бизнес с огромными финансовыми возможностями. Поэтому важно быть бдительным и самому защищать себя. Например, так, как это сделали студенты одного училища культуры.

Группе выпускников предложили на несколько месяцев поехать в Японию на гастроли. Студентам, которые недавно прошли тренинг по предотвращению торговли людьми, это предложение показалось подозрительным, и они обратились в правоохранительные органы. Оказалось, что у организаторов турне не было никаких контрактов с принимающей стороной. Они должны были собрать группу молодёжи и, отправив её во Владивосток, получить за это большое вознаграждение.



1. Назовите причины, по которым люди нелегально уезжают за границу. Какие из этих причин, на ваш взгляд, являются уважительными?
2. К каким последствиям это может привести?
3. Назовите как можно больше причин, чтобы жить и работать в Украине.
4. Внимательно ознакомьтесь с памяткой для тех, кто уезжает за границу (с. 165).

## **Проблемы детской беспризорности и бездомности**

Многие из тех, кто ищет лучших возможностей за границей, уезжают туда нелегально, оставляя своих детей под опекой родственников или в интернатах. Дети, растущие в неблагоприятной среде, сталкиваются со множеством

## Памятка для тех, кто уезжает за границу

1. Никому не отдавайте свой паспорт. Документы, которые подтверждают вашу личность, должны быть у вас, никто не имеет права их отобрать.
2. Если вы решили подписать контракт на работу или обучение, убедитесь, что всё в нём вам понятно и он содержит следующую информацию:
  - а) страна назначения;
  - б) имя работодателя;
  - в) вид работы и условия труда;
  - г) условия оплаты, проживания;
  - д) срок действия контракта.
3. Никогда не доверяйте предложениям помочь в трудоустройстве за границей, даже если их делают ваши знакомые, друзья, родственники или коллеги. Обязательно проконсультируйтесь с юристом относительно контракта, который вам предлагается.
4. Оставьте своим родным, близким, друзьям всю информацию о себе и своём работодателе, информацию о Посольстве Украины в стране, в которую уезжаете.
5. Срок пребывания на территории иностранного государства указан в визе. Более продолжительное пребывание может лишить вас возможности уехать за границу в будущем.
6. Помните, что знание языка страны пребывания поможет вам в сложных ситуациях.
7. К сожалению, полиция в некоторых странах может быть частью проблемы, а не её решением. Известны случаи, когда женщин, обратившихся в полицию, продавали снова. Если вы оказались в сложной ситуации, постарайтесь связаться с Посольством Украины.

проблем. Недостаток родительской заботы, беспризорность, плохое питание, негативный пример употребления психоактивных веществ, психическое и физическое насилие могут сочетаться с привлечением детей к опасным видам бизнеса и тяжёлому труду. Например, ребёнка могут заставить обрабатывать огромный огород, качивать ночью младенцев, даже просить милостыню, воровать или распространять наркотики.



К сожалению, в подобных случаях дети не всегда обращаются за помощью и часто принимают ошибочное и опасное решение — сбежать из дому. Некоторых подростков привлекает «романтика» уличной жизни. Жить с родителями и учиться в школе им скучно, а жизнь «на свободе», считают они, захватывающая и романтична. Но это не так. Жизнь ребёнка на улице тяжела, унижительна и крайне опасна.

Однако тех, кто ищет на улице романтику, как раз меньшинство. Чаще всего дети сбегают от того, что делает их несчастными: жестокого обращения, физического или психического насилия, семейных проблем, материальных трудностей, конфликтов с учителями или сверстниками. Некоторые прячутся от проблем с алкоголем или наркотиками — своих или родителей.

Если твой друг собирается сбежать из дому — это серьёзная проблема. Ведь он не готов к самостоятельной жизни. Возможно, твой друг иного мнения, но он ошибается. Улица ещё ни для кого не окончилась добром. Если он в тяжёлом положении и намерен уйти из дому, **у тебя есть возможность спасти ему жизнь!**

Без малейших колебаний предложи вместе поискать другое решение, например, обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых. К тому, кому вы доверяете. Лучше всего, если это будут твои родители. Или же обратитесь к учителю, школьному психологу, тренеру, родственнику, соседу или просто знакомому. Он или она поможет твоему другу понять, что существует множество других путей для решения проблемы. Например, позвонить на горячую линию телефона доверия.

Всеукраинская линия «Телефон доверия»

0-800-500-45-10

Всеукраинская бесплатная детская линия  
«Телефон доверия»

0-800-500-21-80

Если друг всё-таки сбежал из дому или ты не видел его несколько дней и предполагаешь, что он так поступил, — немедленно расскажи родителям, учителям или полиции. Помни: это — не предательство. Это самое большее, что ты ещё можешь сделать для него. Не скрывай ничего. Любая информация может помочь отыскать ребёнка и спасти ему жизнь!

Лучший способ сохранить свою жизнь, здоровье или имущество — не попадать в криминогенные ситуации или самим не создавать их.



Самооборона (самозащита) — это законные действия, направленные на защиту жизни и здоровья обороняющегося человека.

Самозащита должна осуществляться в границах допустимой самообороны. Не является превышением границ допустимой самообороны применение оружия против вооружённых нападающих, а также любые действия по защите от вторжения в дом или другое помещение независимо от ущерба, причинённого нападающему.

Торговля людьми и детская беспризорность — распространённые социальные опасности.

## § 27. ДЕСТРУКТИВНЫЕ ГРУППИРОВКИ И ТЕРРОРИЗМ

*В этом параграфе ты:*

- осознаешь опасность деструктивных группировок, в том числе религиозных сект;
- узнаешь, как вести себя в условиях угрозы терроризма;
- потренируешься избегать ситуаций нападения, ограбления и привлечения в деструктивные секты.

### Мошенничество и деструктивные группировки

Существует множество видов мошенничества, в частности лотереи — «лохотроны», азартные игры, гадания.



Назовите известные вам виды мошенничества. Проанализируйте:

- какую цель ставят перед собой мошенники;
- какие приёмы используют, чтобы привлечь людей;
- кто входит в группировки организаторов мошенничества;
- какие жизненные навыки помогают избежать мошенничества.

Цель деятельности большинства деструктивных группировок — завладеть деньгами или имуществом людей, которые поддались на обещания мошенников.

Но самым опасным видом мошенничества является привлечение в секты. Участие в секте лишает людей не только денег, но и свободы, силы воли, возможности распоряжаться своим имуществом, иногда даже жизнью.

### Охота за душами

*Когда и почему это началось?*

Ещё 20 лет назад никто в Украине не задумывался об опасности религиозных и псевдорелигиозных культов и сект. Сегодня ни один человек, как это ни печально, не застрахован от их влияния. Психологи объясняют это двумя причинами.

Первая причина — человек является существом социальным, и одна из его естественных потребностей — принадлежность к группе. Эта потребность сформировалась ещё в древние времена, когда первобытные люди жили в мире, полном опасностей, и чувствовали себя комфортно только в окружении других людей. С тех пор потребность принадлежать к группе, где тебя признают своим, заложена в подсознании.

Вторая причина — особенности современного общества. Мы живём в постиндустриальном (информационном) обществе, где количество информации удваивается каждые десять лет. В нём, как удачно выразился Льюис Кэрролл, приходится бежать что есть сил, чтобы только оставаться на месте (а если хочешь оказаться в другом месте, следует бежать в два раза быстрее).

При таком темпе жизни у человека остаётся всё меньше времени, чтобы подумать и решить личные проблемы. Отказавшись от раздумий, некоторые с готовностью принимают на веру решения и идеалы, которые навязывают им проповедники многочисленных сект. А они, пользуясь признанной государством свободой совести и вероисповедания, открыли настоящую охоту за человеческими душами, в первую очередь за молодыми.

Специалисты признают, что в последнее время массовое привлечение молодежи к различным сектам приобрело масштабы психической эпидемии, получившей название «сектомании». Сектантов зомбируют чужими идеями, лишают способности критически мыслить, подчиняют воле духовных наставников сект.

### *Как происходит привлечение в секты?*

Члены (адепты) сект рассказывают, что человек может решить свои проблемы, лишь когда очистится от греха и придёт к Богу. Они приглашают людей на свои собрания, знакомят их с духовным лидером, принимают новичков в своё общество как родных.

Некоторые (особенно те, кто переживает тяжёлые времена, страдает от болезней, одиночества и имеет сниженный уровень психологического равновесия) чувствуют облегчение, найдя людей, которые их понимают, обещают физическое исцеление и духовное совершенствование.

«Очищение от грехов» нередко начинается со строгого поста. Духовный лидер секты даёт новичкам указание резко ограничить потребление пищи, исключить из рациона многие важные продукты и спать не более 4–5 часов в сутки. В таком режиме организм физически и психически истощается.

Измощение усугубляется многочасовыми ритуалами, службами, обрядами и чтением специальной литературы. Становится невозможным получение информации из других источников: запрещено читать газеты, смотреть телевизор, слушать радио. Это повышает внушаемость, приводит к утрате способности критически мыслить, укореняет в сознании идеи, отвечающие учению секты, позволяет установить контроль над мыслями, чувствами и поведением новичков.

Некоторые секты не гнушаются применением психотехник (кодирование, психопрограммирование), которые резко повышают внушаемость. Они могут неоднократно вводить человека в транс, полугипнотическое и гипнотическое состояния. Широко практикуются выполнение ритмичных движений, песнопений, повторение одинаковых слов, психотехники с постепенным отключением сознания и самовнушением.





В связи с этим человек может впасть в состояние религиозного экстаза со звуковыми и зрительными галлюцинациями (подобно состоянию наркотического опьянения), которое со временем вызывает жёсткую психическую и даже физическую зависимость. Специалисты считают деятельность религиозных сект своеобразным духовным наркотиком.

### *В чём заключается опасность сект?*

Состояние полугипноза, гипноза, экстаза, в которое раз за разом вводят себя сектанты, может привести не только к возникновению зависимости, но и к серьёзным психическим расстройствам: приступам истерики, острым психозам, лечение которых возможно только в психиатрической лечебнице. Попавший в секту теряет интерес к учёбе, работе, семье и друзьям. Под влиянием религиозных лидеров человек идёт просить милостыню или выносит из дому деньги и ценные вещи. Некоторые отдают секте всё, что у них есть, продают квартиру, оставляют без средств к существованию свои семьи.

### *Как с этим бороться?*

С этим явлением пытается бороться государство. Наиболее агрессивные религиозные организации, от которых пострадало много людей, признаны деструктивными религиозными сектами, и их деятельность запрещена. Однако следует помнить, что запрет деятельности секты порождает её двойника, с каждым разом под всё более невинным названием.

Но ты и сам всегда должен настороженно относиться к тем, кто даёт простые ответы на сложные вопросы. Если ты хочешь избежать духовного рабства, самостоятельно мыслить, действовать, распоряжаться своими доходами и имуществом, развивай навыки критического мышления, а также умение отказываться от опасных предложений.

Помни, что, отказывая постороннему человеку, тебе не нужно объяснять причину отказа. Достаточно кратко «Нет» или «Меня это не интересует» с соответствующими невербальными проявлениями (холодный тон, жест отстранения, прямой взгляд).

В случае, если ты попал в ситуацию психологического давления, решительно откажись и уходи. Когда это невозможно (скажем, вы едете в поезде), необходимо психологически отгородиться от собеседника, например погружившись в книгу, или пообещать прийти на собрание, но не сделать этого. Если у тебя есть религиозные потребности, лучше удовлетворить их с помощью церкви, традиционной для твоей семьи и государства.

## **Опасность терроризма**

После 11 сентября 2001 года, когда в США захваченные террористами самолёты атаковали небоскрёбы Всемирного торгового центра и Пентагон, было признано, что терроризм является врагом номер один для безопасности людей во всём мире.

Современный мир чрезвычайно мобилен. Люди уезжают за границу на работу, к родственникам, в отпуск и командировки. Никто не застрахован от случая стать жертвой террористического акта или попасть в заложники.

К сожалению, в связи с оккупацией Россией Автономной Республики Крым и военной агрессией на Донбассе, в Украине существуют реальные угрозы терроризма.

Поэтому каждому следует знать правила поведения на случай обнаружения взрывного устройства и захвата в заложники.

*Взрывное устройство может быть заложено:*

- в припаркованный возле домов автомобиль;
- в свёрток, чемодан, сумку, пакет (например, устройство, которое имеет что-то наподобие антенны, батарейки или из него доносятся звуки, похожие на тиканье часов);
- в урну для мусора;
- в почтовую бандероль.

*Обнаружив взрывное устройство:*

- Не подходи к подозрительному предмету, не прикасайся к нему, не подпускай к нему других.
- Не пользуйся мобильным телефоном, способным вызвать детонацию радиочувствительного подрывного механизма, и предупреди об этом других.
- Немедленно извести полицию или другие правоохранительные органы о подозрительном предмете.
- Дождись правоохранителей и покажи им его.



Рис. 49. Торговые центры, вокзалы, метро, подземные переходы чаще всего используются террористами для закладки взрывных устройств

### *Если тебя захватили в заложники:*

- Возьми себя в руки.
- Физически и морально подготовься к испытаниям.
- Не раздражай террористов, не демонстрируй ненависти к ним.
- С самого начала (особенно в первые часы) выполняй все их приказы.
- Не привлекай внимания своим поведением и активным сопротивлением. Это может ухудшить твоё положение.
- Не пытайся убежать, если не уверен в успехе или если это приведёт к ухудшению положения других заложников.
- Сообщи террористам о плохом самочувствии.
- Запомни как можно больше информации о них (количество, внешность, телосложение, акцент, о чём разговаривают, манера поведения, оружие).
- Постарайся определить своё местонахождение.
- Сохраняй умственную и физическую активность. Помни: спецслужбы делают всё для твоего освобождения.
- Не отказывайся от еды и воды. Это поможет сохранить силы.
- Сядь как можно дальше от окон, дверей и террористов. Это убережёт тебя в случае штурма помещения или выстрелов снайперов.
- Во время штурма ложись на пол лицом вниз, положив руки на затылок.



Многие террористические акты удалось предотвратить благодаря бдительности граждан, которые вовремя обнаружили и помогли обезвредить террористов.

Развить наблюдательность тебе поможет игра «Служба безопасности». Двое учеников выйдут из класса. Они — «служба безопасности». Остальные — пассажиры самолёта. Среди пассажиров выберите «террориста», который должен пронести на борт самолёта спрятанное в одежде «оружие» — небольшую книгу или пенал.



Когда служба безопасности возвращается в класс, пассажиры выстраиваются в очередь и проходят мимо неё. У «службы безопасности» есть всего лишь три попытки, чтобы разоблачить «террориста» по невербальным признакам — по взгляду, мимике, жестам.

## Практическое задание

### Как избежать нападения, ограбления и привлечения в деструктивные секты



1. Объединитесь в 3 группы («дом», «вокзал», «поезд»). Проанализируйте безопасность по признакам виктимности:
  - группа 1:* частное жильё;
  - группа 2:* общественное помещение;
  - группа 3:* общественный транспорт.
2. В тех же группах подготовьте сценки:
  - первую* — для демонстрации виктимных вещей, жестов и поведения в этих местах;
  - вторую* — для демонстрации безопасного поведения.
3. Разыграйте эти ситуации методом «стоп-кадра» — сначала полностью, а затем поэтапно, с объяснением происходящего.
4. Подготовьте краткие сообщения о религиозных культах и сектах.
5. Объединитесь в группы по трое, распределите роли (подросток, адепт секты, наблюдатель) и разыграйте ситуацию отказа от приглашения прийти на религиозное собрание.
6. Наблюдатели рассказывают, как действовали подростки, смогли ли они решительно отказаться от опасного предложения.

Религиозные секты — один из опаснейших видов мошенничества. Опасайся духовного рабства, развивай умение отказываться от опасных предложений.



Терроризм стал врагом номер один для безопасности государств и людей во всём мире. Поэтому каждому следует знать, как вести себя в случае обнаружения взрывного устройства или взятия в заложники.



В этом параграфе ты:

- вспомнишь, что изучал об информационной безопасности;
- узнаешь, что такое буллинг и его виды;
- проанализируешь правила безопасности в Интернете.

### Глобальное информационное пространство

Телевидение, радио, Интернет, другие средства массовой информации (СМИ) играют важную роль в нашей жизни. Из них мы узнаём новости, они влияют на наши ценности, восприятие, решения и поведение. Это влияние может быть позитивным и негативным. Например, реклама продуктов быстрого питания негативно влияет на формирование наших пищевых привычек, а значит, вредна для здоровья.



Объединитесь в три команды («плюс», «минус», «судьи»).  
Задание:

- команда «плюс»:* приводит примеры позитивного влияния СМИ;
- команда «минус»:* рассказывает о негативном влиянии СМИ;
- команда «судьи»:* выслушивает аргументы сторон и даёт советы, как можно ослабить негативное и усилить позитивное влияние средств массовой информации.

Масштабы информационного воздействия СМИ и скорость формирования общественного мнения непрерывно растут. Сегодня благодаря внедрению новейших информационных технологий образовалось гигантское информационное пространство человечества, действующее в режиме реального времени. Это значит, что информация о любых важных событиях мгновенно становится доступной всему миру.

С одной стороны, наличие глобального информационного пространства — положительное явление, которое способствует взаимному обогащению культур, укреплению связей между народами и отдельными людьми. С другой стороны — делает возможной информационную экспансию других стран, что несёт реальную угрозу национальной безопасности. Информационные войны являются приметой нашего времени, становятся действенной альтернативой даже военным конфликтам. Ведь нередко при помощи информационного прессинга можно сформировать желаемое общественное мнение и таким образом повлиять на политическую ситуацию в другой стране.





На протяжении нескольких последних лет российские СМИ ведут пропагандистскую войну против Украины. Обсудите:

- К каким негативным последствиям это привело.
- Почему трансляция российских телеканалов запрещена в Украине.



## **Информационная безопасность государства**

В 2009 году была утверждена доктрина информационной безопасности Украины. В ней определены жизненно важные интересы государства и принципы обеспечения информационной безопасности:

### **Жизненно важные интересы государства:**

- недопущение информационной зависимости, информационной блокады Украины, информационной экспансии со стороны других государств и международных структур;
- эффективное взаимодействие органов государственной власти и институтов гражданского общества при формировании, реализации и корректировке государственной политики в информационной сфере;
- построение и развитие информационного общества;
- обеспечение экономического и научно-технического развития Украины;
- формирование позитивного имиджа Украины;
- интеграция Украины в мировое информационное пространство.

### **Принципы обеспечения информационной безопасности Украины:**

- свобода сбора, хранения, использования и распространения информации;
- достоверность, полнота и непредвзятость информации;
- ограничение доступа к информации исключительно на основании закона;
- гармонизация личных, общественных и государственных интересов;
- предотвращение правонарушений в информационной сфере;
- экономическая целесообразность;
- гармонизация украинского законодательства в информационной сфере с международным;
- приоритетность национальной информационной продукции.

## Компьютерная безопасность

Компьютеры являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они управляют сложными системами энергообеспечения, водоснабжения, производства, атомных электростанций, авиационных полётов, светофорами и т. д.



Обсудите, к каким последствиям может привести выход из строя компьютеров:

- на химических производствах;
- на диспетчерских пунктах аэропортов;
- на атомных электростанциях;
- на перекрёстках, регулируемых светофорами.

Учитывая катастрофические последствия выхода из строя компьютеров в системах обеспечения жизнедеятельности общества, вопросы надёжности компьютерных сетей и программного обеспечения крайне важны.

Одна из наибольших угроз в функционировании таких систем — несанкционированное проникновение в них третьих лиц (хакеров) с целью получения секретной информации либо частичной или полной блокировки работы системы.



Для домашних компьютеров или личных компьютерных устройств такое проникновение обозначает доступ третьих лиц к вашим личным данным, файлам или полное разрушение операционных систем в результате действия компьютерных вирусов.



Обсудите, какие антивирусные программы и средства запрета несанкционированного доступа вы используете на ваших домашних компьютерах, смартфонах, планшетах и других устройствах. Как вы оцениваете надёжность и эффективность этих средств защиты?

## Опасности компьютерных сетей

Интернет — интересное и полезное средство для обучения, отдыха, общения с друзьями. В то же время всемирная компьютерная сеть таит множество опасностей для психического и физического благополучия пользователей.



Объединитесь в четыре группы: «кибербуллинг», «опасный контент», «кибермошенничество», «киберразвращение».

Прочтите информацию на с. 175–176 и сделайте сообщения об основных видах интернет-опасностей.

**1. Кибербуллинг** (кибериздевательства) — агрессивные действия с целью задеть, навредить, унижить достоинство человека с использованием информационно-коммуникационных средств (мобильных телефонов, электронной почты, социальных сетей и т. п.).

Существуют следующие формы кибербуллинга:

- нападки, постоянные изнуряющие атаки — повторяемые оскорбительные сообщения, направленные на жертву, например, сотни SMS, звонков на мобильный телефон и пр.

- клевета — распространение оскорбительной и неправдивой информации;
- самозванство — преследователь выдаёт себя за жертву и осуществляет от её имени негативную коммуникацию;
- обман — получение персональной информации и обнародование её в Интернете или передача тем, кому она не предназначалась;
- преследование — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и пр.;
- размещение в Интернете видеороликов с записями реальных сцен физического или психологического насилия над жертвой.

2. *Опасный контент* — сайты, содержащие информацию, которая является угрозой для психического, социального и физического здоровья, например:

- пропагандируют изготовление, распространение и употребление наркотических веществ;
- призывают к совершению суицидов;
- содержат фото или видео со сценами насилия.

3. *Кибермошенничество* — завладение чужим имуществом (правом на имущество) обманным путём. Чаще всего его совершают выманиванием у доверчивых или невнимательных пользователей сети персональных данных клиентов онлайн-аукционов, интернет-магазинов, услуг по переводу или обмену валюты.

4. *Киберразвращение* — действия злоумышленников в сети Интернет, направленные на развращение детей и использование их с сексуальной целью.

## Правила безопасности в Интернете

Для того чтобы защитить свой компьютер и защититься самому от действий злоумышленников, следует соблюдать некоторые простые правила.

- *Защищай свои персональные данные.* Настрой параметры конфиденциальности в интернет-браузере таким образом, чтобы твои личные данные были недоступны для всех пользователей;
- *Остерегайся информации из непроверенных источников.* Не доверяй всему, что видишь в Интернете. Критически оценивай прочитанное, сравнивай его с информацией из надёжных источников.
- *Помни о публичности.* Интернет — это публичное пространство, то есть всё, что ты пишешь или выкладываешь в Интернете на веб-страницах, может увидеть кто угодно. Этому процессу сложно помешать, даже если удалить информацию сразу после размещения. Учитывай это, прежде чем публиковать что-либо в Интернете.



- *Соблюдай авторские права.* В случае копирования информации и дальнейшего её использования обязательно ссылайся на источник.
- *Заботься о безопасности.* Если планируешь встретиться со знакомыми из Интернета, сообщи своим близким, с кем и где встречаешься, выбирай для встречи безопасные и людные общественные места.



1. Зайдите на сайт интерактивного курса по интернет-безопасности, созданный в рамках программы Microsoft «Партнёрство в учёбе»:

<http://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/oppilaille.htm>

2. Этот сайт содержит материалы для детей, родителей и учителей, а также краткие тесты, благодаря которым можно усвоить основы безопасной работы в Интернете.

3. Объединитесь в 10 команд. К итоговому уроку распределите между собой параграфы 19–28 учебника и составьте карты памяти для каждого из них.

Масштабы информационного воздействия СМИ и скорость формирования общественного мнения непрерывно растут. Сегодня благодаря внедрению новейших технологий возникло гигантское информационное пространство человечества.



Доктрина информационной безопасности Украины определяет жизненно важные интересы государства и принципы их обеспечения.

Главными опасностями сети Интернет, которые угрожают психическому здоровью людей, являются буллинг (издевательство), опасные сайты, мошенничество и развращение.

Для того чтобы защитить свой компьютер и защититься самому от действий злоумышленников, пользователям Интернета необходимо соблюдать правила безопасности.

## ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ГЛАВЕ 2 РАЗДЕЛА 4



Посмотрите видео «За мгновение до...» <http://goo.gl/ZyPNJA>  
Обсудите:

- Оказывались ли вы в подобных ситуациях?
- Как не попасть в такие ситуации?



1. По очереди сделайте сообщения и продемонстрируйте подготовленные командами карты памяти по материалу учебника в параграфах 19–28.
2. Подытожьте то, что вы изучали в этих параграфах.



Создайте плакат «Безопасность в Интернете».

Выложите созданные плакаты на Портале превентивного образования [www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В НЕКОТОРЫХ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ (К § 3)

### Памятка для тех, кто оказался в опасной ситуации:

- оцени уровень опасности. Если ситуация угрожает твоей жизни, не раздумывай, действуй немедленно;
- если угрозы жизни нет, сначала успокойся;
- если сам справишься с ситуацией, составь план действий и выполняй его;
- если тебе необходима помощь, обратись к спасательным службам, родственникам, соседям, случайным прохожим;
- если помощь не приходит, не теряй надежды, ситуация может измениться к лучшему уже в следующий момент.

### Правила для тех, кто заблудился в лесу или степи:

- главная цель заблудившихся в лесу во время выезда на природу, в походе — выйти к людям и спросить у них дорогу;
- признаки того, что неподалёку находится населённый пункт: тропинки, стога сена на лесных полянах, бытовой мусор, звук работающих двигателей, лёгкий запах дыма;
- если поблизости есть высокое дерево или холм, воспользуйся ими, чтобы оглядеться вокруг;
- увидев дорогу, реку, дома, столбы электросети, иди к ним, время от времени проверяя направление движения;
- прислушайся, и если услышишь шум двигателей, поезда, трактора, иди на звук — рядом должен быть населённый пункт;
- выйдя к обычной или железной дороге, иди вдоль неё;
- направление к жилью можно определить там, где тропа (дорога) соединяется с другой тропой или дорогой. По направлению к населённому пункту они соединяются под острым углом;
- если неподалёку есть река или озеро, иди вдоль берега. Вскоре выйдешь к домам, ведь населённые пункты обычно расположены поблизости от водоёмов;
- выйдя на окраину города, села, спроси, где милиция, сообщи о себе;
- если рядом нет ориентиров, которыми можно воспользоваться, сообщи о своём местонахождении, разведя сигнальный костёр, подавая сигнал SOS огнём, дымом, зеркальцем, фонариком, свистком.



## Как вести себя во время грозы:



- если гроза застала тебя дома, закрой окна, выключи из розеток электроприборы, не выходи из дому;
- если гроза застала тебя на улице, укройся в ближайшем помещении;
- если во время грозы ты оказался на открытом месте, спрячься в овраге, под кустами;
- не прячься от грозы под высоким одиночным деревом, высоковольтной линией передач, в реке;
- отложи на 15–20 м от себя все металлические предметы;
- если гроза застала тебя в автомобиле, оставайся в нём.

## Как спастись во время пожара в лесу (степи):

- ощутив сильный запах дыма или увидев огонь, в первую очередь определи направление ветра;
- если ветер дует в направлении пожара, не пугайся, иди против ветра — он отгонит от тебя огонь;
- если в лесу горит только надпочвенный покров (листья, хвоя, трава), это значит, что пожар — низовой. Его фронт можно быстро перебежать, двигаясь против ветра и защищая органы дыхания верхней одеждой;
- если в лесу горят деревья или в степи высокая трава, это значит, что возник крайне опасный верховой пожар;
- если поблизости есть водоёмы, пережди в реке, пока пройдёт фронт огня, защищай органы дыхания влажной одеждой;
- рядом нет водоёма — двигайся перпендикулярно к направлению ветра. Будешь быстро бежать — появится шанс выйти из зоны пожара.



## Правила для тех, кто оказался на подтопленной территории:

- если наводнение застало тебя дома, выключи электричество и газ, перенеси необходимые вещи на верхние этажи, на чердак, обуь резиновые сапоги, надень куртку, возьми запас воды и продуктов питания;
- если нет возможности выбраться из дома и пройти к пункту эвакуации или на возвышение — перейди на верхний этаж или чердак и зови на помощь;
- вода застала тебя в лесу или в поле — найди предмет, который поможет тебе удержаться на воде, заберись на холм или залезь на дерево и зови на помощь.



## СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

*Анорексия* — заболевание, при котором человек отказывается от пищи, считая себя слишком толстым, даже когда масса его тела намного ниже нормы.

*Античность* — период истории с 800 года до н. э. до 600 года н. э. в регионе Средиземного моря.

*Гендер (половая роль)* — черты характера и особенности поведения, которые считаются присущими мужчинам и женщинам в определённом обществе. В отличие от пола, гендер — понятие культурное и социальное.

*Гендерная роль* — см. гендер (*половая роль*).

*Гендерные стереотипы* — упрощённые представления о том, как должны вести себя люди разного пола, какую одежду им следует носить и чем заниматься.

*Допустимая самооборона* — действия, предпринятые с целью защиты своей жизни или имущества или жизни (имущества) другого человека, если они не превышают границ допустимой самообороны.

*Законы* — нормативные акты, которые принимает Верховная Рада Украины, имеют высшую юридическую силу и обязательны для выполнения.

*Землетрясение* — колебания земной поверхности под воздействием подземных толчков. Сильное землетрясение может привести к серьёзным разрушениям и многочисленным человеческим жертвам.

*Конформизм* — подстраивание под чужое мнение с целью заслужить одобрение или избежать осуждения.

*Креативность* — творческий подход, способность находить свежие идеи и оригинальные решения, мышление без преград.

*Мотоцикл* — двухколёсное транспортное средство с моторным приводом, оснащённое двигателем с рабочим объёмом более 50 см<sup>3</sup>.

*Несовершеннолетние* — лица, не достигшие 18-летнего возраста.

*Оздоровительные системы* — практические методики содействия здоровью. Например: фитотерапия — оздоровление растениями, ароматерапия — эфирными маслами, гирудотерапия — с помощью пиявок, апитерапия — продуктами пчеловодства, иппотерапия — с помощью лошадей.

*Оползни* — смещение земли по склону и провалы почвы.

*Организация дорожного движения* — комплекс инженерных и организационных мероприятий, который обеспечивает условия для бесперебойного и безаварийного движения транспорта и пешеходов по улицам и дорогам.

*Ответственность* — определённые законом действия относительно нарушителей закона.

*Пестициды* — химические препараты, применяемые для защиты растений.

*Пищевое отравление* — отравление организма человека вследствие употребления некачественного, испорченного или инфицированного пищевого продукта. Чаще всего пищевые отравления вызваны бактериями или токсинами.

*Плюрализм* — присутствие в коллективе (обществе) широкого спектра мнений и оценок. Не совместим с авторитаризмом.

*Пол* — совокупность признаков, которые определяют, является человек мужчиной или женщиной. Пол обусловлен структурой генов и представляет собой понятие биологическое.

*Потребности* — то, что необходимо человеку для нормальной жизни и развития. Существенно влияют на поведение людей.

*Правила* — регламентируют поведение и деятельность людей. Устанавливаются для определённого места (например, школы, магазина) человеком, который имеет на это полномочия, в отдельных случаях принимаются на общих собраниях заинтересованных лиц (ученических собраниях, педсовете).

*Правонарушения* — поступки людей, которые нарушают Конституцию государства, его законы или подзаконные акты.

*Превышение границ допустимой самообороны* — преднамеренное нанесение злоумышленнику вреда, который явно не соответствует опасности посягательства.

*Самооборона (самозащита)* — законные действия, направленные на защиту жизни и здоровья обороняющегося человека.

*Стероиды* — препараты для наращивания мышц и повышения физических возможностей организма (обычно силы и выносливости).

*Тренинг* — эффективная форма групповой работы, которая обеспечивает активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и тренером.

*Участники дорожного движения* — лица, принимающие участие в дорожном движении в качестве пешехода, водителя, пассажира или погонщика животных.

*Холистический подход* — от англ. *whole* — целый, целостный. Осознание единства биологической, психологической и социальной природы человека, комплексный подход к его оздоровлению.

*Ценности* — то, что является важным для человека, с помощью чего он оценивает и сверяет всё в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

*Чрезвычайная ситуация (ЧС)* — нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на территории или объекте, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием или другим опасным происшествием, которое привело (или может привести) к гибели людей и/или значительным материальным потерям.

*Шкала Рихтера* — шкала для определения силы землетрясения: 1 балл — незаметные толчки, которые фиксируются только специальными приборами; 2 балла — колебания, едва заметные лишь в эпицентре; 3 балла — слабые колебания в эпицентре; 4–5 баллов — колебания, ощутимые в радиусе 32 км от эпицентра, возможны небольшие разрушения; 6 баллов — землетрясение умеренно разрушительной силы; 7–8 баллов — сильное и очень сильное землетрясение со значительными разрушениями.

*Эрозия* — процессы разрушения земной поверхности под воздействием воды, ветра, температуры и пр.

# СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником . . . . .	4
------------------------------------	---

## **Раздел 1. Здоровье человека**

§ 1. На пороге взрослой жизни . . . . .	7
§ 2. Спасение и защита людей в чрезвычайных ситуациях . . . . .	13
§ 3. Ты — спасатель . . . . .	20
§ 4. Азбука неотложной помощи . . . . .	26
<i>Итоговые задания к разделу 1</i> . . . . .	34

## **Раздел 2. Физическая составляющая здоровья**

§ 5. Оздоровительные системы . . . . .	36
§ 6. Физическая активность и здоровье . . . . .	42
§ 7. Рациональное питание . . . . .	48
§ 8. Безопасность питания . . . . .	55
<i>Итоговые задания к разделу 2</i> . . . . .	61

## **Раздел 3. Психическая и духовная составляющие здоровья**

§ 9. Развитие личности . . . . .	63
§ 10. Формирование системы ценностей . . . . .	69
§ 11. Красота и здоровье . . . . .	73
§ 12. Умение учиться . . . . .	80
§ 13. Развитие памяти и внимания . . . . .	87
<i>Итоговые задания к разделу 3</i> . . . . .	93

## **Раздел 4. Социальная составляющая здоровья**

### **Глава 1. Социальное благополучие**

§ 14. Пол и половые роли . . . . .	95
§ 15. Отношения между полами . . . . .	100
§ 16. Риски полового созревания . . . . .	104
§ 17. Отказ от опасных предложений . . . . .	110
§ 18. Противодействие сексуальному насилию . . . . .	116
<i>Итоговые задания к главе 1 раздела 4</i> . . . . .	120

### **Глава 2. Безопасность в быту и окружающей среде**

§ 19. Организация дорожного движения . . . . .	122
§ 20. Мотоцикл и безопасность . . . . .	127
§ 21. Проблема чистой воды . . . . .	133
§ 22. Проблема чистого воздуха . . . . .	139
§ 23. Проблема чистой Земли . . . . .	145
§ 24. Законы и правоохранительные органы Украины . . . . .	150
§ 25. Правовая ответственность несовершеннолетних . . . . .	156
§ 26. Самозащита и допустимая оборона . . . . .	161
§ 27. Деструктивные группировки и терроризм . . . . .	167
§ 28. Информационная безопасность . . . . .	173
<i>Итоговые задания к главе 2 раздела 4</i> . . . . .	178
<i>Правила поведения в некоторых опасных ситуациях (к § 3)</i> . . . . .	179
<i>Словарик терминов</i> . . . . .	181

*Учебное издание*

**Бех** Иван Дмитриевич  
**Воронцова** Татьяна Владимировна  
**Пономаренко** Владимир Степанович  
**Страшко** Станислав Васильевич

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник для 8-го класса  
общеобразовательных учебных заведений**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины*

Ответственный за выпуск *В. Пономаренко*  
Литературное редактирование *А. Кравченко*  
Художественное оформление *С. Шпак*  
Технический редактор *Т. Пихота*  
Корректоры *И. Шатунова, С. Гайдук*

Формат 70×100/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 14,95. Уч.-изд. л. 14,9  
Тираж 30 570 экз.

Издательство «Алатон», 03164, Киев, ул. Олевская, 7.  
E-mail: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)

Свидетельство о внесении субъекта  
в Государственный реестр издателей № 4110 от 13.07.2011.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
ООО «Новый друк»  
м. Киев, ул. Магнитогорская, 1