**Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко**

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник**
**для 7-го класу**
**загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Лист № 1/11-2152 від 28.04.2007

Київ
«Алатон»
2007

**ББК 68.4(4УКР)9я721**
**В75**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Лист № 1/11-2152 від 28.04.2007

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

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.**
В75 Основи здоров'я: Підручник для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2007. — 208 с.
ISBN 978-966-7107-37-6

Підручник «Основи здоров'я» видано ЗАТ «Алатон» за участю редакції журналу «Барвінок». Його створено відповідно до програми з основ здоров'я як логічне продовження однойменних підручників для 5 і 6-го класів.

Основне завдання підручника — розвиток сприятливих для здоров'я життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку та виховання гармонійно розвиненої особистості.

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів, що передбачають взаємодію учнів між собою та з учителем. Це — аналіз ситуацій, мозкові штурми, робота з блок-схемами і крос-тестами, рольові ігри, інсценування, виконання проектів, обговорення метафор. Ці методи якнайкраще зарекомендували себе, сприйняті вчителями, учнями, батьками і нині широко впроваджуються в навчальний процес у школах України.

Суттєву увагу в підручнику приділено відпрацюванню деяких спеціальних навичок: особистої гігієни, раціонального харчування, користування пасами безпеки, газовими приладами, рятування під час пожеж тощо.

Частину матеріалу підручника (§§ 13—21 та 25—30) розроблено за підтримки міжнародного благодійного фонду «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», який реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

**ББК 68.4(4УКР)9я721**

**ISBN 978-966-7107-37-6**

© «Алатон», текст, дизайн, малюнки, 2007

# ЛЮБИЙ ДРУЖЕ!

У 7-му класі ти продовжиш вивчати основи здоров'я. Мета цього предмета — допомогти тобі стати самостійнішим, дорослішим і впевненішим у власних силах, а також винахідливим і вправним у ситуаціях, які загрожують твоєму життю і здоров'ю.

На уроках здоров'я ти маєш унікальний шанс — запрограмувати своє майбутнє на успіх. Адже в наш час недостатньо бути лише хорошим фахівцем. Треба набути багатьох навичок: уміти продемонструвати гідність і самоконтроль, високі моральні якості, здатність долати труднощі, уміння спілкуватися, мотивувати і переконувати, працювати в команді й досягати успіху.

Один із твоїх ровесників написав у своєму листі: «В майбутньому я мрію стати президентом фірми, яку створю сам. Уже зараз докладаю зусиль для досягнення своєї мети — стараюся добре вчитись у школі, освоїти комп'ютер, багато читаю. А на уроках здоров'я — дуже цікавих, з хорошим учителем — я зрозумів, що треба навчитись спілкуватися з людьми, моїми майбутніми колегами, клієнтами, адміністрацією. І головне — пам'ятати «золоте правило»: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Ці важливі уміння знадобляться не лише у роботі, а й в особистому житті. Толерантність, здатність до співчуття, уміння домовлятися, уникати непорозумінь і конструктивно розв'язувати конфлікти допоможуть тобі підтримувати добрі стосунки з батьками, друзями, оточенням, у майбутньому — зі своїми дітьми. А навички критичного мислення, уміння відмовлятися від того, що небезпечно, вбережуть твоє життя від найбільших загроз сучасності.

Можливо, коли ти читаєш ці рядки, десь далеко чи зовсім поряд твій ровесник уперше пробує наркотик. Бездумно, безоглядно, мовляв, лише раз, для забави. А невдовзі посивіє від розпачу його мати, бо вже нічим не зможе зарадити своїй дитині.

Людині, на жаль, не дано знати своє майбутнє, щоб благополучно оминути всі небезпеки. Але вона завжди має вибір: вести здоровий спосіб життя чи занапастити його наркотиками, алкоголем, нікотином; увесь час тремтіти від страху чи наполегливо гартувати волю, набувати відповідних знань і вмінь, щоб з гідністю долати життєві труднощі. Усі, хто працював над цим підручником, сподіваються, що ти зробиш правильний вибір.

*Успіхів тобі!*

# Як працювати з підручником

Підручник складається зі вступу і чотирьох розділів.

*Вступ* — «Здоров'я і спосіб життя» — присвячено повторенню базових понять предмета «Основи здоров'я»: здоров'я, благополуччя і здоровий спосіб життя.

*Розділ 1* — «Життя і здоров'я людини» — містить дві глави.

У главі 1 — «Здоровий спосіб життя» — ти пригадаєш, як формуються навички і звички, проаналізуєш вигоди здорового способу життя. Також дізнаєшся, що відбувається у твоєму організмі під час хвороби і що допомагає швидше одужати.

У главі 2 — «Безпека щоденного життя» — дізнаєшся, як зробити безпечнішою поїздку в легковому і вантажному автомобілі, вчитимешся правильно діяти, якщо став свідком ДТП чи опинився у зоні пожежі.

*Розділ 2* — «Фізичний розвиток підлітка» — ознайомить тебе з фізіологічними особливостями підліткового віку, навчить, як можна підрости, підтримувати добру фізичну форму і правильно доглядати за собою.

*Розділ 3* — «Профілактика соціально небезпечних захворювань» — застереже від вживання психоактивних речовин, пояснить механізми виникнення наркотичної залежності та способи залучення до вживання тютюну, алкоголю й наркотиків, які використовують їх виробники. Ти вчитимешся протистояти агресивній рекламі й небезпечним пропозиціям однолітків, продовжиш поповнювати свої знання з проблеми ВІЛ/СНІДу, дізнаєшся багато нового про те, як захиститися від туберкульозу.

*Розділ 4* — «Психологічне благополуччя підлітка» — навчить ефективно використовувати можливості свого мозку, розвивати пам'ять, інтелектуальні навички. Ти дізнаєшся, як розуміти і правильно висловлювати свої почуття, що таке психологічна рівновага і як підтримувати її на високому рівні, керувати стресами і розв'язувати конфлікти.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато цікавих практичних завдань для відпрацювання важливих для твого життя умінь і навичок.

Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, ти дізнаєшся, якій темі присвячено урок, пригадаєш, що вже знаєш із цієї теми, з'ясуєш, чого ще хотів би навчитися.

Так позначено крос-тест, в якому тобі запропонують розглянути ситуації та можливі варіанти твоїх дій. Ти маєш обрати правильний (на твою думку) варіант і перейти до пункту, номер якого вказано в дужках після нього.

Крос-тест — не лише цікава гра, а й джерело корисної інформації. Якщо у звичайному тесті, відповідаючи правильно, ти виграєш, то у крос-тесті корисно і помилятися. Тому, долаючи крос-тест, не хитруй, не підглядай у відповіді.

Блок-схеми ти зустрінеш, вивчаючи правила поведінки у ситуаціях, наближених до реальних, коли можна вчинити по-різному, і обрати найкращий варіант нелегко. Виконуючи завдання за допомогою блок-схем, слід рухатись у вказаному стрілками напрямку.

Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності позначено «*».

Завдання цієї рубрики призначено для обговорення. Це може бути мозковий штурм, коли кожен пропонує власні ідеї, обговорення в групах, аналіз життєвих ситуацій, дебати, бесіда з батьками.

Уважно постався до інформації цієї рубрики. Так позначено застереження про особливо небезпечні ситуації, а також уміння, які треба ретельно відпрацювати.

Таким символом позначено ігри і руханки, які допоможуть вам розім'ятись і поліпшать настрій.

Так позначено рольові ігри та інсценування, які допоможуть тобі відпрацювати моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Під цією рубрикою тобі можуть запропонувати виконати проект самостійно або разом із друзями чи батьками.

Таким символом позначено завдання, які тобі пропонують виконати вдома, щоб підготуватися до наступного уроку.

Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.

А ця — подивитися цікавий фільм. Касету чи диск з фільмом можна взяти у прокаті або придбати в складчину з друзями.

Якщо у тебе вдома чи в школі є підключений до Інтернету комп'ютер, можеш пошукати додаткову інформацію за наданими адресами.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 204—205.

# ВСТУП. ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

*У вступі ти:*

- дізнаєшся, що таке холістичне уявлення про здоров'я;
- оцініш рівень свого благополуччя;
- переконаєшся, що здоров'я людини передусім залежить від її поведінки;
- дізнаєшся, що найбільше впливає на поведінку людини;
- пригадаєш основні правила здорового способу життя.

## Сучасне уявлення про здоров'я

У давні часи тривалість життя була короткою. Багато людей гинули від голоду і хвороб у дитинстві чи в молодому віці. Тоді здоровим вважали кожного, хто не був хворий.

Згодом завдяки кращому харчуванню, дотриманню гігієни і досягненням медицини люди стали жити набагато довше. Змінились їхні уявлення про здоров'я. Здоровими вважали тих, хто добре почувався фізично.

Нині здоров'я трактують набагато ширше. Його пов'язують із загальним благополуччям людини. Благополуччя — це життєва енергія, задоволення від цікавого і насиченого подіями життя, можливість максимально реалізувати свій потенціал.

Проведіть мозковий штурм. Продовжіть фрази:

«Бути здоровим — це...»

«Коли я здоровий, я можу...»

Сучасне уявлення про здоров'я називають холістичним (від англ. «whole» — цілий, цілісний). Воно ґрунтується на визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й інші виміри: її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціальності та духовності (мал. 1).

*Здоров'я* — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

*Визначення ВООЗ*

Усі ці аспекти взаємопов'язані і впливають на загальне благополуччя людини. Адже якщо хтось має здорове тіло, але незадоволений собою або відчуває, що його ніхто не любить, то страждає не лише його душа. Від цього можна й занедужати: погано спати уночі, потерпати від головного болю. Отже, щоб досягти високого рівня благополуччя, треба дбати про всі його аспекти.

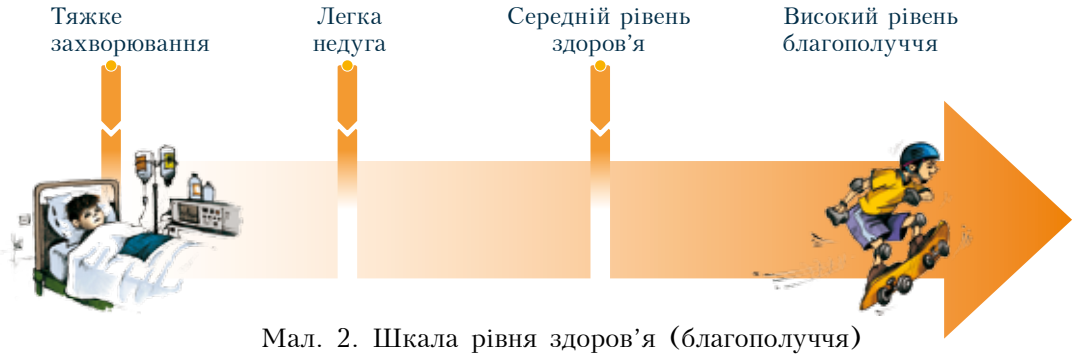
Мал. 1. Холістична модель здоров'я

## Оцінка рівня благополуччя

Щоб оцінити загальний рівень свого здоров'я, уяви шкалу (мал. 2). На лівому її кінці — тяжке захворювання, а на правому — високий рівень благополуччя.

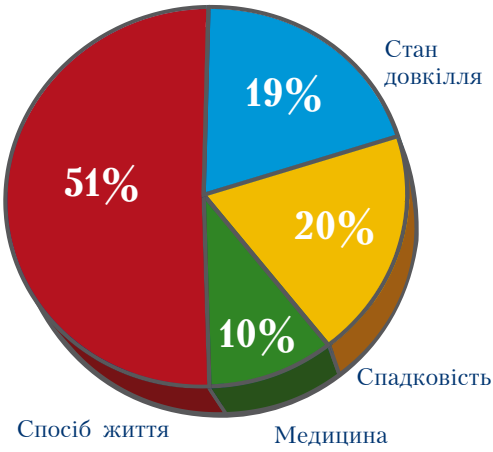
Зверни увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Високий рівень благополуччя означає, що людина має значні резерви здоров'я і погіршення самопочуття не призведе до хвороби. А людина із середнім рівнем здоров'я в такому разі захворіє. Це — одна з причин, чому варто прагнути високого рівня благополуччя.

Оціни рівень свого здоров'я, поставивши умовну позначку на шкалі. Поміркуй, як можна підвищити рівень благополуччя.




Мал. 2. Шкала рівня здоров'я (благополуччя)

## Від чого залежить наше здоров'я




Мал. 3

Рівень здоров'я залежить від багатьох чинників і обставин (мал. 3). Деякі з них ми не здатні контролювати (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Однак доведено, що здоров'я насамперед залежить від поведінки людини, тобто її способу життя.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

## Здоров'я і потреби

Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, тобто від її поведінки, то постає питання, від чого ж найбільше залежить поведінка? Психолог Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини, виходячи з її потреб (мал. 4).

У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так. Кожна людина має природні потреби (так звані потреби дефіциту і потреби розвитку).

*Потреби дефіциту* (фізіологічні і соціальні) зазвичай вимагають задоволення в ієрархічному порядку, починаючи з ширшої частини піраміди до вужчої. Тобто, коли людина голодна, для неї ця потреба є найсильнішою. Про силу її впливу на думки, почуття і поведінку свідчить людина, яка пережила голодомор в Україні у 30-ті роки минулого століття:

«Усе, про що ти думаєш, — це їжа. Існує тільки одна твоя думка про їжу. Ти не відчуваєш ні до кого симпатії. Сестра нічого не відчуває до брата; брат не помічає сестри; батьки не приділяють уваги своїм дітям. Ти стаєш маленькою голодною твариною, накидаєшся на їжу, як голодний хижак. Ось що буває, коли ти страшенно голодний. Усе людське й моральне руйнується за мить».

*Потреби розвитку* ще називають духовними, або вищими, потребами. Іноді вони набувають такої сили, що люди забувають про інші свої потреби. Яскравий приклад — грецький філософ Діоген. Він так жадав пізнати світ, що жив у діжці й задовольнявся простою їжею. Рівень психологічного благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення духовних потреб.

Мал. 4. Піраміда потреб (за А. Маслоу)

Якщо ваші уроки здоров'я проходять у формі тренінгів, вони задовольняють багато потреб. За допомогою мал. 4 назвіть, які саме.

## Чому треба дбати про свої потреби

Іноді люди не розуміють своїх потреб і не вміють правильно задовольняти їх. Чимало з них і досі переконані, що про такі потреби дбають лише егоїсти. Можливо, так думає і хтось із твоїх знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психологічно благополучним.

Якщо потребу в безпеці, спілкуванні, повазі чи належності до групи не задоволено, людина відчуває занепокоєння, тривогу, стрес. Намагаючись від-

новити емоційну рівновагу, хтось починає гризти нігті, інший «заїдає» стрес солодощами, дехто годинами розмовляє по телефону чи дивиться серіали, а хтось ризикує потрапити в павутиння Інтернету чи в пастку до ігрових автоматів. Так виникають шкідливі звички.

У підлітковому віці потреба мати друзів і належати до групи стає найважливішою. Останні наукові дослідження доводять, що підлітки з благополучних родин починають вживати наркотики не через нудьгу чи цікавість, як вважали раніше, а саме через потребу належати до групи. Вони згодні скоріше належати до спільноти найзнедоленіших однолітків, ніж бути самотніми.

## Правила здорового способу життя

Здоровий спосіб життя — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального і духовного розвитку. На мал. 5 наведено основні правила здорового способу життя.

*Розвивай духовність:*
будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення.

*Дбай про своє тіло:*
годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

*Розвивай свій інтелект:*
максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

*Зберігай емоційну рівновагу:*
вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

*У стосунках з людьми:*
керуйся золотим правилом: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Мал. 5. Правила (складові) здорового способу життя

1. Які правила здорового способу життя найбільше допомагають у навчанні?

2. Прочитайте уривок з книжки Роберта Фулхама «Усього, що треба знати про життя, я навчився у дитячому садку» і поміркуйте, про які правила здорового способу життя в ньому йдеться.

«Усього, що треба знати про життя, що робити і яким бути, я навчився у дитячому садку. Ось чого я навчився: ділись усім, що маєш; грайся чесно; не бийся; прибирай за собою; не бери чужого; якщо когось зачепив, вибачся; мий руки перед їдою; молоко і печиво — добра їжа; живи в рівновазі — трохи вчись, трохи думай, трохи малюй, співай, танцюй; працюй і грайся щодня; спи після обіду.

Виходячи з дому, дотримуйтесь правил дорожнього руху, візьміться за руки і тримайтесь разом. Помічайте дива».

Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Високий рівень благополуччя гарантує великі резерви здоров'я.

Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, тобто способу життя.

В основі поведінки — природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти.

Здоровий спосіб життя — це поведінка, що сприяє задоволенню базових потреб людини і її загальному благополуччю.

РОЗДІЛ 1

# ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

## Глава 1. Здоровий спосіб життя

# § 1. ЗНАЧЕННЯ ЗВИЧОК І НАВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш вплив звичок на здоров'я;
- дізнаєшся, як формуються звички;
- вчитимешся змінювати небажані звички;
- дізнаєшся, що таке ООЖН.

## Звички і спосіб життя

Спосіб життя людини — це сукупність її звичок. Прокинувшись уранці, Оксана спершу годує свого кота Тимофія, відтак приймає душ, чистить зуби і прибирає ліжко. Усі ці важливі справи вона робить автоматично, майже не замислюючись. Можна сказати, що в неї сформувалися певні звички.

*Звичка* — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ти робиш.

Звички полегшують наше життя і привносять у нього елемент стабільності. Уяви, як складно було б щоранку заново вчитися чистити зуби.

Більшість наших звичок є корисними (здоровими). Вони сприяють підвищенню самооцінки, поліпшенню стосунків, зміцненню імунітету. Інші звички є шкідливими (нездоровими). Це ті, що загрожують здоров'ю і знижують резерви благополуччя.

1. Об'єднайтесь у дві групи. Складіть хіт-парад звичок:

   *група 1:* десятка найкорисніших звичок (робити зарядку, завжди вітатися...);

   *група 2:* десятка найшкідливіших звичок (курити, пізно лягати спати, переїдати...).

2. Презентуйте свої розробки, пояснюючи, як кожна звичка впливає на здоров'я.

Існують і нейтральні звички, що не впливають на здоров'я. Дізнайтеся більше про такі звички своїх однокласників за допомогою гри «Калейдоскоп». Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:

- Ви більше любите приймати душ уранці чи ввечері?
- Ви зачісуєте волосся на правий чи на лівий бік?
- Ви спочатку вдягаєте штани чи светр?
- Ви переглядаєте журнали з початку чи з кінця?

## Як формуються звички

Більшість звичок формуються несвідомо — зазвичай у процесі наслідування батьків, однолітків, літературних персонажів, героїв фільмів.

Деякі наші звички формуються свідомо (мал. 6). В такому разі ми спочатку отримуємо певні *знання* (наприклад, як правильно чистити зуби).

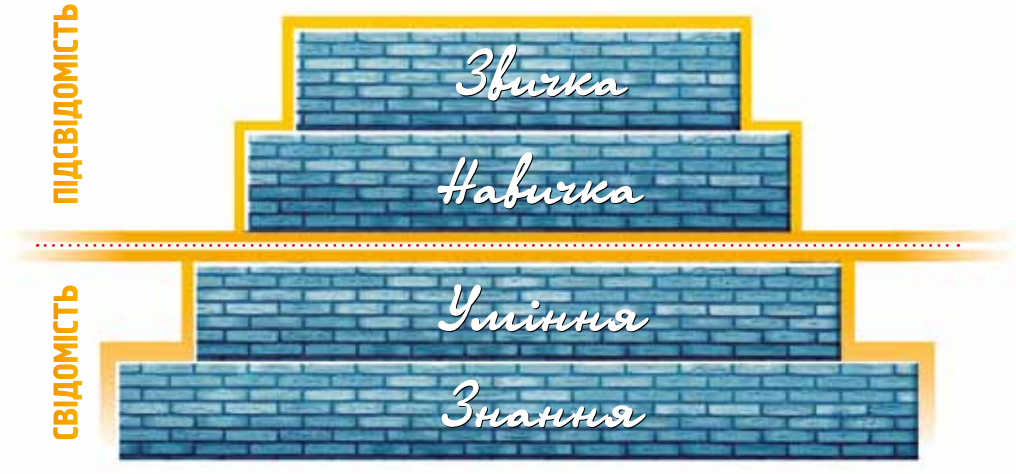
Потім тренуємося застосовувати ці знання на практиці — формуємо *уміння*. На цьому етапі доводиться перевіряти себе, чи правильно виконуємо ту чи іншу дію.

Повторюючи багато разів, доводимо наше уміння до автоматизму, коли вже не треба замислюватися, що і як ми робимо. Так формується *навичка*.

*Звичка* — це вершина піраміди, коли ми вже не замислюємося, чому щось робимо. Ми це робимо тому, що звикли.

Учені визначили час, необхідний для оволодіння певними уміннями, навичками і формування звички:

- уміння формується за 5—9 повторів;
- для формування навички потрібні щоденні тренування протягом 5—9 днів;
- звичка формується приблизно за три місяці.




Мал. 6. Так формується звичка

## Як змінити небажану звичку

Змінити звичку нелегко. Це тому, що вона міцно закріплена у підсвідомості. У відповідних обставинах мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають *поведінковим стереотипом*.

Особливо складно позбутися звичок, що спричиняють залежність, наприклад, вживання тютюну, алкоголю, наркотиків. У цьому випадку існує не лише психологічна, а й фізична залежність (за якої організм уже не може обійтися без цих речовин). Про це дізнаєшся більше, коли вивчатимеш тему про наркотики.

1. Письменник Семюел Джексон сказав: «Пута звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».
   - Як ви розумієте цей вислів?
   - Наведіть приклади на доведення цього твердження.

2. Прочитайте байку Езопа «Жабки». Обговоріть:
   - Чому жабка не захотіла перебратись у комфортніше і безпечніше місце?
   - Кого вона нагадує своєю поведінкою?

## Жабки

Жили по сусідству дві жабки. Одна — в глибокому ставку поряд з дорогою, а друга — на дорозі, де майже не було води.

Жабка, що жила в ставку, радила сусідці перебиратися до ставка, щоб мати ситніше і спокійніше життя. Але та відмовлялася, казала, що прикипіла до свого місця і не хоче його покидати, — до тієї миті, як віз, що їхав дорогою, переїхав її.

*Байка Езопа*

Змінити звичку нелегко, але можливо. Для цього треба:

1. Усвідомити, яку звичку хочеш змінити.
2. Психологічно налаштуватися на зміни.
3. Скласти план змін.
4. Наполегливо відпрацьовувати необхідні уміння.
5. Заохочувати себе за досягнуті успіхи.

Психологічно налаштуватися на зміни тобі допоможе така вправа:

- Сядь зручно. Заплющ очі й уяви перед собою білий екран.
- Висвітли на цьому екрані зображення того, що ти звик робити.
- У правому нижньому кутку екрана в маленькому віконці висвітли те, на що хочеш змінити свою звичку.
- Потім різко збільши маленьке зображення на цілий екран і одночасно накажи собі: «Змінись!»
- Тричі повтори вправу.

Виконуй її вранці, вдень і ввечері. Пам'ятай, що звичка формується приблизно за три місяці, тому протягом цього часу твердо утримуй визначений курс.

# Навички, сприятливі для здоров'я

На уроках здоров'я учні отримують знання і відпрацьовують важливі уміння та навички, які згодом перетворюються на корисні звички. Це, зокрема, навички особистої гігієни, безпечної поведінки на дорогах, користування побутовими приладами тощо. Їх ще називають *спеціальними навичками*.

*Життєві навички* — це уміння, що допомагають людині адаптуватися у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

*Визначення ВООЗ*

Однак найважливішими для твого здоров'я є психосоціальні навички (таблиця 1), які ще називають *життєвими навичками*.

Проаналізувавши досвід багатьох людей, вчені зробили висновок: щоб бути благополучним, успішним, щасливим, треба навчатися цього так само, як математики чи історії. Вони розробили спеціальну навчальну методику, яка має назву «освіта на основі набуття життєвих навичок», скорочено — ООЖН. Ця методика виявилася найефективнішою у профілактиці шкідливих звичок. Саме за такою методикою навчаються твої однолітки в багатьох країнах світу.

Ти також навчався життєвих навичок. Пригадай, як це було. У 5-му класі вчився ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, розуміти і правильно висловлювати свої почуття, поважати себе та інших, відмовлятися від небезпечних пропозицій.

У 6-му класі ти продовжував розбудовувати свою самооцінку, тренував уміння приймати рішення, розпізнавати маніпуляції та рекламні хитрощі, вчився працювати в команді, знайомитись і долати сором'язливість, конструктивно розв'язувати конфлікти, обирати компанію, протидіяти агресії та насиллю.

1. За допомогою таблиці 1 назвіть життєві навички, що сприяють емоційному, інтелектуальному і соціальному благополуччю.

2*. Які спеціальні та життєві навички вам вдалося перетворити на свої звички?

Упродовж життя людина набуває багатьох умінь, навичок і звичок. Звички привносять елемент стабільності в наше життя. Є звички корисні, шкідливі, нейтральні.

Позбутися небажаної звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність. Для цього треба: психологічно налаштуватися на зміни; скласти план змін; відпрацьовувати необхідні вміння не менш як три місяці; заохочувати себе за досягнуті успіхи.

Сприятливі для здоров'я навички поділяють на спеціальні і психосоціальні. Психосоціальні навички дуже важливі для всіх аспектів людського життя. Тому їх ще називають життєвими навичками.

*Таблиця 1*

## Життєві навички, сприятливі для здоров'я

| Навички, що сприяють соціальному благополуччю | Навички, що сприяють психологічному благополуччю | |
|---|---|---|
| | Інтелектуальні навички | Емоційно-вольові навички |
| *Навички ефективного спілкування:*<br>• активне слухання;<br>• уміння чітко висловлювати свою думку;<br>• уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень;<br>• володіння «мовою жестів»;<br>• адекватна реакція на критику;<br>• прохання про послугу, допомогу.<br>*Навички співпереживання:*<br>• здатність розуміти почуття і проблеми інших людей;<br>• уміння висловити це розуміння;<br>• уміння надати підтримку і допомогу.<br>*Навички розв'язання конфліктів:*<br>• здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;<br>• уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;<br>• уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.<br>*Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*<br>• навички упевненої поведінки;<br>• уміння відстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій;<br>• протидія дискримінації. | *Самоусвідомлення і самооцінка:*<br>• здатність усвідомити свою унікальність;<br>• позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;<br>• адекватна самооцінка: здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;<br>• усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;<br>• постановка життєвої мети.<br>*Аналіз проблем і прийняття рішень:*<br>• уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;<br>• здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми;<br>• уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;<br>• уміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням своїх можливостей і життєвих обставин;<br>• здатність обрати оптимальне рішення. | *Навички самоконтролю:*<br>• контроль проявів гніву;<br>• уміння долати тривогу;<br>• уміння переживати невдачі.<br>*Керування стресами:*<br>• планування часу;<br>• позитивне мислення;<br>• методи релаксації;<br>• уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.<br>*Мотивація успіху і гартування волі:*<br>• віра, що ти — господар свого життя;<br>• налаштованість на успіх;<br>• здатність концентруватися на досягненні мети;<br>• розвиток наполегливості та працелюбності. |

# § 2. ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш вигоди здорового способу життя;
- дізнаєшся про сприятливі для здоров'я життєві принципи;
- навчишся враховувати особливості умов життя;
- розробиш індивідуальний план здорового способу життя.

Дехто вважає, що вести здоровий спосіб життя — це марнувати свій час. Такі люди нагадують невдаху лісоруба.

Йде чоловік лісом і зустрічає знайомого, який старанно пиляє дерево тупою пилкою.

— Що ти робиш?

— Хіба не бачиш? Дерево пиляю.

— У тебе ж пилка затупилася. Чому б тобі не зробити перерву і заточити її?

— Ти що?! Немає часу. Треба скоріше дерево спиляти.

Поміркуйте:

- Чи варто цьому чоловікові витратити час, щоб заточити пилку?
- Чи допоможе це швидше спиляти дерево?

## Вигоди здорового способу життя

Свідомий вибір на користь здорового способу життя потребує глибокого розуміння його переваг.

Обрати здоровий спосіб життя — те саме, що зробити вигідну інвестицію (вкладення). Це як у бізнесі: вкласти 1000 грн, повернути гроші за місяць, а потім щомісяця отримувати 100 грн прибутку.

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за коротший час і отримує додатковий «прибуток» — міцне здоров'я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.

Уявіть, що ви працюєте на телебаченні і вам треба підготувати рекламні ролики про переваги здорового способу життя. Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою мал. 7 напишіть сценарії та зіграйте рекламні ролики про вигоди від:

*група 1:* раціонального харчування;

*група 2:* фізичних вправ;

*група 3:* особистої гігієни;

*група 4:* повноцінного відпочинку.

*Раціональне харчування*

- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.
- Забезпечує нормальний розвиток.
- Зміцнює імунітет.
- Поліпшує настрій.
- Наповнює енергією.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.

*Особиста гігієна*

- Захищає від інфекцій.
- Поліпшує зовнішній вигляд (чиста шкіра, доглянуте волосся).
- Відновлює приємний запах тіла.
- Поліпшує настрій.

*Фізичні вправи*

- Тренують м'язи.
- Покращують статуру.
- Допомагають підтримувати ідеальну вагу.
- Послаблюють стрес.
- Поліпшують кровообіг.
- Зміцнюють імунітет.
- Живлять організм киснем.
- Наповнюють енергією.
- Поліпшують настрій.
- Посилюють концентрацію уваги.
- Покращують пам'ять.

*Повноцінний відпочинок*

- Забезпечує хороший настрій.
- Захищає від стресів.
- Відновлює працездатність.
- Поліпшує пам'ять.
- Підвищує швидкість реакції.

Мал. 7. Вигоди здорового способу життя

# Вибір життєвих принципів

На уроках фізики вивчають закони природи. Наприклад, якщо підкинути яблуко, воно завдяки силі тяжіння обов'язково впаде на землю. Закони природи незмінні.

Людська поведінка також підпорядковується певним закономірностям — принципам. Вони діють майже як закони: якщо ти їх дотримуєшся, на тебе чекає успіх, якщо порушуєш — невдачі. Однак, на відміну від законів природи, людина сама обирає, дотримуватися принципів чи ні.

Нижче наведено кілька важливих життєвих принципів, які допоможуть тобі почуватися господарем свого життя, поліпшити стосунки з батьками і друзями, позбутися шкідливих звичок, стати упевненішим у собі, зберігати баланс між навчанням, відпочинком тощо.

**Життєві принципи, сприятливі для здоров'я**

1. Принцип керманича.
2. Принцип оптимізму.
3. Принцип «бери і давай».
4. Принцип «золотої середини».

1. *Принцип керманича.* На кораблі свого життя ти — керманич, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливти за течією. Але якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху та вищого рівня благополуччя.
2. *Принцип оптимізму.* Зберігай оптимістичний погляд на життя, по-філософськи стався до невдач, з надією дивись у майбутнє, завжди налаштовуйся на здоров'я, а не концентруйся на хворобі. Оптимісти почуваються щасливішими і частіше досягають своєї мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.
3. *Принцип «бери і давай».* Думай не лише про себе, а й про інших. Егоцентричні люди схильні надміру зосереджуватися на своїх, нерідко дріб'язкових, проблемах. Це може зробити їх безпомічними перед труднощами, на які інші люди навіть не звертають уваги.
4. *Принцип «золотої середини».* Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя. Сидіти на голодних дієтах так само шкідливо, як і переїдати. Хтось усе життя проводить за підручниками і комп'ютером, занедбавши своє тіло, а хтось витрачає на тренажерний зал по кілька годин щодня, забуваючи, що треба розвивати не лише м'язи, а й інтелект.

Прочитайте наведений на наступній сторінці уривок з книжки Шона Кові «7 навичок високоефективних тінейджерів». Поміркуйте:

- Який принцип він ілюструє?
- Як називають тих, хто тільки бере і нічого не дає іншим людям?
- Як називають тих, хто більше налаштований давати, ніж брати?

У Палестині — два моря. В одному — кришталево чиста вода і багато риби. Його береги вкриті зеленню. Дерева простягають до нього своє листя, тягнуть змучене спрагою коріння. Люди збудували домівки на його берегах, птахи звили гнізда; усе живе радіє цьому морю. У нього впадає річка Йордан.

Відтак річка Йордан тече далі на південь і впадає в інше море. Тут не чутно плескоту риби, співу птахів, дитячого сміху, не побачиш дерев. Без крайньої потреби ніхто не прийде сюди. Повітря тут важке й задушливе, і ні люди, ні тварини, ні птахи не п'ють воду цього моря.

Чому ці два сусідні моря такі різні? Не через річку Йордан. Вона живить чистою водою обидва моря.

Відмінність ось у чому. Галілейське море приймає у себе води річки Йордан, але не утримує їх. На кожну краплю, що втікає в нього, є крапля, що витікає. Це море отримує стільки ж води, скільки віддає.

А інше море — дуже розумне, воно ревно оберігає свій «дохід». Не піддається спокусам щедрості. Воно зберігає кожну отриману краплю. Галілейське море віддає і живе. А це, інше море, не віддає нічого. І його називають Мертвим.

У цьому світі — два типи людей. У Палестині — два моря.

*Галілейське море* — євангельська назва озера, яке є проточним басейном для річки Йордан.

*Мертве море* — найсолоніше озеро в світі. Назву дістало через високий вміст у ньому солі. Тут не можуть жити живі організми (за винятком деяких видів бактерій).

## Урахування особливостей умов життя

Хоча принципи і певні правила здорового способу життя є універсальними і підходять усім, але кожен втілює їх у життя залежно від багатьох обставин. Наприклад, спосіб життя людини залежить від того, де вона живе — у місті чи в селі.

1. Об'єднайтесь у 2 групи і назвіть якнайбільше «плюсів» і «мінусів» для здоров'я підлітків, які живуть у місті і в селі.
2. Які ще умови можуть вплинути на спосіб життя людини (стан її здоров'я, матеріальний добробут родини, національні традиції ...)?

## Практична робота № 1
## Складання плану здорового способу життя

Виконай практичну роботу за планом:

1. Заплющ очі й уяви, яким хочеш бути через рік. Уважно роздивись усі деталі, прислухайся до того, що говорять про тебе, відчуй радість від того, яким ти став.

2. Розплющ очі і запиши, що ти уявив. Порівняй із тим, що маєш тепер. Які звички ти хотів би змінити у собі? Яких набути? Обери одну з таких звичок і постав собі це за мету. Започаткуй проект самовдосконалення, використовуючи поради на с. 15.

3. Склади план здорового способу життя, наприклад, у вигляді режиму дня. Не забудь включити до цього плану:

- Регулярні фізичні вправи. Намагайся щодня активно рухатися (займайся спортом, гуляй із собакою тощо).
- Збалансоване харчування. Надавай перевагу свіжим корисним продуктам. Складай свій раціон відповідно до харчової піраміди.
- Список із десяти занять, від яких ти отримуєш задоволення (слухати музику, грати в футбол, гуляти з друзями...). Щодня роби щось із цього списку.
- Щодня виділяй час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання.
- Пам'ятай, що здорові стосунки — невід'ємна складова благополуччя. Не забувай робити приємні сюрпризи рідним і друзям (не лише на день народження).

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє.

Віра в себе, оптимізм, альтруїзм, помірність — життєві принципи, що сприяють зміцненню здоров'я.

Під час складання плану здорового способу життя слід враховувати індивідуальні особливості свого організму і умов життя.

# § 3. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш свої відчуття під час хвороби;
- з'ясуєш, які є хвороби, основні причини порушення здоров'я;
- дізнаєшся про захисні реакції організму, шляхи проникнення інфекцій і види імунітету;
- обговориш, які існують методи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань.

У наш час складно знайти хоча б одну людину, яка жодного разу не хворіла. Тому кожному важливо знати, які бувають хвороби, як їм запобігти, а також як відновити здоров'я, якщо захворів.

1. Запишіть ознаки здорової і хворої людини.
2. З'ясуйте можливі причини хвороб (інфекція, травма, переохолодження, неправильне харчування, тютюнопаління...).
3. Пригадайте випадок, коли ви хворіли. Розкажіть:
   - Що вам найбільше дошкуляло під час хвороби (біль, слабкість...)?
   - Що вас найбільше втішало (турбота рідних, друзів...)?

## Які бувають хвороби

Хвороба — це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії факторів ураження. Усі хвороби поділяють на інфекційні та неінфекційні.

*Інфекційні (заразні) хвороби* набувають широких масштабів. Головна їх ознака — наявність збудника інфекції (вірусів, бактерій, мікроскопічних грибів тощо).

Решта захворювань — *неінфекційні*. Це, наприклад, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, психічні захворювання.

**Вірусні інфекції:**

- грип;
- вітряна віспа;
- ВІЛ-інфекція.

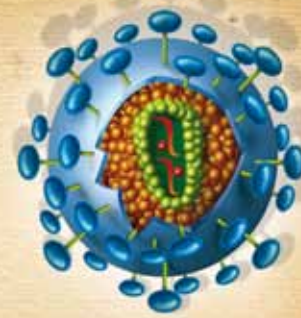
**Бактеріальні інфекції:**

- туберкульоз;
- дизентерія;
- сальмонельоз.

*Чи знаєш ти, що...*

Усе, що є на Землі, доволі легко класифікувати на живе і неживе. Наприклад, бактерії є живими організмами. Вони мають клітинну будову, здатні самостійно розмножуватись і мутувати (*мутації* — випадкові спадкові зміни).

Відтоді, як було відкрито віруси, вчені сперечалися, до якого класу вони належать. Віруси не мають важливих ознак живих організмів: наприклад, клітинної будови і здатності розмножуватися поза клітиною-господарем. Однак всередині клітин іншого організму вони розмножуються і легко мутують.



*Вірус імунодефіциту людини*

Врешті-решт учені визнали віруси неклітинними формами життя. Чи існують інші подібні форми життя? На сьогодні відкрито так звані *віроїди* і *пріони* — ще дрібніші інфекційні частинки, ніж віруси.

Учені вважають, що пріони спричиняють деякі захворювання головного мозку. Вони сподіваються, що дослідження неклітинних форм життя допоможуть з'ясувати природу багатьох захворювань.

1. Проведіть мозковий штурм:
   - назвіть кілька хвороб;
   - які з них інфекційні, а які неінфекційні?

2. Об'єднайтесь у трійки і на накресленому контурі тіла людини позначте шляхи, якими інфекція може проникнути в організм (через повітря — можемо вдихнути її, з їжею чи водою — можемо її проковтнути...).

3. Поміркуйте, як можна зменшити ризик зараження в кожному з випадків.

4. Об'єднайтесь у 4 групи. Прочитайте відповідну частину цього параграфа і підготуйте презентацію (плакат, або сценку, або пантоміму):

   *група 1:* про захисні реакції організму;

   *група 2:* про бар'єри на шляху проникнення інфекцій;

   *група 3:* про види імунітету;

   *група 4:* про методи профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань.

## Захисні реакції організму

Здоров'я людини підтримується захисними реакціями, спрямованими на збереження рівноваги в середині організму й адаптації до зовнішніх умов.

Головна роль у цих реакціях належить нервовій системі. Тому стреси, травми, отруєння, наркотики, які знижують функцію нервової системи, послаблюють усі захисні реакції організму.

Захисні реакції організму виявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.

- *Біль* — це сигнал тривоги, «крик» хворого органу про допомогу. Він виникає внаслідок подразнення рецепторів. При болях збільшується виділення біологічно активних речовин.
- *Запалення* локалізує інфекцію в зоні проникнення й обмежує її поширення в організмі.
- *Підвищення температури* допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів при високій температурі швидко гине. Висока температура стимулює також обмінні процеси та інші захисні реакції організму. Та якщо температура вища за 40 градусів, вона вже не є захисною і може призвести до згортання білків в організмі, передусім білків нервової системи і крові.

Як ти думаєш, чому під час застуди і грипу лікарі не рекомендують збивати температуру нижче 38 градусів?

## Шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції

Кожна людина щодня зазнає нападів потенційно небезпечних інфекцій. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, та завдяки захисній системі організму ми здорові (мал. 8).

Бар'єрами на шляху проникнення інфекції є шкіра, слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і органів травлення.

- *Шкіра.* Чиста шкіра — надійний бар'єр на шляху мікробів і вірусів. На ній містяться речовини, згубні для бактерій (протягом 20 хвилин усі бактерії гинуть).
- *Слизові оболонки верхніх дихальних шляхів* укриті численними мікроскопічними війками, які у процесі дихання постійно і ритмічно рухаються і видаляють інфекцію разом із слизом у зону гортані.
- *Слизові оболонки шлунково-кишкового тракту* (слина в роті, кислота у шлунку, «свої» бактерії в кишечнику) перешкоджають потраплянню інфекції в організм.

**Шляхи зараження**

- *Харчовий* — через заражені продукти, воду.
- *Повітряно-крапельний* — при кашлі, чханні інфікованої людини.
- *Через кров* — унаслідок поранення, укусів комах, тварин, ін'єкцій або переливання інфікованої крові.
- *Контактний* — через шкіру і слизові оболонки.

## Імунітет

У разі потрапляння в організм інфекції починається так звана імунна реакція. У ній беруть участь захисні органи та рідини, а також деякі речовини, зокрема найважливіші з них — антитіла.

*Захисні органи і рідини («укріплення», «військо»):*

- селезінка і лімфатичні вузли — містять «армію» лімфоцитів і є фільтрами на шляху поширення інфекції;
- міжклітинна рідина, кров і лімфа — «транспортують» лімфоцити, виводять токсини.

*Захисні засоби («зброя»):*

- антитіла, біологічно активні речовини, гормони — знищують інфекцію.

Мал. 8
Імунна система захищає організм від хвороб. Безбарвні клітини крові (лімфоцити) знищують мікроби і віруси, а також злоякісні клітини, що утворюються в організмі

Головна функція імунітету — виявляти «чужинців» (мікроби, віруси, токсини) і знищувати їх. Розрізняють імунітет вроджений (передається спадково) і набутий (створюється внаслідок перенесеного захворювання або вакцинації).

Люди мають вроджений імунітет до чуми рогатої худоби та багатьох інфекцій, небезпечних для тварин. Під час захворювання в організмі людини виробляються антитіла, які зберігаються протягом багатьох років. Коли наступного разу ця інфекція потрапить в організм, він легко здолає її.

У подібний спосіб формується імунітет під час вакцинації. В організм уводять ослаблений збудник (у багатьох випадках — тільки його фрагменти) і, отже, сприяють утворенню антитіл. Вакцини допомагають у профілактиці епідемій багатьох небезпечних хвороб — кору, поліомієліту, туберкульозу та інших.

## Методи профілактики захворювань

З винайденням антибіотиків і вакцин у людства з'явилася надія назавжди подолати небезпечні інфекції. До середини XX століття прогнозували, що це станеться у найближчі двадцять чи тридцять років. Однак єдиною

інфекцією, яку вдалося подолати, є віспа. Натомість з'явилося кілька раніше невідомих людям інфекцій, найнебезпечніша з яких — ВІЛ.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюють на особистому і державному рівнях.

*На державному рівні* відповідальність за профілактику інфекційних захворювань покладено на санітарні служби, які здійснюють контроль за якістю води, харчових продуктів у магазинах і на ринках, чистотою у закладах громадського харчування, станом каналізації.

*На особистому рівні* кожен має дотримуватися особистої гігієни і вести здоровий спосіб життя, який сприяє підвищенню імунітету.

Твої однолітки найчастіше потерпають від таких інфекційних захворювань, як грип та гострі респіраторні захворювання (ГРЗ).

Серед найпоширеніших неінфекційних захворювань — зниження гостроти зору, порушення постави, травмування, захворювання органів травлення і нервової системи.

**Типові неінфекційні захворювання учнів 6—9 класів (у %)**

- карієс — 20,4—22,4;
- порушення постави — 11,4—12;
- травми, опіки — 4,6—5,7;
- захворювання нервової системи — 1,8—3.

*Джерело: Інформаційний центр моніторингу і оцінки превентивної освіти дітей та молоді*

1. Які заходи вживають санітарні служби для зупинення епідемії грипу?

2. Які заходи на особистому рівні допомагають запобігти захворюванню під час епідемії (добре харчуватися, вдягатися відповідно до погоди...)?

3. Що допоможе запобігти порушенням постави та іншим неінфекційним захворюванням, характерним для твого віку?

## Користь від хвороби

Згідно із законами психології люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, і уникати того, що неприємно. На жаль, те, що викликає приємні відчуття, може шкодити здоров'ю у майбутньому. Негативні наслідки шкідливих звичок виявляються не одразу, і люди рідко пов'язують з ними погіршення самопочуття та хвороби.

Словосполучення «користь від хвороби» може викликати подив. Однак корисність хвороби в тому, що вона сигналізує про порушення балансу в організмі внаслідок інфікування, травми або неправильного способу життя.

На щастя, людський організм здатний відновлюватися. Якщо людина усвідомить причину захворювання і змінить поведінку, вона матиме змогу повністю одужати. Коли ж знехтує попередженням, то наступного разу може захворіти на іншу, набагато серйознішу і, можливо, невиліковну хворобу!

Прочитайте притчу «Нас троє». Поміркуйте:

- Що мав на увазі лікар, коли просив хворого стати на його бік?
- Чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда?
- Як ви гадаєте, чи допомагає віра в одужання здолати хворобу?

## Нас троє

Якось лікар сказав хворому: «Дивись, нас троє: я, ти і хвороба. Тому якщо будеш на моєму боці, нам удвох буде легше здолати її одну. Та коли станеш на її бік, я не зможу подолати вас обох».

*Стародавня притча*

Основні причини хвороб — інфекції, переохолодження, перегрівання, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, травмування, вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, отруєння, різні форми опромінення, стреси, недосипання, надмірний шум, вібрація.

Захисні реакції організму виявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.

Люди щодня зазнають нападів потенційно небезпечних інфекцій. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, однак завдяки його захисній системі ми здорові.

Бар'єрами на шляху проникнення інфекцій є шкіра, слизові оболонки дихальних шляхів і органів травлення.

У разі потрапляння в організм інфекції починається імунна реакція.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюють на особистому і на державному рівнях.

# Глава 2. Безпека щоденного життя

# § 4. ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*У цьому параграфі ти:*

- з'ясуєш, які природні, техногенні та соціальні небезпеки найбільше загрожують твоїм одноліткам;
- пригадаєш принципи безпечної життєдіяльності;
- проаналізуєш, які знання, особисті якості та навички допомагають безпечно поводитись у щоденному житті;
- потренуєшся оцінювати рівень ризику.

Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб. Тому не дивно, що небезпечні ситуації викликають тривогу, страх, відчай. Вони бентежать, дратують, позбавляють сну й апетиту. Небезпечні ситуації «вмикають аварійну сигналізацію» в організмі і спричиняють стрес.

Відчуття безпеки, навпаки, дуже приємне. Воно супроводжується задоволенням, спокоєм, розслабленням. Тому необхідність дбати про безпеку ні в кого не викликає сумніву. Однак іноді для цього не вистачає знань або важливих навичок. Наприклад, якщо людина вперше користується метрополітеном, вона може спричинити небезпечну ситуацію через те, що не вміє правильно поводитися на ескалаторі.

Той, хто обирає здоровий спосіб життя, має володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності. Інакше те, що здобуто наполегливою працею, можна звести нанівець елементарною необачністю.

1. Наведіть приклади щоденних ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій. Згадайте, що:
   - *екстремальні* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (пасажирам літака, туристичній групі);
   - *надзвичайні* — ситуації, в яких існує загроза життю багатьох людей (населенню району, міста, країни).

2. Об'єднайтесь у три групи. На аркуші паперу, поділеному на частини, намалюйте по чотири небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися ваші однолітки:

   *група 1:* у природному середовищі (несприятливі погодні умови, стихійні лиха...);

   *група 2:* у техногенному середовищі (ДТП, пожежі...);

   *група 3:* у соціальному середовищі (крадіжки мобільних телефонів, бійки...).

3. Розіграйте одну з цих ситуацій.

## Принципи безпечної життєдіяльності

З давніх-давен люди вивчають небезпечні ситуації, щоб уникати їх і запобігати їм. Та коли це неможливо, намагаються діяти так, щоб урятуватися. Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули: «Уникати, запобігати, діяти».

*Уникати* — означає:

- вміти розпізнавати небезпечні ситуації;
- оцінювати ризик;
- діяти так, щоб не потрапляти у небезпеки.

*Запобігати* — означає:

- передбачати наслідки своїх дій, щоб самому не створювати небезпеки (наприклад, на дорозі й у транспорті завжди дотримуватися Правил дорожнього руху);
- вживати запобіжних заходів, здійснювати профілактику (наприклад, встановлювати охоронну сигналізацію, проводити пожежні тренування).

*Діяти* — означає:

- не розгубитися, тобто бути фізично і психологічно готовим діяти у небезпечній ситуації;
- знати, що і як треба робити в таких випадках;
- уміти правильно використовувати рятувальне спорядження, зв'язуватись і взаємодіяти з рятувальними службами;
- не втрачати надії й боротися, зробити все можливе, щоб урятуватися самому і допомогти іншим.

Прочитайте байку Езопа і поміркуйте, який принцип безпечної життєдіяльності вона ілюструє. Які висновки ви можете з неї зробити?

### Лев і Лисиця

Лев постарів і не міг уже бігати, як раніше. Він заліз у печеру і прикинувся тяжкохворим. Звірі приходили відвідати його, а він їх хапав і з'їдав. Уже багато звірів пропало. Аж ось одного разу прийшла до печери Лисиця і запитала Лева, як він почувається.

— Ой, зле мені, зле! — став бідкатися Лев, а потім спитав, чого це Лисиця не заходить.

А та у відповідь:

— Я б зайшла, та бачу, що до печери веде багато слідів, а з неї — жодного.

## Навички безпечної поведінки

Щоб поводитися відповідно до принципів безпечної життєдіяльності, недостатньо лише знати їх. Люди, робота яких пов'язана з постійним ризиком (пожежники, рятувальники, пілоти-випробувачі, альпіністи, водолази), вважають запорукою своєї безпеки знання, витримку, вміння миттєво аналізувати ситуацію, оцінювати ризики і приймати рішення.

На тренінгах ви моделюєте різні життєві ситуації, щоб відпрацювати ці навички до автоматизму. Набуваючи досвіду, стаєте впевненішими у власних силах.

Обговоріть, які знання, особисті якості, життєві та спеціальні навички необхідні підліткам для безпечної поведінки у щоденному житті. Для цього:

- на аркуші паперу намалюйте три концентричні кола;
- запишіть на картках знання та навички, необхідні для безпечної поведінки (мал. 9);
- у центрі найменшого кола покладіть картки з написаними знаннями і навичками, які ви вважаєте найважливішими. У другому колі — картки з тими, які вважаєте менш важливими, а в третьому — з найменш важливими.

Мал. 9

## Аналіз ситуацій та оцінка ризиків

Потрапивши в будь-яку незнайому ситуацію, треба миттєво оцінити її рівень безпеки. У такий спосіб перевіряють, чи існує загроза життю і здоров'ю. Таку загрозу ще називають *ризиком,* а джерела ризику — *чинниками ураження*.

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком. Як визначити, що ситуація є дуже ризикованою? Для цього, оцінюючи ризик, слід зважати на:

- імовірність виникнення події;
- масштаби її наслідків.

Наприклад, імовірність того, що у бензозаправну станцію вдарить блискавка, доволі мала. Але внаслідок цього може статися потужний вибух, який зруйнує все навкруги і призведе до забруднення довкілля. Зважаючи на серйозні наслідки, ризик вважають високим і обладнують автозаправки спеціальними щоглами з громовідводами.

## Види ризику

Оскільки наше здоров'я — це фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, розрізняють три види ризику:

- *фізичний* — пов'язаний із життям і фізичним здоров'ям людини (кататися на велосипеді без шолома, гратися на залізничній колії);
- *психологічний* — пов'язаний з упевненістю, гідністю, самоповагою (провалитись на іспиті, не вступитися за того, кого ображають);
- *соціальний* — пов'язаний з авторитетом, популярністю, успіхом (посваритися з другом, порушити правила).

Розрізняють ризик *виправданий* і *невиправданий*. Розпочинаючи нову справу, беручи участь у конкурсі, спортивному змаганні, ми ризикуємо розчаруватись, утратити авторитет. Однак такий ризик є виправданим, адже недарма говорять: «Хто не ризикує, той не виграє». Іноді кажуть, що ризик — благородна справа. Це стосується випадків, коли людина ризикує собою заради інших (захищає слабших, рятує чиєсь життя).

Дехто має схильність до нерозумних вчинків — палить, вживає алкоголь, наркотики, агресивно поводиться або вчиняє протиправні дії. Така поведінка є невиправдано ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, утоплень, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.

1. Проаналізуйте одну із ситуацій, які ви записали у стартовому завданні, за планом:
   - джерела ризику (чинники ураження);
   - для кого існує загроза;
   - можливі наслідки.

2. Оцініть рівень її ризику. Для цього:
   - проведіть у класі умовну лінію;
   - з одного боку покладіть картку з написом: «Ризик високий», а з іншого — «Ризику немає»;
   - по черзі називайте ситуації і займайте місця на лінії, відповідно до того, як ви оцінюєте ризик у цій ситуації.
3. Хто бажає, пояснює, чому він обрав відповідну позицію.

4. Поміркуйте, як можна зменшити ризики у цих ситуаціях або уникнути їх.
5. У яких ситуаціях треба звернутися по допомогу до дорослих (учителів, батьків, міліції, рятувальників)?

## Як запобігти крадіжкам мобільних телефонів

Найпоширенішими небезпеками, які загрожують підліткам, є крадіжки мобільних телефонів. Іноді зловмисники, побачивши підлітка з мобільником, просять позичити його на хвилинку, щоб зателефонувати. Можуть навіть запропонувати гроші, мовляв, ось тобі за це 5 гривень. А потім кладуть телефон собі в кишеню і миттєво зникають.

1. Пригадайте, чи траплялося щось подібне з вами чи вашими друзями.
2. Розкажіть, як це сталося.
3. Поміркуйте:
   - Як можна запобігти крадіжкам мобільних телефонів, плеєрів?
   - Яких правил треба дотримуватися?

Складіть про це пам'ятку для молодших школярів.

Підготуйте і проведіть для них тренінг, подаруйте пам'ятку.

Той, хто обирає здоровий спосіб життя, має володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності.

Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули: «Уникати, запобігати, діяти».

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком.

Важливо навчитися миттєво оцінювати рівень ризику і уникати дуже ризикованих ситуацій та невиправданого ризику.

# § 5. БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА. НЕБЕЗПЕЧНІ ВАНТАЖІ

*У цьому параграфі ти дізнаєшся:*

- про позитивні та негативні наслідки автомобілізації;
- як діють паси безпеки, підголівники і подушки безпеки;
- про заходи безпеки під час поїздки у вантажному автомобілі;
- як позначають небезпечні вантажі.

*Чи знаєш ти, що...*

Упродовж XX ст. кількість автотранспорту у світі невпинно зростала й у 1998 році досягла 700 мільйонів одиниць. У 2010 році його буде вже мільярд одиниць.

Автомобілізація зробила неоціненний внесок у розвиток багатьох галузей промисловості, сільського господарства, зростання товарообігу між віддаленими територіями.

Однак автомобілізація має й негативні наслідки. Зростає інтенсивність автомобільного руху, кількість аварій, збільшення чисельності автомобільного парку випереджає розвиток дорожньої мережі та автостоянок, погіршується екологічна ситуація.

СТАРТОВЕ ЗАВДАННЯ

1. Які існують види легкових автомобілів (спортивні, лімузини, підвищеної прохідності...)?
2. Які ви знаєте види вантажних автомобілів (цистерни для перевезення молока, бензину, бетонозмішувачі, лісовози...)?
3. За допомогою мал. 10 назвіть негативні наслідки автомобілізації.

**Проблеми, пов'язані з розвитком транспортної інфраструктури:**

- будівництво доріг, автостоянок, АЗС, гаражів на родючих землях і в населених пунктах;
- розширення доріг за рахунок зелених насаджень;
- криза вуличного руху у вигляді заторів на дорогах і зниження їх пропускної здатності.

**ДТП:**

- загибель і травмування людей;
- пошкодження автомобілів;
- загибель тварин;
- руйнування дорожніх споруд.

**Рідкі викиди:**

- паливо;
- мастило;
- кислоти;
- антифриз.

**Газоподібні викиди:**

- вуглекислий газ;
- оксиди азоту;
- чадний газ;
- сірчаний газ;
- вуглеводневі сполуки;
- важкі метали.

Мал. 10. Вплив автомобілізації на довкілля

## Безпека пасажирів легкового автомобіля

В сучасних легкових автомобілях салони добре захищені. Однак автомобілі рухаються з такими швидкостями, що поїздки не можуть бути абсолютно безпечними. У багатьох ситуаціях життя пасажирів залежить від досвіду і майстерності водія і від їхньої розважливої поведінки.

Наприклад, автомобіль, що рухається зі швидкістю 72 км/год, за 1 секунду долає 20 м шляху. Отже, водій має сконцентрувати свою увагу на дорожній ситуації, на рухові інших автомобілів і пішоходів.

Не можна відволікати водія розмовами і проханнями, оскільки це може призвести до того, що він вчасно не помітить небезпеку, і поїздка закінчиться трагічно. Не менш важливим є правильне використання захисних засобів — пасів безпеки і підголівників.

1. Об'єднайтесь у 3 групи, опрацюйте матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля і підготуйтесь навчати інших:
   *група 1:* паси безпеки;
   *група 2:* підголівники;
   *група 3:* подушки безпеки.
2. Відтак починайте ходити по класу і обмінюватись інформацією з представниками інших груп.
3. У загальному колі перевірте свої знання.

## Паси безпеки

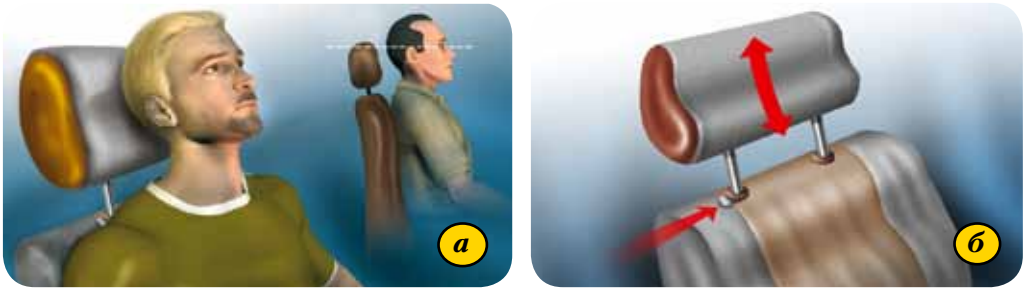
Найпоширенішим захистом для пасажирів легкового автомобіля є паси безпеки. Вони утримують тіло від ударів об кермо, панель приладів, вітрове скло чи спинки передніх сидінь. Хоча за великих швидкостей користь від них менша, однак у будь-якому випадку паси безпеки збільшують імовірність виживання щонайменше удвічі.

Кожен другий з тих, хто потрапив у ДТП і не користувався пасами безпеки, отримав травми, а четверо з п'яти, які застебнули їх, залишилися неушкодженими.

Статистика підтверджує, що серед тих, хто не користувався пасами безпеки, смертельні випадки траплялися навіть при зіткненнях на швидкості 30 км/год. З підвищенням швидкості руху ймовірність смертельних ушкоджень зростає. Серед тих, хто користується пасами безпеки, смертельні ушкодження трапляються лише у випадках, коли швидкість автомобіля перевищує 90 км/год.

## Підголівники

Перші підголівники було створено для зручності водія і пасажирів. Однак невдовзі з'ясувалося, що вони також суттєво знижують ризик травмування шийного відділу хребта. Тому сучасні автомобілі обладнують підголівниками. Їх можна легко відрегулювати за висотою.




Мал. 11. Регулювання висоти підголівника

Для найкращого захисту пасажира верхній край підголівника має бути приблизно на рівні його очей, а при нахилі голови назад пасажир повинен потилицею торкатися середньої частини підголівника (мал. 11, а).

Висоту підголівника регулюють так: якщо підголівник має фіксатор, натисни його і перемісти підголівник на потрібну висоту. Відтак відпусти фіксатор і тисни на підголівник униз, аж поки почуєш клацання (мал. 11, б).

## Подушки безпеки

Сучасні автомобілі оснащено пристроями, які спрацьовують лише під час аварії. Найпоширеніші з них — подушки безпеки (мал. 12).

Їх виготовляють з тонкої гуми або нейлону й у складеному вигляді розміщують усередині кермового колеса, на щитку приладів і спинках передніх сидінь. Під час удару подушки миттєво наповнюються стисненим повітрям і заповнюють простір перед людиною. При зустрічних ударах вони добре захищають не лише голову, а й верхню частину тіла.

Надувні подушки у поєднанні з пасами безпеки є додатковим захистом для голови і грудної клітки водія та пасажира, що сидить поруч, при сильних лобових зіткненнях. Вони забезпечують найвищий рівень захисту.

Мал. 12. Подушки безпеки

## Безпека пасажирів вантажного автомобіля

Основне призначення вантажних автомобілів — перевезення вантажів. Однак іноді, коли немає більш підходящого транспорту, доводиться їхати в кабіні чи кузові вантажівки. Правилами дорожнього руху це не заборонено за умови виконання певних вимог (мал. 13).

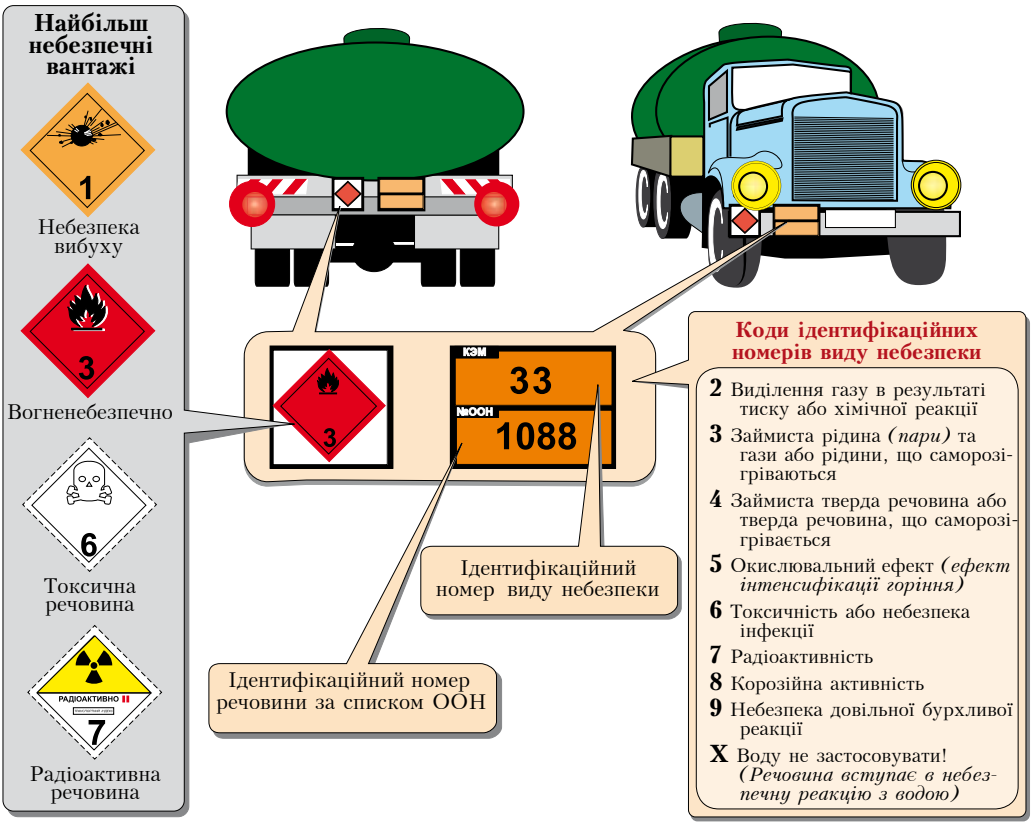
Категорично заборонено перевозити пасажирів у кузові самоскида, трактора, автомобіля-дачі, вантажного мотоцикла і в будь-якому кузові, не обладнаному для перевезення людей.

Мал. 13. Вимоги до вантажних автомобілів, що перевозять пасажирів

## Небезпечний вантаж

На дорогах можна побачити автомобілі зі спеціальними знаками (мал. 14). Вони попереджують, що автомобіль перевозить небезпечний вантаж.

Аварії таких автомобілів загрожують не лише життю водія та пішоходів. Вони можуть спричинити сильне забруднення довкілля і навіть надзвичайну ситуацію, загрозливу для здоров'я і життя багатьох людей. Тому ліквідацією аварії та її наслідків займаються спеціальні загони. Стороннім людям слід якнайшвидше покинути місце аварії.

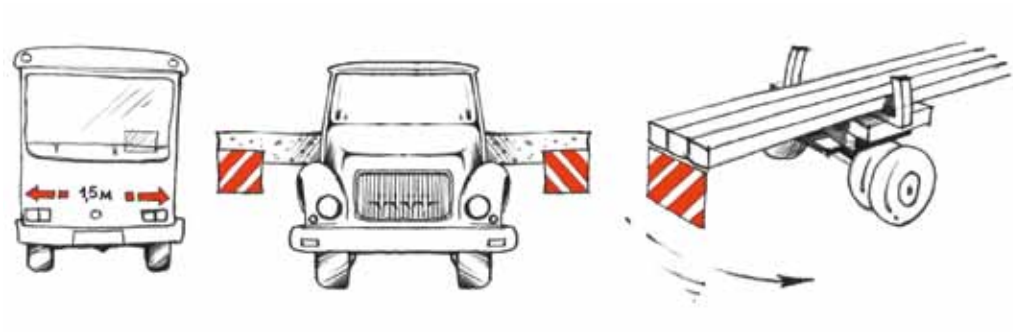



Мал. 14. Знаки небезпечного вантажу

## Вантаж, що виступає

На дорогах рухаються й автомобілі, які перевозять вантаж, що виступає по довжині, — труби, дошки. Такий вантаж під час повороту може зачепити неуважних пішоходів на переході й на тротуарі.

На вулицях курсують автобуси і тролейбуси, довші за звичайні, а також трамваї, що мають декілька вагонів. На них є такі застережні написи: «Винос 1,5 м». Це означає, що під час повороту вони можуть зачепити пішохода на відстані 1,5 м. Не переходь дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекай, поки вони проїдуть.




Мал. 15. Вантаж, що виступає, позначають прапорцями

Уявіть, що ви працюєте в мерії великого міста. Поміркуйте, що можна зробити для зменшення негативних наслідків автомобілізації (збудувати об'їзну дорогу, запровадити жорсткий екологічний контроль за вихлопними газами, обмежити рух вантажного транспорту в години «пік»...).

Підготуйтесь до наступного уроку. Проведіть дослідження ситуацій на дорогах у вашому населеному пункті. Як часто трапляються ДТП? Які ділянки дороги найнебезпечніші?

Автомобілізація зробила неоціненний внесок у розвиток багатьох галузей промисловості, сільського господарства, збільшила товарообіг між віддаленими територіями.

Водночас із зростанням інтенсивності автомобільного руху збільшується кількість аварій, погіршується екологічна ситуація.

Підголівники в поєднанні з пасами і подушками безпеки є дієвим захистом водія і пасажирів легкових автомобілів.

Не можна переходити дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекати, поки вони проїдуть.

# § 6. ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, які бувають види дорожньо-транспортних пригод і як треба діяти, якщо став свідком ДТП;
- проаналізуєш, як розвиваються події при ДТП;
- вчитимешся приймати захисні положення, що знижують ризики травмування;
- складеш пам'ятку, як діяти, коли автомобіль впав у воду.

## Види дорожньо-транспортних пригод

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — це подія за участю транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків.

З появою на дорогах перших автомобілів почали траплятися випадки дорожньо-транспортних пригод. У той час було видано низку спеціальних указів і законів про дорожній рух, які нині здаються дещо смішними. Так, у 1865 році в Англії було прийнято закон про обмеження швидкості руху автомобілів до 5 км/год. Перед автомобілем, що рухався, обов'язково мала йти людина, а коли на його шляху траплявся кінний екіпаж, водій мусив зупинитись і вимкнути двигун. У Німеччині власник автомобіля мав заздалегідь повідомити поліцію про свій маршрут.

За короткий час дорожньо-транспортні пригоди посіли перше місце за кількістю загиблих і друге — за кількістю травмованих осіб. Дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею № 1» у світі.

**Види ДТП:**

- зіткнення (зустрічні, побіжні та бічні);
- наїзд на перешкоду, пішохода, велосипедиста, гужовий транспорт, транспорт, що стоїть;
- перекидання.

1. Розкажіть про результати вашого дослідження (завдання на попередній сторінці).

2. Можливо, хтось із вас був свідком або учасником ДТП (знає про такий випадок від дорослих, читав про це в пресі, бачив по телевізору). Проаналізуйте дві-три такі ситуації:

- Який це був вид ДТП?
- Чи постраждали у ній люди?
- Як можна було цього уникнути?

## Як розвиваються події у випадку ДТП

Під час зіткнення автомобілів, що рухаються зі швидкістю 80 км/год, виділяється енергія, здатна підкинути машину вагою одну тонну на висоту 30 м, тобто вище від семиповерхового будинку! При цьому маса тіла пасажира сягає 5 тонн (мал. 16).

Щоб дослідити, як розвиваються події під час ДТП та які вони мають наслідки для людей, у спеціальних лабораторіях імітують різні види транспортних аварій з манекенами. Керують такими автомобілями по радіо, а розвиток подій фіксують на плівку. Ось що відбувається, коли автомобіль на швидкості 80 км/год наїжджає на перешкоду, а водій і пасажири не пристебнуті пасами безпеки:

- *Через 0,026 секунди* після удару вдавлюється бампер; сила, що у 30 разів перевищує вагу автомобіля, зупиняє його рух на лінії передніх сидінь, тоді як водій і пасажири продовжують рухатися в салоні автомобіля зі швидкістю 80 км/год.
- *Через 0,044 секунди* водій грудною кліткою ламає кермо.
- *Через 0,068 секунди* пасажир на передньому сидінні вдаряється в панель приладів.
- *Через 0,092 секунди* водій і пасажир, що сидить поруч, одночасно вдаряються головами в переднє вітрове скло автомобіля й отримують смертельні ушкодження черепа.
- *Через 0,110 секунди* автомобіль починає відкочуватися назад.
- *Через 0,113 секунди* пасажир на задньому сидінні отримує смертельні ушкодження.
- *Через 0,150 секунди* усе закінчується.

Мал. 16

Як бачиш, усе триває менш як дві десяті секунди. Кліпни очима — це й буде дві десяті секунди. Тому без необхідних запобіжних заходів людина не має жодних шансів вижити у такій аварії.

Навіть у випадку невеликої аварії тіло людини може скластися навпіл проти її волі, і вона може вдаритися головою у те, що знаходиться попереду.

Триматися руками за сидіння або поручні немає сенсу, адже в момент зіткнення на швидкості більш як 80 км/год маса тіла людини перевищує 5 тонн. Отже, сили м'язів замало, щоб утримати тіло від удару.

## Захисні положення пасажирів

Знизити ризик травмування і збільшити свої шанси на виживання під час аварії можна, якщо до моменту ДТП правильно згрупуватись. Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують менші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знав, як це зробити.

*Як захиститися при наїзді автомобіля ззаду (мал. 17, б).* У цьому випадку найнебезпечнішою є травма шийних хребців через різке відкидання голови назад.

Якщо пасажир не пристебнутий пасами безпеки, він повинен зісковзнути і сісти так, щоб голова і шия були щільно притиснуті до спинки сидіння, а колінами впертись у панель приладів (мал. 17, б). Пасажирам, що сидять на задньому сидінні, треба впертися колінами у спинки передніх сидінь.

Якщо пасажир пристебнутий пасами безпеки, треба впертися ногами у підлогу і притиснутися спиною до сидіння, руки швидко завести за голову і зімкнути кисті на шиї під потилицею (як водій автомобіля на мал. 17, б).

*Захисні положення під час наїздів і зіткнень (мал. 17, а).* У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь.

За допомогою блок-схеми на мал. 18 потренуйтеся приймати захисні положення у таких ситуаціях.

Мал. 17

Ти сидиш на передньому сидінні?

так

Максимально натягни пас безпеки і упрись руками в панель приладів.

Нахили голову так, щоб вона в момент удару зіткнулася з руками, а не з панеллю чи вітровим склом.

ні

Ти один на задньому сидінні?

так

Ти пристебнутий пасом безпеки?

ні

Найкраще лягти на сидіння і прикрити голову руками.

так

ні

Перед тобою є сидіння?

так

Безпосередньо перед аварією нахились уперед і поклади схрещені руки на переднє сидіння.

Притиснувши голову до рук, утримуй її від удару об спинку переднього сидіння.

Ноги просунь вперед, але не став під сидіння, адже воно може зламатися. У момент аварії щосили упрись ногами в підлогу, утримуй їх від удару.

ні

Якщо ти не пристебнутий плечовим пасом безпеки, зігнись і щільно зчепи руки під колінами.

Голову поклади на коліна або принаймні пригни її, наскільки зможеш.

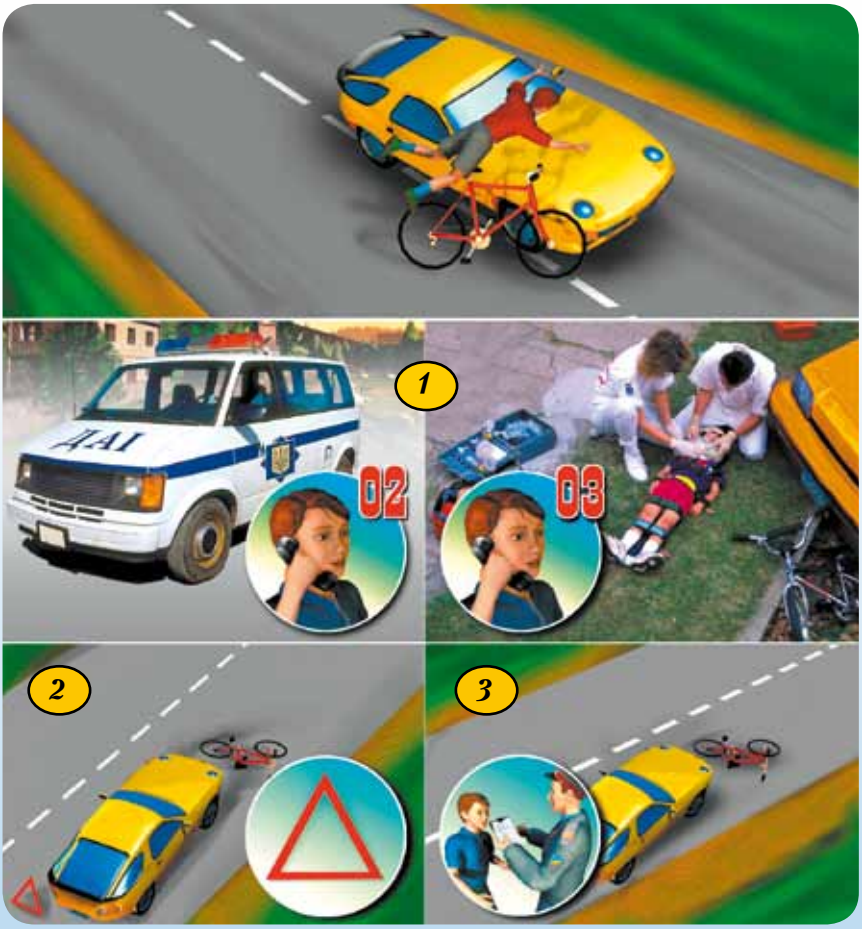
Ногами упрись у підлогу, висунувши їх уперед. Таке положення утримає твої руки і голову, а також врятує від зіткнення з пасажирами, що сидять поруч.

Мал. 18. Захисні положення під час наїздів і зіткнень (мал. 17, а)

# Дії свідка ДТП

Якщо ти став свідком дорожньо-транспортної пригоди, знай, що маєш нагоду зробити щось дуже важливе у своєму житті. У ці хвилини від тебе може залежати доля потерпілих. Тому постарайся заспокоїтись і зосередься на тому, що знаєш і вмієш. Скажи собі, що ти зможеш це зробити, і рішуче дій, адже в такій ситуації дорога кожна хвилина (мал. 19).

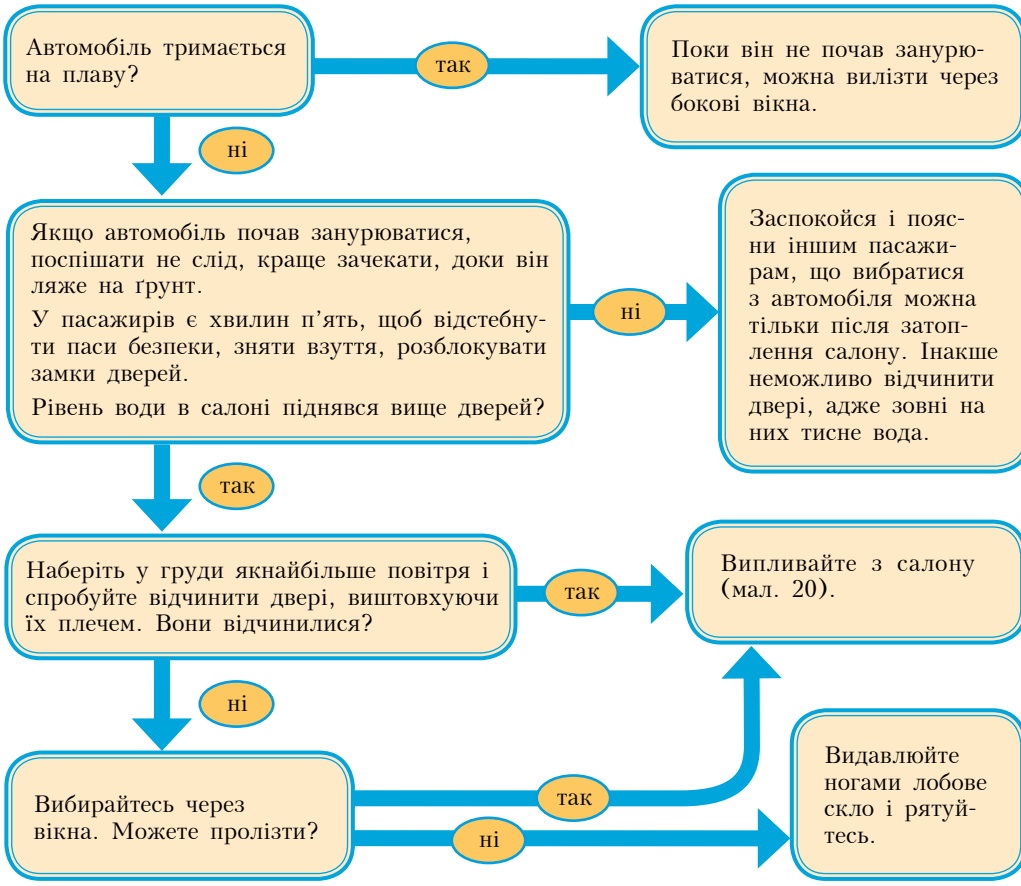
1. Передусім виклич «швидку допомогу» і повідом у відділення міліції про ДТП та кількість потерпілих.
2. Познач місце аварії спеціальним знаком, а за його відсутності — будь-якими предметами, наприклад, гілками. Це для того, щоб попередити інших водіїв і запобігти новим ДТП.
3. Коли приїдуть рятувальники, допоможи їм з'ясувати всі обставини ДТП.




Мал. 19

# Автомобіль у воді

Трапляється, що внаслідок ДТП автомобіль падає у воду. За допомогою блок-схеми склади пам'ятку, як треба діяти у такій ситуації.



Мал. 20

Пограйте в гру «Дорожній рух». Для цього:

- Об'єднайтесь у пари, станьте одне за одним. Домовтеся між собою, який транспортний засіб ви будете представляти — автомобіль, мотоцикл чи велосипед.
- Ті, хто стоїть попереду, заплющують очі. Вони — «транспортні засоби», а ті, хто позаду, — «водії».
- Завдання «водіїв» — керувати «транспортними засобами» і стежити за іншими учасниками дорожнього руху.
- У разі ДТП (зіткнення чи наїзду) рух зупиняється.
- З'ясуйте причину аварії. Оцініть ризик для життя і здоров'я людей, можливі матеріальні збитки.
- Поміняйтеся ролями і продовжіть гру.

ДТП — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків.

Через велику кількість потерпілих ДТП називають «убивцею № 1» у світі.

Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують менші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знав, як це зробити.

Якщо ти став свідком ДТП, постарайся пригадати все, що знаєш і вмієш, виклич «швидку допомогу», міліцію, познач місце аварії та допоможи рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП.

Іноді трапляються випадки падіння автомобіля у водойму. Якщо не розгубитись і правильно діяти, можна врятуватись і в такій небезпечній ситуації.

# § 7. БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш основні причини виникнення пожеж;
- засвоїш правила безпеки під час роботи з горючими речовинами;
- дізнаєшся про користь і небезпеку паливних газів;
- перевіриш, чи вмієш користуватися газовою плитою;
- ознайомишся з правилами безпеки при користуванні пічним опаленням.

Люди завжди прагнули облаштувати своє житло, зробити його максимально зручним. Однак ці зручності нерідко ставали джерелом техногенних небезпек, призводили до побутових травм, отруєнь, пожеж.

1. Пригадайте, що таке «трикутник вогню», назвіть умови виникнення горіння.
2. Наведіть приклади джерел запалювання та горючих речовин у будинку з пічним опаленням.
3. Пригадайте основні причини виникнення пожеж (мал. 21).

Мал. 21. Причини виникнення пожеж

## Як поводитися з горючими речовинами

Деякі речовини (фарби, лаки, розчинники), які використовують під час ремонту приміщень, — токсичні й пожежонебезпечні. На етикетках таких речовин є попередження: «Не нагрівати!», «Берегти від вогню». Тому під час фарбування не можна користуватися відкритим вогнем, навіть палити. Приміщення треба провітрювати, а люди повинні працювати в респіраторах і рукавицях.

Засоби побутової хімії часто упаковують в аерозольні балончики. Вони також вибухо- і пожежонебезпечні. Зверни увагу на інструкцію на таких балончиках. Окрім тексту, що попереджує: «Не розбирати!» і «Не давати дітям!», тут містяться піктограми і застереження: «Не кидати у вогонь!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!».

Забави із пожежонебезпечними чи вибухонебезпечними сумішами речовин найчастіше призводять до втрати пальців, очей, до небезпечних опіків. Нерідко трапляються й смертельні ушкодження.

1. Проаналізуйте кілька етикеток засобів побутової хімії. Знайдіть відповідні застереження і піктограми.

2. Об'єднайтесь у чотири групи. Поміркуйте:

*група 1:* чому лак чи фарбу не можна розігрівати на газовій плиті, а треба робити це лише в гарячій воді?

*група 2:* чому не можна прикрашати ялинку саморобними електричними гірляндами, а треба користуватися лише тими, що куплені в магазині і мають відповідний сертифікат?

*група 3:* чому маскарадні костюми з вати чи паперу краще просочити вогнезахисним розчином?

*група 4:* чому всі засоби побутової хімії треба зберігати в оригінальній упаковці і в недоступних для дітей місцях?

Розіграйте ситуації, які можуть виникнути при порушенні цих правил, і поясніть, як правильно діяти у відповідних ситуаціях.

## Види і небезпеки паливних газів

Паливний газ, який використовують у побуті, буває двох видів: той, що подається в будинки з газових магістралей (метан), і зріджений газ у балонах (суміш пропану і бутану). Паливний газ має властивості, що можуть спричинити три небезпеки: вибух, пожежу, отруєння.

*Вибух або пожежа* можливі, якщо у суміші паливного газу з повітрям проскочить іскра. Відчувши запах газу, не можна запалювати сірники, запальнички, навіть вмикати світло. Це може призвести до вибуху.

*Отруєння.* У природі побутовий газ не має ні кольору, ні запаху. Тому до нього додають газ зі специфічним запахом у такій кількості, що його наявність відчуватиметься вже за незначного витікання. Під час витікання газу людина може отруїтися ним. Також існує небезпека отруїтися продуктами його неповного згоряння.

*Чи знаєш ти, що...*

У процесі згоряння газу утворюються вуглекислий газ і вода. Та це лише за умови достатньої кількості кисню. Якщо у приміщенні немає припливу свіжого повітря, вміст кисню там швидко знижується і починають утворюватися продукти неповного згоряння. Це отруйні гази, зокрема оксид вуглецю, який ще називають чадним газом. Він заміщує кисень у крові і негативно впливає на самопочуття людини: утруднює дихання, спричиняє головний біль, кволість, запаморочення і навіть смерть.

Витяжна парасолька над плитою знижує вміст у повітрі чадного газу щонайменше удвічі, а відкрита кватирка або фрамуга зменшує загазованість приміщення на 70%.

Газові котли і водонагрівачі обладнують витяжними трубами — димоходами. Зрідка трапляється, що в димохід потрапляє сторонній предмет. У цьому разі чадний газ виходить не назовні, а в приміщення. Це — смертельно небезпечно!

Тому перед запалюванням газового котла чи колонки обов'язково перевір тягу в димоході. Для цього піднеси запалений сірник до вимкненого пальника. Вогонь має втягнутися всередину.

## Запам'ятай!

1. Якщо в оселі відчувається запах газу, про запалювання не може бути й мови. Уникай дій, у результаті яких може утворитися іскра (не вмикай світло, не користуйся телефоном). Захистивши органи дихання, відчини двері та вікна і добре провітри приміщення. Виклич газову службу.
2. Якщо зненацька припинилася подача газу, слід негайно закрити крани всіх газових приладів. Адже коли газопостачання відновиться, може статися витікання газу.
3. Категорично забороняється користуватися несправними газовими приладами.
4. Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном «04».
5. У приміщеннях, де встановлено газові прилади, не можна закривати вентиляційні отвори.

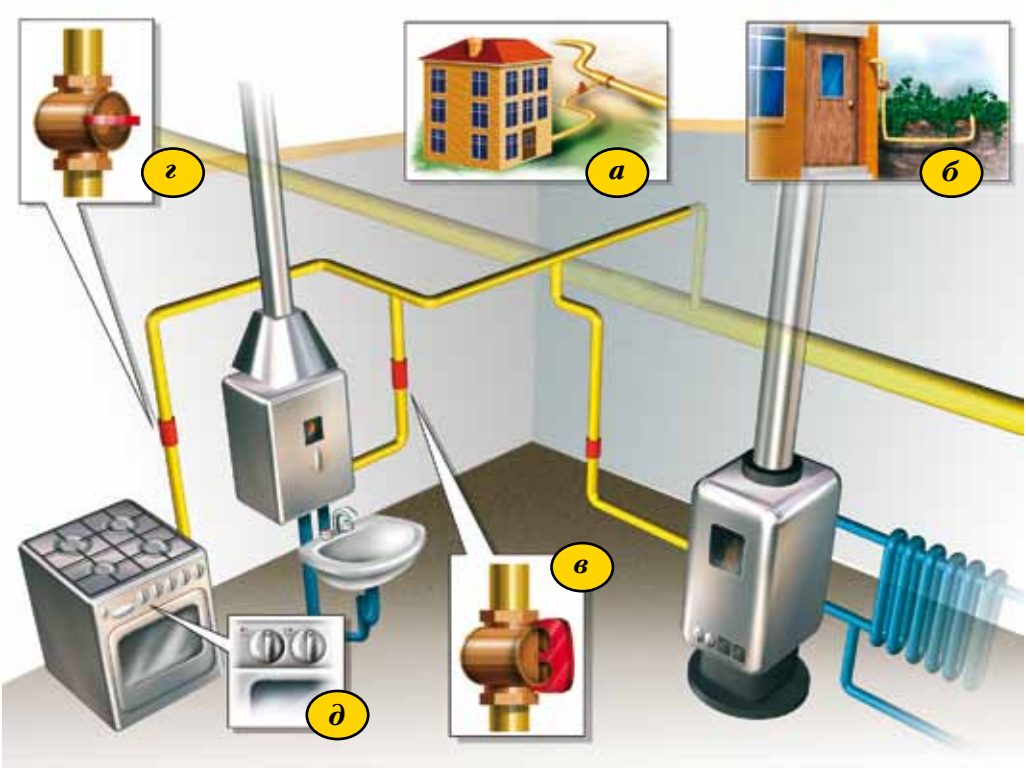
## Газопроводи і газові прилади

Від магістралей до газових приладів у будинках газ подають трубами, які фарбують у жовтий колір. Щоб підвищити рівень безпеки, на цьому шляху встановлюють щонайменше чотири крани:

- *перший* — газовий кран там, де газ забирають з магістралі (мал. 22, а);
- *другий* — на вході в будівлю (мал. 22, б);
- *третій* — перед кожним газовим приладом (мал. 22, в, г);
- *четвертий* — на газовому приладі (мал. 22, д). Він не лише відкриває подачу газу, а й регулює його тиск та інтенсивність горіння.

Газові крани мають два положення — «відкрито» і «закрито» (ледь відкрито — теж відкрито). Якщо кран встановлено уздовж газової труби — він відкритий (мал. 22, в), упоперек — закритий (мал. 22, г).

У сучасних газових приладах встановлюють ще один кран, який працює в автоматичному режимі. Якщо прилад перегрівається або тиск газу знижується, він автоматично перекриває подачу газу і вимикає прилад.




Мал. 22. Газові прилади, які використовують у побуті

# Користування побутовими газовими приладами

Якщо батьки довіряють тобі користуватися газовими приладами, треба завжди бути обережним і дотримуватися правильної послідовності їх вмикання і вимикання.

За допомогою блок-схеми у присутності батьків перевір, чи вмієш правильно вмикати і вимикати газову плиту.

Відкривають вентиль на балоні або газовий кран перед газовою плитою.

Запалюють сірник і підносять його до конфорки.

Другою рукою відкривають кран на газовій плиті.

Полум'я рівне і блакитного кольору?

ні

Якщо колір вогню жовтий або червоний чи полум'я «відривається» від конфорки, треба вимкнути прилад і звернутися в газову службу, щоб відрегулювали плиту.

так

Полум'я занадто сильне чи слабке?

так

Щоб послабити вогонь, натисни і плавно поверни кран за годинниковою стрілкою, а щоб посилити — проти неї.

ні

Щоб вимкнути газову плиту, спочатку перекрий кран на плиті, а потім на трубі чи на балоні.

## Правила користування пічним опаленням

У сільській місцевості будинки нерідко опалюють печами, грубами чи камінами. Якщо в оселі використовують відкритий вогонь, важливо дотримуватися наведених нижче правил.

1. У приміщенні, де топиться піч або камін, можна зберігати запас палива не більш як добової потреби.
2. Дрова чи вугілля треба складати так, щоб іскри з топкового отвору не могли потрапити на них.
3. Не можна сушити і складати на печах одяг, дрова, інші горючі предмети та матеріали.
4. Суворо забороняється розпалювати піч легкозаймистими рідинами, наприклад бензином або гасом, топити печі з відкритими дверцятами.
5. Топити піч можна лише тим видом палива, для якого вона пристосована.
6. За печами, які топлять, треба постійно наглядати, але не можна доручати цього дітям до 14 років.
7. Якщо в будинку очікують багато гостей (наприклад, на свято) піч треба протопити до того, як вони зберуться.
8. Заслінку печі можна закривати лише після повного згоряння палива і охолодження попелу.
9. Попіл і шлак треба заливати водою і виносити у спеціально відведені місця. Не дозволяється висипати їх поблизу житла.

Мал. 23. Порушення яких правил зображено на малюнку?

1. Обговоріть одну-дві ситуації, коли неправильне використання газових приладів призводило до нещасних випадків.

2. Поміркуйте, чому в наведених нижче ситуаціях можливе отруєння чадним газом.

- За відсутності тяги в димоході печі, газового котла чи водонагрівача.
- Поблизу автомагістралі в години «пік».
- Якщо в зачиненому гаражі увімкнути двигун автомобіля.
- Якщо топити піч, яка має тріщини.
- Під час перебування в накуреному приміщенні.
- Якщо закрити заслінку до повного згоряння палива в печі або каміні.
- У задимленому приміщенні під час пожежі.

За допомогою батьків перевір пожежну безпеку свого помешкання.

До наступного уроку радимо подивитися художній фільм «Поліцейський із дитсадка» режисера Івана Райтмена (кінокомпанія Юніверсал Сіті Студіоз, 1990, США).

Деякі речовини, які використовують під час ремонту (фарби, розчинники), а також деякі засоби побутової хімії є токсичними і пожежонебезпечними.

Паливний газ буває двох видів: той, що подається в будинки з газових магістралей, і зріджений газ у балонах.

Паливні гази можуть спричинити три небезпеки: отруєння, вибух, пожежу.

Отруїтися можна самим паливним газом або продуктами його неповного згоряння.

Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном «04».

Неправильне користування пічним опаленням може призвести до отруєння чадним газом або пожежі.

# § 8. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

*У цьому параграфі ти:*

- обговориш необхідність дотримання правил пожежної безпеки у громадських приміщеннях;
- дізнаєшся, як діє система виявлення пожежі та пожежної сигналізації у твоїй школі;
- ознайомишся з правилами користування вогнегасниками;
- потренуєшся здійснювати організовану евакуацію з приміщення школи.

1. Назвіть приклади громадських приміщень у вашому населеному пункті (школа, лікарня, магазин...).
2. Чим відрізняються громадські приміщення від житлових будинків щодо пожежної безпеки?

## Правила пожежної безпеки у школі

Ти вже знаєш, що існують Правила дорожнього руху. А чи відомо тобі, що існують Правила пожежної безпеки, зокрема для шкіл? Вони зобов'язують усіх ознайомитися з системою оповіщення про пожежу, планом евакуації й відпрацювати дії на випадок пожежі. Для цього проводять пожежні тренування, з числа учнів організовують дружини юних пожежників.

Хтось може подумати, що його це не стосується. Яка імовірність того, що саме в його школі станеться пожежа? Та насправді це дуже серйозна проблема, тому що наслідки таких подій бувають жахливими.

У більшості країн світу пожежній профілактиці надають першочергового значення. Усі діти, починаючи з дитячого садка, регулярно проводять пожежні тренування, навчаються не лише запобігати пожежі, а й грамотно діяти в разі її виникнення.

Обміняйтеся враженнями про фільм «Поліцейський із дитсадка» з Арнольдом Шварценеггером у головній ролі. Дайте відповіді на запитання:

- Які засоби протипожежного захисту спрацювали у школі під час пожежі?
- Які профілактичні заходи допомогли здійснити організовану евакуацію учнів?
- Які труднощі виникли під час евакуації?
- Чи доцільним було, на вашу думку, регулярне проведення пожежних тренувань у школі?

## Оповіщення про пожежу

Про пожежу в школі оповіщають через звукову пожежну сигналізацію, внутрішню радіо- й телефонну мережі, дзвінок та інші звукові сигнали.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні пожежні оповіщувачі, які реагують на появу диму чи підвищення температури. Сигнал тривоги подається на пульт чергового.

У коридорах встановлюють ручні пожежні оповіщувачі: металеві скриньки червоного кольору з прозорим скляним віконцем, за яким є кнопка. Той, хто побачить пожежу, розбиває скло і тисне на кнопку — оповіщає про пожежу.

## Первинні засоби пожежогасіння

**Три стадії пожежі**

*Початкова* — триває 15—30 хв. Якщо пожежу загасити на цій стадії, вона заподіє найменші збитки.

*Основна* — пожежа швидко поширюється, загасити її дуже важко.

*Стадія закінчення* — вогонь згасає в міру догоряння матеріалів.

Для гасіння пожежі на початковій стадії залежно від виду пожежі використовують вогнегасники, воду, пісок, землю, покривала з негорючого теплоізоляційного полотна тощо.

Школи забезпечують первинними засобами пожежогасіння: пожежними кранами, пожежними щитами і вогнегасниками.

*Пожежне водопостачання.* Школи обладнують пожежними кранами (скорочено — ПК). На дверцятах шафи пожежного крана є індекс ПК, його порядковий номер і номер телефону пожежної частини (мал. 24).

У шафі — пожежні крани, обладнані рукавами і стволами, а також важіль для полегшення відкривання крана. Тут можуть встановлювати й вогнегасники.

Мал. 24

*Пожежні пости.* Школи також забезпечують пожежними щитами і стендами (мал. 25). Тут вивішують і списки добровільних пожежних дружин та їх керівників, інструкцію з правил пожежної безпеки, телефони пожежної охорони, прізвища і телефони відповідальних за пожежну безпеку.

Мал. 25. На пожежних постах розміщують вогнегасники, відра, сокири, лопати, гаки, драбини, діжки з водою, які взимку замінюють ящиками з піском

*Вогнегасники* (мал. 26). Їх розміщують біля виходу на видному і легкодоступному місці (наприклад, у шафці для пожежного крана). Ці місця позначають знаками і зазначають у планах евакуації.

Розгляньте вогнегасники, які є у вашій школі. Прочитайте, для гасіння яких пожеж вони призначені та як ними користуватися. Під наглядом вчителя потренуйтеся використовувати списані вогнегасники.

Мал. 26. Вогнегасники: вуглекислотний (а), порошковий (б), водопінний (в)

# Пожежа в громадському приміщенні

Що робити, якщо ти потрапив у зону пожежі на вокзалі, в готелі чи аеропорту? Звісно, тобі буде набагато легше вибратись і допомогти іншим, якщо встигнеш заздалегідь роздивитися, звернути увагу на план евакуації, знаки пожежної безпеки (мал. 27), розміщення евакуаційних виходів, пожежних драбин або хоча б запам'ятаєш маршрут, яким рухався.

Проте у великих громадських приміщеннях зазвичай багато дверей, сходів і переходів, які ведуть не на вулицю, а в інші приміщення. До того ж там буває багато людей, які можуть збитись у натовп. Це ускладнює евакуацію. Тому в таких спорудах встановлюють спеціальні знаки, позначки і лампи, які допомагають людям якнайшвидше вийти з приміщення. Знаки пожежної безпеки вказують напрямок руху та евакуаційні виходи (мал. 27, 28).

Заборонено палити

Забороняється палити і користуватися відкритим вогнем

Не загромаджувати! Нічого не складати!

Заборонено гасити водою!

Місце для паління

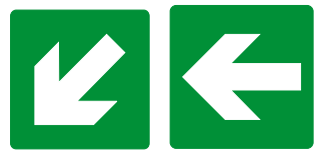
Вибухонебезпечно: вибухонебезпечне середовище

Пожежонебезпечно: легкозаймисті речовини

Пожежонебезпечно: окислювач

Двері евакуаційного виходу

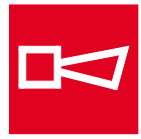
Напрямок до евакуаційного виходу


Напрямок до місця розташування пожежно-технічного обладнання

Напрямок до евакуаційного виходу по сходах

Пожежний гідрант

Пожежний кран


Звуковий оповісник пожежної тривоги

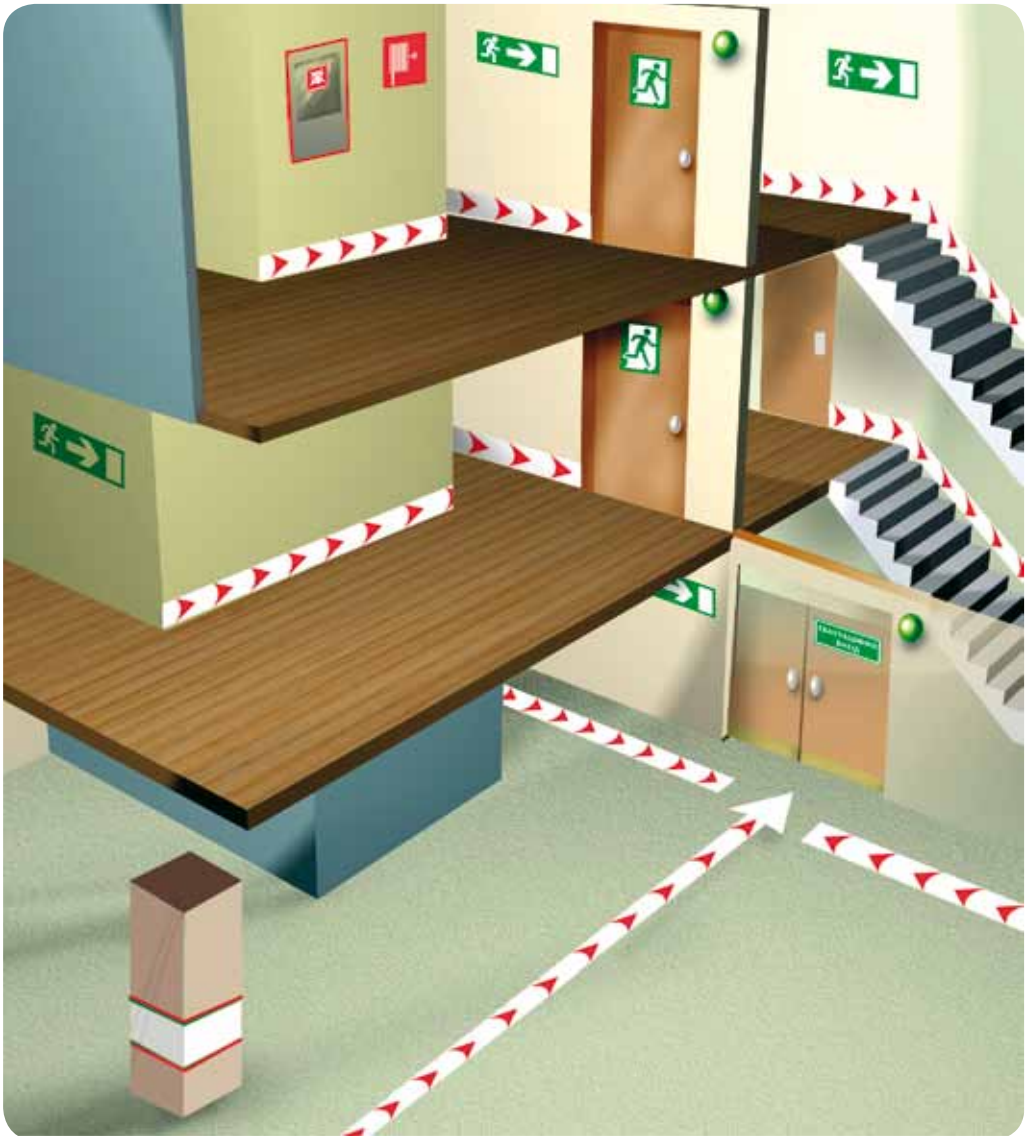
Вогнегасник

Розбий скло, щоб відчинити

Мал. 27. Знаки пожежної безпеки

Лампи зеленого кольору працюють від аварійної системи живлення і освітлюють дорогу, якщо вимкнулось основне освітлення. На випадок якщо вони не спрацюють, уздовж стін і на підлозі наклеєно люмінесцентні стрічки зі стрілками, що вказують напрямок руху та виходи. Після вимкнення освітлення вони світяться ще приблизно 30 хвилин.

Знайди на малюнку 28 знаки пожежної безпеки, лампи аварійного освітлення і люмінесцентні стрілки, що вказують напрямок руху під час евакуації.



Мал. 28

# Практична робота № 2
# Евакуація з приміщення школи

Перше й головне завдання у випадку пожежі — вивести всіх людей із небезпечної зони. Діяти треба швидко, виконуючи накази тих, хто проводить евакуацію. Найменша затримка може коштувати комусь життя.

Евакуацію учнів у разі виникнення пожежі здійснюють за таким орієнтовним планом (таблиця 2).

*Таблиця 2*

| № з/п | Назва дії | Порядок і послідовність дій |
|---|---|---|
| 1. | Повідомлення про пожежу. | У разі виявлення пожежі або її ознак треба негайно:<br>• повідомити телефоном пожежну частину;<br>• увімкнути систему оповіщення про пожежу;<br>• повідомити директора школи. |
| 2. | Евакуація учнів. | У разі виявлення пожежі або за сигналом оповіщення (зазначається вид сигналу) учнів якнайшвидше виводять назовні згідно з планом евакуації. |
| 3. | Звірка списочного складу з фактичною наявністю евакуйованих. | Усіх евакуйованих з будівлі учнів перевіряють поіменно за класним журналом або за списками. |
| 4. | Пункти розміщення евакуйованих учнів. | Удень учнів класами розміщують у будівлі за адресою (адреса).<br>У нічний час їх евакуюють до будівлі за адресою (адреса). |
| 5. | Гасіння пожежі працівниками закладу до прибуття пожежників. | Гасіння пожежі організовують негайно з моменту її виявлення і проводять працівники закладу, не зайняті евакуацією учнів. Для гасіння використовують усі наявні засоби пожежогасіння. |

Потренуйтеся виходити з приміщення школи згідно з планом евакуації (таблиця 2). Якщо є можливість, запросіть до школи пожежників і проведіть тренування під їхнім керівництвом.

## Запам'ятай!

- Дітей молодшого віку, хворих і поранених евакуйовують першими.
- Евакуацію розпочинають з найближчих до місця пожежі приміщень і з поверхів вище від пожежі.
- Учителі та інші працівники школи не залишають учнів без нагляду від моменту виявлення пожежі до її ліквідації.
- Узимку діти одягаються або беруть теплий одяг із собою.
- У небезпечній зоні ретельно перевіряють усі приміщення в пошуках дітей, які могли сховатися під партами чи в шафах.
- На входах до будівлі виставляють пости, щоб перешкодити поверненню людей у небезпечну зону.

Об'єднайтесь у групи і обстежте кілька громадських приміщень у вашому населеному пункті (супермаркет, кінотеатр, залізничний вокзал тощо). Ознайомтеся з планом евакуації, зверніть увагу на запасні виходи, знаки, позначки і лампи, які допомагають під час евакуації з приміщення.

Правила пожежної безпеки передбачають встановлення у школах автоматичних систем виявлення пожежі та пожежної сигналізації.

Школи забезпечують первинними засобами пожежогасіння: пожежними кранами, пожежними щитами і вогнегасниками.

Найперше і головне завдання у випадку пожежі в школі та інших громадських приміщеннях — забезпечення організованої евакуації людей.

Для цього на вокзалах, у кінотеатрах, супермаркетах встановлюють спеціальні знаки, позначки і лампи, які допомагають людям якнайшвидше знайти евакуаційні виходи і вийти з приміщення.

У школах проводять теоретичні та практичні заняття, пожежні тренування, з числа учнів організовують дружини юних пожежників.

РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

# § 9. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, коли підлітків визнали окремою соціальною групою;
- поміркуєш, як ставитися до змін, що відбуваються у підлітковому віці;
- проаналізуєш різні аспекти дозрівання;
- дослідиш свій біологічний календар розвитку.

## Підлітковий вік

Дітей віком від 11 до 18 років називають підлітками. Однак ще 100—200 років тому поняття підліткового віку не існувало. Приблизно з 11—13 років дітей вже залучали до праці. Вони заробляли на життя, працюючи на фабриках, фермах чи вдома, залежно від того, що вимагали від них у сім'ї. Перехід від дитинства до дорослого життя відбувався в момент одруження.

Окремою соціальною групою підлітків уперше було визнано під час Великої депресії у США. В 30-ті роки XX століття економіка США опинилася в жахливому стані, кількість робочих місць суттєво скоротилася, а на тих, що залишалися, працювали дорослі.

Відчуваючи себе тягарем для родин, молоді люди вирушали з дому в пошуках роботи. Вони подорожували товарними потягами, спали на вулицях, харчувалися, збираючи милостиню. Коли стало очевидно, що ватаги юних утікачів становлять реальну загрозу, дорослі замислилися над їхніми проблемами.

Адміністрація президента Рузвельта вирішила повернути розчаровану молодь до школи, надавши їй можливість здобути середню освіту. Завдяки відкриттю громадських середніх шкіл у 1939 році 75% безробітної молоді віком 14—17 років продовжили навчання (у 1900 році таку можливість мали лише 6%).

Уже не діти, але ще й не дорослі, підлітки почали творити власний стиль життя і субкультуру — насамперед чудернацьку мову, молодіжну моду, музику, танці. Спочатку їх називали *teeners,* а відтак — *teenagers* (від англ. *teen* — надцять та *age* — вік).

Стартове завдання

1. Що, на вашу думку, відрізняє сучасних підлітків від дітей і дорослих?
2. Які ознаки підліткового віку ви помічаєте у себе і своїх однолітків?
3. Назвіть приклади молодіжної субкультури — які стилі музики, одягу, танців полюбляють сучасні підлітки?
4. Яким видам спорту вони віддають перевагу?

# Час змін

Прийнято вважати, що підлітковий вік — складний і навіть небезпечний. Однак дослідження доводять, що це нерідко перебільшення. Справді, це період багатьох змін — фізіологічних, які відбуваються у твоєму тілі, психологічних — у твоїх думках, почуттях і потребах, а також у твоїх стосунках з іншими людьми — батьками, друзями і протилежною статтю. Та ці зміни є позитивними, бажаними й очікуваними.

Підлітковий вік — це також пора духовного зростання, формування особистісної системи цінностей, набуття життєвих навичок і планування майбутнього. Отже, цей період справді відповідальний. Від того, як людина впорається з його проблемами, великою мірою залежить її подальша доля, життя і здоров'я її майбутніх дітей.

Прочитайте жартівливу оповідку про гусениць і метелика (мал. 29). Поміркуйте:

- Чи може гусениця уникнути перетворення на метелика?
- Чи можуть діти уникнути процесу дорослішання?
- Чи завжди вони з радістю сприймають зміни, що відбуваються у підлітковому віці?
- Що може їх лякати?

Мал. 29

# Дозрівання

Підлітковий вік — це період біологічного, психологічного, соціального і духовного дозрівання людини.

*Біологічне дозрівання* — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий. Цей період завершується з припиненням росту та розвитку всіх систем організму, в тому числі й репродуктивної (статеве дозрівання). У наших широтах середній термін біологічного дозрівання — 20 років.

Останнім часом спостерігається прискорення фізичного розвитку підлітків, а також загальне збільшення середнього зросту, маси та фізичної сили наступних поколінь. Це явище називають *акселерацією*.

*Чи знаєш ти, що…*

Середньовічні рицарські лати, які носили дорослі чоловіки, нині підходять 10—12-річним хлопчикам.

100 років тому статеве дозрівання починалось у середньому в 15 років, а нині — в 13 років.

Упродовж XX ст. середній зріст людей кожних десять років збільшувався на 1 см.

Доказом акселерації є цікавий факт: якщо на початку XIX ст. відстань між рядами в театрі була 45 см, то нині — не менш як 60 см.

*Психологічне дозрівання* завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості.

Маленька дитина висловлює емоції усім своїм тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. Емоційно зріла людина вміє контролювати вияви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси і життєві потрясіння.

Інтелектуальна зрілість настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини і наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

*Соціальної зрілості* людина досягає, коли здатна самостійно утримувати себе, створити і забезпечити сім'ю. Соціальна зрілість — це також здатність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати і підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти.

*Духовна зрілість* характеризується умінням відрізняти добро від зла, створенням власної системи цінностей, усвідомленням важливих принципів і сенсу життя.

# Ознаки статевого дозрівання

Статеве дозрівання є складовою біологічного дозрівання. Воно починається із виробленням в організмі статевих гормонів.

У статевому дозріванні дівчинки вирішальну роль відіграють гормони *естроген* і *прогестерон*; хлопця — *тестостерон*.

Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидкий ріст, який називають «стрибком росту». Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік витягується на кільканадцять.

Першими починають видовжуватися кістки: спочатку в долонях і стопах, а згодом у кінцівках. Цим пояснюється деяка незграбність, з якою підлітки тримають предмети, а також їхня «журавлина» хода й те, що вони нерідко перечіпляються за свої ноги. Один хлопець якось поскаржився, що це наче підбирати монети бейсбольною рукавичкою і ходити в ластах.

Батькам також не позаздриш — доводиться постійно купувати нове взуття. А потім починають «вкорочуватися» джинси та рукави сорочок і светрів.

Змінюється й форма обличчя — воно втрачає дитячу пухкість, збільшується чоло, загострюються вилиці та підборіддя.

З'являються вторинні статеві ознаки. Загалом статура хлопців розвивається за чоловічим, а дівчат — за жіночим типом (мал. 30).

- У хлопців ширшають плечі, грубшає голос — настає мутація, коли кажуть, що голос «ламається», на шиї з'являється кадик, починає рости волосся на обличчі та по всьому тілу.
- У дівчат тоншає талія, окреслюється лінія стегон, статура стає гнучкішою і жіночнішою.

Мал. 30

## Строки і темпи статевого дозрівання

Вік, коли починається статеве дозрівання, в однолітків різний. Придивись до своїх однокласників, і ти побачиш, що дехто набагато доросліший на вигляд, а хтось — ще дитина. Це нормально.

1. Вишикуйтесь у шеренгу за зростом і розрахуйтеся по порядку. Запам'ятайте свій номер.

2. Вишикуйтеся за віком (датами народження). Розрахуйтесь і порівняйте цей номер із попереднім. Поміркуйте:

- Чи завжди вік учнів відповідає їхньому зросту (наприклад, чи є найстарший із вас найвищим)?
- Кого більше серед високих учнів вашого віку — хлопчиків чи дівчаток?

У середньому статеве дозрівання починається у дівчат на один-два роки раніше, ніж у хлопців. Тому дівчата у твоєму класі, напевно, вищі й старші на вигляд. Але це тимчасово. Через два-три роки хлопці наздоженуть і переженуть їх.

## Індивідуальний розвиток: переваги і проблеми

Строки і темпи статевого дозрівання можуть надати деяких переваг або спричинити проблеми у хлопців і дівчат.

*Хлопці*, які дозрівають раніше за своїх однолітків, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі. Це певний час найбільше цінується у підлітковому середовищі й допомагає їм стати лідерами. Та згодом починають цінувати інші особисті якості, наприклад, уміння спілкуватися. Тому ті, хто у своєму житті керувався гаслом: «Як сила є, то розуму не треба», незабаром можуть втратити популярність і авторитет.

Хлопці, які дозрівають пізніше, можуть певний час почуватись аутсайдерами, але це навчає їх жити в умовах конкуренції і спонукає до розвитку характеру та особистісних якостей, які не раз допоможуть у житті.

У *дівчат* дещо інша ситуація. Ті з них, хто розвивається раніше, випереджають у розвитку не лише хлопців, а й більшість своїх подруг. Це іноді породжує відчуття самотності.

Якщо це твоя ситуація, не переживай, адже це тимчасово. Досліджено, що дівчатка, які починають розвиватися пізніше, згодом виростають вищими за тих, у кого статеве дозрівання почалося раніше. Тому ті, хто сьогодні дивується з твого зросту, через кілька років можуть стати вищими за тебе.

Скористайся з переваг свого становища, адже саме тепер ти здатна досягти неабияких успіхів у спорті та навчанні.

Насправді кожен має свій біологічний «календар розвитку». Він запрограмований генетично, і цим «календарем» ти більше схожий на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.

По черзі продовжіть фразу: «Я позитивно ставлюсь до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що...»

1. Разом із батьками склади свій «календар розвитку». Для цього:
   - оформи альбом або зроби колаж із своїх фотографій різного віку;
   - додай до них дитячі фотографії батьків, братів, сестер, інших близьких родичів;
   - визнач, на кого з них ти найбільше схожий (зовні, за характером, за строками і темпами росту та розвитку).
2. Виміряй свій зріст, вагу, дізнайся про зріст своїх батьків.

Підлітковим називають вік від 11 до 18 років. Щоб стати повноцінним членом суспільства, підліткам необхідно здобути ґрунтовну освіту і набути життєвого досвіду.

Усі фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються з тобою у підлітковому віці, є цілком природними і нормальними.

У наших широтах середній строк біологічного дозрівання — 20 років. Статеве дозрівання — складова біологічного дозрівання. Воно відбувається під впливом статевих гормонів.

У середньому статеве дозрівання починається у дівчат на один-два роки раніше, ніж у хлопців.

Порівнюючи строки і темпи свого дозрівання зі строками і темпами однолітків, не переживай, якщо розвиваєшся швидше або повільніше за інших. Насправді кожен має свій біологічний «календар розвитку». Він запрограмований спадково, і в цьому ти більше схожий на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.

# § 10. РІСТ, ВАГА І ФІЗИЧНА ФОРМА

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що треба робити, аби підрости;
- отримаєш пораду, як поправитися або схуднути на декілька кілограмів;
- навчишся оцінювати свою вагу за допомогою індексу маси тіла;
- оціниш свою фізичну форму.

У підлітковому віці зміни відбуваються надто швидко: не встигаєш звикнути до свого нового тіла, як воно вже знову змінилося. Це бентежить багатьох твоїх однолітків. Навіть найпопулярніші підлітки годинами роздивляються себе у дзеркалі, переживають через реальні або вигадані проблеми і прагнуть удосконалити себе.

Учені виявили, що хлопці переважно бажають ґрунтовних змін: «Я хотів би стати високим і струнким», а дівчата — конкретних: «Мені б хотілося змінити кінчик носа, колір очей, зачіску».

1. Пограйте в «Калейдоскоп» і дізнайтесь, якими б хотіли стати ваші друзі. Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:
   - Ви хотіли б мати очі карі, блакитні чи зелені?
   - Ви хотіли б мати волосся пряме чи хвилясте?
   - Ви хотіли б змінити свою зовнішність повністю, частково чи не змінювати її?
   - Ви хотіли б бути високим, середнього зросту чи нижче середнього?

Визнач приблизно свій майбутній зріст. Для цього додай зріст тата й мами і суму поділи на два. Додай 12 см, якщо ти хлопець, або відніми 12 см, якщо ти дівчина.

Але пам'ятай, що ця формула дуже приблизна. Насправді твій майбутній зріст може суттєво відрізнятися від підрахованого у такий спосіб. Учені вважають, що людина має спадково запрограмований резерв зросту (приблизно 30 см). Твій зріст залежить не лише від спадковості, а й від якості харчування, фізичної активності й навіть психологічної налаштованості.

# Для тих, хто хоче підрости

Багато підлітків, особливо хлопців, хочуть підрости. Якщо й ти цього прагнеш, прочитай історію хлопчика, який завдяки наполегливості та сильній волі за три роки виріс на 23 сантиметри.

*Чи знаєш ти, що...*

Рустам Ахметов народився у місті Бердичеві. З дитинства займався легкою атлетикою і мріяв стати чемпіоном у стрибках у висоту. Але на шляху до цієї мрії була перепона. Результати у цьому виді спорту залежать від зросту атлета, а Рустамові не пощастило — його батько мав зріст усього 166, мати — 162 см, а сам він у 14 років виріс до 164 см і перестав рости. У 16 років Рустам прийшов до тренера і запитав, чи можна цьому якось зарадити.

Тренер відповів, що це можливо, але треба дуже захотіти і тренуватися за спеціальною програмою. Він запропонував Рустаму написати зобов'язання: «Клянуся за один рік вирости на 8 см», і... за рік наполегливих тренувань хлопець виріс на 8 см.

Наступного року він знову написав зобов'язання і виріс ще на 8 см. На третій рік тренер сказав: «Вісім — це забагато. Давай на п'ять — і досить». Рустам виконав і цю обіцянку. Більше того: навіть після припинення тренувань він за інерцією виріс ще на 2 см.

Тоді вже тренер написав зобов'язання: «Клянусь, що будеш високо стрибати». Хлопець стрибав і «дострибався» до найвищих висот — став майстром спорту міжнародного класу, багаторазовим чемпіоном України, СРСР та Європи, учасником Олімпійських ігор, одним із найкращих атлетів світу.

Цю історію можна було б вважати випадковістю, якби не той факт, що після завершення спортивної кар'єри Рустам Ахметов сам став тренером і почав набирати до своєї секції всіх охочих, незалежно від їхнього зросту.

До програми тренувань невисоких підлітків він додавав вправи, що допомогли вирости йому самому. Завдяки цьому середній зріст учнів Ахметова — більш як 180 см. Один із його синів має зріст 186, другий — 190 см.

В основі програми Ахметова — три елементи: психологічна установка, збалансоване харчування і фізичні вправи (переважно стрибки й розтягування), які подразнюють зони росту кісток. Завдяки цьому вони починають видовжуватися. Нікого не дивує, що люди, які займаються важкою атлетикою, мають широкі плечі. А це також ріст, тільки в ширину. Вчені довели, що помірні тренування утричі (!) збільшують концентрацію гормону соматотропіну, який стимулює ріст.

Отже, якщо ти хочеш підрости, можеш тренуватися за програмою Рустама Фагимовича Ахметова, доктора наук, професора, завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

Почати треба з візиту до лікаря. Якщо він не виявить порушень здоров'я, напиши зобов'язання (це обов'язково!) і виконуй рекомендовані вправи.

Почни з одного тренування на день тривалістю 10—15 хв, виконуючи третину вправ. Протягом двох місяців поступово збільшуй кількість повторів і тривалість занять до 30—40 хв.

Не забувай про харчування, багате на білки і вітаміни (особливо вітамін А, який міститься у червоних і жовтих фруктах та овочах). Замість звичайної солі вживай йодовану, адже йододефіцит також може спричинити сповільнення росту.

## Комплекс Рустама Ахметова

*Тричі на тиждень:*

- влітку (або взимку в басейні) плавати брасом, максимально витягуючи руки й ноги;
- грати в баскетбол, виборюючи м'яч під кошиком.

*Щодня:*

- легкий біг — 5—7 хв;
- вправи на розтягування та гнучкість (шпагат, місток, махи);
- висіти на перекладині, розслабивши тіло (два підходи по 20 секунд і один підхід з прив'язаними до ніг невеликими гантелями);
- стрибати у висоту, намагаючись дістати до стелі, гілки чи іншого предмета (два підходи по 10 стрибків на двох ногах, два підходи по 10 стрибків на лівій і два підходи по 10 стрибків на правій нозі);
- присідати, робити підскоки та інші вправи з гантелями по 10—12 разів.

*За кожної нагоди:*

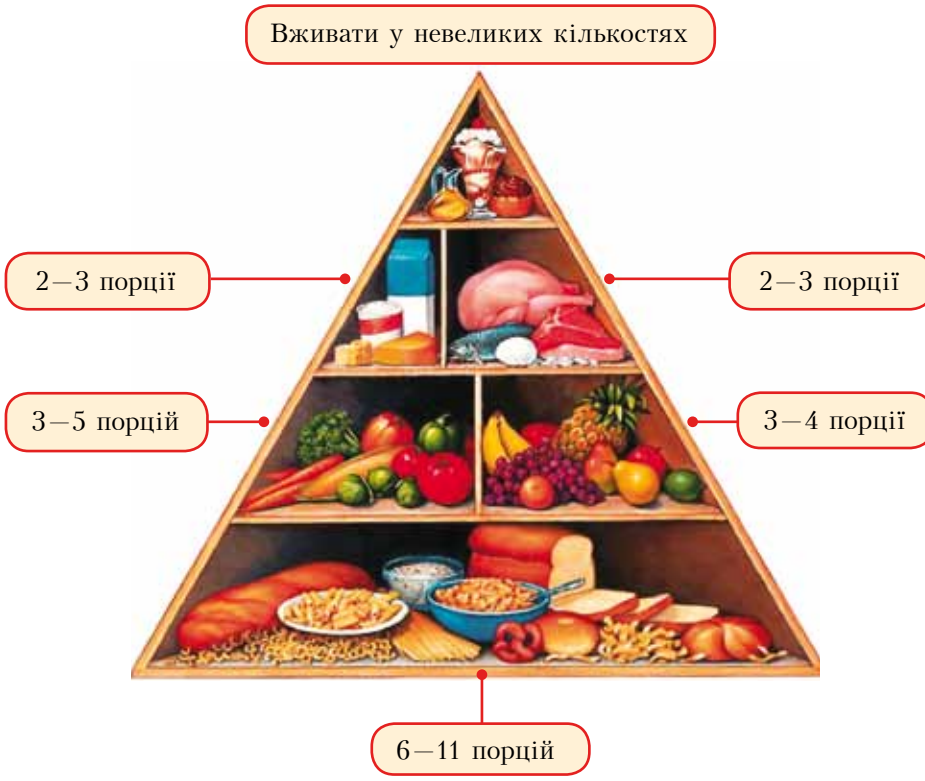
- стрибати у висоту (дорогою до школи, на тренуванні, на перервах);
- надворі піднятися на невисоку гірку, лягти, розслабитись, потягнутися і, уявляючи себе тістом, яке скачали довгим валиком, скотитися донизу. Цю свою улюблену вправу Рустам Ахметов запозичив у кавказців. Але перш ніж це робити, упевнись, що схил гірки рівний, вкритий снігом, піском чи травою без каміння та інших перешкод.

Завітай на сайт **http://grow.by.ru** Тут знайдеш багато корисних порад і кілька комплексів вправ для тих, хто хоче підрости.

## Харчування і контроль за масою тіла

Від збалансованого і повноцінного харчування у підлітковому віці передусім залежать твоє самопочуття і здоров'я, а також ріст і нормальний розвиток організму. У 6-му класі ти вивчав принципи раціонального харчування і вчився складати щоденний раціон на основі харчової піраміди (мал. 31).

Пригадай, що означають принципи раціонального харчування: «Помірність, різноманітність, збалансованість» і як вони реалізовані в харчовій піраміді.




Мал. 31. Кількість порцій продуктів у щоденному раціоні

Небагато знайдеться підлітків, задоволених своєю статурою. Одні вважають себе занадто товстими, інші — надміру худими. Хтось вживає сумнівні пігулки, хтось вишукує «голлівудські дієти», а в когось можуть виникнути й серйозні психічні проблеми.

Розвинені країни світу потерпають від двох пов'язаних із харчуванням проблем. З одного боку, серед підлітків почастішали випадки ожиріння. А з іншого — дівчата в гонитві за нереально худими моделями нерідко потерпають від *анорексії* — порушення апетиту (відмови від їжі), що заподіює непоправну шкоду їхньому здоров'ю, в тому числі й розвитку статевої системи.

Тому кожному важливо навчитися безпечно контролювати масу свого тіла. Вона залежить від співвідношення отриманої і витраченої енергії. Якщо хтось має зайву вагу, це означає, що він споживає більше калорій, ніж витрачає. А якщо занадто худий — його енергетичні витрати більші, ніж отримані з їжею калорії.

Отже, якщо хочеш схуднути, треба одночасно знизити постачання енергії та збільшити її витрачання. Постарайся вилучити або принаймні зменшити вживання висококалорійних продуктів і солодких напоїв (таблиця 3). Пам'ятай, що помірна фізична активність не посилює апетиту, як це прийнято вважати, а навпаки, зменшує його.

А якщо прагнеш набрати вагу — збільши калорійність свого раціону, але не знижуй фізичної активності. В іншому разі приріст маси тіла відбуватиметься за рахунок жиру, а не м'язів. Не відмовляйся від овочів, фруктів, інших низькокалорійних продуктів, однак вживай їх з більшою кількістю сметани, масла, олії. Також включи до свого раціону твердий сир, горіхи, сухофрукти, мед, на десерт можеш ласувати морозивом, тістечками.

*Таблиця 3*

| Хліб, крупи | Овочі, фрукти | М'ясо, риба, горіхи, яйця | Молочні продукти |
|---|---|---|---|
| Висококалорійні продукти | | | |
| Кекси, печиво, тістечка, молочний шоколад. | Сухофрукти, джеми, мед, сиропи, смажена картопля, солодкі соки, нектари. | Смажене м'ясо, жирні ковбаси, сало, сардельки зі свинини, горіхи. | Сметана, масло, твердий сир, креми, морозиво. |
| Продукти середньої калорійності | | | |
| Рис, хліб, макарони, чорний шоколад. | Варена картопля, густі супи, солодкі фрукти. | Оселедець, яйця, тушковане м'ясо, варена ковбаса. | Незбиране молоко, сир м'який. |
| Низькокалорійні продукти | | | |
| Хліб з висівками, каші з цілого зерна (гречана, вівсяна). | Овочі (свіжі, варені), фрукти, соки без цукру. | Окунь, тунець, креветки, телятина, м'ясо курки, індички. | Знежирене молоко, кефір, йогурт. |

# Практична робота № 3
# Визначення показників фізичного здоров'я

Важливими показниками фізичного здоров'я є нормальна вага і добра фізична форма. Оціни показники свого фізичного здоров'я.

1. Одним із найпоширеніших показників для оцінювання маси тіла є індекс маси тіла (ІМТ). Він орієнтується не на модні тенденції чи естетичні канони. Його розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують ІМТ для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають надто низький або високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

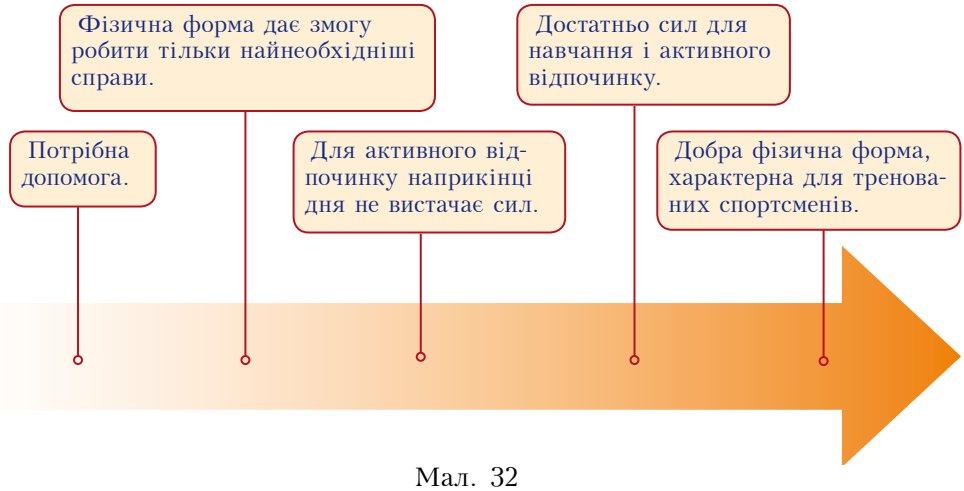
*Для визначення ІМТ:*

- визнач свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисли ІМТ за формулою:

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

Якщо твій ІМТ від 18,5 до 24,9 одиниць — твоя вага в нормі. Якщо він дещо вищий або нижчий за норму, хвилюватися не варто, адже в підлітковому віці тіло росте нерівномірно (то в ширину, то у висоту). Та якщо твій ІМТ менший за 15 чи більший за 30 одиниць — треба звернутися до лікаря.

2. Добра фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку. Добру фізичну форму забезпечує ефективна робота серця, легень, кровоносних судин і м'язів. Оціни свою фізичну форму за допомогою шкали (мал. 32).




Мал. 32

3. Оціни свою фізичну форму за допомогою тесту:

1. Ти цілими днями позіхаєш?
2. Уранці тобі страшенно не хочеться вставати з ліжка?
3. Тебе втомлює навіть те, що потребує найменших зусиль (піднімання сходами, похід у магазин)?
4. Уже опівдні чи трохи пізніше ти відчуваєш, що знесилений?
5. Більшу частину дня тобі хочеться спати?
6. Тобі часто кажуть, що маєш втомлений вигляд?
7. Ти постійно відчуваєш слабкість?
8. Буває, що засинаєш рано ввечері, коли читаєш або дивишся телевізор?
9. Тобі складно розв'язувати щоденні проблеми?
10. Ти не можеш розслабитися?
11. Ти часто відчуваєш роздратування?
12. Ти почуваєшся занадто втомленим, щоб активно проводити вільний час?
13. Ти часто хворієш (застуда, грип, головний біль...)?
14. Ти постійно відчуваєш нестачу енергії та життєвих сил?

Якщо на жодне з питань тесту ти не дав позитивної відповіді — отже, маєш добру фізичну форму. А якщо ні — поміркуй над запитаннями, на які відповів «так».

## ПІДСУМКИ

Зріст людини запрограмований спадково, але це не конкретна величина, а певний діапазон (до 30 см).

Щоб вирости за власним бажанням, треба цього дуже хотіти, правильно харчуватись і виконувати спеціальні вправи.

Від збалансованого і повноцінного харчування передусім залежать твоє самопочуття і здоров'я, а також ріст і нормальний розвиток організму.

Маса тіла людини залежить від співвідношення отриманої та витраченої енергії.

Індекс маси тіла — величина, що допомагає оцінити вагу з позиції ризиків для здоров'я.

Добра фізична форма — це здатність енергійно робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.

# § 11. ШКІРА І ЗДОРОВ'Я

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш основні функції шкіри;
- ознайомишся з її будовою;
- проаналізуєш вплив на здоров'я шкіри способу життя людини та кліматичних умов навколишнього середовища.

Шкіра — зовнішнє покриття організму людини, його найбільший орган. Площа шкіри дорослої людини — більш як 2 м$^2$, її вага — близько 5 кг. Вона така еластична, що дає змогу вільно рухатись, і настільки міцна, що надійно захищає внутрішні органи.

Шкіра виконує безліч функцій, зокрема підтримує сталу температуру тіла, захищає від сонячної радіації та мікробів. Шкіра пронизана рецепторами, за допомогою яких ми відчуваємо дотик, температуру, біль.

Пригадайте матеріал, який ви вивчали у 6-му класі:

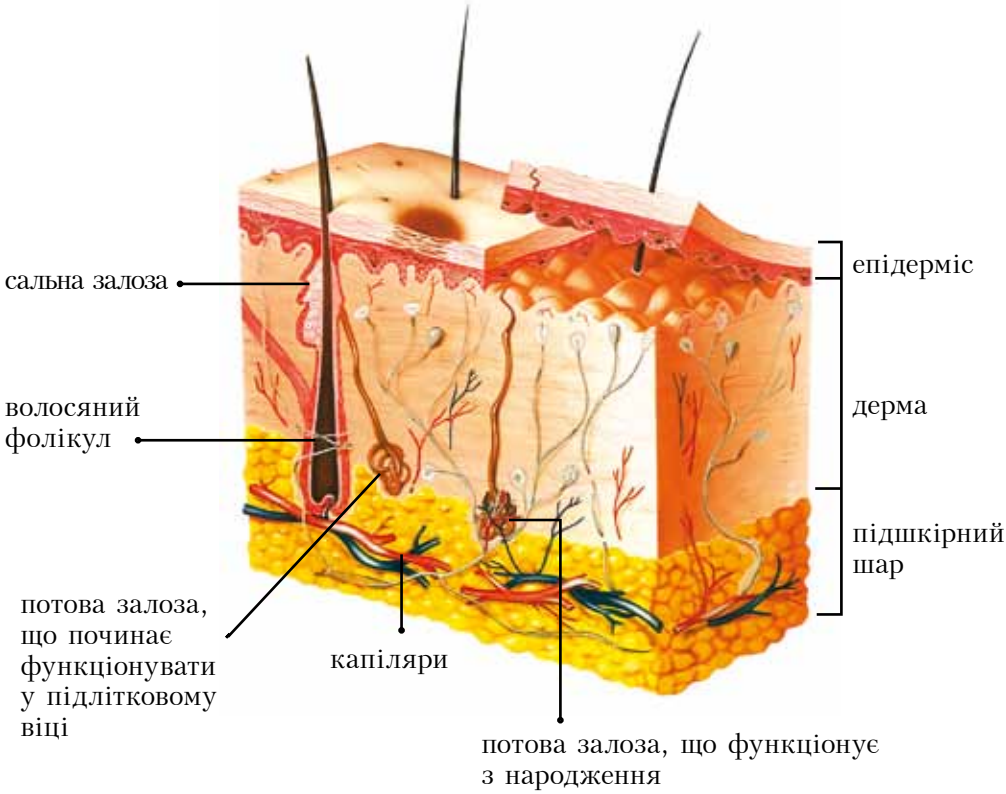
- Яка функція шкіри допомагає знижувати температуру тіла?
- Як ця функція шкіри може сприяти розмноженню інфекцій (бактерій, мікроскопічних грибків)?

## Будова шкіри

Шкіра складається з двох шарів (мал. 33). Верхній шар — *епідерміс*. Активні клітини в основі епідермісу розмножуються, а коли відмирають, то піднімаються на поверхню шкіри і відлущуються. Зазвичай повне оновлення верхнього шару шкіри триває від 21 до 41 дня. З віком цей процес уповільнюється.

Нижній шар — *дерма*. Він містить кровоносні судини, больові і теплові рецептори, потові та сальні залози, волосяні фолікули.

Під дермою міститься *підшкірний шар*, що складається з жирових клітин і великої кількості кровоносних судин.




Мал. 33

## Що впливає на здоров'я шкіри

Люди витрачають чимало коштів і часу на догляд за шкірою, однак іноді забувають, що шкіра — дзеркало всього організму. На шкірі відображається все, що шкодить здоров'ю: неправильне харчування, порушення травлення, недосипання, куріння, вживання алкоголю. Повноцінний сон, велика кількість води, овочів і фруктів у щоденному раціоні поліпшують стан шкіри і загальне самопочуття.

Отже, стан і зовнішній вигляд шкіри насамперед залежать від способу життя людини та умов навколишнього середовища.

Об'єднайтесь у 5 груп. За допомогою матеріалу цього параграфа підготуйте презентації про вплив на здоров'я шкіри:

*група 1:* харчування;
*група 2:* фізичних вправ;
*група 3:* сну і стресу;
*група 4:* паління і алкоголю;
*група 5:* кліматичних умов.

## Харчування

Для здоров'я шкіри важливо вживати різноманітні продукти. Деякі інгредієнти є особливо важливими (таблиця 4).

*Таблиця 4*

| Речовина | Як впливає на шкіру | У яких продуктах міститься |
|---|---|---|
| Вода | Сприяє зволоженню і живленню шкіри, поліпшує обмін речовин. Зневоднення організму миттєво позначається на стані шкіри. | Трав'яні чаї, фруктові напої, соки, свіжі овочі, фрукти, супи. |
| Вітамін А | Необхідний для росту і відновлення тканин. Дефіцит цього вітаміну робить шкіру сухою і шорсткою. | Печінка, нирки, яєчний жовток, молочні продукти, морква, шпинат, абрикоси, персики. |
| Вітамін С | Необхідний для формування і збереження колагену — речовини, яка робить шкіру гладкою і пружною. | Цитрусові, брюссельська капуста, чорна смородина, шипшина, солодкий перець. |
| Вітамін Е | Сприяє збереженню нормальної вологості шкіри, загоюванню ран, послаблює негативний вплив сонячної радіації, запобігає процесам старіння. | Горіхи, соняшникове насіння, олія, зародки пшениці, авокадо. |
| Цинк | Сприяє нормальному функціонуванню сальних залоз, забезпечує пружність шкіри. | Свинина, м'ясо індички, йогурт. |

Бідний на поживні речовини раціон зменшує приплив крові до шкіри, робить її уразливішою до інфекцій, порушує структуру шкіри, погіршує її здатність до відновлення.

У людини з підвищеною чутливістю до деяких продуктів харчування (зокрема таких як мед, яйця, молоко, полуниці, томати, цитрусові, а також деякі ліки) їх вживання може спричинити алергію — висипання на шкірі. У разі появи алергічної реакції треба звернутися до лікаря.

## Фізичні вправи

Завдяки фізичним вправам шкіра стає свіжою, з'являється здоровий рум'янець. Це тому, що активізується кровообіг і всі клітини краще насичуються киснем та поживними речовинами. Потовиділення звільняє шкіру від токсинів.

Мал. 34

Однак заняття спортом можуть породити і деякі проблеми. Неправильно підібране спортивне взуття може натерти шкіру, спричинити виникнення мозолів.

Унаслідок інтенсивного пітніння організм втрачає багато води. Щоб запобігти зневодненню, до і після занять треба більше пити.

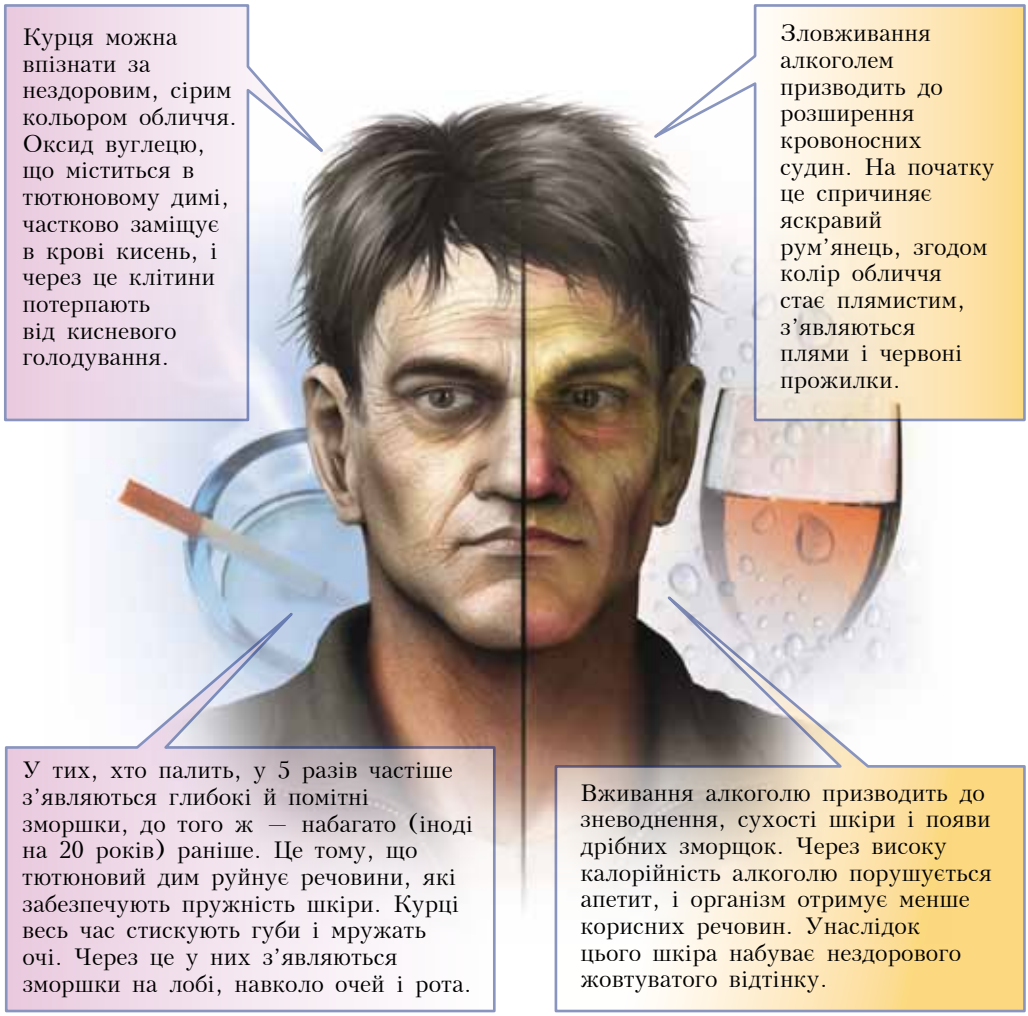
Якщо після занять не змити з тіла піт і бруд, на шкірі починають розмножуватися мікроби. Як наслідок — неприємний запах і висипання (так звана пітниця).

У душі чи басейні існує ризик інфікування грибком. Особливо часто він уражує шкіру ніг (так звана «стопа атлета»). Якщо його не лікувати, є небезпека занесення інфекції з ніг на інші ділянки тіла.

Тому у громадських душових і біля басейну не слід ходити босоніж. Оскільки грибок інтенсивно розмножується у теплому вологому середовищі, після миття треба ретельно витирати ноги, особливо між пальцями. Для тіла і ніг найкраще мати окремі рушники (щоразу чисті).

У разі зараження грибком необхідно порадитися з лікарем і використати один із багатьох лікарських засобів, які випускають у вигляді кремів, лосьйонів чи присипок.

## Паління і алкоголь




Мал. 35

## Сон і стрес

Здоровий сон забезпечує свіжість і здоров'я шкіри. Під час сну прискорюються обмін речовин, відновлення і ріст клітин шкіри. Якщо ми недосипаємо, ці процеси відбуваються недостатньо швидко. Недосипання одразу позначається на зовнішньому вигляді шкіри. Вона втрачає свіжість, пружність, стає блідою, плямистою, під очима з'являються темні кола, набряки.

Відомо також про негативний вплив стресів. Коли людина переживає сильний стрес, судини звужуються, погіршується кровообіг, дихання стає поверхневим. Унаслідок цього погіршується живлення клітин, їм бракує кисню і поживних речовин. Тому шкіра стає блідою, сірою, загострюються деякі її захворювання.

## Кліматичні умови

Несприятливі погодні умови (спека, холод, підвищена вологість або надмірна сухість повітря, сильний вітер) можуть негативно впливати на стан і зовнішній вигляд шкіри.

*Спека.* Під дією сонячних променів організм людини виробляє вітамін D, необхідний для профілактики рахіту і формування міцних кісток. Однак тривале «підсмажування» на пляжі шкідливе для людини, передусім для її шкіри. Сонячне проміння руйнує структуру шкіри, спричиняє опіки, алергічну реакцію, передчасне старіння, підвищує ризик виникнення злоякісних захворювань.

Для захисту шкіри від сонця треба носити капелюх і легкий одяг з натуральних тканин. Відкриті ділянки тіла захищають спеціальними кремами чи лосьйонами.

*Холод.* Низькі температури і вітер роблять шкіру сухою і надміру чутливою. В холодну погоду важливо захищати губи, їх слід змащувати гігієнічною помадою. У сильні морози треба носити рукавички, інакше шкіра на руках стане сухою і шорсткою.

Намалюйте правила поведінки, сприятливі для здоров'я вашої шкіри, у вигляді піктограм.

Шкіра — зовнішній покрив організму людини. Стан і зовнішній вигляд шкіри залежать насамперед від способу життя людини.

На шкірі відображається все, що шкодить здоров'ю: неправильне харчування, порушення травлення, недосипання, куріння, вживання алкоголю.

Повноцінний сон, фізичні вправи на свіжому повітрі, велика кількість води, овочів і фруктів у раціоні поліпшують стан шкіри і загальне самопочуття.

Тривале перебування на сонці руйнує структуру шкіри, спричиняє опіки, алергічну реакцію, передчасне старіння, підвищує ризик виникнення злоякісних захворювань.

Низькі температури і сильний вітер роблять шкіру сухою і надміру чутливою.

# § 12. КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся про особливості функціонування шкіри у підлітковому віці;
- проаналізуєш, які захворювання шкіри найбільше хвилюють твоїх однолітків;
- визначиш тип своєї шкіри і волосся;
- вчитимешся обирати косметичні засоби і правильно користуватися ними.

На кожному етапі життя людини її шкіра є іншою і функціонує по-різному.

1. Ніжна шкіра немовлят чутлива до подразнень. Які косметичні засоби використовують для догляду за шкірою немовлят (дитяче мило, присипки...)?

2. Коли діти підростають, шкіра стає менш чутливою. Однак вони надзвичайно рухливі й часто падають. Тож у подряпину може проникнути інфекція і спричинити запалення. Що треба зробити, коли дитина подряпала шкіру (промити з милом, обробити йодом, зеленкою...)?

3. Які проблеми зі шкірою виникають у дорослих і людей похилого віку (передчасне старіння, пігментні плями...)?

Отже, проблеми зі шкірою виникають у будь-якому віці. Деякі з них найбільше турбують у періоди гормональних потрясінь — у підлітковому віці, під час вагітності, в разі вживання гормональних препаратів тощо. Це тому, що деякі *гормони* стимулюють функцію сальних залоз, шкіра стає жирною і створюється поживне середовище для мікробів. З огляду на це догляд за шкірою у підлітковому віці має важливе значення.

## Чому змінюється запах тіла

Під час статевого дозрівання змінюється не лише зовнішній вигляд шкіри, а й запах тіла. Річ у тому, що в дітей від народження функціонують лише одні потові залози, а в період статевого дозрівання активізуються й інші потові залози (мал. 33), які виділяють речовину зі специфічним запахом. Якщо вчасно не митися, то під впливом бактерій запах стає неприємним. Він різкіший, коли на людині синтетичний одяг. Та регулярний душ і білизна з натуральних тканин запобігають цьому.

Після душу (а не замість нього) слід користуватися дезодорантом чи антиперспірантом. Дезодоранти — це парфуми, які не запобігають потовиділенню, а лише маскують запах поту. У спеку чи коли вдягаєш синтетичний одяг, краще скористатися антиперспірантом, який має приємний запах і на певний час запобігає виділенню поту.

## Типи шкіри

Існує п'ять типів шкіри: нормальна, жирна, суха, комбінована, чутлива.

*Нормальна* — свіжа, гладка, еластична, добре зволожена, без надмірного блиску, на ній рідко виникають запалення і подразнення.

*Жирна* — має розширені пори, блищить. Схильна до утворення вугрів.

*Суха* — тонка, матова з малопомітними порами, часто бліда, чутлива і схильна до подразнень.

*Комбінована* — поєднання ділянок сухої, жирної і нормальної шкіри.

*Чутлива* — схильна до подразнень і алергічних реакцій, у тому числі й на косметику.

Визначивши тип своєї шкіри, ти зможеш обрати косметичні засоби, які найкраще підходять саме тобі. Визнач тип своєї шкіри. Для цього:

- очисти шкіру водою кімнатної температури з милом;
- через 1—2 години після вмивання візьми тонку паперову серветку і щільно притисни до обличчя;
- суха шкіра не залишить на серветці жодних слідів;
- нормальна шкіра залишить легкий слід;
- якщо на серветці залишаться жирні плями — у тебе жирна шкіра;
- якщо на деяких ділянках серветки знайдеш жирні сліди, а на інших ні — у тебе комбінований тип шкіри.

## Як позбутися вугрів

У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, а також піт, інфекції та атмосферні забруднення. При закупорюванні сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі утворюються вугри (наукова назва — акне). Досі точно не встановлено причину їх появи, але відомо, що до 20—25 років вони зазвичай зникають самі по собі.

Існує декілька видів вугрів. Найпоширеніші — комедони, пустули й кісти.

*Комедони* — невеличкі чорні цяточки, що з'являються переважно біля носа й на підборідді. Утворюються внаслідок закупорювання волосяних фолікулів. Самостійно видавлювати комедони не рекомендують, оскільки це може спричинити їх запалення й виникнення пустул.

*Пустули* — запалені прищі з білою серцевиною. Утворюються при інфікуванні закупореного волосяного фолікула. У разі самостійного видавлювання пустул можуть утворюватися кісти.

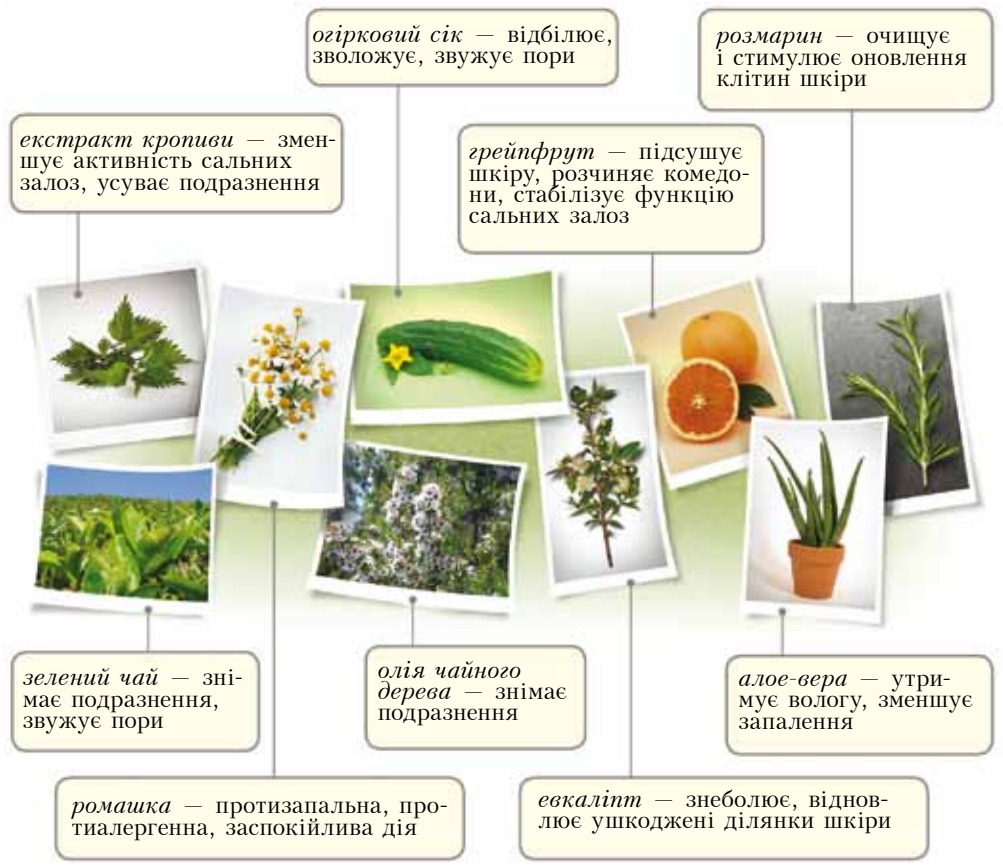
*Кісти* — рубці навколо підшкірного запалення. Іноді залишають стійкі шрами.

Головна зброя проти вугрів — гігієна, адже чиста шкіра має природні антибактеріальні властивості: через 20 хвилин на ній гине більш як 90% бактерій, а на брудній — лише 5%.

З огляду на це рекомендують двічі на день ретельно мити обличчя чистою водою з відповідним для твого типу шкіри миючим засобом (милом, гелем або косметичним молочком).

Відтак обличчя корисно сполоснути прохолодною водою чи трав'яним настоєм. Для витирання користуйся лише чистими рушниками або одноразовими серветками, стеж за чистотою постільної білизни.

Особливо ретельного догляду шкіра потребує в спекотну погоду. Якщо вирушаєш у подорож, візьми з собою упаковку вологих гігієнічних серветок.




Мал. 36. Природні компоненти, які використовують у косметології для проблемної шкіри

Цілком позбутися вугрів у підлітковому віці не завжди вдається, але дотримання гігієни і рекомендацій лікаря дає чудові результати, адже нині є чимало ефективних засобів для подолання цієї проблеми.

З невеликими висипаннями на шкірі можна боротися самостійно. Для профілактики і лікування вугрів використовують антибактеріальне мило, скраби, лосьйони. Найкраще купувати їх в аптеках. Однак часте користування ними може спричинити подразнення, тому завжди слід радитися з аптекарем або лікарем.

Багатьом допомагають народні засоби: маски зі свіжих огірків чи запареної вівсянки. Вони підсушують шкіру й водночас пом'якшують її. Чимало природних компонентів використовують у косметичних засобах для догляду за проблемною шкірою (мал. 36).

## Догляд за волоссям

Стильна зачіска, здорове й доглянуте волосся додають упевненості й гарного настрою. Але іноді волосся тьмяніє, втрачає блиск, його кінчики січуться, з'являється лупа.

*Лупа* — надмірне відлущення шкіри. Найчастіше уражує волосяну частину голови й окремі ділянки шкіри на обличчі. Раніше вважали, що це захворювання є спадковим. Нині переважає думка про його інфекційну природу. Підлітки інфікуються частіше, оскільки їхня шкіра стає жирною. Пам'ятай про це, коли позичатимеш друзям (чи у них) речі особистого користування — гребінець, головний убір, рушник.

У догляді за волоссям важливо підібрати відповідний твоєму типу волосся шампунь. Високоякісні шампуні містять мінімум барвників і ароматизаторів, мають прозоро-білий колір і ледь відчутний запах. Якщо у тебе лупа, користуйся шампунем проти лупи. Найкраще аптечним. Хоча він і дорожчий, ніж звичайні шампуні, зате ефективніший.

Частота миття голови залежить від місця твого проживання (там, де забруднена атмосфера, голову треба мити частіше), шампуню, яким ти користуєшся, і твого бажання. Дехто миє голову раз на тиждень, хтось — щоранку. Якщо миєш голову часто, користуйся шампунем для щоденного миття. Він менш концентрований.

**Типи волосся**

*Нормальне* — здорове на вигляд, еластичне, блискуче, по всій довжині має однакову товщину і колір. Легко вкладається у зачіску, не січеться, не склеюється в пасма.

*Сухе* — ламке, без блиску. Часто буває посіченим на кінчиках, повільно росте, погано вкладається.

*Жирне* — втрачає охайний вигляд вже через день-два дня після миття.

*Комбіноване* — жирне біля коренів і сухе на кінчиках.

Помивши голову шампунем, можна скористатися бальзамом-ополіскувачем. Після нього волосся легко розчісуватиметься і краще вкладатиметься у зачіску. Волосся можна підсушити м'яким рушником, а потім негарячим феном (з відстані 15—20 см). Довге волосся треба розчісувати обережно, від кінчиків.

## Про інші захворювання шкіри

У підлітковому віці може з'явитися алергія на продукти, які раніше її не спричиняли. Отже, виявивши на шкірі висипання невідомого походження, негайно звернись до лікаря. Якщо це алергія, доведеться зробити аналіз на алерген або методом спостереження визначити продукт, який спричиняє алергічну реакцію. Це може бути й косметика. В такому разі користуйся лише гіпоалергенною косметикою без барвників і ароматизаторів.

Підлітки нерідко потерпають від таких вірусних захворювань шкіри, як бородавки і герпес.

*Бородавки* — доброякісні пухлини вірусного походження. З часом вони зникають самі по собі, але мало хто захоче чекати цього упродовж місяців чи навіть років. Особливо дошкуляють бородавки на стопах, тому що ростуть не назовні, а всередину і спричиняють біль при ходьбі. У такому разі не варто відкладати візит до лікаря. На сьогодні розроблено ефективні препарати для видалення бородавок, які у багатьох випадках допомагають легко і безболісно позбутися їх.

*Герпес* — хронічне вірусне захворювання, що проявляється у вигляді висипання на губах. Потрапивши одного разу в організм, він залишається там на довгі роки. Але проявляється лише за ослабленої імунної системи, наприклад, при застуді.

Для лікування герпесу існують препарати, які відпускають в аптеках без рецепта. Якщо вони не допомагають, звернись до лікаря, який призначить додаткове лікування.

## Чи можна підліткам користуватися декоративною косметикою

Можна, але тільки тією, що призначена для молодої шкіри. Ніколи не користуйся кремами з маминої косметички, адже косметика для дорослої шкіри має жирну основу і тобі не підходить. Для підлітків розробляють спеціальну косметику. Зазвичай вона не спричиняє алергії і запобігає виникненню комедонів.

Не радимо тобі купувати дешеву косметику невідомих виробників. Пам'ятай, що це засіб індивідуального користування, не позичай її навіть найближчим друзям. Дівчатка, які спільно користуються помадою та іншою декоративною косметикою, ризикують обмінятися герпесом та багатьма іншими інфекціями.

## Практична робота № 4
## Вибір косметичних засобів і правила користування ними

1. Проаналізуй косметичні засоби, якими користуєшся. Чи підходять вони для твого типу шкіри?

2. Люди старшого віку знають чимало рецептів краси з природних компонентів. Розпитай їх та запиши кілька порад.

3*. Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата).

- завітайте до найближчої аптеки чи магазину косметики, порадьтесь із фахівцем і складіть перелік косметичних засобів для догляду за молодою шкірою;
- зберіть колекцію косметичних засобів для різних типів шкіри і волосся (можна у вигляді малюнків, фотографій чи порожніх упаковок).
- Підготуйте презентацію цих засобів у вигляді реклами. Зверніть особливу увагу на застереження, якщо вони є.

4. Запросіть на урок лікаря-дерматолога (якщо маєте таку змогу). Поставте йому запитання, які вас цікавлять. Дізнайтесь, як можна отримати в нього індивідуальну консультацію.

У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, а також піт, інфекції та атмосферні забруднення.

При закупорюванні сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі утворюються вугри (наукова назва — акне).

Головна зброя проти вугрів — гігієна, адже чиста шкіра має природні антибактеріальні властивості.

Лупа — надмірне лущення клітин епідермісу. Найчастіше уражує волосяну частину голови та окремі ділянки шкіри на обличчі.

Підлітки нерідко потерпають від таких захворювань шкіри, як алергія, бородавки і герпес.

У твоєму віці можна користуватися лише декоративною косметикою для молодої шкіри.

РОЗДІЛ 3

# ПРОФІЛАКТИКА СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

# § 13. СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш, що таке соціальне середовище;
- обговориш соціальну безпеку свого населеного пункту;
- оцініш можливості реалізації своїх прав;
- проаналізуєш, як ЗМІ впливають на твої ставлення, рішення і поведінку.

Людина — істота суспільна. Соціальне середовище (мал. 37) суттєво впливає на рівень її здоров'я і благополуччя.

У здоровому суспільстві існують можливості для розвитку і самореалізації особистості, людям гарантовано нормальні житлові умови, доступ до високоякісної освіти і медичного обслуговування.

У нездоровому соціальному середовищі — навпаки. Небезпечна криміногенна ситуація, легкодоступність наркотиків, необмежена комерційна реклама, пропаганда хибних цінностей і насилля у ЗМІ — ось деякі ознаки такого соціального середовища.

**Державні органи:** ті, хто приймає закони і забезпечує дотримання твоїх прав.

**Місцева громада:** ті, хто дбає про добробут у твоєму місті чи селі.

**Родина:** ті, хто дбає про твоє життя і здоров'я.

**Школа:** ті, хто тебе навчає і вчиться разом з тобою.

**Друзі:** ті, з ким тобі приємно проводити вільний час.

**ЗМІ:** ті, з яких ти дізнаєшся про різні події.

Мал. 37. Елементи соціального середовища

1. Об'єднайтесь у дві групи. Назвіть елементи соціального середовища вашого населеного пункту, які:

*група 1:* сприяють здоров'ю і безпеці людей (сучасна лікарня, безперебійна робота комунальних служб, міліції...);

*група 2:* загрожують їхній безпеці і здоров'ю (немає комунальних зручностей, не вивозять сміття, ввечері небезпечно ходити вулицями...).

2. Проаналізуйте, чи виконується у вашому населеному пункті закон про обмеження реклами тютюнових та алкогольних виробів. Чи є поблизу вашої школи рекламні щити або кіоски, де продають сигарети та алкоголь?

3. Проголосуйте, чи вважаєте ви свій населений пункт (мікрорайон) здоровим і безпечним соціальним середовищем.

## Соціальне середовище і права дитини

Досягти високого рівня благополуччя можна лише тоді, коли суспільство створює можливості для реалізації фундаментальних прав людини і особливо прав дитини.

Оцініть можливості для реалізації ваших прав на:

- турботу і захист;
- високоякісну освіту;
- всебічний розвиток своїх здібностей;
- медичну допомогу;
- вільне висловлення думок;
- інформацію;
- захист від жорстокості, дискримінації і насилля.

Для цього намалюйте в класі умовну лінію і для оцінки кожного права оберіть своє місце на ній. З одного боку стануть ті, хто думає, що вони мають широкі можливості для реалізації свого права (наприклад, на медичну допомогу), а з іншого — ті, хто не бачить таких можливостей. Решта займуть місця посередині ближче до того чи того краю. Бажаючі можуть пояснити свою позицію.

Обговоріть:

- Які ваші права реалізувати найлегше?
- Реалізація яких прав найбільше пов'язана з труднощами?

## Держава на захисті прав дітей і молоді

Чимало державних служб стоять на сторожі твого життя і здоров'я. Щойно дитина з'явилася на світ, її підхоплюють турботливі руки лікарів.

Уже за кілька років вона знайомиться з вихователями в дитячому садку, а згодом — зі шкільними вчителями, які спільно з родиною виховують її і допомагають здобути освіту. Можливість всебічного розвитку надають центри позашкільної освіти, музичні, спортивні школи, мистецькі студії, туристичні клуби, соціальні служби для молоді тощо.

Якщо ти потрапив в екстремальну ситуацію, маєш змогу викликати рятувальні служби. Коли хворієш, батьки викликають лікаря. Якщо порушено твої права, можеш звернутися до вчителя, шкільного психолога або зателефонувати в міліцію чи за телефоном довіри.

| | |
|---|---|
| Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» | 8-800-500-45-10 |
| Всеукраїнська безкоштовна дитяча лінія «Телефон довіри» | 8-800-500-21-80 |

Дізнайся адреси і телефони психологічних та соціальних служб, кабінетів довіри, які існують у місті чи селі або в найближчому районному (обласному) центрі.

## Клініки, дружні для молоді

Держава усвідомлює особливі потреби підлітків і молоді в інформації, що стосується здоров'я, а також в індивідуальних медичних і психологічних послугах. Тому у столиці і в багатьох обласних центрах України відкривають якісно нові медичні установи — клініки, дружні для молоді (мал. 38). Наприклад, у Києві одна з таких клінік функціонує за адресою: м. Київ, вул. Володимирська, 43. Тел.: 234-93-46.

Тут працює кваліфікований персонал: гінеколог, дерматовенеролог, психолог. Повага і доброзичливе ставлення до підлітків — головний принцип роботи клініки. Ти можеш зателефонувати до клініки, і тобі повідомлять, коли краще приїхати. Не хвилюйся, у тебе ніхто не вимагатиме документів. Усі послуги клініки безкоштовні.

Мал. 38

## ЗМІ і здоров'я

Телебачення, фільми, радіо, Інтернет, журнали, газети відіграють важливу роль у нашому житті. Вони є джерелом інформації, впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, ЗМІ є одним із важливих джерел інформації. Хороші художні та мультиплікаційні фільми, соціальна реклама пропагують справжні цінності і позитивні зразки для наслідування.

1. Назвіть фільми (художні та анімаційні), що пропагують позитивні цінності («Форест Гамп», «Вінні-Пух», «Шрек»...).

2. Чи знаєте ви, що таке соціальна реклама? Наведіть приклади соціальної реклами, яку ви бачили по телебаченню чи на вулицях вашого населеного пункту.

## Негативний вплив ЗМІ

У деяких випадках вплив засобів масової інформації є негативним.

*Комерційна реклама.* Телебачення, газети, журнали рекламують товари і послуги. Однак реклама завжди показує продукт із кращого боку. Часто його якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві. Особливо шкідливою є реклама тютюну та алкоголю.

*Пропаганда хибних цінностей.* Фільми і реклама нерідко пропагують нездорові споживацькі цінності, під впливом яких люди купують речі, навіть якщо вони їм непотрібні. Наприклад, у тебе може скластися враження, що не можна стати популярним і щасливим без нового мобільного телефону.

*Романтизація насилля.* Телебачення демонструє привабливі для підлітків рольові моделі (який треба мати вигляд, як поводитись і розв'язувати проблеми), але деякі з цих моделей створюють хибні уявлення про добро і зло та романтизують насилля.

Головний герой бойовиків зазвичай привабливий, сильний і розв'язує всі свої проблеми зброєю чи кулаками. Насилля на екрані постає як частина щоденного життя, і в декого з підлітків складається враження, що життя без насилля нудне і неприродне.

Кров і смерть у фільмах не мають великого значення. Протягом однієї серії можуть загинути сотні людей, але справжніх наслідків цього, як правило, не показано.

У такий спосіб створюється романтичний імідж насилля, і складається враження, що воно є природним елементом нашого життя.

Численні наукові дослідження довели вплив насилля в засобах масової інформації на рівень агресії у підлітковому середовищі.

- Фільми, новини і телепередачі містять у середньому п'ять епізодів насилля на годину.
- Дитячі мультфільми у середньому містять 25 епізодів насилля на годину.
- До закінчення школи середньостатистична дитина бачить на телеекрані 8 тисяч убивств і 100 тисяч актів агресії.

Зменшити цей негативний вплив можна, розвинувши навички критичного мислення. Ми можемо навчитися розрізняти достовірні і недостовірні джерела інформації та обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують справжні цінності — любов, дружбу, вірність, повагу.

1. Назвіть фільми, які романтизують насилля («Хрещений батько», «Бригада», «Бандитський Петербург»...).

2. Назвіть мультфільми, які містять сцени насилля і не показують його справжніх наслідків («Ну, постривай!», «Том і Джері»...).

3. Пригадайте одну із сцен насилля, яку нещодавно бачили на телеекрані. Проаналізуйте її за таким планом:

- Чи могло це статися в реальному житті?
- Чи був кращий спосіб розв'язати цю проблему?
- Чи показано у фільмі справжні наслідки насилля: біль, страждання, каліцтво, безпомічність, місяці реабілітації, горе рідних?

Разом із батьками проаналізуй телевізійну програму. Склади рейтинг телепередач. Поясни свій вибір.

До наступного уроку постарайся переглянути фільм «Велетень», знятий режисером Пітером Челсоном на студії Мірамакс Фільм у 1998 році (США).

Соціальне середовище людини є джерелом багатьох благ для її життя і здоров'я. Водночас воно може бути і джерелом небезпек.

Держава стоїть на сторожі життя і здоров'я дітей та молоді. У разі небезпеки чи порушення твоїх прав ти можеш звернутися до рятувальників, правоохоронних органів або за телефонами довіри.

Численні наукові дослідження довели, що романтизація насилля у ЗМІ підвищує рівень агресії у підлітковому середовищі.

Для протидії цьому негативному впливу треба розвивати навички критичного мислення та обирати для перегляду фільми і телепередачі, що пропагують справжні цінності.

# § 14. ВПЛИВИ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

*У цьому параграфі ти:*

- з'ясуєш, хто належить до твого найближчого оточення;
- оцініш якість своїх стосунків;
- дізнаєшся про переваги принципу синергії у стосунках;
- проаналізуєш можливі ризики найближчого оточення підлітків;
- пригадаєш ознаки дружніх і небезпечних підліткових компаній.

Родина, друзі, однокласники, вчителі — це твоє найближче соціальне оточення. У процесі спілкування між вами виникають стосунки і взаємовпливи: ти впливаєш на них, а вони — на тебе. Цей вплив може бути позитивним і негативним.

1. Запиши імена або намалюй десятьох людей зі свого найближчого оточення.
2. Оціни твої стосунки з ними за п'ятибальною шкалою:
   5 — чудові;
   4 — теплі;
   3 — рівні;
   2 — прохолодні;
   1 — погані;
   0 — дуже погані.
3. У парах або групах розкажіть про людей, які найбільше вплинули на вас, стосунки з якими ви вважаєте особливими.

## Синергія: один плюс один дорівнює три

Ти вже знаєш, що у своїй поведінці люди керуються певними життєвими принципами. Деякі з них ми розглянули у § 2 підручника: принцип керманича, принцип оптимізму, принцип «бери і давай» тощо. Якщо людина дотримується їх, на неї чекає успіх, якщо порушує — невдачі.

Існує ще один важливий життєвий принцип — синергія (від англ. *syn* — спільна та *energy* — енергія). Синергія означає, що ціле є значно більшим, ніж сума його складових. Приклади синергії знаходимо у природі, техніці, музиці, спорті тощо (мал. 39).

Прикладом синергії у природі є поведінка гусей у зграї. V-подібна будова гусячої зграї дає змогу птахам летіти на 70% швидше, ніж тоді, коли вони летять поодинці. Адже найбільший опір вітру відчуває лише птах, що летить попереду. Під час польоту він утворює підіймальний потік для тих, хто летить за ним. Інші гуси в зграї підбадьорюють лідера криками, а коли він стомлюється, на його місце стає інший птах.

Принцип синергії відомий і в техніці. Конструктори знають, що одна опора розміром 5х10 см витримує вагу до 275 кг. Яку вагу можуть витримати дві опори? Якщо вважаєш, що вдвічі більшу, тобто 550 кг, то помиляєшся. Вони витримують вагу до 825 кг, а якщо їх збити докупи — більш як 2000 кг.

Приклад синергії в музиці — оркестр, ансамбль або хор. Їх звучання — це набагато більше, ніж окремі партії у виконанні музичних інструментів чи голосів.

Приклад синергії у спорті — футбольна команда. Її рівень — це більше, ніж майстерність воротаря, голкіпера або захисників. Успіх команди передусім залежить від того, як спортсмени взаємодіють на полі, які комбінації вміють розігрувати.

Мал. 39

Якщо ми керуємося принципом синергії у стосунках, наші можливості зростають, ми досягаємо кращих результатів у навчанні, спорті, будь-якій праці. Поліпшується якість стосунків: ми отримуємо більше задоволення від спілкування, ефективніше розв'язуємо конфлікти.

Для цього треба навчитися:

- цінувати і використовувати відмінності, що існують між людьми;
- спілкуватися, взаємодіяти і будувати стосунки на основі партнерства — використовувати сильні якості і компенсувати недоліки одне одного.

Яскравий приклад синергії є у фільмі «Велетень». Несподівана зустріч двох самотніх підлітків назавжди змінила їхні долі. Вони були цілком різні: Макс — мовчазний і сором'язливий гігант, Кевін — маленький, розумний, невиліковно хворий. У класі хлопчики почувалися ізгоями. Та коли вони об'єдналися в єдине ціле, то перетворилися на відважного і могутнього лицаря-велетня.

1. Яке враження справив на вас цей фільм?

2. Які додаткові можливості з'явились у хлопчиків завдяки їхній дружбі?

3*. Як друзі можуть використати сильні якості і компенсувати недоліки одне одного (навчити друга танцювати, підтягнути з математики, тренуватися разом...)?

4*. Як синергія виявляється в розподілі домашніх обов'язків?

## Ризики найближчого оточення

На відміну від законів природи, що діють незалежно від нашої волі (якщо підкинути м'яч, він завжди впаде на землю), люди самі вирішують, дотримуватися їм певних принципів чи порушувати їх.

На жаль, іноді доводиться спілкуватися з тими, хто не зважає на жодні принципи і будь-чиї інтереси. Такі люди здатні заподіяти шкоду, зокрема своїм рідним і друзям. Тому кожному треба розвивати життєві навички протидії негативному соціальному тиску.

## Родина

Вплив родини на твоє життя і здоров'я важко переоцінити. Хороші батьки — найкращий приклад для своїх дітей. У родині формуються цінності, ставлення, звички, спосіб проведення дозвілля.

Щоправда, і погані звички (алкоголізм, насилля) також нерідко формуються в родині. Статистика засвідчує, що діти з неблагополучних родин часто повторюють долю своїх батьків. Однак родинні традиції — не вирок. Якщо дитина хоче, вона може розірвати ланцюг поганих звичок і започаткувати для себе і своєї майбутньої родини зовсім інші традиції.

Коли Макс (герой фільму «Велетень») був малим, батько на очах у хлопчика вбив його матір. Відтоді Макса не полишала думка, що він син убивці

й приречений стати таким, як його батько. Якось Кевін розповів Максу про свого батька, який покинув матір після народження хворої дитини. Він переконав друга, що вони ніколи не стануть такими, як їхні батьки.

Прочитайте і обговоріть ситуацію:

Світлана живе з батьками і сестрою. Її батьки не мають постійної роботи, всі гроші, які їм вдається заробити, витрачають на спиртне. Одного разу батько здав на макулатуру шкільні підручники дівчат і сказав, що з дочок все одно не вийде нічого путнього. Та Світлана не погодилася з ним. Їй подобається вчитися, і вона мріє стати медсестрою. Цілий рік Світлана робила уроки у своєї подруги і готувалася до вступу в медичний коледж. Влітку дівчина успішно склала іспити і тепер упевнена, що в неї буде краще життя, ніж у її батьків.

1. Проаналізуй традиції своєї родини (як ви харчуєтеся, працюєте, відпочиваєте, дбаєте про своє здоров'я).
2. Які з цих традицій ти хотів би передати своїм дітям?
3. Які нові родинні традиції мрієш започаткувати?

## Друзі

Особливого значення у твоєму віці набуває дружба. Коли ділишся з другом своїми думками, починаєш краще розуміти самого себе. Те, що друг поважає тебе, підвищує твою самооцінку.

Друзі потрібні, щоб дати пораду: «Не завжди можна самому вирішувати, як слід вчинити. Треба вислухати ще чиюсь думку». Хоч у важливих речах ти більше прислухаєшся до дорослих, але в усьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, тепер дедалі більше покладаєшся на думку друзів.

Оцініть ступінь впливу однолітків на те, як проводити дозвілля. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто в усьому підтримує компанію, а з іншого — ті, хто завжди наполягає на своєму. Решта займають місця ближче до того чи того кінця.

Друзі можуть впливати на тебе позитивно, наприклад, коли радять зробити щось хороше або утримують від помилки. Але іноді їхній вплив є негативним.

| Позитивний вплив друзів може спонукати: | Негативний вплив друзів може змусити: |
|---|---|
| • записатися до спортивної секції;<br>• взяти участь у змаганнях;<br>• берегти здоров'я;<br>• досягти поставленої мети. | • почати курити;<br>• вживати алкоголь;<br>• прогулювати уроки;<br>• брехати;<br>• щось украсти, когось побити. |

1. Пригадайте ознаки дружніх і небезпечних компаній.
2. Поміркуйте, що може статися з підлітком, який потрапив до небезпечної компанії.

**Ознаки небезпечних компаній**

- мають ватажка і жорсткі правила;
- вимагають цілковитої відданості;
- забороняють контакти поза групою;
- за непокору можуть вчинити жорстоку розправу;
- з «чужими» поводяться агресивно і зверхньо;
- вступають у міжгрупові конфлікти «стінка на стінку»;
- поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

**Ознаки дружніх компаній**

- приймають тебе таким, яким ти є;
- не мають жорстких правил;
- не забороняють спілкуватися поза групою;
- з радістю приймають до свого кола нових друзів;
- їх члени поважають і підтримують одне одного.

Синергія у стосунках — це зростання можливостей особистості завдяки ефективній взаємодії з іншими людьми. Для досягнення цього треба навчитися будувати стосунки на основі партнерства.

На жаль, іноді доводиться спілкуватися з тими, хто не зважає на жодні принципи і будь-чиї інтереси. Тому кожному слід розвивати життєві навички протидії негативному соціальному тиску.

Хороші батьки — найкращий приклад для дітей. На жаль, діти з неблагополучних родин також часто наслідують своїх батьків. Однак це не вирок. Якщо дитина хоче, вона може розірвати ланцюг поганих звичок і започаткувати для себе і своєї майбутньої родини інші традиції.

Особливого значення у підлітковому віці набуває дружба. Вплив друзів може бути позитивним і негативним. Потрапити в погану компанію означає наразитися на небезпеку. Тримайся подалі від таких компаній!

# § 15. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ І РЕКЛАМА

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке хвороби цивілізації;
- усвідомиш зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку;
- оцініш своє ставлення до комерційної реклами;
- ознайомишся з принципами дії реклами і прийомами, які використовують рекламні компанії для залучення молоді до куріння та вживання алкоголю;
- потренуєшся розпізнавати рекламні хитрощі й створювати антинаркотичну рекламу.

У давні часи люди потерпали від холоду, спеки, нападів хижих звірів, інфекційних хвороб. Сучасні люди живуть набагато довше і незрівнянно комфортніше. Механізми й автомати звільнили їх від тяжкої фізичної праці в побуті та на виробництві. За лічені години можна дістатись найвіддаленіших куточків планети. Завдяки винайденню вакцин та ефективних ліків середня тривалість життя людей зросла більш як удвічі.

Уявіть один день із життя первісного і сучасного підлітка. Порівняйте їхні харчові раціони, фізичну активність, загартованість. Поміркуйте:

- Хто харчується переважно натуральними продуктами?
- Хто з них сильніший і загартованіший?
- Хто частіше лягає спати голодним?
- Хто має більше шансів одужати, якщо захворів?

Однак блага цивілізації спричинили появу нових загроз. Тепер людям загрожують не лише численні техногенні небезпеки (ураження електричним струмом, ДТП), а й такі малопоширені у давні часи хвороби, як ожиріння, рак і серцево-судинні захворювання. Їх називають «хворобами цивілізації», адже вони пов'язані передусім із «досягненнями» цивілізації — малорухливим способом життя, споживанням перероблених харчових продуктів, а також вживанням тютюну, алкоголю і наркотиків.

## Куріння і рак

У 6-му класі ти вивчав вплив тютюну на організм людини і знаєш про негайні наслідки куріння, його вплив на організм протягом двох років та віддалені наслідки.

Курцям з 20—30-річним стажем загрожують тяжкі захворювання серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), хронічні захворювання легень, виразка шлунку, злоякісні пухлини (рак легень, губи, гортані).

Тютюновий дим містить більш як 50 *канцерогенів* — речовин, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин. Сполуки, які містяться у тютюновому димі, послаблюють захисні властивості організму і посилюють дію інших канцерогенів, наприклад, іонізуючої радіації.

Найпоширеніша форма раку — рак легень. У 2002 році в Україні серед померлих від раку кожен п'ятий — хворий на рак легень (серед чоловіків — кожен третій випадок). 90% випадків раку легень пов'язують із курінням.

*Чи знаєш ти, що...*

Один із солістів групи «The Beatles» Джордж Харрісон (мал. 40) почав курити у підлітковому віці. Він ніколи не приховував своєї пристрасті до тютюну і навіть грав із сигаретою в руці. Коли в 1997 році Харрісон дізнався свій діагноз — рак горла, він сказав: «Це сталося через куріння».

Відтоді почалася його чотирирічна боротьба з недугою. Він вирішив зробити все можливе, щоб побороти рак: кинув палити і їздив по всьому світу в пошуках найефективніших засобів лікування, витрачаючи по 25 тисяч американських доларів щодня. У своїй останній пісні, записаній за тиждень до смерті, Харрісон закликає замислитися над наслідками паління, від яких не рятують ні слава, ні гроші.

Мал. 40

## Реклама — рушійна сила торгівлі

Суттєву роль у виникненні хвороб цивілізації відіграє комерційна реклама харчових продуктів, сигарет та алкоголю. Сучасний світ називають суспільством споживання. Безліч товарів і послуг щодня пропонують з екранів телевізорів, вуличної реклами, сторінок газет і журналів.

Оцініть ступінь впливу реклами на ваші рішення. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто завжди приймає рішення під впливом реклами, а з іншого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта займають місця ближче до того чи того кінця.

Мета реклами — продати продукт і забезпечити виробникові прибуток. Для цього в рекламному бізнесі використовують спеціальні прийоми.

Прочитайте повідомлення: «Як працює реклама». Поміркуйте:

- Які потреби і бажання підлітків використовують у рекламі тютюну та алкоголю (мал. 41, б);
- Наведіть приклади рекламних повідомлень, що «тиснуть» на потреби підлітків (мал. 41, в).

## Як працює реклама

Чи відомо тобі, що мавпи обожнюють вишні? Мисливці користуються цим і влаштовують для них хитрі пастки. Вони насипають стиглі вишні у скляну посудину з вузьким горлом. Помітивши улюблені ласощі, мавпа не може стриматись і засовує руку в посудину. Відтак затискує вишні в кулаці і намагається витягнути. Але кулак не проходить крізь вузьке горло посудини, а зметикувати, що його треба розтиснути, тварина не здатна. Почувши відчайдушне верещання, мисливець вибігає з укриття і хапає мавпу.

Фахівці рекламного бізнесу використовують подібні прийоми. Спочатку вони визначають цільову групу, наприклад, пенсіонери, батьки або підлітки. Відтак намагаються знайти «вишні» — те, що є важливим для цих людей (для пенсіонерів — ціна, для батьків — користь для здоров'я дітей, а для підлітків — те, що вважається сучасним, «крутим» і допомагає почуватися дорослішим).

Якщо товар корисний (як пральний порошок чи олія), рекламодавці намагаються привернути увагу до тих якостей, що вигідно вирізняють саме цю торгову марку (ціна, ефективність, смак). Коли ж людина не має природної потреби у вживанні певного товару (наприклад, алкоголю чи тютюну), рекламодавці «тиснуть» на інші потреби, щоб вона почала вживати цей продукт і стала залежною.

Вони розраховують (і недаремно!), що молода людина спробує сигарету, звикне розважатися з пляшкою пива. Отже, неодмінно потрапить у «пастку» — нікотинову та алкогольну залежність і згодом вже не зможе «розтиснути кулак» і поповнить ряди тих, хто примножує прибутки тютюнових і алкогольних магнатів.

Прочитайте повідомлення «Рекламні стратегії». Наведіть приклади застосування деяких стратегій в рекламі алкогольних і тютюнових виробів.

## Рекламні стратегії

Щоб змусити людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують товар з кращого боку. Часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві. Деякі рекламні стратегії спонукають людей купувати навіть товар, який їм не потрібний, не підходить чи шкодить їхньому здоров'ю. Знання цих стратегій допоможе тобі захиститися від їхнього впливу.

1. *Голос зірки.* Відомі люди, зазвичай актори, співаки, спортсмени, вихваляють товар і розказують, що вони ним користуються. Складається враження, що цей товар справді хороший, і якщо ти хочеш бути схожим на зірку, тобі теж треба його придбати.

2. *Голос експерта.* Лікарі, науковці (або актори у ролі експертів) розповідають про ефективність товарів, таких, як зубна паста чи ліки. Оскільки люди довіряють експертам, вони купують саме цей товар.

3. *Факти і цифри.* Наводяться докази ефективності продукту (наприклад, засобів для схуднення). Ця техніка часто комбінується з голосом авторитетної людини.

4. *Порівняльні тести і опитування.* Наводять порівняльні якості рекламованого продукту (А) з подібними товарами (В і С). Показують, що товар А набагато ефективніший за В і дешевший за С. Нерідко поєднуються з опитуваннями споживачів.

5. *Демонстрації.* Демонструють, як ефективно діє продукт (зазвичай за найсприятливіших умов). Деякі з таких реклам значно перебільшують позитивні якості товару — прального порошку чи пилососа.

6. *Апеляція до бажання належати до групи.* Складається враження, що всі користуються цим продуктом. А коли це так, то й ти маєш його придбати, щоб не бути «білою вороною».

7. *Експлуатація сексуальної тематики.* Завдяки використанню привабливої моделі складається враження, що продукт додасть тобі сексуальності.

8. *Апеляція до прагнення бути дорослим.* Складається враження, що вживання продукту зробить тебе дорослішим і респектабельнішим.

9. *Обіцянка насолоди.* Складається враження, що без цього товару ти не зможеш по-справжньому повеселитись і відпочити.

10. *Прагнення популярності.* Переконують, що коли ти купиш цей товар, то станеш набагато популярнішим.

11. *Ефект розпродажу.* Оголошують, що кількість товару обмежена, а знижка діє лише кілька днів.

## Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній

Виробники тютюну та алкоголю отримують величезні прибутки і не мають наміру відмовлятися від них, хоч їхня продукція шкодить здоров'ю людей. Головне їх завдання — залучити до паління і вживання алкоголю якнайбільше молоді замість тих, хто кинув палити (пити) чи вже помер (мал. 41, а).

Ці компанії вдаються до різних хитрощів, щоб обійти закон про обмеження реклами і переконати молодь у привабливості свого товару. Вони будь-якими способами намагаються довести, що людину з сигаретою супроводжує успіх, що той, хто палить і п'є, належить до кращої частини людства.

Тютюнові та алкогольні компанії називають порушниками прав і свобод людини тих, хто проводить антинаркотичну пропаганду. «Ви маєте право казати те, що думаєте! Ви маєте право робити те, що бажаєте! Ви маєте право розпоряджатися своїм життям!», — заявляють вони.

Виступаючи спонсорами спортивних змагань, ці компанії лукаво стверджують, що молодість не може існувати без азарту, ризику і зневаги до небезпек: «У 35 років людина прагне спокою і стабільності, а в 15 років їй потрібно дещо інше: передусім вона хоче насолоджуватися життям!» (з виступу тютюнового магната).

*Бажання виробника:*

- продати більше товару;
- розширити ринок збуту;
- забезпечити попит у майбутньому.

**а**

*Бажання підлітка:*

- бути сучасним, модним;
- мати друзів;
- приймати дорослі рішення;
- бути популярним;
- досягти успіху.

**б**

*Зміст повідомлень:*

«Я (такий крутий, популярний) це люблю!»;

«Ти що — інопланетянин?»;

«Це для справжніх чоловіків!»;

«Краще разом»;

«Дівчата (хлопці) люблять таких»;

«Зупини час — відчуй життя».

**в**

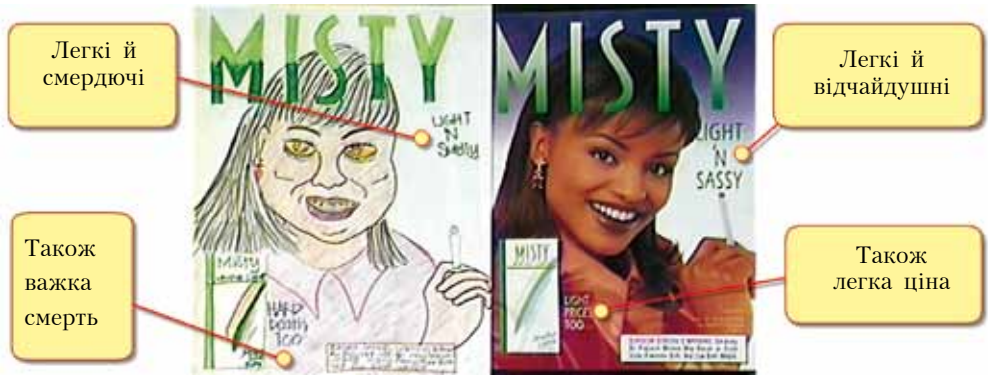
Мал. 41. Хитрощі комерційної реклами

## Практична робота № 5
## Створення антинаркотичної реклами

1. Опиши будь-яку тютюнову чи алкогольну рекламу. Проаналізуй:
   - Хто є цільовою групою для цієї реклами (орієнтуйся на вік і вигляд людей, що зображені у ній).
   - Які пастки для молоді ти вбачаєш у цій рекламі?

2. Напиши есе на одну з таких тем: «Як стають курцями», «Хто чужим горем багатіє», «Скільки коштує шкідлива звичка».

3*. Учні однієї з американських шкіл проводять активну антинаркотичну пропаганду в Інтернеті. Один із напрямів їхньої діяльності — створення пародій на реклами алкогольних і тютюнових виробів. Розглянь приклад такої пародії (мал. 42) і спробуй намалювати свою.




Мал. 42

4*. Розгляньте приклади повідомлень про шкоду від куріння, які розміщують на пачках сигарет (мал. 43). Виконайте проект за планом, що на наступній сторінці.

Мал. 43

Уявіть, що вам доручили придумати слогани (короткі повідомлення) для розміщення на упаковках сигарет і слабоалкогольних напоїв, які б надихали ваших однолітків відмовитися від куріння та вживання алкоголю. Для цього:

- придумайте 20—25 слоганів і надрукуйте їх на аркуші паперу;
- зробіть кілька десятків копій і роздайте учням 5—11-х класів, щоб вони зазначили, що їм найбільше сподобалося;
- зберіть анкети, підсумуйте результати.

5*. Оформіть стенд з найоригінальнішими есе, антирекламами і найпопулярнішими слоганами.

Досягнення медицини і технічний прогрес зробили життя людей набагато тривалішим, безпечнішим і комфортнішим. Однак нині люди найбільше потерпають від техногенних небезпек і хвороб цивілізації — ожиріння, раку, серцево-судинних захворювань.

Головним соціальним чинником, що сприяє виникненню цих хвороб, є комерційна реклама. Її мета — забезпечити продаж товару і прибуток виробникові.

У рекламному бізнесі використовують спеціальні психологічні прийоми, які спонукають людей купувати навіть товар, який їм не потрібний, не підходить чи шкодить їхньому здоров'ю (наприклад, реклама тютюнових та алкогольних виробів).

Молодь — основна цільова група для реклами пива і тютюну. У рекламі для підлітків «тиснуть» на їхні потреби у спілкуванні з друзями, належності до групи, самостійності, визнанні.

Власники тютюнових компаній розраховують, що молода людина спробує сигарету, звикне розважатися з пляшкою пива. Отже, неодмінно потрапить у нікотинову та алкогольну залежність і поповнить ряди тих, хто примножує їхні прибутки.

У підлітковому віці людина прагне більшої свободи. То чи варто потрапляти у рабство до виробників тютюну і алкоголю, яких нерідко називають торгівцями смертю?

# § 16. ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, які бувають наркотики;
- проаналізуєш психологічні причини вживання наркотиків;
- визначиш соціальні впливи, що спонукають до вживання наркотиків;
- навчишся розпізнавати міфи про наркотики;
- обговориш наслідки вживання наркотичних речовин.

Тютюн, алкоголь, деякі ліки, токсичні речовини, наркотики... Усі вони більшою чи меншою мірою впливають на мозок і психіку людини, її здатність тверезо мислити і відповідально діяти. Тому їх називають *психоактивними речовинами* (такими, що впливають на психіку людини).

Деякі з них є легальними, оскільки використовуються в медицині як знеболювальні чи снодійні препарати. Інші, хоч і дуже небезпечні для здоров'я, не заборонені законом. Це — тютюнові та алкогольні вироби, препарати побутової хімії.

Однак існує ще одна група речовин, вживання яких є особливо небезпечним. Це — нелегальні наркотики. Загалом наркотиками є всі психоактивні речовини, та власне наркотиками прийнято називати лише нелегальні препарати, розповсюдження яких заборонено законом.

1. Назвіть кілька видів легальних і нелегальних наркотиків.
2. Оцініть своє ставлення до куріння підлітків. Для цього:
   - намалюйте в класі умовну лінію;
   - з одного кінця стануть ті, хто негативно ставиться до вживання тютюну, а з іншого — ті, хто позитивно. Решта займають місця ближче до того чи того кінця;
   - хто бажає, може аргументувати свій вибір.
3. Так само оцініть своє ставлення до вживання алкоголю, ліків без призначення, токсичних речовин і нелегальних наркотиків.

## Причини вживання наркотиків

Наркоманія — одна з найболючіших проблем сучасності. Щодня ми чуємо про злочини, скоєні через наркотики, про зруйновані долі та вкорочені життя. Під загрозою опинилися підлітки, які мало знають про небезпеку наркотиків і не вміють опиратися тиску з боку наркоділків та своїх друзів.

1. Не існує однієї причини, з якої люди починають вживати наркотики. Чому, на вашу думку, вони це роблять (їхні друзі вживають наркотики; вони не знають, що це небезпечно; вони вірять, що можуть спробувати і зупинитися...)?

2. Розділіть ці причини на зовнішні (соціальні впливи) і внутрішні (психологічні чинники).

3. Порівняйте те, що у вас вийшло, з причинами, які наводять фахівці.

## Чому люди починають вживати наркотики

*Соціальні чинники:*

- наркотики є легкодоступними;
- реклама сигарет і алкоголю підступно створює позитивний імідж наркотикам і заохочує молодь;
- наркотики вживають друзі;
- деякі фільми і телепередачі романтизують наркотики.

*Психологічні чинники:*

- деякі люди не знають, як це небезпечно — палити, пити і вживати наркотики;
- їм цікаво, на що це схоже;
- вони не вірять, що вживання наркотиків є таким небезпечним, як про це кажуть експерти;
- знаючи про небезпеку наркотиків і довіряючи експертам, вони вірять, що можуть спробувати наркотики, а потім відмовитися від них, коли захочуть;
- вони думають, що більшість людей вживають наркотики;
- вони позитивно ставляться до вживання наркотиків;
- вони вірять, що наркотики допоможуть розв'язати їхні проблеми;
- деякі підлітки переконані, що, вживаючи наркотики, стають старшими на вигляд;
- за допомогою наркотиків вони намагаються відновити психологічну рівновагу (позбавитися тривоги, смутку, низької самооцінки);
- вони вважають, що це непоганий спосіб розважитися;
- вони переконані, що вживання наркотиків — це модно, круто і поліпшить їхній імідж;
- у них не розвинені соціальні навички, і вони не вміють казати «Ні».

Деякі з цих причин є міфами, які поширюють наркоділки. У жадобі надприбутків вони вдаються до надзвичайно підступних методів, щоб залучити молодь до вживання наркотиків.

## Міфи і факти про наркотики

**Міф.** Наркотики — це модно.

**Факт.** Це — міф, який активно поширюють наркоділки. А сучасні актори, музиканти та інші законодавці молодіжної моди рішуче виступають проти алкоголю й наркотиків. Нині, навпаки, модно займатися спортом, вести здоровий і продуктивний спосіб життя.

**Міф.** Наркотики допомагають розв'язувати проблеми.

**Факт.** Наркотики не розв'язали ще жодної проблеми. Навпаки, вони лише поглиблюють існуючі проблеми і породжують нові.

**Міф.** У компанії, де всі палять, випивають чи вживають наркотики, не можна відмовлятися, тому що тебе вважатимуть дивним і нетовариським.

**Факт.** Ти здивуєшся, але до людей, які мають власну точку зору і вміють її відстояти, в усіх пристойних компаніях ставляться з повагою. А за «друзями», які змушують тебе порушувати власні принципи, навряд чи варто сумувати.

**Міф.** Легкі наркотики (наприклад, марихуана) нешкідливі. Вони недорогі й не спричиняють залежності.

**Факт.** Прочитай, що пише з цього приводу хлопець, який теж колись так вважав: «Коли мені було 19, вперше спробував марихуану. З тієї затяжки усе й почалося. Спочатку «травичка» була лише розвагою. Потім гроші скінчилися, а вони були потрібні — безплатно «травичку» ніхто вже не давав. Далі не стало й роботи — після кількох місяців вживання марихуани я вже не здатний був без неї обійтися. Мене звільнили. Тепер усе як по колу — крадіжка, до дилера по дозу, знову красти...»

**Міф.** «Наркоманія — це хвороба дурнів і слабаків. А я — розумний, і в мене сильна воля. Я можу покинути будь-коли».

**Факт.** Той, хто так думає, уже завис над прірвою, тому що будь-коли відмовитися від вживання наркотиків майже нікому не вдається. Для прикладу розглянь мал. 44. Цей короткий перелік з дуже довгого списку всесвітньо відомих музикантів — жертв наркотиків свідчить, що людина, яка потрапила в наркотичну залежність, зазвичай гине в молодому віці. Адже ці люди, безумовно, мали і розум, і великий талант, і волю (інакше б не стали тими, ким були), а крім того — гроші, найкращих лікарів і найсучасніші ліки. Та це їм не допомогло...

## Негайні наслідки вживання наркотиків

Більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю людини. Вони можуть спричинити смертельне отруєння, зупинку дихання чи серцевий напад. Найпоширенішою причиною смерті є передозування.

1969
Брайан Джонс, гітарист групи Rolling Stones, передозування наркотиків,
**27 років**

1970
Джим Хендрікс, передозування наркотиків,
**27 років**

1971
Джим Моррісон, вокаліст групи The Doors, серцевий напад через зловживання наркотиками,
**28 років**

1977
Елвіс Преслі, серцевий напад, спричинений найвірогідніше зловживанням наркотиками,
**42 роки**

1979
Сід Вішес, бас-гітарист групи Sex Pistols, передозування героїну,
**21 рік**

1982
Джеймс Скотт, бас-гітарист групи Pretenders, передозування наркотиків,
**25 років**

1983
Пітер Френдон, гітарист групи Pretenders, передозування героїну,
**30 років**

1991
Стів Кларк, гітарист групи Def Leppard, передозування героїну і кокаїну,
**30 років**

1994
Курт Кобейн, вокаліст групи Nirvana, самогубство у стані наркотичного сп'яніння,
**26 років**

1995
Крістін Пфаф, бас-гітаристка групи Hole, передозування наркотиків,
**26 років**

Мал. 44. Жертви наркотиків

Наркотики послаблюють інстинкт самозбереження, руйнують здатність тверезо мислити і приймати рішення. Під їхнім впливом люди частіше потрапляють у небезпечні ситуації за кермом автомобіля, у човні, за верстатом — там, де потрібні підвищена увага, швидка реакція, обережність.

## Віддалені наслідки

Вживання наркотиків має і віддалені наслідки для життя та здоров'я людини: безпліддя, тяжкі психічні захворювання. У споживачів «зі стажем», які користуються шприцами, зазвичай ціла низка смертельно небезпечних хвороб: сифіліс, гепатит В, ВІЛ-інфекція.

За регулярного вживання наркотиків руйнується соціальне оточення людини. Вона кидає навчання або втрачає роботу, змушує страждати свою родину, відштовхує друзів. Зазвичай її матеріальне становище погіршується, нерідко вона втрачає роботу, продає все, що має.

Той, хто вживає наркотики, потрапляє в залежність не лише від наркотиків, а й від наркоділків — людей з кримінального середовища. Він ніколи не знає напевно, що купує. Адже щоб отримати більше товару, в героїн чи кокаїн додають інші речовини, нерідко смертельно небезпечні.

Якщо у людини немає грошей, їй можуть запропонувати «заробіток»: схиляють до проституції, спонукають до крадіжок, пограбувань, розповсюдження наркотиків. Так вона неминуче вступає у конфлікт із законом, прокладає собі дорогу до в'язниці.

По черзі назвіть те, що насправді можуть і чого не можуть зробити наркотики (можуть убити людину, але не можуть зробити когось дорослим; можуть довести людину до самогубства, але не допоможуть знайти справжніх друзів...).

Тютюн, алкоголь, деякі ліки, токсичні речовини і нелегальні наркотики змінюють сприйняття, мислення людини, її здатність приймати рішення. Тому їх називають психоактивними речовинами.

Нелегальні наркотики — особливо небезпечні психоактивні речовини, заборонені законом. Вони загрожують серцевим нападом, отруєнням, передозуванням, зараженням небезпечними інфекційними хворобами.

Їх вживання руйнує соціальне оточення людини, робить її залежною від злочинців, штовхає на протизаконні дії.

Не існує однієї причини, з якої люди починають вживати наркотики. Зазвичай це соціальні причини (наприклад, доступність наркотиків, реклама легальних психоактивних речовин), а також психологічні (занижена самооцінка, брак знань і життєвих навичок тощо).

Прилученню до наркотиків сприяють деякі міфи, які поширюють наркоділки.

# § 17. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке наркотична залежність, у чому відмінність між фізичною і психологічною залежністю;
- вчитимешся розрізняти ознаки наркотичної залежності та надавати допомогу при передозуванні наркотиків;
- з'ясуєш, куди і як треба звертатися по допомогу з питань профілактики та лікування наркотичної залежності.

Найбільша небезпека психоактивних речовин, зокрема наркотиків, полягає в тому, що вони спричиняють залежність. *Наркотична залежність* — неконтрольоване вживання однієї чи кількох психоактивних речовин.

1. Назвіть декілька психоактивних речовин, що спричиняють залежність.

2. На жаль, наркотики у наші дні — не дивина. Їх жертви часто живуть поряд з нами. Розкажіть відомі вам історії про реальних людей, які потрапили в наркотичну залежність.

3. У парах або в малих групах обміняйтесь думками, як почуваються наркозалежна людина, її батьки, діти, друзі…

Існує фізична (на фізіологічному рівні) і психологічна (на рівні емоцій та поведінки) залежність від наркотиків.

## Фізична залежність

*Фізична залежність* характеризується звиканням до наркотику і наявністю абстинентного синдрому («ломки») за відсутності наступної його дози.

Першим прокляттям наркотиків є швидке звикання до них. Для досягнення попереднього ефекту людина мусить щоразу збільшувати дозу. Але незважаючи на це, ефект вживання поступово знижується, виникає так звана *толерантність до наркотику*. Прозріння зазвичай настає тоді, коли людина вже не отримує задоволення від наркотику, але мусить вживати величезні дози, щоб почуватися більш-менш нормально, тобто так, як до першої дози.

Інакше їй загрожує друге прокляття — *абстинентний синдром*. Він настає уже через 10—14 годин після останньої дози і може бути надзвичайно болісним, супроводжуватися діареєю (проносом), неконтрольованим тремтінням, судомами, підвищенням температури тіла. В деяких випадках без медичної допомоги його наслідком є самогубство або смерть.

Абстинентний синдром — це період адаптації організму до життя без наркотиків. Він триває в середньому тиждень. За кожен день «ломки» людина втрачає декілька кілограмів. Вона не може спати і їсти.

Ті, хто вживає наркотики, кажуть: «Якби все починалося з ломки, у світі не було б жодного наркомана». Ось як один наркозалежний описує абстинентний синдром: «Біль нелюдський... Неначе всередину потрапила ціла ватага садистів — одні розтрощують кістки, другі вивертають суглоби, треті всюди забивають цвяхи. Кишки розриваються, і все тече з мене. Далі, ніж на два кроки, від туалету краще не відходити, мабуть, півсотні разів на день, не менше».

## Психологічна залежність

Чому ж ті, хто знайшов у собі сили відмовитися від наркотиків, переживши пекельні муки абстинентного синдрому, знову беруться за старе? Річ у тому, що, на відміну від фізичної залежності, яка зникає після періоду адаптації, *психологічна залежність* зберігається роками. Саме вона може змусити людину знову повернутися до згубної пристрасті, оскільки виникає на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів.

*На рівні почуттів* психологічна залежність виявляється в тому, що людину перестає цікавити все, що не пов'язано з наркотиками: навчання, робота, спілкування з рідними і друзями, книжки і кінофільми, спорт і мистецтво. Без наркотиків життя для неї безрадісне, втрачає сенс, можуть з'явитися думки про самогубство. Тож коли тобі запропонують спробувати навіть так званий «легкий» наркотик (мовляв, покуримо «травичку», відчуємо «кайф», багато хто так робить — і нічого), насамперед подумай: «Якщо я зараз погоджусь, то зроблю перший крок до залежності, а завтра, післязавтра неминуче буде другий, третій... Це кроки до прірви».

Через деякий час у підсвідомості формується тісний зв'язок (асоціація) між певною ситуацією і вживанням наркотику — так званий *поведінковий стереотип.* Прикладами поширених поведінкових стереотипів є: «Новий рік — шампанське», «футбол — пиво», «кава — сигарети».

Ось типовий приклад. У компанії давніх друзів людина, яка вирішила відмовитися чи навіть давно відмовилася від наркотику, може вжити його автоматично, схаменувшись уже з сигаретою чи голкою в руках. Це поширене явище, і не лише з наркотиками, а й з пивом, сигаретами чи, скажімо, з шоколадом. Наприклад, людина вирішила відмовитися від солодощів, щоб схуднути. Та якщо тістечка й цукерки не прибрати зі звичного місця (столу, холодильника), то під час чаювання рука потягнеться до них. Потім людина дивується, як сама мимоволі порушила дану собі обіцянку.

У табл. 5 наведено характеристики найпоширеніших наркотиків. Завжди краще добре знати, що чекає, коли спокусишся таблеткою, жуйкою, цукеркою чи сигареткою, яка начебто і не є наркотиком, а «просто допоможе розслабитись і добре провести час».

Об'єднайтесь у 3 групи, попрацюйте з табл. 5 і підготуйте повідомлення про ознаки наркотичного сп'яніння, реакції організму та наслідки вживання найпоширеніших наркотиків:

*група 1:* галюциногенів;

*група 2:* психостимуляторів;

*група 3:* знеболювальних, депресантів.

## Ознаки наркотичної залежності

Наркотична залежність не виникає за одну ніч. Це відбувається поступово, крок за кроком, часто непомітно для людини. Пригадай слова Семюела Джексона: «Пута звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

Іноді людина сама не знає, може вона ще контролювати себе чи вже потрапила в тенета залежності.

Фахівці виділяють ознаки, які свідчать про наявність наркотичної залежності:

**Кроки до виникнення залежності**

*Крок 1.* Експерименти з психоактивними речовинами.

*Крок 2.* Епізодичне вживання психоактивних речовин.

*Крок 3.* Вживання психоактивних речовин регулярно (раз на тиждень або частіше), але в малих дозах.

*Крок 4.* Неконтрольоване вживання наркотиків.

- вживання психоактивних речовин з метою відволіктися від проблем;
- настирливі думки про те, щоб дістати чергову дозу;
- продаж речей чи крадіжки, аби роздобути гроші;
- провали в пам'яті, коли неможливо пригадати, що робив напередодні;
- поява нових друзів, які вживають психоактивні речовини;
- відсторонення від родини і давніх друзів;
- втрата інтересу до всього, що раніше цікавило;
- напади тривоги, депресії, люті;
- постійні обіцянки не вживати наркотики, невдалі спроби зупинитися;
- вживання психоактивних речовин наодинці;
- виникнення абстинентного синдрому через відсутність наступної дози;
- потреба вживати більшу дозу, щоб відчути той самий ефект.

Прочитайте ситуацію:

Минулого вечора Сергій був на дискотеці. Раніше він пробував марихуану, та вирішив більше цього не робити. Однак коли йому запропонували «косяк», він не втримався і тепер не знає, що й думати: може, у нього вже виникла залежність?

Обговоріть:

- Як ви думаєте, у Сергія виникла залежність чи він за крок до неї?
- Які ознаки можуть свідчити про це?
- Що б ви порадили другу, який потрапив у таку ситуацію?

## Характеристика найпоширеніших наркотиків

| Наркотик (вулична назва) | Ознаки наркотичного сп'яніння |
|---|---|
| ***Галюциногени*** | |
| *Марихуана («план», «травка»)* — найпоширеніший нелегальний наркотик. Його виготовляють з листя, стебла і насіння індійських конопель. Посилена форма — *гашиш*. | Перепади настрою, збудження, почервоніння очей, посилення апетиту, надмірна спрага. |
| *ЛСД («кислота», «промокашка», «марка»)* — найвідоміший синтетичний наркотик. Не має запаху, кольору і смаку. | Непередбачувана, агресивна поведінка, розширені зіниці. |
| ***Психостимулятори*** | |
| *Кокаїн («кока», «крек», «сніг», «цукерки для носа»)* — білий кристалічний гіркий на смак порошок, виготовлений з листя коки. Посилену форму — *крек* отримують після спеціальної обробки кокаїну. | Шморгання носом, швидке схуднення, зміни поведінки й особистості. |
| *Екстазі* — один із новітніх синтетичних наркотиків — амфетамінів.<br>Білий порошок, таблетки чи капсули. | Гіперактивність, розширення зіниць, неприємний запах з рота, виразки в роті, почервоніння шкіри. |
| ***Знеболювальні, депресанти*** | |
| *Героїн, морфій, опіум* — група наркотиків, які виготовляють з маку.<br>Героїн може бути у вигляді порошку (від білого до темно-коричневого кольору) або липкої смолистої субстанції. | Звужені зіниці, повільна, нерозбірлива вимова.<br>При вдиханні закладає ніс, від ін'єкцій на шкірі залишаються сліди. |
| *Транквілізатори і барбітурати* — медичні препарати, заспокійливі або снодійні засоби. Їх виготовляють у вигляді різнокольорових таблеток та розчинів. | Нестійка хода, втрата координації, сонливість, підвищена агресивність, втрата чи послаблення соціальних обмежень. |

*Таблиця 5*

| Реакція організму і наслідки вживання | Виникнення залежності |
|---|---|
| Характерні зміни настрою: від збудження й піднесення до сонливості, депресії, втрати координації. Вживання марихуани й гашишу призводить до порушення пам'яті, зниження розумових здібностей.<br>Має віддалені наслідки, особливо для репродуктивного здоров'я: сповільнюється статеве дозрівання, у вагітних жінок зростає ризик викиднів та ускладнень, може спричинити безпліддя. | У підлітків, які вживають марихуану, виникає психологічна залежність. Марихуану ще називають «в'їзним» наркотиком, адже багато з тих, хто її вживає, з часом переходять на сильніші наркотики. |
| Одразу після вживання людину охоплює страх, нудить. Через 30—90 хв виникають галюцинації — трип. Ефект неможливо передбачити: одного разу це можуть бути приємні образи, іншого — жахливі марення.<br>Навіть після першого вживання ЛСД людина може місяцями страждати від депресії, страхів, думок про самогубство. | Виникає психологічна залежність. |
| Через 5—30 хв після вживання підвищуються серцевий ритм, кров'яний тиск, температура тіла.<br>Перше вживання може призвести до серцевого нападу, задишки. Руйнує центральну нервову систему, з часом спричиняє нервове виснаження, депресію і параною. | Кокаїн — сильний наркотик. Психічна і фізична залежність виникає дуже швидко.<br>Крек — ще небезпечніший. Залежність виникає після вживання однієї-двох доз. |
| Породжує галюцинації. Посилює емоції.<br>Може мати наслідком сухість у роті, нудоту, судоми, підвищення больової чутливості, серцевого ритму, потовиділення. Іноді з'являються депресія, тривога, страх. | Психологічна залежність виникає за кілька місяців. |
| За вибухом ейфорії настають сонливість, депресія. Хронічне вживання призводить до зниження апетиту, виснаження і руйнування організму.<br>Високий ризик зараження гепатитом, ВІЛ, смертельних передозувань. | Виникає психологічна і фізична залежність.<br>Героїнова залежність може виникнути після однієї-двох ін'єкцій. |
| Вживання без призначення лікаря і перевищення рекомендованих доз спричиняє утруднення дихання, сповільнення серцебиття, зниження температури тіла, втрату свідомості, у деяких випадках — кому. Особливо небезпечним є вживання депресантів з алкоголем. | Виникає психологічна і фізична залежність. |

## Невідкладна допомога при передозуванні наркотиків

Ті, хто вживає наркотики, нерідко гинуть від неякісних наркотиків та їх передозування. Ознаками передозування є різке зблідніння, неглибоке та сповільнене дихання, слабкий пульс, відсутність реакції на зовнішні подразники, блювання, втрата свідомості. Смерть може настати від зупинки серця, припинення дихання чи перекриття дихальних шляхів блювотними масами.

У багатьох подібних випадках життя людині можна врятувати, якщо вчасно надати їй допомогу і доправити до лікарні. Незалежно від твого ставлення до наркотиків і тих, хто їх уживає, неприпустимо залишати без допомоги людину, що перебуває у тяжкому стані.

Якщо ти став свідком такої ситуації, не гай ні хвилини.

- Виклич «швидку допомогу».
- Поклади або переверни потерпілого, як показано на мал. 45.
- У разі необхідності очисти порожнину рота від слизу і блювотних мас, стеж за його диханням.
- Якщо частота дихання менша ніж 8–10 разів на хвилину, слід негайно робити штучне дихання.

Мал. 45

## Куди звертатися по допомогу

Лікарі кажуть, що у наркозалежного лише два шляхи: широка пряма дорога на кладовище і ледь помітна вузенька, вибоїста й поросла чагарником стежечка до життя. Це справді так, оскільки наркотичної залежності дуже важко позбавитися. Нерідко людина, яку начебто вилікували, знову й знову береться за старе. Це не означає, що треба скласти руки і припинити боротьбу. Але якщо виникла проблема з наркотиками, потрібна кваліфікована медична і психологічна допомога, неабияка сила волі, підтримка родичів і друзів.

Першим кроком на шляху до подолання проблеми є визнання того, що вона існує. Та річ у тому, що багато людей, які тривалий час зловживають наркотиками чи іншими психоактивними речовинами, не зізнаються в цьому навіть собі, сподіваючись, що можуть відмовитись від наркотиків будь-коли. Та це не так.

Детоксикацію (позбавлення від фізичної залежності) здійснюють державні та приватні медичні заклади. У разі потреби слід звернутися в наркологічні клініки і диспансери за місцем проживання. Добровільне лікування від алкогольної чи наркотичної залежності в державних медичних закладах анонімне і безкоштовне.

Телефон наркологічної служби довіри і термінової наркологічної допомоги в Києві: (+38 044) 525-82-27.

Після періоду детоксикації хворий має пройти тривалу реабілітацію — отримати допомогу психологів, переосмислити життєві цінності, налаштуватися на життя без наркотиків. Найбільші шанси вилікуватися мають ті, хто відчуває підтримку родини і друзів, які, до речі, теж потребують психологічної допомоги і реабілітації.

За додатковою інформацією завітай на сайти:

**www.aids.ua**
**www.neuletay.aids.ua**
**www.narcom.ru**
**www.love-home.org.ua/programs/4/**
**aids.edu.vn.ua.narcotics/beta/karta.htm**
**zavisimosty.info**

До наступного уроку підготуй повідомлення про небезпечні ситуації або злочини, пов'язані з наркотиками.

Наркотична залежність — неконтрольоване вживання однієї або кількох психоактивних речовин.

Фізична залежність характеризується виникненням толерантності до наркотику і наявністю абстинентного синдрому за відсутності наступної його дози.

Психологічна залежність виникає на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів.

У разі виявлення симптомів наркотичної залежності слід звернутися по допомогу до фахівців.

Передозування — найпоширеніша причина смерті серед тих, хто вживає наркотики.

У багатьох випадках таких людей можна врятувати, якщо вчасно надати їм допомогу і доправити до лікарні.

# § 18. НІ — НАРКОТИКАМ!

*У цьому параграфі ти:*

- обговориш, яких заходів для боротьби з наркотиками треба вживати на державному рівні;
- ознайомишся з деякими положеннями кримінального законодавства у сфері боротьби з наркотиками;
- дізнаєшся, які методи використовують наркоділки для залучення нових споживачів;
- вчитимешся рішуче відмовлятися від пропозиції вжити наркотик.

## Наркотики — державна проблема

На перший погляд здається, що наркотики — це проблема лише тих, хто їх уживає. Однак це не так. Вона стосується кожного з нас. Деякі пов'язані з нею витрати можна порахувати. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність наркозалежних; витрати на їхнє лікування; кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як порахувати страждання самих наркозалежних та їхніх родин!

Для нашої країни проблема наркотиків є досить гострою. За офіційними даними, в Україні близько 70 тисяч наркозалежних. Зважаючи на те, що факт вживання наркотиків здебільшого приховується, реальна кількість споживачів наркотиків принаймні у 10 разів більша. 90% з них — молодь віком до 25 років.

1. Прочитайте й обговоріть кілька повідомлень про небезпечні ситуації та злочини, пов'язані з наркотиками.

2. Поміркуйте, яких заходів для боротьби з розповсюдженням наркотиків треба вживати на державному рівні (удосконалити законодавство, заборонити рекламу тютюну й алкоголю, запроваджувати ефективні профілактичні програми у школах...).

## Законодавство у сфері боротьби з наркотиками

У світі існують різні закони щодо відповідальності за вживання, зберігання, перевезення і розповсюдження наркотиків. У деяких країнах за найменше порушення, пов'язане з наркотиками, людину може чекати смертна кара.

У в'язницях Таїланду та інших країн Південно-Східної Азії за перевезення наркотиків очікують смертну кару і відбувають пожиттєве ув'язнення тисячі людей, у тому числі й іноземці.

Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів (від 3 до 12 років позбавлення волі), а також за їх незаконне введення в організм (від 2 до 12 років), публічне вживання наркотиків (до 5 років) або за схиляння до їх вживання (до 12 років). За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.

Радимо подивитися художній фільм режисера Кена Кемерона «Бангкок Хілтон», Австралія, 1989 р.
Це історія про молодих дівчат, яким під час авіаперельоту до Бангкока підклали в багаж наркотики, про їхнє життя у в'язниці й довгий шлях на волю.

## Методи прилучення до наркотиків

Наркоіндустрія в усьому світі вважається не просто злочинним, а й особливо аморальним бізнесом і карається дуже суворо. Та ніяка сила не захистить людину, якщо вона цього не хоче.

Напевно, тобі не раз доводилося бачити у фільмах, як організовано виробництво і продаж наркотиків. Обсяг цього сегмента світової економіки щороку становить багато сотень мільярдів доларів США. Тобто це надприбутковий бізнес, який контролюють злочинні угруповання. За нього ведуться справжні війни, в яких гинуть десятки тисяч людей.

Ніколи не забувай: ти прийшов у цей світ не для того, щоб марнувати своє життя і життя рідних, а тим паче — не для того, щоб збагачувати наркоділків.

Ти — неповторна особистість, у тебе є вище призначення, мрії, які ти маєш здійснити. Тебе оточують люди, яким ти безмірно дорогий і які близькі тобі.

Для залучення нових споживачів наркоділки використовують головне — здатність наркотиків спричиняти залежність. Так, прилучивши до них одну людину, від неї не обов'язково вимагатимуть гроші. Можуть запропонувати привести нових клієнтів чи продати товар. Кожен наркоман протягом року в середньому схиляє до вживання наркотиків ще четверо людей, з яких двоє стають ін'єкційними споживачами наркотиків.

Важко протистояти спокусі вжити наркотик, особливо коли тобі його пропонує друг. Треба мати силу волі й тверді переконання. Допомагає також знання психологічних прийомів, якими наркоділки озброюють кожного, хто розповсюджує наркотики.

1. Об'єднайтесь у 5 груп і розіграйте ситуації, зображені на мал. 46.
2. Поміркуйте, які психологічні прийоми використано в кожному з цих випадків.

Друг розповідає, що вчора гостював у приятеля. Там було класно і весело, він навіть спробував «травичку». Йому дуже сподобалося, такий «кайф», незабутні враження.
«Сьогодні ми знову збираємося. Підеш зі мною? Ну, хоч за компанію...», — пропонує він.

Компанія друзів зібралася в потаємному місці покурити сигарети.
Один пропонує нові, з особливим смаком і ефектом, каже, наприклад, що брат привіз.
Усі пробують сигарети, діляться своїми відчуттями. Той, хто запропонував їх, розкриває секрет: це наркотик. Іншим разом вживати його уже не так страшно.

Якщо твої друзі вживають наркотики, важко залишатися осторонь, адже вони весь час насміхаються: «Ти що, слабак? А може, матусі боїшся?»

На вечірці або дискотеці, особливо після вживання пива, інших алкогольних напоїв, слабшають воля і стримувальні мотиви.
Людину в такому стані легше спокусити наркотиком.

Цей психологічний прийом використовують переважно для прилучення до наркотиків дівчат.
Легкий флірт, обіцянки, а потім: «Якщо ти мене любиш, доведи це».

Мал. 46

## Вчимося казати «Ні»

Уміння рішуче відмовлятися від того, що тобі не подобається і суперечить твоїм переконанням, дуже важливе в житті. Особливо тоді, коли тобі пропонують наркотик чи іншу психоактивну речовину.

На перший погляд здається, що сказати «ні» дуже легко. Та це не так. Той, хто пропонує наркотики, може бути настирливим. У нього неодмінно є для цього мотив. Навіть коли це найвірніший друг чи найближчий родич. Навіть якщо він не має прямого завдання прилучити тебе до наркотиків. Дуже часто цей мотив полягає в тому, що, умовляючи тебе, він намагається виправдати свою схильність. Мовляв, не лише я, а й мій друг (брат, сестра) такий, як інші. Отже, це не так страшно. Тому він наполягатиме, переконуватиме, навіть погрожуватиме. Таблиця 6 допоможе обрати варіант поведінки в таких ситуаціях, який найбільше тобі підходить.

*Таблиця 6*

| Дії партнера | Твої дії |
|---|---|
| **Робить пропозицію:**<br>«Учора ми з хлопцями були в Макса на дачі. Класно відтягнулися, курили «травичку». Сьогодні знову збираємося. Підеш зі мною?» | **Поясни, що ти відчуваєш:**<br>«Я не в захваті від таких компаній і від того, що ти туди ходиш...».<br>«Мене це не цікавить, і я хвилююся за тебе...». |
| **Відволікає від теми:**<br>«Чого ти? У тебе поганий настрій?»<br>«Щось сталося чи встав не з тієї ноги?»<br>«Слухай, кльовий у тебе плеєр». | **1. Повертайся до теми:**<br>«Усе гаразд, але послухай...».<br>«Будь ласка, дай мені договорити...».<br>«Прошу, не перебивай мене...».<br>**2. Виклади свою думку:**<br>«Я вважаю, що наркотики не для нас».<br>«Я переконаний, що не варто витрачати життя на наркотики».<br>«Я ніколи не піду, раджу і тобі про це забути».<br>**3. Запитай, що він про це думає:**<br>«Як ти вважаєш?»<br>«Ти згоден?» |
| **Намагається переконати:**<br>«Чому ні? Всі це роблять...»<br>«Нічого поганого не станеться, я гарантую...».<br>**Шантажувати:**<br>«Ти просто боїшся!»<br>«Який же ти після цього друг?»<br>«Ти нікуди зі мною не ходиш».<br>**Погрожувати:**<br>«Як не підеш, остерігайся сам ходити ввечері!» | **Обери один із варіантів:**<br>**а) рішуче відмовся:**<br>«Ні, я так вирішив».<br>«Ні, це остаточно».<br>«Мене це не цікавить».<br>«Прощавай».<br>**б) запропонуй компроміс:**<br>«Краще послухаємо музику».<br>«Я не піду, а може, підемо в кіно?»<br>«Давай придумаємо щось краще». |

Безумовно, варіантів такої розмови може бути більше. Та лінія твоєї поведінки лише одна — рішуча категорична відмова з першої ж миті. Не просто ухильна, із зволіканнями, а тверда відсіч (мал. 47). Дуже часто це впливає на твого співрозмовника — він починає сумніватись у своїй пропозиції. Отже, такою поведінкою ти не лише захищаєш себе, а й починаєш рятувати друга. Ніколи не зайве повторювати собі: «Я прийшов у цей світ не для цього! Моє життя — це життя без сигарет, алкоголю і тим паче — без наркотиків!»

**Як сказати**

- *Інтонація, голос*: не вагайся, говори твердо і впевнено.
- *Погляд*: дивись в очі співрозмовнику.
- *Міміка*: упевнись, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти говориш.
- *Дистанція*: стій на відстані приблизно 1 м. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Якщо відмовляєш тому, з ким маєш теплі стосунки, стань ближче.

Мал. 47. Як сказати «Ні»

У тих самих групах, в яких ви розігрували ситуації, зображені на мал. 46, за допомогою таблиці 6 і мал. 47 напишіть сценарій і розіграйте відмову від пропозицій вжити наркотик.

Для боротьби з наркотиками треба вживати заходів на державному та особистісному рівнях.

Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів. За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.

Щоб мати змогу зробити правильний і свідомий вибір, слід навчитися розпізнавати хитрощі, до яких вдаються наркоділки, уміти за будь-яких обставин відмовитися від пропозицій вжити наркотик.

# § 19. НАРКОТИКИ І ВІЛ

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш базову інформацію про ВІЛ і СНІД;
- дізнаєшся, які існують стадії розвитку ВІЛ-інфекції;
- проаналізуєш особливості поширення ВІЛ-інфекції серед молоді в Україні;
- оціниш своє ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу;
- усвідомиш особливу небезпеку вживання наркотиків, яка існує через високий ризик інфікування ВІЛ.

Ти вже знаєш, що ВІЛ — відносно нова інфекція. За чверть століття тому захворювання на ВІЛ-інфекцію набуло характеру епідемії. На боротьбу з ним витрачено величезні ресурси. Та фахівцям поки що не вдалося розробити профілактичну вакцину від ВІЛ, як, наприклад, від віспи, поліомієліту, багатьох інших небезпечних інфекцій.

Однак зусилля вчених не були марними. Знайдено ліки, які подовжують життя інфікованих. Ефективні тести уможливлюють запобігання інфікуванню ВІЛ при переливанні донорської крові та пересадці органів.

Проте вирішальна роль у боротьбі з епідемією ВІЛ/СНІДу належить профілактичній освіті. Адже особливості поширення цієї інфекції дають змогу кожному захиститися від неї, якщо він володіє необхідними знаннями і життєвими навичками.

Що глибше ти знайомишся з цією проблемою, то чіткіше усвідомлюєш важливість покладеної на тебе місії — передавати свої знання іншим. Старші члени твоєї родини — батьки, дідусі й бабусі — свого часу не отримали профілактичної освіти, тому в них можуть виникнути запитання. На деякі з них ти вже знаєш відповіді, а на деякі — поки що ні. У цьому навчальному році ти поповниш свої знання і станеш ще надійнішим джерелом інформації з проблеми ВІЛ/СНІДу.

СТАРТОВЕ ЗАВДАННЯ

1. Пригадайте, як розшифровуються абревіатури ВІЛ і СНІД.
2. Пограйте у крос-тест (с. 126).
3. Обговоріть:
   - У чому відмінність між ВІЛ і СНІДом?
   - Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ?
   - Чи існують ліки для тих, хто інфікований ВІЛ?
   - У яких щоденних ситуаціях треба бути обережним, щоб уникати контактів з кров'ю інших людей?

За допомогою цього крос-тесту пригадай те, що ти вивчав у попередніх класах, і дізнайся дещо нове. Якщо забув, як грати у крос-тест, звернись на с. 4 підручника.

1. Ти вважаєш, що ВІЛ і СНІД — це:
   - одне й те саме (6);
   - різні речі (2)?

2. ВІЛ-інфікована людина може виглядати і почуватися здоровою:
   - так (3);
   - ні (7)?

3. Існують ефективні ліки, які подовжують і підвищують якість життя людей, які живуть з ВІЛ:
   - так (4);
   - ні (8)?

4. Можна інфікуватися ВІЛ:
   - при користуванні спільним шприцом (5);
   - через рушник або мило (9)?

5. ВІЛ загрожує:
   - лише тим, хто вживає наркотики (10);
   - будь-кому (11)?

6. ВІЛ — це вірус. Він спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД — кінцева стадія цього захворювання. Вона починається тоді, коли організм втрачає здатність боротися з різними інфекціями та запобігати виникненню злоякісних пухлин (1).

7. Буває, що від моменту інфікування до появи симптомів СНІДу минає більш як десять років. До цього часу людина може почуватися добре і бути цілком здоровою на вигляд. Її організм зберігає здатність боротися з інфекціями. Вона може навіть не підозрювати про своє захворювання й інфікувати інших людей (2).

8. Існують ліки, які перешкоджають розмноженню вірусу і дають змогу тримати інфекцію під контролем. У країнах, де ці ліки доступні кожному, хто їх потребує, ВІЛ-інфіковані живуть повноцінним життям набагато довше (3).

9. ВІЛ-інфекція не передається при звичайних побутових контактах: через повітря, їжу, воду, харчі, посуд, комах, у тому числі й через мило та рушник (4).

10. ВІЛ загрожує кожній людині — будь-якого віку, статі, соціального чи майнового стану. Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що ця проблема їх не стосується (5).

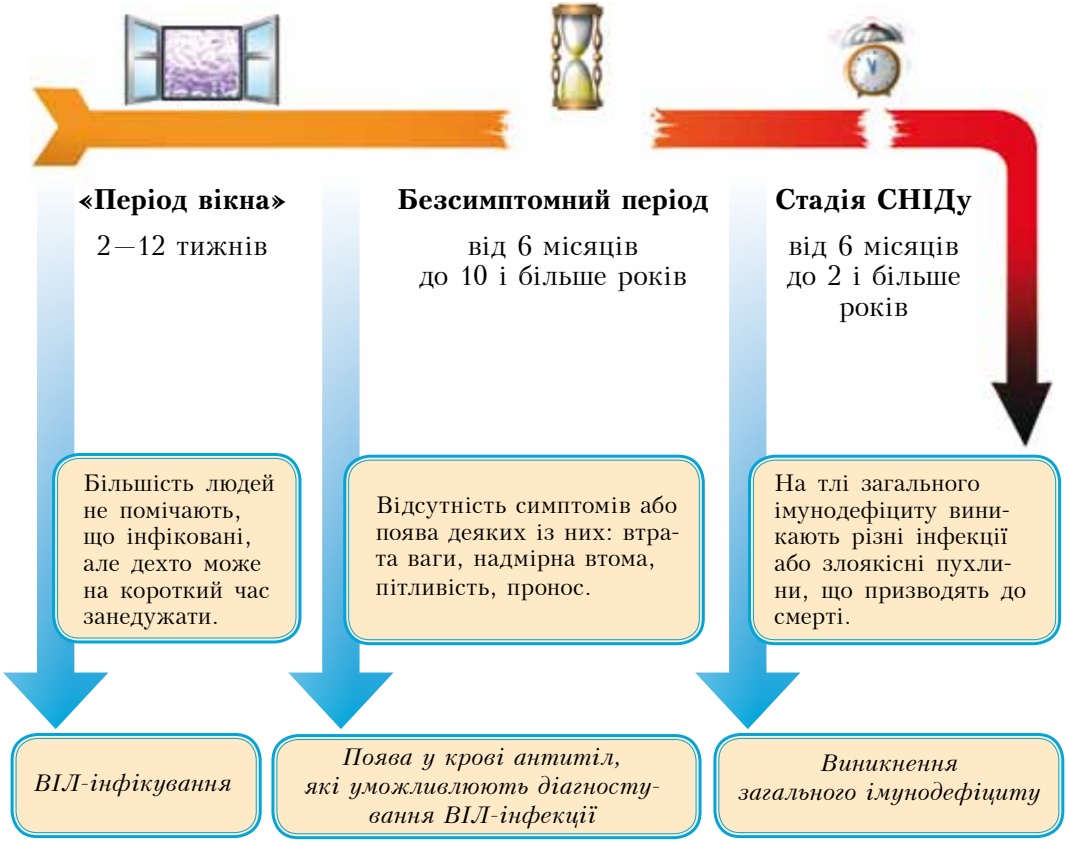
11. Молодець, ти дістався кінця.

## Стадії ВІЛ-інфекції

Захворювання на ВІЛ-інфекцію має три стадії.

Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою мал. 48 підготуйте повідомлення про стадії розвитку ВІЛ-інфекції (коли починається ця стадія, скільки вона триває, як проявляється в організмі):

*група 1:* «період вікна»;
*група 2:* безсимптомний період;
*група 3:* стадія СНІДу.




Мал. 48. Стадії ВІЛ-інфекції та їх ознаки

## Молодь в епіцентрі епідемії

Епідемію ВІЛ/СНІДу називають молодою не лише тому, що вона почалася не так давно, а й тому, що передусім уражує молодь. Половину нових випадків інфікування реєструють серед осіб віком від 15 до 24 років.

Однак молоді люди не володіють достатньою інформацією про ВІЛ і СНІД, у багатьох із них не розвинені життєві навички застосування відповідних знань на практиці. Трагічним наслідком цього є непропорційно високий рівень інфікування серед молоді. Директор Об'єднаної програми ООН з ВІЛ/СНІДу Пітер Піот зазначив: «Молодь, без сумніву, не володіє ні інформацією, ні ресурсами для захисту від ВІЛ. Щодня інфікуються понад 6 тисяч молодих людей. Кожному з цих випадків можна було запобігти. Профілактика недорога і доступна, на одного випускника школи достатньо 8 доларів на рік. У країнах, де скоротилася кількість нових випадків інфікування, найвагоміших результатів було досягнуто саме серед молоді».

## Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні

Порівнюючи поширення епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні з іншими країнами світу, можна зробити такі висновки:

- У деяких державах ця епідемія почалася раніше, ніж в Україні. Наприклад, у Сполучених Штатах Америки перші випадки інфікування ВІЛ було зареєстровано в 1981 році.
- Є країни, які набагато більше постраждали від епідемії. Це країни Африканського континенту на південь від Сахари. У багатьох із них майже не залишилося людей працездатного віку, економіка зазнала величезних втрат, проблеми бідності та сирітства набули загрозливих масштабів.
- Останнім часом епідемія стрімкими темпами поширюється у Східній Європі та Центральній Азії, зокрема і в Україні.
- Темпи розвитку епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні на сьогодні є одними з найвищих у світі. За швидкістю поширення ВІЛ серед молоді до 24 років Україна посідає перше місце в Європі.
- Особливістю поширення епідемії в Україні є те, що найбільшу кількість випадків ВІЛ-інфікування реєструють у тих, хто вживає ін'єкційні наркотики. Постійно зростає частка інфікованих статевим шляхом.

**Статистика ВІЛ/СНІДу в Україні**

- Станом на березень 2007 року кількість зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції перевищила 120 тисяч осіб.
- 25% людей з діагнозом ВІЛ-інфекція молодші 20 років.
- Темпи поширення ВІЛ-інфекції в Україні — одні з найвищих у світі.
- Україна посідає перше місце в Європі за темпами поширення ВІЛ-інфекції серед молоді 15—24 років.

Оцініть своє ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного її кінця стануть ті, хто вважає ВІЛ/СНІД серйозною проблемою, а з іншого — ті, хто думає, що вона надто перебільшена. Бажаючі можуть пояснити свою позицію.

## Наркотики і ризики інфікування ВІЛ

Ін'єкційне введення наркотиків — найкоротший шлях до зараження ВІЛ: через спільний шприц, голку, інші предмети, на яких є залишки крові.

Перший крок на шляху до цієї небезпечної звички — куріння. Ті, хто курить, у 7 разів частіше зловживають алкоголем і в 11 разів частіше вживають наркотики.

Усе починається зазвичай з «травички» — марихуани, яку можуть запропонувати друзі або знайомі: «Уперше спробував у компанії. Напевно, як усі. Тепер все інакше: кинув школу, щоранку прокидаюсь із думкою, що я свиня, що марную кожен день. Обіцяю собі, що більше не буду, а ввечері знову все спочатку...»

Дехто думає, що поки не колешся, усе нормально, небезпеки немає. Та як він помиляється! Психоактивні речовини змінюють свідомість людини, послаблюють інстинкт самозбереження, призводять до втрати моральних орієнтирів.

У стані сп'яніння людина може погодитися сісти в автомобіль до незнайомця, стати жертвою зґвалтування. Але найнебезпечніше, коли споживачі наркотиків «пускають по колу» один-єдиний шприц. Якщо серед них є ВІЛ-інфікований, він інфікує їх усіх. Саме так ВІЛ поширився серед тих, хто вживав ін'єкційні наркотики в Україні. Цей шлях і досі є основним.

Якщо у вас виникли запитання, пов'язані з цією темою, обговоріть їх у колі або запишіть на аркушах паперу і покладіть до скриньки запитань.

Ін'єкційне введення наркотиків — найкоротший шлях до зараження ВІЛ.

Половину нових випадків ВІЛ-інфікування у світі реєструють серед людей віком від 15 до 24 років.

Темпи розвитку епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні на сьогодні є одними з найвищих у світі. За темпами поширення ВІЛ серед молоді 15—24 років Україна посідає перше місце в Європі.

Молоді люди не володіють достатньою інформацією про ВІЛ/СНІД і не озброєні життєвими навичками для застосування необхідних знань на практиці.

Профілактична освіта молоді відіграє вирішальну роль у боротьбі з поширенням ВІЛ/СНІДу.

# § 20. ВІЛ/СНІД І ПРАВА ЛЮДИНИ

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш основні права людини;
- дізнаєшся, як епідемія ВІЛ/СНІДу ускладнює реалізацію прав людини;
- усвідомиш небезпеку стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних;
- навчишся виготовляти червону стрічку;
- дізнаєшся, як долучитися до волонтерського руху та висловити свою підтримку людям, які живуть з ВІЛ.

Уявіть, що ваш клас залучили до складання Декларації про права людини, тобто права всього людства: дітей, дорослих, людей похилого віку, чоловіків і жінок, бідних і багатих, здорових і хворих, людей різних рас, релігій і культур.

1. Проведіть мозковий штурм і запишіть кілька таких прав.
2. Порівняйте те, що у вас вийшло, з деякими правами, що містяться у Загальній декларації про права людини і Декларації ООН про права дитини (мал. 49).

| | |
|---|---|
| Усі люди народжуються вільними і рівними у своїх правах. | Кожна людина має право на захист її свободи і безпеки. |
| Кожен має право на роботу і захист від безробіття. | Усі люди рівні перед законом. |
| Кожен має право на досягнення максимально можливого рівня фізичного і психічного здоров'я. | Кожна людина має право на отримання медичної допомоги. |
| Діти мають право на отримання медичної допомоги в першу чергу. | Усі люди мають право на інформацію, навчання і всебічний розвиток своїх здібностей. |

Мал. 49

# ВІЛ/СНІД і права людини

Будь-які соціальні потрясіння (війни, епідемії, економічні кризи) ускладнюють реалізацію прав людини. Під час епідемії ВІЛ/СНІДу найбільше потерпають ті, хто через бідність чи соціальний стан не має змоги вберегтися від зараження.

У деяких країнах (наприклад, в Індії) — це молоді дівчата, яких видають заміж за старших чоловіків і які нічого не знають про небезпеку зараження ВІЛ. Нерідко вони не здатні захистити себе внаслідок нерівноправного становища в родині.

В Україні найбільшого поширення ВІЛ/СНІД набув у промислових регіонах. Через бідність і високий рівень безробіття багато молодих людей тут не впевнені у своєму майбутньому. Вони легко потрапляють у тенета алкогольної і наркотичної залежності, секс-бізнесу й інфікуються ВІЛ.

Більшість людей, які живуть з ВІЛ, та члени їхніх родин стають жертвами *стигми* і *дискримінації*.

Мал. 50. Робота учениці 10-го класу Марини Удод, м. Дніпродзержинськ

1. Прочитайте інформацію про стигму і дискримінацію ВІЛ-позитивних (с. 131—132).

2*. На мал. 50 наведено деякі висловлювання на адресу ВІЛ-позитивної жінки та її дитини. Проаналізуйте їх за планом:

- Що це — прояв стигми чи дискримінації?
- Чи є ці висловлювання справедливими?
- Чи допоможуть вони подолати епідемію?

3*. Поміркуйте:

- Чому одні люди дискримінують інших (їм бракує достовірної інформації, вони беруть приклад з інших...)?
- Чому важливо цього не робити (це несправедливо, це ображає людей, ми б не хотіли, щоб так ставилися до нас...)?
- Як би ви вчинили, почувши дискримінаційні висловлювання на адресу ВІЛ-позитивної людини?

## Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних

*Стигма* (*тавро*) — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними. Так, про СНІД склалося уявлення, що це хвороба тих, хто вживає ін'єкційні наркотики,

жінок секс-бізнесу і розпусників. Тому коли дізнаються, що хтось ВІЛ-інфікований, до нього починають ставитися з відразою.

Насправді таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було інфіковано під час переливання крові або в лікарні. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи в шлюбі й зберігаючи подружню вірність.

Найбільша небезпека стигми в тому, що людина може подумати: «Я не вживаю наркотиків і не причетна до секс-бізнесу. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про СНІД». Але це не так! Найбільше ризикують саме ті, хто не обізнаний із шляхами передання ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

*Дискримінація* — несправедливе ставлення до людини, порушення її прав через національність, релігію, колір шкіри або стан здоров'я.

Дискримінацію ще називають стигмою у дії, адже вона ґрунтується на стереотипах і упередженому ставленні. Дискримінація ВІЛ-позитивних людей і членів їхніх родин має різні форми і прояви: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень з роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу. Від дискримінації потерпають переважна більшість тих, хто живе з ВІЛ, їхні дружини і чоловіки, батьки і діти, родичі і друзі.

Тим, хто жорстоко ставиться до ВІЛ-позитивних, уникає їх або зневажливо висловлюється на їхню адресу, доцільно нагадати заповідь: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Адже може статися так, що й ти потрапиш у скруту і ніхто не подасть тобі руки.

## Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

У деяких країнах, охоплених епідемією ВІЛ/СНІДу, ця проблема замовчується. Там не проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, не лікують ВІЛ-позитивних, а профілактика серед молоді проголошується навчанням розпусти. У цих країнах люди інфікуються в лікарнях, молодь не має змоги захистити себе.

Ефективні заходи боротьби з епідемією ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Країни, які забезпечують громадянам можливості реалізації їхніх прав на отримання інформації, високоякісну освіту та охорону здоров'я, захист від дискримінації, є менш уразливими до епідемії.

Загальновизнано, що коли захист прав людини здійснюється на належному рівні, інфікується менша кількість людей, а інфіковані ВІЛ та їхні родини успішно долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Передбачено також заходи для забезпечення профілактичної освіти молоді.

Проблема полягає в тому, що іноді положення цього законодавства порушуються або бракує коштів для їх реалізації.

## Червона стрічка

Ти, напевно, вже бачив і, можливо, носив червону стрічку. А чи знаєш історію її появи?

У 1991 році Сполучені Штати Америки переживали втрату 79 вояків, які зникли безвісти під час війни у Перській затоці. На знак підтримки учасників бойових дій патріотично налаштовані американці пов'язували на шиї жовті хустинки. Але проблему СНІДу, який до того часу забрав 140 тисяч життів, продовжували замовчувати.

На знак протесту проти скорочення асигнувань на боротьбу зі СНІДом у квітні 1991 року художник Франк Мур створив червону стрічку (мал. 51). У листопаді того ж року на концерті, присвяченому пам'яті легендарного співака Фредді Мерк'юрі, червоні стрічки почепили 70 тисяч його прихильників. А на церемонії нагородження «Оскар» у 1992 році понад дві третини присутніх були з червоними стрічками.

Сьогодні в усьому світі червона стрічка символізує:

- усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу;
- надію на те, що буде знайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу;
- солідарність із людьми, які живуть з ВІЛ, їхніми близькими, рідними і друзями;
- пам'ять про мільйони людей, життя яких забрала ця недуга;
- протест проти істерії й невігластва, дискримінації та суспільної ізоляції людей, які живуть з ВІЛ.

Мал. 51

Що більше людей носитимуть червону стрічку, то гучніше лунатимуть голоси тих, хто вимагає уваги до цієї проблеми і до людей, які живуть з ВІЛ.

Якщо й ти хочеш долучити до них свій голос, можеш виготовити червону стрічку і носити її щодня або тоді, коли прагнеш висловити свою позицію. Для цього тобі знадобиться атласна стрічка червоного кольору завширшки 1 см і безпечна шпилька.

- відріж 15 см стрічки, кінці зріж під кутом 45°;
- склади стрічку у формі петлі й пришпили до одягу.

Почепити червону стрічку — це лише перший крок. Наступний — твої конкретні дії.

Якщо у вашому населеному пункті діють ВІЛ-сервісні організації, проведіть зустріч з їх представниками. Більшість таких організацій потребують допомоги волонтерів для влаштування акцій, поширення інформаційних матеріалів тощо. Наприклад, учні шкіл м. Івано-Франківська спільно із Західноукраїнським ресурсним центром з профілактики ВІЛ/СНІДу виготовили і розстелили на центральній вулиці міста квілт — покривало на знак солідарності з людьми, які живуть з ВІЛ, і як пам'ять про тих, хто помер від СНІДу.

Мал. 52. Акція до Дня пам'яті жертв СНІДу (Івано-Франківськ, 2007 рік)

## Життя з надією

Діагноз ВІЛ-інфекція — нелегке випробування для людини та її близьких. Фізично вона ще довго може почуватися добре, але її психологічний стан багато в чому залежить від розуміння і підтримки тих, хто її оточує. Саме в такі моменти люди розуміють, хто їх справді любить, є їхніми друзями.

Що можна зробити для тих, хто живе з ВІЛ? Як полегшити долю людей, які страждають не так від хвороби, як від того, що опинилися наодинці зі своїм лихом?

Ми можемо висловити солідарність з жертвами ВІЛ/СНІДу, співчуття і підтримку всім ВІЛ-інфікованим і членам їхніх родин, повагу до людей, які мужньо долають дуже складні обставини.

Ми можемо переконати їх не втрачати надії. Щороку з'являються нові, більш ефективні ліки, здатні знизити концентрацію ВІЛ у крові й подовжити безсимптомний період. Кожен рік, місяць, день наближають нас до того часу, коли вчені розроблять ефективні ліки проти СНІДу, доступні кожному, хто їх потребує.

У світі не залишилося жодної країни, в якій немає ВІЛ/СНІДу. Найбільш ураженим регіоном є Африка. Статистика свідчить про швидкі темпи поширення ВІЛ-інфекції в Україні.

Ефективні заходи боротьби з епідемією ґрунтуються на визнанні і захисті прав людей. Держави, які забезпечують громадянам можливості для реалізації їхніх прав на отримання інформації, високоякісну освіту та охорону здоров'я, захист від дискримінації, є менш уразливими до епідемії.

Ігнорування і замовчування проблеми ВІЛ/СНІДу призводить до стрімкого розвитку епідемії, численних смертей і руйнування економік.

Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних сприяють поширенню епідемії, перешкоджають масовій профілактиці та забезпеченню прав людей, які живуть з ВІЛ.

Що більше людей носитиме червону стрічку, то гучніше лунатиме голос тих, хто вимагає уваги до цієї проблеми та до людей, яких вона торкається.

Почепити червону стрічку — це лише перший крок. Наступний — твої конкретні дії.

# § 21. ТУБЕРКУЛЬОЗ І ВІЛ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, як люди майже побороли туберкульоз і що стало на заваді його повного подолання;
- зрозумієш, як відбувається зараження і за яких умов розвивається захворювання;
- переконаєшся у необхідності щеплення від туберкульозу;
- навчишся розрізняти симптоми туберкульозу і захищати себе від захворювання.

1. Наведіть приклади інфекційних захворювань.
2. Які шляхи потрапляння інфекції в організм людини?

## Факти про туберкульоз

Туберкульоз — інфекційне захворювання, що характеризується переважним ураженням легень і майже всіх інших органів людського організму.

Збудник туберкульозу — паличка Коха, відкрита у 1882 році німецьким ученим Робертом Кохом. Палички Коха — надзвичайно стійкі мікроорганізми. Вони живуть:

- у маслі та сирі, що зберігаються на холоді, — більше як рік;
- у річковій воді — до 5 місяців;
- на пасовищах і в ґрунті, забруднених хворими на туберкульоз тваринами, — від кількох місяців до декількох років;
- у сухому мокротинні, що залишається на особистих речах хворого, його ліжку, в кімнаті, — протягом 6 місяців.

Сонячне проміння знищує їх за декілька годин, кип'ятіння та ультрафіолетове опромінення — за декілька хвилин. Убивають палички Коха й сполуками хлору.

Запам'ятайте основні факти про туберкульоз. Для цього:

- об'єднайтесь у 10 груп і розподіліть між собою 10 фактів про туберкульоз (с. 137);
- уважно прочитайте свою частину інформації і підготуйтесь навчати інших;
- починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з однокласниками, аж поки дізнаєтесь усі 10 фактів;
- перевірте якість засвоєння знань у загальному колі (кожен може поставити запитання будь-кому з присутніх).

## 10 фактів про туберкульоз

1. Туберкульоз — інфекційне захворювання. Його назва походить від латинського слова *tuberculum* — горбик.

2. Це захворювання (сухоти) відоме людству з давніх часів. Його описували ще лікарі Давньої Греції і Риму. Під час дослідження давньоєгипетських мумій з'ясувалося, що кістки багатьох із них уражені туберкульозом.

3. Існує чотири типи збудників туберкульозу: людський, бичачий, пташиний і мишачий. Усі вони небезпечні для людини. На туберкульоз хворіють більш як 60 видів птахів і понад 50 видів сільськогосподарських тварин, найчастіше — велика рогата худоба, рідше — коні, вівці, кози і свині.

4. До середини XX ст. туберкульоз вважали смертельною недугою. Переломним моментом у боротьбі з нею стало відкриття у 1944 році антибіотика стрептоміцину. Сучасні ліки дають змогу виліковувати до 98% хворих на туберкульоз.

5. З середини 80-х років XX ст. епідемія туберкульозу почала стрімко поширюватися через нову стійку до медикаментів форму інфекції та поєднання двох епідемій — туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.

6. Нині у світі щосекунди одна людина інфікується, а кожних десять секунд — помирає від туберкульозу. У 1993 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила туберкульоз глобальною небезпекою.

7. Приблизно третина жителів Землі є носіями туберкульозної інфекції. У деяких країнах і густонаселених містах інфіковано до 80% дорослого населення. Цих людей вважають здоровими, поки їх імунна система тримає інфекцію під контролем.

8. Збудник хвороби передається від хворих на відкриту форму туберкульозу. Кожен такий хворий за рік інфікує 10—20 осіб.

9. Епідемії ВІЛ і туберкульозу посилюють одна одну. Туберкульоз скорочує тривалість життя багатьох ВІЛ-позитивних людей, а ВІЛ сприяє поширенню туберкульозу.

10. В Україні щодня виявляють 82 нових випадки захворювання на туберкульоз, щороку десять тисяч людей помирають від цієї недуги. В останнє десятиліття удвічі зросла захворюваність дітей і підлітків на туберкульоз.

## Умови інфікування і розвитку захворювання

**Шляхи зараження туберкульозом:**

- *повітряно-крапельний* — через дихальні шляхи під час розмови, при кашлі, чханні хворої людини;
- *харчовий* — через заражені продукти (м'ясо, молоко, сир), через брудні руки;
- *контактний (побутовий)* — через заражені предмети побуту.

У 90% випадків зараження відбувається під час контактів з людиною, хворою на активну форму туберкульозу. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість бактерій.

Інфікування можливе і через продукти харчування, найчастіше ті, що куплені на стихійних ринках і не піддавалися тепловій обробці.

Інфікуються також при догляді за хворими на туберкульоз людьми чи тваринами (передусім коровами).

Первинне зараження часто відбувається в дитинстві. Бактерії, які потрапили в організм, можуть уражувати легені й утворювати в них окремі горбики. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим, така людина не є заразною.

Більшість людей, інфікованих паличкою Коха, здорові завдяки імунітету — природному чи набутому після вакцинації. У звичайних умовах активна форма туберкульозу розвивається лише у 5—10% носіїв інфекції.

Однак коли через стрес, погане харчування, незадовільні побутові умови, дію психоактивних речовин чи хвороби імунітет людини послаблюється, туберкульоз може перейти в активну стадію. Інфекція активізується, відбувається розпад легеневої тканини, і бактерії потрапляють назовні з мокротинням при кашлі.

## ВІЛ і туберкульоз

1. Епідемія ВІЛ/СНІДу повернула до життя давнього ворога — туберкульоз.

- Коли носій палички Коха інфікується ВІЛ, його імунітет поступово руйнується, і туберкульоз у 20—50 разів частіше переходить в активну стадію.
- Це збільшує кількість тих, хто є джерелом інфекції і сприяє поширенню туберкульозу.

2. Туберкульоз, у свою чергу, є причиною смерті 60% ВІЛ-інфікованих, тому що у цьому випадку:

- він складніше діагностується, адже такі люди переважно хворіють на позалегеневі форми туберкульозу, для виявлення яких потрібні спеціальні умови;

- його важче лікувати: люди, які живуть з ВІЛ, частіше хворіють на стійку до медикаментів форму туберкульозу;
- він швидше прогресує і частіше призводить до смерті.

## Діагностика і лікування туберкульозу

Хворі на туберкульоз неодмінно повинні лікуватися. Інакше хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх. Діагностика і лікування туберкульозу в Україні безкоштовні.

**Симптоми туберкульозу легень:**

- тривалий кашель (протягом трьох тижнів);
- кровохаркання;
- задишка;
- підвищення температури тіла (до 37° — 37,5° С);
- пітливість (переважно вночі);
- погіршення апетиту, втрата ваги;
- слабкість;
- підвищена втомлюваність.

Початкові стадії туберкульозу можуть бути безсимптомними. Для вчасного виявлення захворювання дорослим і підліткам з 15 років роблять флюорографію — знімок легень, а дітям і підліткам — спеціальний тест (реакцію Манту). Пам'ятаєш, як тобі робили подряпину на руці, а на третій день вимірювали діаметр пухирця, що утворився навколо неї (мал. 53)?

Якщо дитина здорова, пухирець невеликий. В іншому разі проводять додаткові обстеження. Коли виявляють туберкульоз, хворого неодмінно лікують.

Зверни увагу на цю інформацію, оскільки туберкульоз належить до захворювань, які передусім загрожують підліткам. З'ясовано, що в період статевого дозрівання він проявляється частіше і протікає у більш тяжких формах, ніж в інших вікових групах.

Учені ще не можуть достеменно пояснити, чому це так. Перевтома, стреси, погане харчування, без сумніву, впливають на розвиток туберкульозу, але, можливо, зміни, що відбуваються в організмі підлітка, також створюють сприятливі умови для розмноження палички Коха.

Мал. 53.
Реакція Манту

## Профілактика туберкульозу на державному рівні

Профілактика туберкульозу на державному рівні охоплює три групи заходів: 1) соціальна політика держави; 2) санітарна профілактика; 3) імунізація населення.

*Соціальна політика держави:*

- підвищення добробуту людей;
- поліпшення умов їх життя і праці.

*Санітарна профілактика:*

- виявлення і лікування хворих на туберкульоз;
- туберкулінова діагностика дітей (реакція Манту);
- обстеження тих, хто контактує з хворими, працює з дітьми, в лікарнях, закладах громадського харчування;
- профілактична освіта молоді.

*Імунізація населення:*

- щеплення. Його роблять усім новонародженим у пологовому будинку, а відтак у 7, 12 і 17 років.

## Як уберегтися від туберкульозу

Через поширеність цієї інфекції ніхто не застрахований від контактів з нею. Але при цьому захворіє далеко не кожен. Усе залежить від стану імунної системи. Адже імунітет — могутня зброя проти збудників туберкульозу.

Тож якщо ти нездужаєш або ще не зміцнів після хвороби, уникай багатолюдних місць (громадського транспорту, ринків, вокзалів), де можуть бути хворі на туберкульоз.

Для підтримання імунітету важливо вести здоровий спосіб життя: повноцінно харчуватися, достатньо рухатися, вчасно відпочивати, уникати переохолоджень і стресів, тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків. Також треба дотримуватися правил гігієни: мити руки, коли приходиш з вулиці, ретельно мити овочі та фрукти, кип'ятити молоко.

Дотримання правил особистої гігієни суттєво знижує ризик захворювання на туберкульоз. Особливе значення має гігієна рук і харчування.

Об'єднайтесь у 3 групи і підготуйте демонстрації у вигляді пантоміми:

*група 1:* в яких ситуаціях треба мити руки;

*група 2:* як це треба робити;

*група 3:* як зберігати та обробляти продукти харчування (мал. 54).

Ретельно мити сирі продукти, руки і кухонне начиння.

Зберігати окремо і нарізати на окремих дощечках продукти, які їдять сирими, і ті, що піддають кулінарній обробці.

Зберігати в холодильнику або морозильнику молочні, м'ясні, рибні продукти, готові страви і відкриті консерви.

Кип'ятити сиру воду і молоко, піддавати кулінарній обробці при високій температурі сире м'ясо, рибу, інші продукти.

Мал. 54. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

Туберкульоз — небезпечне захворювання, відоме людям з давніх часів. Збудник туберкульозу (паличка Коха) — надзвичайно стійка інфекція, що передається під час контактів з хворими на відкриту форму туберкульозу людьми або тваринами.

Багато людей інфікуються, але не хворіють, поки їхній імунітет тримає інфекцію під контролем. З ослабленням імунітету туберкульоз може перерости в активну стадію.

Підлітки належать до групи підвищеного ризику щодо захворювання на туберкульоз. Тому для тебе важливо вчасно робити обстеження і профілактичні щеплення, дотримуватися особистої гігієни, не купувати продуктів на стихійних ринках, правильно їх обробляти і зберігати.

За перших симптомів туберкульозу треба негайно звернутися до лікаря!

Лікування туберкульозу в Україні безкоштовне. Сучасні методики дають змогу виліковувати до 98% хворих.

РОЗДІЛ 4

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКА

# § 22. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся про особливості інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, зміну структури їхніх потреб;
- усвідомиш роль цінностей у житті людей;
- вчитимешся розрізняти справжні цінності і свідомо формувати власну шкалу цінностей;
- дізнаєшся про зв'язок цінностей і здоров'я.

Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особистої системи цінностей.

По черзі назвіть те, що ви вважаєте основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку.

## Розвиток інтелекту

Майже до кінця XX ст. учені вважали, що інтелектуальний розвиток людини завершується до початку її статевого дозрівання. Нині достеменно відомо, що це не так, оскільки мозок, як і тіло, розвивається щонайменше до 20 років.

Однак уже тепер твій інтелект набуває сили: ти спроможний опрацьовувати великі обсяги інформації, робити висновки зі своїх спостережень, логічно й абстрактно мислити, прогнозувати розвиток подій (думати про те, що може статися, а не лише про те, що сталося) і приймати рішення на основі аналізу багатьох варіантів.

Цей позитивний процес ускладнюється певними проблемами. Для підліткового віку характерне критичне переосмислення всього, у тому числі й цінностей, які сповідують батьки, вчителі, суспільство. Раніше ти вважав, що тато й мама завжди мають рацію, а тепер здатний збагнути, що вони можуть і помилятися. Ти дедалі частіше сперечаєшся з ними про одяг, музику чи твоїх друзів, порівнюєш їх з іншими батьками, помічаєш, що іноді слова дорослих не відповідають їхнім вчинкам.

Тебе більше хвилює несправедливість, що трапляється у школі: «Моя сусідка по парті списала в мене контрольну й отримала дванадцятку, а мені поставили вісімку лише за те, що вчительці не сподобалися мої сережки».

Ти замислюєшся над глобальними проблемами нерівності: «Чому одні мають усе від народження, а інші так багато страждають?»

## Розвиток емоційної сфери

Відчутними у підлітковому віці є емоційні зміни. Підлітки стають вразливішими, частіше потерпають від тривоги і різких змін настрою. Їм важче стримуватися під час конфліктів та у ситуаціях, коли їх несправедливо ображають. Тому для тебе важливо розвивати навички самоконтролю. Це допоможе уникати зайвих суперечок і взаємних образ.

Життя підлітків доволі стресове. Школа, уроки, додаткові заняття, непрості стосунки з батьками, вчителями, друзями, переживання через критику, реальні чи уявні проблеми — усе це призводить до перевтоми і погіршення самопочуття. Тому кожному треба вчитися керувати стресами, відпочивати і розслаблятися.

Підлітки переживають нові для себе почуття: з'являється інтерес до протилежної статі, виникають симпатії, а також розчарування, якщо ці почуття не взаємні.

## Розвиток потреб

Змінюється і структура твоїх потреб. Пригадай, що людина має три групи базових потреб (мал. 4, с. 9):

- *фізіологічні* — в їжі, одязі, житлі, безпеці;
- *соціальні* — у спілкуванні, дружбі, любові, належності до групи, повазі, визнанні;
- *духовні* — пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації.

У підлітковому віці найактуальнішими стають соціальні потреби. Підлітки більше часу проводять у колі приятелів, підтримують тісні стосунки з одним-двома близькими друзями, прагнуть спілкування з протилежною статтю.

Ви, напевно, пам'ятаєте вірш Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...». У ньому розкрито не лише проблеми кріпацтва, а й особливості підліткового віку.

Прочитайте уривок з цього вірша і поміркуйте:

- Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому?
- Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві?
- Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?

Психологічний стан підлітка майстерно відтворено у повісті Дж. Д. Селінджера «Над прірвою у житі». Вона багато років полонить серця молодих читачів спільним для всіх підлітків бажанням жити у справедливому світі без війн, брехні й насилля над особистістю.

Мені тринадцятий минало.
Я пас ягнята за селом.
Чи то так сонечко сіяло,
Чи так мені чого було?
Мені так любо, любо стало,
Неначе в Бога...
Уже прокликали до паю,
А я собі у бур'яні
Молюся Богу... І не знаю,
Чого маленькому мені
Тойді так приязно молилось,
Чого так весело було?
Господнє небо, і село,
Ягня, здається, веселилось!
І сонце гріло, не пекло!
Та недовго сонце гріло,
Недовго молилось...
Запекло, почервоніло
І рай запалило.
Мов прокинувся, дивлюся:
Село почорніло,
Боже небо голубеє
І те помарніло.
Поглянув я на ягнята —
Не мої ягнята!
Обернувся я на хати —
Нема в мене хати!
Не дав мені Бог нічого!..
І хлинули сльози,
Тяжкі сльози!.. А дівчина
При самій дорозі
Недалеко коло мене
Плоскінь вибирала
Та й почула, що я плачу,
Прийшла, привітала,
Утирала мої сльози
І поцілувала...
Неначе сонце засіяло,
Неначе все на світі стало
Моє... лани, гаї, сади!..
І ми, жартуючи, погнали
Чужі ягнята до води.

*1847 р.*

# Духовний розвиток і життєві цінності

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку. Це пора пошуку самого себе і свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей.

*Цінності* — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо ти не докладеш до цього зусиль, твоя система цінностей сформується під впливом обставин і твого оточення: батьків, друзів, телебачення. Дехто цим і обмежується. Та подумай, чи не є ця сфера надто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати твою долю?

**Цінності, які найчастіше називають підлітки:**

- здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність;
- вірна дружба;
- дружна родина;
- успіхи у школі;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- любов;
- безпека;
- душевний спокій;
- цікаве дозвілля;
- пригоди;
- багато грошей;
- модний одяг.

1. Запишіть 20 найважливіших для вас цінностей.
2. Прочитайте притчу «Найважливіші речі» (с. 147).

Поміркуйте:

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про «велике каміння»?

## Найважливіші речі

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

# Життєві цінності і здоров'я

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це — любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому за середнє здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій за середню впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

Про те, як важливо у твоєму віці обирати правильні цінності, знято веселий фільм «З 13 у 30» (режисер Гаррі Вінік, виробництво «Коламбія Пікчерз», США, 2004 рік).

Кому з дівчат не хочеться бути схожою на красунь з обкладинок модних журналів? У день, коли Дженні виповнилося 13 років, її бажання раптом здійснюється. Вона прокидається тридцятирічною редакторкою найпопулярнішого модного журналу. З одного боку, тепер вона має все, про що мріяла: шикарний автомобіль, модний одяг, десятки кавалерів, а з іншого — розуміє, що на шляху до цього втратила те, що було для неї найважливішим — теплі стосунки з батьками, вірного друга і справжнє кохання.

1*. Усе, що ми цінуємо, поділяють на те, що можна придбати за гроші, й те, чого за гроші не купиш. Наприклад:

«Можна купити ліки, та не купиш здоров'я»;

«Можна купити дім, та не купиш затишку»;

«Можна купити ліжко, та не купиш спокою».

Поміркуйте, які цінності є важливішими для вас: матеріальні чи духовні?

Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, зміни структури потреб. Це також важливий етап духовного розвитку — пошуку самого себе, усвідомлення своєї місії, формування життєвих цінностей.

Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Якщо людина сповідує загальнолюдські цінності, вона зазвичай виграє (має краще від середнього здоров'я, вищий рівень впливовості та фінансового добробуту, переживає менше стресів, відчуває більшу самоповагу і сенс життя).

# § 23. ДИВОВИЖНИЙ МОЗОК

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, як працює мозок, за що відповідальні різні його частини;
- визначиш, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша;
- потренуєшся стимулювати діяльність мозку;
- навчишся правильно живити свій мозок.

## Ключ до ефективного навчання

Наш мозок містить 100 мільярдів активних клітин — нейронів. Кожен із нейронів набагато потужніший за найсучасніший комп'ютер. Однак справжня велич мозку виявляється у взаємодії нейронів. Підраховано, що кількість зв'язків між нейронами істотно перевищує кількість атомів у Всесвіті.

Якось відомий учений, озираючись на роки навчання, сказав: «У моїй школі сотні годин відводили на математику, мову та літературу, стільки ж часу — на географію, історію, інші науки. Тепер я запитую себе: скільки годин мене вчили того, як працює моя пам'ять? Скільки часу пішло на те, щоб навчити мене вчитися? Скільки годин навчальної програми відводять, щоб пояснити, як працює мій мозок? Відповідь одна: ніскільки! Іншими словами, мене не навчили головного — як послуговуватися своєю головою».

У цьому й наступному параграфах ти ознайомишся, як працює твій мозок, як ефективно використовувати його можливості для розвитку інтелектуальних здібностей. Адже зрозуміти, як працює наш дивовижний мозок, означає знайти ключ до ефективного навчання.

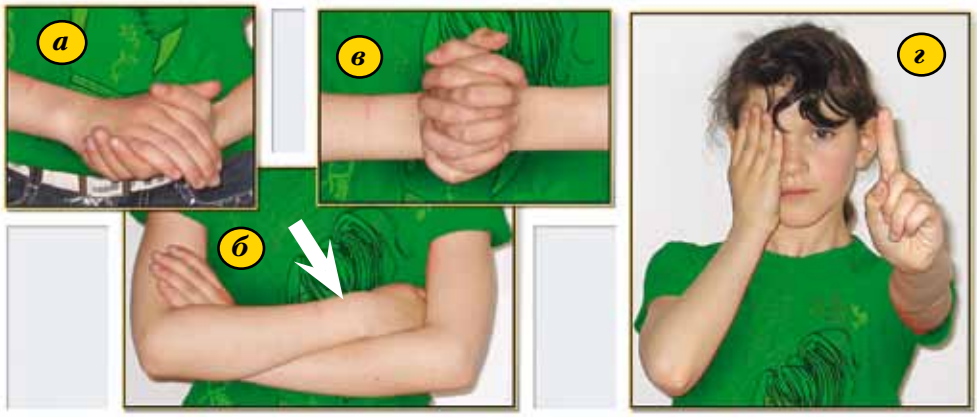
## Для чого головному мозку дві півкулі

Людський мозок складається з двох півкуль, чотирьох відділів, він функціонує на чотирьох різних хвилях.

Мал. 55

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції (мал. 55). Ліву півкулю умовно називають «мислителем», а праву — «митцем». Хочеш дізнатися, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, — виконай вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай у долоні (мал. 56, а). Яка долоня зверху — права чи ліва?
2. Схрести руки на грудях (мал. 56, б). Яка рука зверху — права чи ліва?
3. Переплети пальці рук (мал. 56, в). Який палець зверху — правий чи лівий?
4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет (мал. 56, г). Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око — праве чи ліве — ти помічаєш, що палець переміщується відносно предмета?




Мал. 56

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва (!) півкуля, і ти — переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» — маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно).

Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї та пристосовуватися до змін; правопівкульного мислення — недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні початої справи до логічного кінця.

З огляду на це обидві півкулі з'єднані між собою мозолистим тілом (мал. 55). Ця складна перемикальна система містить сотні мільйонів активних нейронів. Завдяки їй ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу цілісно, а те, над чим працюють одночасно ліва і права півкулі, запам'ятовується набагато легше. Наприклад, коли слухаємо пісню, слова сприймає ліва півкуля, а мелодію — права.

Більшість сфер людської діяльності потребують поєднання цих двох типів мислення. Отже, якщо ти мислитель, більше розвивай свою креативність (творчі здібності), а якщо митець — важливо розвивати логічне мислення і самодисципліну.

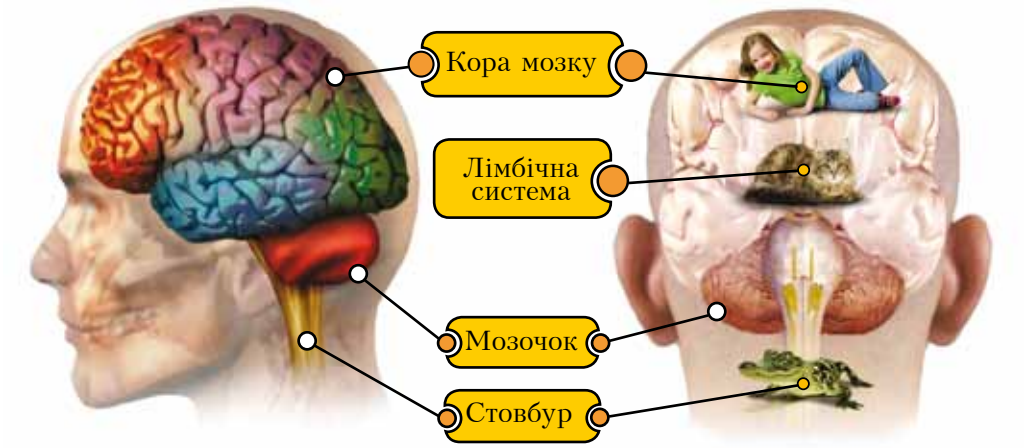
## За що відповідають відділи головного мозку

Головний мозок складається з чотирьох відділів (мал. 57).

1. Стовбур — контролює інстинктивні функції тіла, зокрема дихання, обмін речовин. Його ще називають рептильним мозком через подібність до мозку холоднокровних рептилій.
2. Лімбічна система, або «мозок ссавців» — відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Те, що зумовлює емоційне піднесення (радість, захват, цікавість), запам'ятовується набагато краще.
3. Кора головного мозку — керує сприйняттям, мисленням, мовою, свідомими діями.
4. Мозочок — «маленький мозок». Донедавна ввважалося, що він керує лише координацією рухів та рівновагою. Однак останні дослідження переконливо доводять його участь у процесах запам'ятовування, уваги і просторового мислення. Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, відіграє важливу роль у навчанні. Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності. Особливо корисними є обертальні рухи. Пограйте в гру «Дзиґа», яка допоможе зняти напруження й освіжити мозок.

Станьте на безпечній відстані одне від одного і починайте кружляти з розкинутими руками. Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок як своєрідний вітамін.

Якщо під час обертання в тебе запаморочилася голова — це означає, що ти обертаєшся надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку. Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного оберту.




Мал. 57

## Як настроїти мозок на потрібну хвилю

Подібно до радіо- і телепередавача, наш мозок посилає сигнали на різних хвилях. У стані збудження він діє з однією частотою, у стані спокою і розслаблення — з іншою. У різних фазах сну довжина хвиль також різна:

- глибокий сон — 0,5 — 3 цикли за секунду;
- рання фаза сну — 4 — 7 циклів за секунду;
- стан «розслабленої готовності» — 8 — 12 циклів за секунду;
- стан збудження — 13 — 25 циклів за секунду.

У стані надмірного збудження (страху або гніву) в мозку виділяються гормони, які блокують вищу нервову діяльність. Адреналін практично «стирає пам'ять», і тому під час контрольної людина може показати гірші знання, ніж має. Сильні емоції знижують здатність людини приймати рішення.

Однак варто комусь заспівати пісню, як оточуючі одразу пригадують її слова; розказаний кимось жарт, цікава історія викликають у пам'яті безліч асоціацій. Це тому, що музика та історії настроюють мозок на довжину хвилі, яка відповідає стану «розслабленої готовності». Цікаво, що цей стан мозку найсприятливіший для навчання. Його можна досягти і за допомогою спеціальних вправ.

Навчіться виконувати вправи, які настроюють мозок на потрібну для ефективного навчання хвилю. Об'єднайтесь у 3 групи, підготуйтесь і потренуйтеся виконувати їх.

*група 1:* вправа «Розслаблена готовність». Сядьте прямо, ногами упріться в підлогу. Злегка розгойдуйтесь вперед—назад верхньою частиною тіла. Відтак переведіть ці рухи в колові. Можете заплющити очі й поекспериментувати з рухами. Можливо, хтось захоче рухатися інтенсивніше, а хтось навпаки — припинити рух, відчуваючи його всередині. У такі миті з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.

*група 2:* вправа «Спляча вісімка». Сядьте зручно, випрямте спину і розслабте плечі. Двічі глибоко вдихніть так, щоб спочатку відчути свій живіт, а потім — груди. Почніть малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку.
Думайте про те, що малюєте символ безкінечності. Зверніть увагу, яку вісімку малюєте — вузьку чи широку. Розфарбуйте її у приємний колір. Можна змінити напрямок руху — почати малювати в протилежному напрямку. Стежте очима за кінчиком носа. Виконуйте вправу не менш як 1 хвилину.

*група 3:* вправа «Непомітні рухи». Сядьте прямо, розправте плечі, підніміть голову. Спробуйте з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо чи рухи підборіддям вперед—назад, вгору—вниз.
Заплющіть очі й сконцентруйтеся на цих мініатюрних рухах. Коли людина настільки уважна, що помічає найнепомітніші рухи, її мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зібраний.

# Як правильно живити мозок

Обмін інформацією між нейронами мозку супроводжується електричними імпульсами. Потужність такого імпульсу — 25 ват. Цього достатньо для увімкнення невеликої лампочки.

Це пояснює величезну потребу мозку в енергії. Маса мозку дорослої людини становить приблизно 2% маси її тіла, однак він споживає до 20% енергії. Джерело цієї енергії — кисень і поживні речовини. Прогулянки на свіжому повітрі та фізичні вправи допомагають наситити мозок киснем, а збалансоване харчування — енергією й усіма необхідними поживними речовинами. Будь-яке обмеження, спричинене нерозумними дієтами чи дефіцитом мікроелементів (йоду, заліза), призводить до послаблення мозкової діяльності.

## Кілька порад, як правильно живити мозок

- Вранці обов'язково снідай. На сніданок їж фрукти, багаті на калій і вітамін С (апельсини, банани, абрикоси чи курагу, смородину), інші сезонні фрукти.
- Обід починай з овочевого салату.
- До щоденного меню включай рибу, горіхи, рослинні жири, адже риб'ячий жир та олії відіграють вирішальну роль у створенні «інформаційних волокон мозку». Денна норма споживання цих жирів невелика — одна чайна ложка. Однак без неї мозок втрачає координацію, пам'ять та інші свої функції.
- Для збагачення мозку киснем щодня гуляй на свіжому повітрі, виконуй фізичні вправи.
- Пий більше води. 8 склянок води, соку, узвару, трав'яного чаю очистять організм від токсинів. Кава, чорний чай, солодкі газовані напої, навпаки, призводять до зневоднення організму. Тому краще пити чисту джерельну воду.
- На більшості території України існує природний дефіцит йоду, що загрожує розвитку інтелекту. Щоб запобігти негативному впливу йододефіциту, треба вживати йодовану сіль.

У 6-му класі ти вивчав, як купувати, зберігати і використовувати йодовану сіль. Пригадай цю важливу інформацію.

- *Як купувати?* Йодована сіль має обмежений термін придатності — не більш як 6 місяців. Тому купуй сіль у невеликих упаковках, щоб використати її до закінчення цього терміну. Перевір цілість і сухість упаковки.

  *Як зберігати?* Йодовану сіль треба зберігати щільно закритою, в сухому і темному місці. Порушення умов зберігання призведе до випаровування сполук йоду.

  *Як споживати?* При високих температурах йод швидко зивітрюється. Тому додавай йодовану сіль у страви перед им, як подати їх до столу.

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе вправа «Джерело енергії»:

- сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;
- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;
- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилася повітрям;
- тричі повторіть вправу.

Мозок людини містить 100 мільярдів нейронів. Кожен із них набагато потужніший за найсучасніший комп'ютер. Однак справжня велич мозку виявляється у взаємодії нейронів.

Наш мозок складається з двох півкуль, чотирьох відділів, він функціонує на чотирьох різних хвилях. Розуміння того, як працює мозок, — ключ до ефективного навчання.

Кожна з півкуль мозку відповідає за певні функції. Півкулі з'єднані мозолистим тілом. Завдяки цьому ми сприймаємо світ цілісно, а те, над чим працюють одночасно ліва і права півкулі, запам'ятовується набагато легше.

Мозок складається з чотирьох відділів: стовбур, лімбічна система, кора і мозочок. Вища нервова діяльність забезпечується функціонуванням кори головного мозку.

Подібно до радіо- і телепередавача наш мозок посилає сигнали з різною частотою. Найсприятливішою для навчання є довжина хвиль, що відповідає стану «розслабленої готовності». Настроїти мозок на потрібну хвилю можна за допомогою певної музики, цікавої історії або спеціальних вправ.

Маса мозку дорослої людини — приблизно 2% маси її тіла, однак він споживає до 20% енергії. Джерело цієї енергії — кисень і поживні речовини.

# § 24. РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ НАВИЧОК

*У цьому параграфі ти:*

- визначиш свій стиль навчання;
- пригадаєш формулу активного слухання;
- ознайомишся з методами ефективного читання і запам'ятовування;
- пригадаєш алгоритм аналізу проблем і прийняття рішень;
- потренуєш свою креативність.

Інтелект — це здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається.

Серед найважливіших інтелектуальник навичок — уміння вчитися, приймати виважені рішення і творчо мислити.

Усі ми вчимося швидше і краще, коли поєднуємо притаманні нам стилі навчання з прийомами ефективного слухання, читання і запам'ятовування.

## Стилі навчання

Існує п'ять основних каналів сприйняття інформації з навколишнього світу: зір, слух, дотик, смак, запах. Переважно ми сприймаємо інформацію очима, на слух і на дотик. Ці канали сприйняття є важливими для навчання. Однак у кожної людини вони мають різну силу. Від цього залежить, як їй зручніше вчитися.

Дехто найбільше інформації сприймає очима. Йому треба все побачити або прочитати про це в книжці, підручнику. Його стиль навчання — візуальний.

Тим, хто найкраще сприймає інформацію на слух, у кого слуховий тип навчання, слід уважно слухати пояснення вчителя, адже найбільше вони засвоять у такий спосіб. Їм набагато легше перепитати, ніж потім вивчати цей матеріал за підручником.

Третій тип — кінестетичний. Властивий тим, хто отримує найбільше інформації через власні дії. Наприклад, щоб виконати вправу, «візуалу» достатньо прочитати інструкцію, «слухачеві» — послухати пояснення, а «кінестетику» — виконати цю вправу під керівництвом учителя. Потім він легко повторить її або іншу подібну вправу.

**Розподіл стилів навчання у типовому класі:**

37% кінестетичний;

34% слуховий;

29% візуальний.

*Джерело: Ґ. Драйден, Д. Вос «Революція у навчанні»*

1. Визнач, який канал сприйняття — візуальний, слуховий чи кінестетичний — є головним для тебе. Для цього уяви, наприклад, море, озеро або річку. Як це було? Ти побачив картинку, почув плескіт хвиль чи відчув, як вони торкаються тебе?
У якому порядку це постало у твоїй уяві, в такій послідовності ти й сприймаєш інформацію з навколишнього світу.

2*. Підрахуйте, як розподілено стилі навчання у вашому класі, порівняйте з розподілом для типового класу (на попередній сторінці).

*Чи знаєш ти, що...*

Учителі Альберта Ейнштейна вважали, що з нього нічого не вийде, оскільки своїми запитаннями хлопчик постійно порушував дисципліну в класі. Однак він став одним із найвеличніших науковців в історії людства.

Томаса Едісона в школі шмагали батогом і вважали несповна розуму. Його мати (колишня шкільна вчителька) забрала сина зі школи і вчила сама. Вона розвинула у нього такий потяг до знань, що він став найвідомішим винахідником усіх часів і народів.

Вінстона Черчілля також вважали слабким учнем, він погано розмовляв, заїкався і шепелявив. Та попри все став видатним політиком і оратором.

Кожен із цих видатних людей мав власний стиль навчання, відмінний від тих, до яких звикли вчителі. Якщо уроки здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, тобі пощастило, тому що вони максимально враховують індивідуальні стилі навчання кожного учня.

Далі читай про те, як скористатися унікальними можливостями свого мозку на інших уроках: ефективно слухати, читати і запам'ятовувати.

## Ефективне слухання: формула трьох «З»

Поки ти навчаєшся в школі, значний обсяг інформації отримуєш з пояснень учителів. Тому важливо розвивати навички активного слухання. Процес слухання непростий. Він складається принаймні з трьох етапів, і його можна описати формулою трьох «З»: Зосередитися. Зрозуміти. Запам'ятати.

*Зосередитися* — означає сконцентрувати свою увагу, відволіктися від усього стороннього. Звісно, якщо розповідь учителя цікава, зосередитися неважко. Та щоб стати добрим слухачем, треба навчитися зосереджуватись і на тому, що не завжди цікаве. Якщо за типом сприйняття ти візуал, доцільно в цей час робити короткі записи або малювати схеми.

*Зрозуміти* — означає правильно розшифрувати інформацію. Для цього треба не лише слухати, а й стежити за мімікою, жестами вчителя, старанно уявляти те, про що він розповідає, перейматися його почуттями.

Іноді нерозуміння виникає через вживання незнайомих слів, нечітке пояснення. Ніколи не соромся запитати: «Що означає це слово?» або перепитай те, що не зрозумів.

*Запам'ятати* — означає зберегти інформацію у пам'яті. Якщо ти почув дату, прізвище або номер вправи, повтори їх про себе два, три, чотири рази або запиши. Інакше вони вивітряться з голови вже за 20 секунд.

Пограйте в гру, яка додасть енергії і допоможе сконцентрувати увагу:

- почніть ходити по кімнаті, уявляючи себе тиграми;
- імітуйте ходу звірів, зобразіть їхній гострий погляд і тонкий слух;
- за сигналом учителя уявіть, що ви побачили здобич;
- накиньтеся на неї (уникаючи зіткнень з іншими учнями-«тиграми») і схопіть.

## Навички ефективного читання

Одна, дві, три... Нічого собі параграф — аж вісім сторінок! А завтра ще тематична з історії і диктант з української! Провалюсь, точно провалюсь. Мені цього нізащо не здолати...

Тобі це знайоме? Може, й ти колись у розпачі сидів над довжелезним параграфом і не знав, з чого почати? Або годинами вчитувався в текст, потім намагався вивчити його напам'ять і нарешті розумів, що це безнадійно? Якщо так, спробуй користуватися всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Це скорочення від слів: Переглянь! Запитай! Прочитай! Перекажи! Повтори!

**Ми засвоюємо:**

10% того, що читаємо;

20% того, що чуємо;

30% того, що бачимо;

50% того, що бачимо і чуємо;

70% того, що говоримо;

90% того, що говоримо і робимо.

**Переглянь**

Отже, спочатку не читай, а просто *Переглянь* параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації і написи до них;
- підсумки.

**Запитай**

Під час перегляду *Запитай*:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш з цієї теми: пам'ятаєш з розповіді вчителя, десь чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки в запитання.

**Прочитай**

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюй темп читання на складних місцях, розберися з тим, що незрозуміло.

**Перекажи**

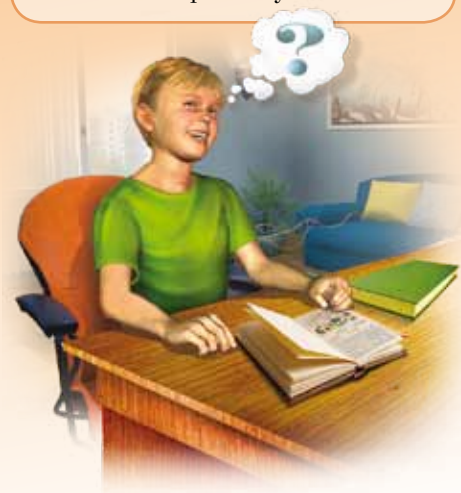
*Перекажи* прочитане:

Постав собі запитання і вголос дай відповідь на них.

Потрійний ефект: Читай! Говори! Слухай!

Запиши найважливіше на картках.

Найбільший ефект: Читай! Говори! Слухай! Пиши!



**Повтори**

*Повтори* весь матеріал:

Переглядай картки у довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе.

Перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

## Як допомогти своїй пам'яті

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

*1. Використовуй свою уяву.* Ти легше запам'ятаєш інформацію, задіявши обидві півкулі мозку. Наприклад, якщо хочеш запам'ятати час, коли треба повернутися додому, уяви величезний годинник, що показує цей час і кличе тебе додому.

*2. Складай формули з перших букв слів.* Наприклад, для приготування риби користуються правилом трьох «П»: Підкислити, Посолити, Поперчити. Ефективне слухання описують формулою трьох «З», а ефективне читання називають методом «ПЗ три П».

*3. Використовуй більш як один канал сприйняття.* Наприклад, читай вголос. Можеш записати текст на диктофон, а потім послухати його перед сном. Запиши інформацію в зошит чи в комп'ютері. Поки писатимеш, мимоволі запам'ятаєш. Можна записувати на клейких папірцях, малювати схеми і розвішувати їх на видноті, аж поки запам'ятаєш.

*4. Навчи когось.* Найкращий спосіб запам'ятати — навчити іншу людину. Якщо поруч нікого немає, повчи свого кота, собаку чи плюшевого ведмедика.

*5. Використовуй знайомі образи та сильні асоціації.* Згадати кількість днів у місяцях допомагають кісточки пальців. У вивченні іноземних слів найкраще допомагають асоціації. Наприклад, слово «підлога» англійською звучить як «фло» (floor). Щоб запам'ятати це, підшукай українське слово з подібним звучанням, приміром «флот». Відтак уяви, що у ванній кімнаті на підлозі утворилася калюжа, в якій плаває ціла флотилія малесеньких корабликів (мал. 58, а). Те ж саме слово німецькою звучить як «фусбоден» (Fußboden). Воно подібне за звучанням до слова «футбол». Ти можеш уявити, як крихітні футболісти грають у футбол на підлозі (мал. 58, б). Коли треба буде пригадати, як англійською чи німецькою сказати «підлога», ти мимоволі згадаєш ці картинки і слова. Що несподіванішою і кумеднішою є асоціація, то краще запам'ятаєш це слово.

Мал. 58.

## Уміння приймати рішення

Коли ти був маленьким, більшість рішень приймали за тебе дорослі. Тепер тобі дедалі частіше доводиться приймати їх самостійно.

Одні рішення є *простими* і не потребують розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися. Інші — звичними (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають *щоденними.*

Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називають *складними.* Деякі з них, наприклад, яку спеціалізацію у навчанні обрати, можуть вплинути на твою подальшу долю.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока.

Дехто звик так розв'язувати всі свої проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків. У цьому тобі допоможе «правило світлофора» (мал. 59).

*Зупинись* — заспокойся і зосередься. Визнач проблему. Не приймай рішень під впливом сильних емоцій, а також тоді, коли ти дуже голодний або втомлений.

*Подумай* — розглянь якнайбільше варіантів свого вибору і подумай про «плюси» та «мінуси» кожного з них.

*Вибери* — зробивши вибір, візьми на себе відповідальність за його наслідки.

Мал. 59

## Розвиток креативності

Для багатьох людей креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

*Креативність* — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Декому складно мислити поза звичним порядком речей. З дитинства нас навчають, що більшість завдань мають лише одне правильне рішення. Однак коли ми починаємо працювати, то переконуємося, що уміння приймати рішення на основі аналізу багатьох варіантів цінується дуже високо.

Креативні здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їх наслідки, знайти оригінальні ідеї для розв'язання конфліктів, виходу з кризових ситуацій.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, бути розкритикованою тощо.

Якщо уроки здоров'я проводять у формі тренінгів, в учнів розвивають креативність. Адже на тренінгу існують правила: «Не критикувати», «Кожна думка має право на існування», які сприяють усуненню психологічних бар'єрів. Тут широко застосовують такі ефективні методики розвитку креативності, як мозковий штурм, створення портфоліо тощо.

Потренуйте свою уяву і креативність. Об'єднайтесь у пари і поставте одне одному запитання:

- Якби ти міг володіти річчю, якої не маєш, що б це було?
- Якби ти міг мати рису супермена, то яку?
- Якби ти міг зустрітися з будь-якою людиною за всю історію людства, хто б це був?
- Якби ти міг переміститись у часі, куди б ти перемістився?
- Якби ти міг поїхати на відпочинок до іншої країни, куди б ти поїхав?

Інтелект — це здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається.

Усі ми вчимося швидше і краще, коли поєднуємо різні властивості свого мозку, в тому числі й різні стилі навчання.

Під час навчання у школі значний обсяг інформації ти отримуєш з пояснень учителів. Тому важливо розвивати навички активного слухання.

Для опрацювання обсягових текстів користуйся всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Щоб швидше і краще запам'ятовувати, використовуй мнемонічні прийоми.

Важливі рішення краще приймати не спонтанно, а на основі аналізу багатьох варіантів.

Креативність — це здатність вільно мислити, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, пристосовуватися до змін і нових обставин.

# § 25. КУЛЬТУРА ПОЧУТТІВ

*У цьому параграфі ти:*

- навчишся розрізняти відчуття, емоції і почуття;
- дізнаєшся про взаємозв'язок почуттів і здоров'я;
- вчитимешся розпізнавати невербальні вияви емоцій;
- потренуєшся правильно висловлювати свої почуття;
- розвиватимеш уміння приймати рішення, зважаючи на свої почуття і почуття інших людей.

## Відчуття, емоції, почуття

**Відчуття:**

- біль;
- голод;
- спека.

**Емоції:**

- страх;
- радість;
- гнів.

**Почуття:**

- любов;
- повага;
- симпатія.

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан організму.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів. Ця оцінка не завжди правильна і потребує перевірки. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь від жакета. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

1. Об'єднайтесь у 3 групи. Назвіть якнайбільше:
   *група 1:* відчуттів;
   *група 2:* емоцій;
   *група 3:* почуттів.

2. Поміркуйте, які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які — неприємно.

3. Назвіть відчуття, емоції і почуття різної інтенсивності (наприклад, тепло — спекотно; тривога — страх — паніка; симпатія — любов — пристрасть).

## Почуття і здоров'я

Щодня у житті відбувається чимало подій, які не залишають тебе байдужим і викликають різні емоції і почуття. Небезпечні події зазвичай породжують неприємні емоції — страх, гнів, образу. І навпаки, добрі новини й події викликають задоволення, вдячність, цікавість.

На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, і їх треба долати. Та хіба не почуття страху час від часу попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних кроків або змушує швидко діяти? Від того, що такі емоції неприємно переживати, вони не втрачають цінності. Емоції — неначе пристрій, який повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або: «Обережно! Це небезпечно!».

Ще Чарльз Дарвін довів, що страх є реакцією організму, яка допомагає виживати в умовах конкуренції. Ті, хто відчуває страх, виживають, а безстрашні — вмирають. Однак страх може й зашкодити здоров'ю. Він породжує відчуття безпорадності, незахищеності, паралізує інтелект, волю, перенапружує м'язи або розслаблює їх (коли від страху «підкошуються» ноги). Тривалий страх виснажує психічні резерви організму і спричиняє небезпечний для здоров'я стрес.

Тривога — це передчуття страху, стан збудження, нервозності, який посилює стрес, позбавляє впевненості, змушує уникати людей і ситуацій, що породжують це почуття. Гнів знижує здатність логічно мислити і приймати рішення, розпалює конфлікти і руйнує стосунки. Він негативно позначається на здоров'ї того, хто його відчуває, і тих, на кого спрямований.

Приємні емоції і почуття — навпаки, дуже корисні для здоров'я людини. Життєрадісність, повага до себе, задоволення своїм життям, оптимістичний погляд у майбутнє збільшують резерви загального благополуччя, забезпечують триваліше і продуктивніше життя, більшу популярність і впливовість, підвищують стійкість у час випробувань, посилюють креативність і ефективність процесу прийняття рішень.

## Емоції та інтелект

Усе своє життя ми перебуваємо під впливом того, що думаємо і відчуваємо. Раніше ці дві сфери чітко розмежовували. Давні вчені вважали, що думки — результат діяльності мозку, а емоції і почуття — серця.

Нині вже не викликає сумніву той факт, що саме мозок відповідає і за емоційну, і за інтелектуальну діяльність. Лімбічна система мозку відповідає за емоції, а кора головного мозку — за сприйняття, логічне й абстрактне мислення, запам'ятовування (див. мал. 57).

Коли людина відчуває сильний страх, гнів, її здатність вчитись і раціонально мислити знижується, а дії стають переважно інстинктивними, виникає реакція «боротися чи тікати», про яку йтиметься у наступних параграфах.

У стані «розслабленої готовності» та емоційного піднесення мозок виділяє речовини, що стимулюють інтелектуальні здібності. Їх ще називають «мастилом для пам'яті». Від нестачі цього «мастила» виникає хвороба Альцгеймера: спочатку забувають те, що сталося нещодавно, а потім і події, що відбувалися раніше.

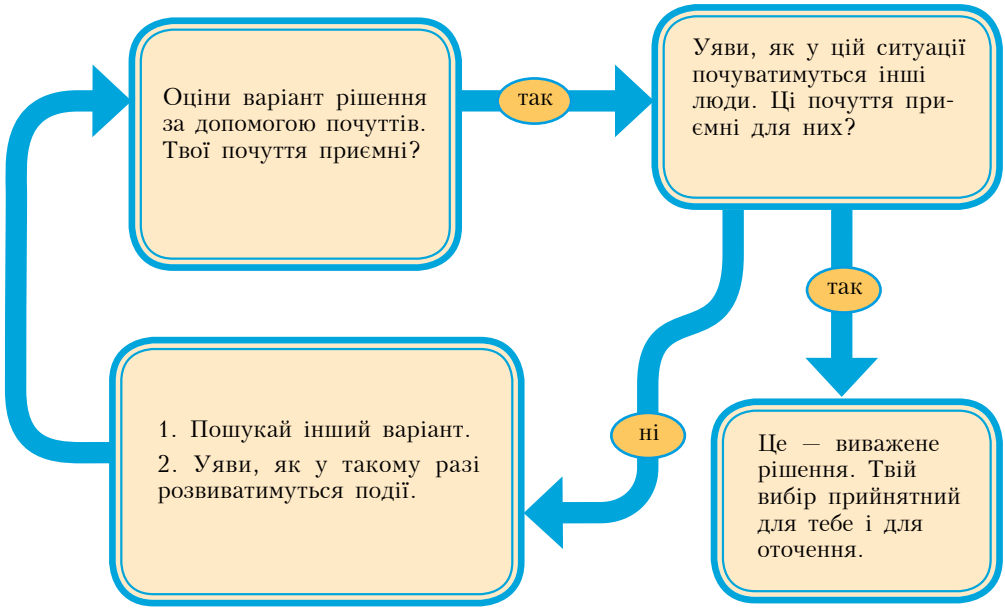
## Емоції та уміння приймати рішення

У попередньому параграфі ти пригадав «Правило світлофора», яке допомагає приймати рішення. Однак для прийняття найвиваженіших рішень недостатньо лише логічного аналізу. Аналізуючи кожне можливе рішення, слід зважати на почуття, які це рішення може викликати у тебе та інших людей, яких це стосується.

Уяви, як розвиватимуться події і що ти відчуватимеш. Якщо ці почуття неприємні, треба спробувати інший варіант.

Але уявляти власні почуття недостатньо. Постав себе на місце тих, на кого вплине твоє рішення. Вміння співпереживати допоможе уникати слів і вчинків, що ображають людей, віддаляють їх від тебе.

Оксана знайшла в школі на підвіконні мобільний телефон. Вона знає, що треба знайти власника і повернути, однак вагається, чи не взяти телефон собі. Допоможи дівчині прийняти правильне рішення за допомогою «Правила світлофора» (с. 160) і наведеної нижче блок-схеми.




## Невербальні вияви емоцій

Людина може виявляти і розуміти почуття без слів — невербально. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки, навіть з радісного голосу по телефону.

В усіх куточках світу люди у подібний спосіб виявляють свої емоції: радості й суму, цікавості й гніву. Це дає змогу порозумітися тим, хто розмовляє різними мовами. Більше того, ми здатні розуміти емоції деяких тварин: «зчитуємо» міміку мавп, вияви радості, агресії і страху в собак. Тварини також вгадують наші емоції, наприклад, з інтонації.

1. Об'єднайтесь у пари і пограйте в гру: «Дзеркало емоцій». Спочатку один із вас демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Відтак міняєтесь ролями.

2. Походіть по класу, зображуючи радість. Продемонструйте її мімікою, жестами, ходою, вигуками.

Чи помітили ви, як імітація емоцій впливає на настрій? Коли ви усміхаєтесь і зображуєте радість, він мимоволі поліпшується. Радимо користуватися цим нескладним прийомом. Адже доведено, що імітація емоцій змінює навіть фізіологічні показники, зокрема частоту пульсу і кров'яний тиск.

## Культура вияву почуттів

Стриманість у почуттях донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум і навіть радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття (мал. 60).

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто тебе розсердив? Адже в такий спосіб не владнати суперечку. Тому люди змалечку повинні вчитися виявляти свої почуття так, щоб нікого не ображати.

Мал. 60

Передусім слід навчитися висловлювати свої почуття, поки вони ще не набрали сили. Ти можеш запитати, чому? Уяви, що у твій черевик потрапив камінчик. Спершу ти його майже не відчуваєш і, не звертаючи уваги, йдеш далі. Потім він починає муляти, а відтак біль посилюється, стає нестерпним. Ти скидаєш черевик і витрушуєш камінчик. Однак може, ти терпів занадто довго й тому поранив ногу?

Так і з почуттями. Коли вони ще не набрали сили, ти спокійно можеш пояснити їх і попросити людей зважати на них. А якщо довго терпів, то, можливо, не втримаєшся і посваришся з тим, хто ненавмисно образив тебе.

Найкращий спосіб повідомити про свої почуття — використати «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про твою проблему і твої почуття.

Наприклад, ви з другом домовилися зустрітись о п'ятій, а він запізнився на тридцять хвилин. Якщо ти почнеш його звинувачувати: «ТИ не вмієш дотримувати слова. ТИ поганий друг. ТИ думаєш тільки про себе», то викличеш у нього бажання захищатись і нападати у відповідь. Він, наприклад, може сказати: «Сам такий», і ви посваритесь.

Та чи варто сваритися? Є кращий спосіб висловити свої почуття, не зіпсувавши стосунків. Якщо ти скажеш: «МЕНІ було дуже прикро. Я думав, що ти забув про нашу зустріч», твій друг постарається запевнити, що це вийшло випадково, і він не хотів тебе образити. Отже, треба домовитись, як діяти у майбутньому, щоб такого більше не траплялося. Наприклад, телефонувати на мобільний, якщо запізнюєшся.

Пригадайте подібну ситуацію зі свого життя і розіграйте варіант з використанням «Я-повідомлення».

## Прості поради для самоконтролю

А як діяти, коли бурхливі емоції, наприклад гнів, захопили тебе зненацька? Скажімо, хтось пройшов перед тобою без черги, молодший братик узяв без дозволу твою річ і зламав її, друг загубив твій улюблений диск тощо. У таких випадках допоможуть приборкати гнів і запобігти взаємним образам певні навички самоконтролю.

*Установи попереджувальну сигналізацію*

- Уяви, що у тебе в голові світлофор.
- Його червоне світло вмикатиметься, коли треба зупинитись і подумати.
- Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що викликають у тебе злість.

*Полічи до десяти (або далі)*

- Починай глибоко дихати і повільно лічити про себе.
- Не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.
- Продовжуй слухати опонента.
- Дивись йому в очі.

*Практикуй самопереконання*

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі:

«Це не впливає на мене».

«Я можу це владнати».

«Мені приємно, що я тримаю себе в руках».

*Зміни точку зору, поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача. Подумай:*

- Чи варто гніватися через це?
- Чи справді ця людина хоче тобі зашкодити?
- Чи є інший спосіб отримати те, що хочеш?

По черзі продовжіть фразу: «Мене охоплює гнів (роздратування), коли...» і назвіть спосіб, який допомагає заспокоїтись у такій ситуації.

За допомогою пантоміми обміняйтеся символічними подарунками (наприклад, подаруйте друзям усмішку або комплімент).

Усі відчуття, емоції та почуття є важливими. Вони допомагають сприймати та оцінювати інформацію з навколишнього світу і краще пристосовуватися до нього.

Однак сильний страх, тривога і гнів шкодять здоров'ю, а позитивні емоції збільшують резерви загального благополуччя.

Емоційний стан впливає на інтелектуальні здібності людини та її здатність приймати виважені рішення.

Стриманість у почуттях донедавна вважали чи не головною ознакою вихованості. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття, але у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити.

Уміння долати гнів допомагає прийняти виважені рішення, запобігати розпалюванню конфліктів і стресам.

# § 26. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА І ЗДОРОВ'Я

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке психологічна рівновага;
- приблизно оцініш рівень своєї психологічної рівноваги;
- пригадаєш правила, що сприяють психологічному благополуччю;
- вчитимешся розбудовувати позитивну самооцінку і адекватно реагувати на критику.

## Що таке психологічна рівновага

Ти вже знаєш, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним.

Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям.

Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини. Від неї залежать якість твого життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, твоє фізичне здоров'я.

Стартове завдання

Прочитайте діалог на мал. 61. Поміркуйте:

- Хто з дівчат перебуває у стані психологічної рівноваги?
- Чи є матеріальний добробут запорукою душевного комфорту?

Якось між двома подругами відбулася відверта розмова:

— Ти щаслива, Марійко. Тебе всі люблять, і ти, здається, любиш усіх. У тебе завжди все виходить, ти така весела.

— Чого ти, Оксанко? У тебе теж усе добре: найкращий велосипед, найсучасніший комп'ютер, щоліта їздиш відпочивати за кордон. Ми всі хотіли б мати те, що маєш ти.

— Та все ж я часто почуваюся нещасливою...

Мал. 61

Люди з порушеною психологічною рівновагою позбавлені душевного спокою. Вони часто почуваються пригніченими, нездатні насолоджуватися життям, мати рівноправні стосунки з оточенням. Через невміння спілкуватись і долати труднощі їхнє життя сповнене стресами, фізичними і психічними стражданнями.

Психологічно врівноважені підлітки доброзичливі, впевнені у собі, наполегливі у досягненні мети, не зациклюються на проблемах і негараздах. Їх називають оптимістами. Вони зазвичай дуже популярні серед однолітків, непогано вчаться, мають теплі стосунки з батьками. Їм по-доброму заздрять, їх наслідують. Ти можеш запитати, у чому їхній секрет. Таким треба народитися? Не обов'язково, хоча добра спадковість і чудова родина відіграють важливу роль. Та майже кожен може стати таким. Твоє бажання — ось перший крок на шляху до успіху. Другий крок — об'єктивна оцінка рівня твого психологічного благополуччя і визначення напряму, в якому треба працювати над собою.

## Ознаки психологічної рівноваги

Виокремлюють такі ознаки психологічної рівноваги: позитивне ставлення до себе; доброзичливе ставлення до інших людей; упевненість у власних силах; уміння розуміти і задовольняти власні потреби, переживати невдачі; керувати стресами.

За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

*1. Ставлення до самого себе.* Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а) чи гадаєш, що значно кращий (б) або гірший (в) за інших?

(а) Це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе.

(б) Можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти.

(в) Шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

*2. Ставлення до інших людей.* Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?

(а) Психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю.

(б) Дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

*3. Відчуття господаря свого життя.* Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) Це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі.

(б) Тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина — достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

*4. Уміння задовольняти власні потреби.* Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б)?

(а) Правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших.

(б) Той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитися розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

*5. Уміння переживати невдачі.* Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) Це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійсненних бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

(б) Іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно діяти, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Зараховуй собі 1 бал щоразу, коли обираєш відповідь (а). Якщо за якоюсь ознакою обереш відповідь (б) чи (в), не думай, що це свідчить про психічні негаразди. Уважно прочитай пояснення — знатимеш, в якому напрямі слід працювати над собою.

Загальна кількість балів — це приблизна оцінка рівня твоєї психологічної рівноваги за п'ятибальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розбудовуй самооцінку, вчись керувати стресами (§§ 27—29) і конструктивно розв'язувати конфлікти (§ 30).

## Твоя самооцінка

Твоє ставлення до самого себе називають *самооцінкою*. Самооцінка формується під впливом твого досвіду (успіхів і невдач) і залежить від того, як тебе оцінюють інші люди. Розрізняють самооцінку завищену, занижену і адекватну.

Здоровою вважають адекватну позитивну самооцінку: людина реально оцінює себе і при цьому вважає себе унікальною, неповторною, вартою любові, поваги і всього найкращого в житті.

На відміну від завищеної самооцінки, яка нечасто буває у підлітків, занижена, навпаки, не рідкість. Її спричиняють речі, якими у дорослому житті не дуже переймаються. Це характерні лише для підліткового віку проблеми із зовнішністю та болісне сприйняття критики з боку дорослих і однолітків.

Отже, почнемо із зовнішності. Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, і треба не так уже й багато зусиль, щоб повірити у це самому і переконати інших.

«Я товста... Я низенький... Я довготелесий... У мене страшенно пряме (хвилясте) волосся... Знову прищ... Мої ноги занадто короткі... Ненавиджу свій кирпатий ніс... Чому я не можу бути нормальним? Що зі мною не так?» — ти вже десь таке чув?

**Підлітки із заниженою самооцінкою:**

- легко піддаються впливу однолітків;
- надто переживають з приводу того, що про них подумають;
- поводяться зухвало, щоб замаскувати невпевненість;
- руйнують себе, набуваючи шкідливих звичок;
- заздрять і не вміють радіти успіхам друзів.

А може, сам ще вранці з острахом придивлявся до свого відображення у дзеркалі? Зміни у твоєму організмі відбуваються так швидко, що ти не встигаєш звикнути до них. І щоразу розчаровуєшся: знову не те, на що сподівався. Як же цьому зарадити?

Насамперед пам'ятай: ти не один такий. Усі, часто навіть найпопулярніші підлітки, страждають через свою зовнішність. Кожен знайде в ній якийсь недолік. Це тебе втішило? Якщо ні — берися до роботи.

Візьми аркуш паперу і розділи його навпіл. Для початку спробуй розібратися, що тебе не влаштовує. Можливо, розмір взуття, який не можеш змінити. А може, це лише слабкі м'язи, які неважко й «підкачати». У лівій частині аркуша запиши те, що змінити не можна, а в правій — те, що тобі під силу змінити.

Усвідом: те, чого не можна змінити, — це ознака твоєї індивідуальності, яка вирізняє тебе з-поміж інших, робить особливим і неповторним. Також пам'ятай: ти унікальний передусім своїм характером, ставленням до людей, розумом, а не лише зовнішнім виглядом.

Якщо не можеш чогось змінити у своєму тілі, подумай, як виграшно «обіграти» це одягом, зачіскою, косметикою. Нині кожен може вдягатись у те, що йому личить, створювати власний образ, підкреслювати свою індивідуальність.

Відома російська співачка Крістіна Орбакайте в підлітковому віці зіграла у фільмі «Опудало» дівчинку, яка ненавидить себе за свою зовнішність. Доросла Крістіна започаткувала особливий стиль, який наслідують тисячі дівчат. Навіть модельєри нерідко гримують манекенниць «під Орбакайте» (мал. 62).

Мал. 62

Усвідомивши свою індивідуальність, ти зробиш перший крок до підвищення самооцінки. А далі? Все дуже просто. Високу самооцінку, повагу (навіть до самого себе) треба заслужити:

- Обговори проблеми, які ти записав у правій частині аркуша, з батьками чи лікарем. Упевнись, що справді їх маєш, і отримай деякі рекомендації.
- Випробуй себе у спорті, мистецтві, музиці. Розвивай свої здібності. Намагайся досягти успіху в тому, що робиш. Не дозволяй собі «провалитися» через лінощі. Сприймай успіх як належну винагороду за свою працю. Людина, яка не любить себе, схильна применшувати свої досягнення, вважати їх випадковими.
- Деякі наші слова і вчинки підвищують самоповагу, а деякі — навпаки, знижують її. Наприклад, виконуючи те, що пообіцяв самому собі, ти відчуваєш, що володієш ситуацією. Це підвищує самоповагу. А як порушуєш своє слово — відчуваєш розчарування, і самоповага знижується.
- Підвищують самооцінку і справи на благо інших. Саме так, не дивуйся. Коли робиш щось для інших, а не для себе, отримуєш несподіваний бонус — чудовий настрій і задоволення собою.

Назвіть приклади маленьких добрих справ, які можуть підвищити самоповагу (застелити ліжко сестри, винести сміття, записати диск для друга, поспілкуватися з самотньою бабусею, поступитися місцем в автобусі...).

## Як ставитися до критики

Критика з боку інших людей — поширена причина порушення психологічної рівноваги і заниженої самооцінки.

Прочитайте давню притчу «Віслюк». Обговоріть:

- Чи траплялися подібні ситуації у вашому житті?
- Як ви тоді вчинили?
- Чи правильний висновок зробив цей чоловік?

### Віслюк

*Східна притча*

Якось батько з сином мандрували. Батько сидів на віслюку, а син вів віслюка за вуздечку. Раптом вони почули, як один перехожий каже іншому:

— Поглянь на цього бідного хлопчика. Його маленькі ніжки ледь встигають за віслюком. А жорстокий батько не знає жалю.

Чоловік узяв ці слова близько до серця. Він зліз з віслюка і звелів сину їхати верхи. Не минуло й кількох хвилин, як вони зустріли інших перехожих, які почали показувати на них пальцями і хитати головами:

— Яка ганьба! Малий їде верхи, як султан, а його бідолашний батько біжить слідом.

Хлопчик страшенно зніяковів і попросив батька сісти позаду нього.

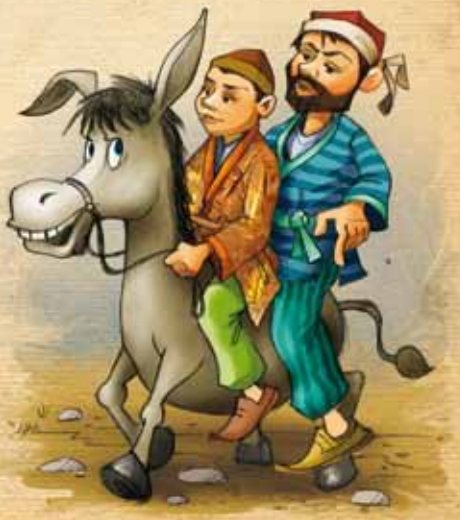
— Люди добрі, подивіться на це, — заголосила жінка під чадрою. — Як вони мучать нещасну тварину! У неї вже хребет провис, а старий і малий нероби сидять на ньому, як на канапі.

Батько з сином мовчки злізли з віслюка і, понуривши голови, побрели далі. За рогом вони зустріли інших перехожих, які почали насміхатися з них:

— Чого це ваш віслюк нічого не робить, не приносить жодної користі, навіть не везе когось із вас на собі?

Батько зітхнув, пригостив віслюка соломою і сказав синові:

— Хоч би що ми робили, хлопче, обов'язково знайдеться той, хто з нами не погодиться. Гадаю, ми самі маємо вирішувати, як нам мандрувати.



Критика буває справедливою і несправедливою, висловленою у тактовній чи у принизливій формі.

Навіть справедливе зауваження може вщент зруйнувати самоповагу. Дехто так переживає свої невдачі, що опускає руки, не може ні про що думати, нічого робити. Найчастіше це трапляється з тими, хто в усьому прагне досконалості, ставиться до себе надто вимогливо, не визнає за собою (і за іншими) права на помилку. Якщо це твоя ситуація, згадай, що ти лише людина, що кожен — недосконалий.

Несправедлива критика, зневажливі репліки з приводу твоїх особистих якостей, результатів праці чи інших важливих для тебе речей здатні суттєво вплинути на самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати? Адже найбільше критикують ті, хто сам відчуває свою неповноцінність і намагається самоствердитися, принижуючи інших.

Інша річ, коли тебе несправедливо чи в образливій формі критикують близькі тобі люди — батьки або друзі. Що ж робити? Поясни, що їхні слова ранять тебе. Попроси їх поставити себе на твоє місце. Навіть якщо тобі не вдасться переконати їх, то хоча б спробуєш це зробити.

У 5—6-му класах ти вивчав ознаки різних стилів поведінки: пасивної, агресивної і впевненої. Пригадай ситуацію зі свого життя, коли тебе несправедливо критикували:

- Опиши цю ситуацію.
- Як ти тоді поводився: пасивно, агресивно чи упевнено?
- Як би ти повівся, опинившись у такій ситуації ще раз?

Якщо людина поважає себе і добре ставиться до інших, упевнена у власних силах і не боїться труднощів, розуміє і задовольняє свої потреби у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити, вміє переживати невдачі й робити висновки з помилок, вона почувається психологічно благополучною.

Здорова самооцінка — основа психологічного благополуччя.

Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності й адекватно ставитися до критики.

# § 27. СТРЕС І ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке стрес і які бувають види стресу;
- навчишся розпізнавати ознаки стресу;
- зрозумієш, як виникає ефект самопідтримки стресу і як він впливає на здоров'я;
- проаналізуєш, які професії мають високий рівень емоційного вигорання.

## Поняття стресу

Навчання, заняття спортом, участь у змаганнях, олімпіадах, конкурсах, концертах, спілкування з друзями, знайомими і незнайомими людьми, подорожі, пригоди — складові цікавого, насиченого подіями життя. Та іноді вони порушують психологічну рівновагу.

Перехвилювався перед виступом, посварився з батьками чи другом, загубився під час екскурсії у незнайомому місті, потрапив у зону стихійного лиха... Ці на перший погляд різні події можуть спричинити стрес.

*Чи знаєш ти, що...*

У перекладі з англійської «stress» означає «напруження». Часто стресом називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Але це не зовсім так.

У 1936 році канадський учений Ганс Сельє назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Отже, будь-які *зміни* у твоєму житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо ті, що спричиняють тривогу) — це стрес. Якщо ти уявляєш, як провалився на екзамені, або хвилюєшся, що тебе виженуть з компанії, ти також переживаєш стрес.

Помірне напруження підвищує працездатність, наприклад, коли збираєшся в дорогу чи готуєшся до контрольної. Однак сильний або тривалий стрес може породити проблеми.

*Стрес* — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

СТАРТОВЕ ЗАВДАННЯ

Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами. Наведіть приклади стресорів (несподіваний виклик до дошки, виграш у лотерею, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...).

## Види стресу

Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він необхідний людині. Адже без непередбачуваності, запланованих і незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним.

Помірне емоційне напруження допомагає й тоді, коли організм потребує чіткої і злагодженої роботи. Наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом. Такий стрес називають позитивним, тому що він мобілізує резерви організму і не призводить до зниження рівня психологічної рівноваги.

Інша річ, коли стрес є таким сильним, що перешкоджає адекватно діяти, чи триває так довго, що виснажує резерви організму. Людина перебуває у стані *дистресу* — перенапруження або виснаження організму.

Буває, що спортсмен переживає такий стрес, що не може показати хороший результат. У таких випадках кажуть, що він «перегорів» до старту (мал. 63, а).

Трапляється, що людина переживає помірний стрес, але впродовж тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини матері ніхто не допомагає, вона має забагато клопотів і замало часу для відпочинку (мал. 63, б). Стрес поступово накопичується і може спричинити проблеми зі здоров'ям.

Мал. 63. Ситуації, в яких може виникнути дистрес — перенапруження чи виснаження організму

## Реакція організму на стрес

Не має значення, що спричинило стрес — справжня загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, — організм завжди реагує однаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій — від легкої тривоги до паніки, а також рівнем фізичного напруження — від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.

*На фізіологічному рівні* організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як: «БОРОТИСЯ чи ТІКАТИ».

Вона — продукт мільйонів років еволюції, впродовж яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, появу хижого звіра). Щоб вижити серед дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії — тікати чи вступати в поєдинок.

У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи.

**Симптоми стресу:**

- холод у животі;
- прискорене дихання;
- серце «вистрибує» з грудей;
- тремтіння голосу, рук, колін;
- «задубіння» м'язів;
- підкошування ніг;
- сухість у роті;
- спітнілі долоні;
- неможливість сконцентруватися.

Це дуже важливо в екстремальних ситуаціях, коли людина мусить докласти надзвичайних зусиль, діяти негайно, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений іншими, не такими критичними обставинами: на неочікувану контрольну чи сварку з другом.

*На психологічному рівні* стрес породжує у людини неприємні почуття — тривогу, страх, гнів. Ознаками стресового стану є також збудженість, відчуття браку часу, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних справ.

Оскільки всі люди різні, реакції на стрес різняться навіть в однакових ситуаціях.

Оцініть рівень стресу для кожної події з тих, що ви назвали у стартовому завданні (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес). Займіть відповідне місце на умовній лінії або проголосуйте картками (як судді у КВК). Бажаючі можуть пояснити свою оцінку.

## Ефект самопідтримки стресу

Стрес — природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися чи тікати» (мал. 64, а).

Проте ця реакція, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу або втечі залежить наше життя.

На відміну від первісного суспільства, в якому панував «закон джунглів» і виживав сильніший та спритніший, у сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами і правилами.

У таких випадках стресова реакція не відбувається природним шляхом (напруження — активна дія — розслаблення), і може виникнути ефект самопідтримки стресу (мал. 64, б).

Мал. 64

Ось як це відбувається. Тривога, страх, гнів спричиняють м'язове напруження і підвищення в організмі концентрації гормонів стресу — норадреналіну та адреналіну. Відсутність негайної дії (зазвичай фізичного навантаження) не дає змоги природним шляхом нейтралізувати ці гормони.

Людина розпачливо думає: «Все пропало», «Мені кінець». Це посилює напруження: страх переростає у паніку, роздратування — у гнів, невдоволення — у розпач, тривога — у відчай. Тобто реакція розвивається за формулою: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нераціональна поведінка — негативний результат — посилення напруження. Треба вчасно розірвати це замкнене коло. Якщо навчитися свідомо керувати своєю реакцією на стресори, більшість стресів можна перетворити на позитивні.

## Стрес і здоров'я

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є накопичений (хронічний) стрес. Якщо людина переживає стрес за стресом, може виникнути стан, про який вона каже: «Я перевтомилася, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить про стресове перевантаження.

У стані хронічного стресу з'являються і деякі специфічні симптоми, що є ознаками виснаження (мал. 65).

Проблеми зі сном кілька днів поспіль: труднощі із засинанням, часте прокидання серед ночі, ранкова втома.

Зниження енергетичного рівня, загальна втома, знесилення.

Страждання від болю. Найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, поперек. Може з'являтися біль і в животі, грудях, м'язах.

Тривога, занепокоєння, думки: «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться?»

Втрата здатності відчувати радість, отримувати задоволення, насолоджуватися життям.

Пригніченість, апатія, зниження інтересу до всього, що раніше цікавило.

Мал. 65. Ознаки стресового перевантаження

У такому стані зростає ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад.

Загалом людина перестає насолоджуватися життям, втрачає за ним контроль. «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться? Чому це сталося саме зі мною?» — такі чи подібні думки породжують у неї тривогу і занепокоєння.

Існують професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікаря, вчителя, рятувальника). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання (таблиця 7).

*Таблиця 7*

## Ознаки емоційного вигорання

| Фізичні | Емоційні | Інтелектуальні |
|---|---|---|
| Втрата енергії.<br>Хронічна втома.<br>Часті й тривалі застуди.<br>Головні болі.<br>Проблеми зі сном.<br>Розлади травлення.<br>Виразка шлунку.<br>Різка втрата або набрання ваги.<br>«Повернення» колишніх хвороб. | Дратівливість.<br>Посилені або послаблені реакції.<br>Безпорадність.<br>Депресія. | Нав'язливі думки.<br>Негативне (песимістичне) мислення.<br>Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок.<br>Зниження працездатності. |

Стрес означає напруження. Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.

Надто сильний або тривалий стрес призводить до виснаження резервів організму і порушення здоров'я.

Фізіологічна реакція на стрес «боротися чи тікати» виникла у процесі еволюції. Вона допомагає людям вижити в ситуаціях, коли існує загроза їхньому життю, і выдбувається за формулою: напруження — активна дія — розслаблення.

У сучасних умовах стресові ситуації можуть спричинити ефект самопідтримки стресу: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нераціональна поведінка — негативний результат — перенапруження.

Деякі професії мають підвищений ризик емоційного вигорання.

# § 28. В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш, що загрожує людині в екстремальних ситуаціях і що допомагає їй вижити;
- вивчиш ще кілька прийомів, які допомагають опанувати себе;
- вчитимешся розпізнавати негативні (песимістичні) думки;
- тренуватимеш навички позитивного мислення.

## Стресори екстремальних ситуацій

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу зловмисників; автомобіль, поїзд, автобус, літак чи корабель може потрапити в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинитись у зоні стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини), несподівано захворіти чи отримати травму далеко від житла.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри.

*Страх* — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою. Головне завдання у такому випадку — уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Стартове завдання

Прочитайте давню притчу про Чуму. Розкажіть про відомі вам випадки, коли страх зашкодив людям у небезпечній ситуації.

Зустрівся якось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» — спитав він. «Йду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

*Давня притча*

*Холод і спека, спрага і голод* — стресори, що порушують нормальну роботу організму. Першочерговим завданням у цьому випадку є захист від кліматичних стресорів і забезпечення водою та харчами. У спекотну пору передусім слід потурбуватися про воду, в холодну — про їжу.

*Біль* — захисна реакція організму на травму чи захворювання. Його не можна ігнорувати, слід якнайшвидше надати потерпілому медичну допомогу. Однак в екстремальній ситуації іноді доводиться зусиллям волі перемагати навіть дуже сильний біль, щоб виконати необхідні дії і вижити.

*Перевтома* — наслідок надмірних чи тривалих зусиль. Вона знесилює людину, послаблює її волю, увагу та інші важливі реакції. Щоб уникнути перевтоми, треба раціонально витрачати сили, чергувати фізичні навантаження з повноцінним відпочинком.

*Самотність* ускладнює виживання в екстремальній ситуації. Одному важко облаштувати нічліг, підтримувати вогонь, забезпечити надійну страховку під час, наприклад, переходів у скелях чи руїнах, через прірви, болота. Але найбільше самотність впливає на психологічний стан потерпілих, спричиняючи депресію, відчай, зневіру.

Мал. 66

*Зневіра* — найлютіший ворог, який позбавляє сил, волі, надії на порятунок. Відомі випадки, коли люди вмирали без видимих причин ще до того, як у них закінчувалися запаси їжі і води. І навпаки, багато хто рятувався лише завдяки вірі у порятунок, всупереч несприятливим обставинам. Тому в екстремальній ситуації не можна жаліти себе і «розкисати».

Об'єднайтесь у групи, розподіліть ситуації, зображені на мал. 66, і придумайте історії про те, як люди опинилися в цих екстремальних ситуаціях. Які стресори їм загрожують?

## Що допомагає вижити в екстремальній ситуації

Перша і головна передумова виживання — це *готовність до дій у надзвичайних ситуаціях.* Вона потребує відповідних знань, умінь і навичок, а також фізичної та психологічної підготовки.

Психологічна підготовка має бути спрямована на підвищення твоєї самооцінки, налаштованість на виживання. Переконуй себе, що ти багато чого вмієш і знаєш, що твоя доля у твоїх руках.

Друга передумова — це *сила волі.* Вона допомагає вижити у найскладніших умовах, коли здається, що надію вже втрачено. Та починати загартовувати волю тоді, коли опинився в екстремальній ситуації, запізно. Для цього потрібен час і певні зусилля.

1. Почни з подолання невеликих труднощів. Не дозволяй собі відкладати справи «на завтра». Наприклад, щоранку бігай або виконуй фізичні вправи.
2. Привчи себе дотримувати слова. Звісно, приймаючи певне зобов'язання, спочатку зваж свої сили. Але якщо ти щось вирішив, то мусиш це зробити.

Третя передумова — *колективізм*. Потрапивши у надзвичайну ситуацію, дехто втрачає самовладання і намагається за будь-яку ціну врятуватись, іноді жертвуючи чужим життям. Тому треба пам'ятати, що за писаним і неписаним вселюдським законом головне — зберегти людську гідність. У надзвичайній ситуації завжди спершу рятують дітей, поранених, усіх, хто не може дати собі раду.

## «Швидка допомога» при стресах

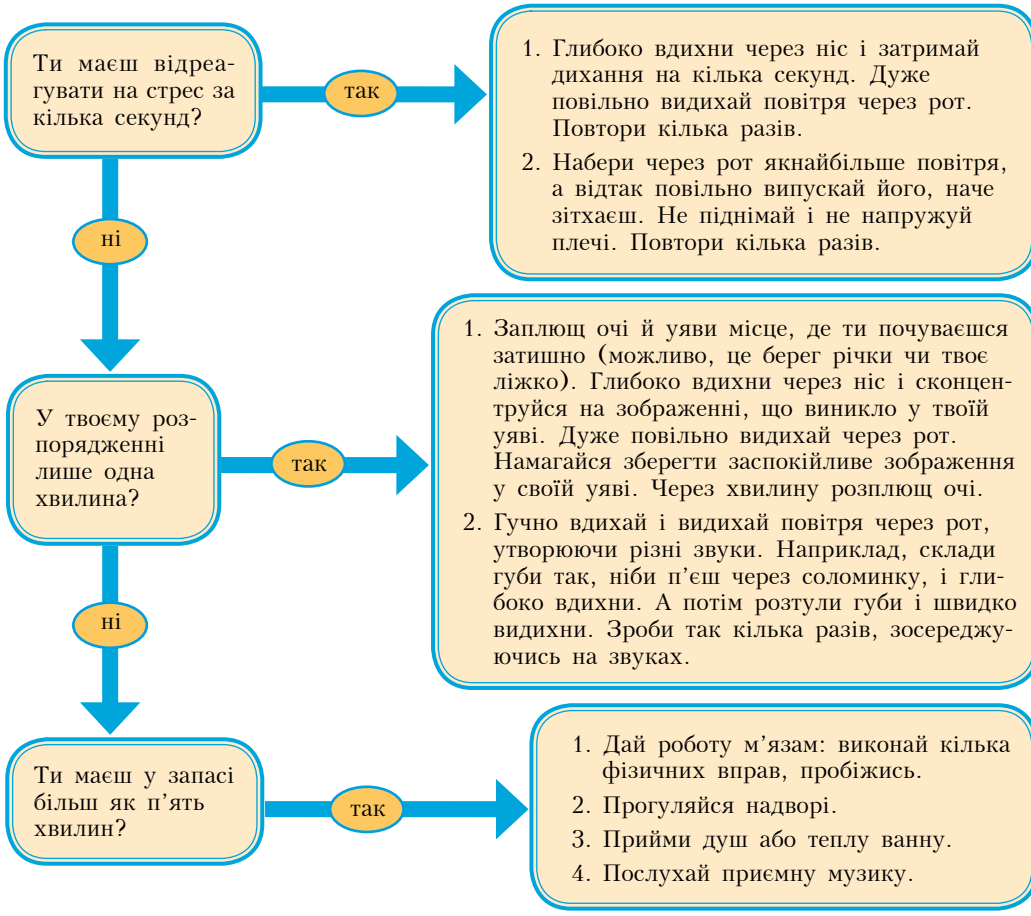
Ти вже знаєш, що іноді реакція «боротися чи тікати» набуває такої сили, що людина не може адекватно, тобто правильно, розсудливо реагувати на стрес. Таке може трапитись у надзвичайній ситуації чи у щоденному житті: напередодні важливої події або коли виникають несподівані проблеми. Тому, потрапивши в критичну ситуацію, передусім треба заспокоїтись, опанувати бурхливі емоції.

Пам'ятай пораду: якщо тебе щось прикро вразило, полічи до десяти, перш ніж щось сказати чи зробити. Цей прийом нерідко дає змогу зберегти спокій, утриматися від непродуманих слів і вчинків.

Продемонструйте інші прийоми, що допомагають угамувати бурхливі емоції (див. с. 166—167).

За допомогою блок-схеми пригадайте і вивчіть ще кілька прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Об'єднайтесь у 3 групи і підготуйте демонстрації технік самоконтролю, які використовують, коли мають:

*група 1:* лише кілька секунд;
*група 2:* приблизно одну хвилину;
*група 3:* не менш як п'ять хвилин.




## Стрес і негативне мислення

Негативні (песимістичні) думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

*Думки першого типу* викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував»; вдається до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень»; висуває категоричні або завищені вимоги: «Я *повинен* завжди бути першим», «Вони *зобов'язані* це зробити».

*Думки другого типу* заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?», «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч і послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

1. Прочитайте східну притчу: «Всього лише відображення». Поміркуйте:
   - Які думки можна порівняти з сердитими псами?
   - Чи варто звертати на них увагу?

2. Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, контрольною, або у випадках, коли хочеш з кимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з батьками, друзями, вчителями.

## Всього лише відображення

*Східна притча*

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

## Позитивне мислення

Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Приклади того, як змінити негативні думки на позитивні, наведено в таблиці 8.

*Таблиця 8*

| Негативні думки, які поглиблюють стрес | Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль |
|---|---|
| «У мене нічого не вийде». | «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу». |
| «Усе пропало». | «Це не кінець світу». |
| «Я дурень». | «Я помилився». |
| «Він телепень». | «Він також людина». |
| «Мене мало вбити». | «Я винен, та не вбивати ж мене». |
| «Мені *обов'язково* треба мати це». | «Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу». |
| «Я *повинен* бути першим». | «Мені б хотілося стати першим». |
| «Вони *зобов'язані* це зробити». | «Сподіваюся, вони це зроблять». |
| «Це безнадійно». | «Ще не все втрачено». |
| «Не варто й починати». | «Треба хоч спробувати». |

Цей невеличкий крос-тест допоможе тобі краще зрозуміти, що таке позитивне мислення, і навчитися його використовувати. Уявімо ситуацію:

1. Через п'ятнадцять хвилин ти маєш виступити перед великою аудиторією — однокласниками, вчителями, батьками, знайомими і незнайомими людьми. Ти добре підготувався, але, побачивши переповнений актовий зал, почнеш:

- наганяти на себе страх: «А якщо їм не сподобається мій виступ?», «А що, коли я забуду слова?», «А якщо вони не слухатимуть мене?» (2);
- самопринижуватися: «Хто я такий, щоб усі ці люди мене слухали? Я не вартий їхньої уваги» (3);
- применшувати значення події: «Ну то й що? Кому яке діло? Подумаєш, виступ на шкільній сцені! Мені байдуже, як вони сприймуть це» (4).

- міркувати позитивно: «Мені б дуже хотілося виступити якнайкраще і щоб мій виступ сподобався людям. Я добре підготувався. Тому не варто хвилюватися. Навіть якщо провалюся, мені буде неприємно, прикро, однак це не жахливо» (5).

2. Не дивно, якщо після кількох хвилин таких міркувань у тебе затремтять коліна і ти запанікуєш (1).

3. Самокритика в такий момент недоречна, адже не додасть тобі впевненості й не поліпшить результат (1).

4. Зневажливе ставлення до інших людей і применшення значення події — приклад негативного мислення (1).

5. Правильно. Ти пригадав мету, якої прагнеш досягти, упевнився, що зробив усе, що від тебе залежало. І, нарешті, застрахувався на випадок невдачі, повірив, що провал — це лише прикрість, а не привід для відчаю, самоприниження, зневаги до себе чи до інших. Можливо, ти трохи похвилюєшся перед виступом і розчаруєшся, якщо виступ буде невдалим, але не дозволиш собі панікувати, впадати у відчай чи применшувати значення події.

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми почуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Поміркуйте, як можна змінити негативні думки (які ви називали, виконуючи завдання 2 на с. 185) на позитивні.

В екстремальних ситуаціях на людину діють багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра.

Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм.

Опанувати себе в екстремальній ситуації і запобігти виникненню ефекту самопідтримки стресу допомагають прийоми самоконтролю.

Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Формула позитивного мислення дає змогу налаштуватись на успіх, докласти зусиль для його досягнення, а в разі невдачі — не впадати у відчай, паніку, зневіру.

# § 29. КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке стресова стійкість організму та чому боротися зі стресом за допомогою стимуляторів небезпечно для здоров'я;
- ознайомишся з фізичними, емоційними і духовними способами керування стресом;
- вчитимешся зменшувати загальне стресове навантаження.

Пригадайте матеріал попередніх параграфів:

- Які є види стресу?
- Які ознаки свідчать, що людина переживає стрес?
- Що таке ефект самопідтримки стресу?

Насичене подіями життя неможливе без стресів. Якщо помірне емоційне або фізичне напруження триває недовго і чергується з повноцінним відпочинком, воно не шкодить людині. Та в житті трапляються періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження.

## Стресова стійкість

Організм людини дуже витривалий, аж поки стресове навантаження перевищить певну межу — *стресову стійкість*. Це можна порівняти з роботою складного механізму, що постійно працює на межі своєї потужності. Рано чи пізно у ньому щось ламається. Що саме «зламається» в організмі людини, залежить від її спадкових особливостей і стану здоров'я.

Кожен має певну вроджену стійкість до стресів. Вона не залежить від нашого бажання, сили волі чи характеру. Але так само, як наполегливою працею можна розвинути інтелектуальні здібності чи тренуваннями поліпшити фізичну форму, можна підвищити і стійкість до стресів. Високий рівень загального благополуччя гарантує максимальні резерви такої стійкості, а низький робить людину набагато уразливішою.

## Підлітки, хронічний стрес і стимулятори

«У підлітків не буває стресів. У них самі розваги. Може, невеличкі неприємності, але не стрес. Від стресів потерпаємо ми!» — нерідко вважають дорослі. І помиляються. Життя підлітків доволі стресове. Вони інтенсивно навчаються, переживають період статевого дозрівання, долають труднощі у стосунках з батьками, друзями і протилежною статтю.

Ті, хто успадкував низьку стійкість до стресів, потерпають від них уже в підлітковому віці. Вони нерідко перебувають у депресивному стані, стають дратівливими, втрачають здатність насолоджуватися життям. Усе це — наслідки гормонального дисбалансу, спричиненого надмірним стресом.

Не знаючи, як поліпшити самопочуття, підлітки можуть використовувати з цією метою стимулятори. Спочатку солодкі напої, шоколад, телевізор, комп'ютерні ігри чи розваги «до ранку», потім — сигарети, пиво, інші слабоалкогольні напої, а згодом — міцний алкоголь і наркотики. Навіть якщо комусь пощастило уникнути найстрашнішого — наркотиків, стимулятори лише погіршать його самопочуття. Так, вони можуть допомогти на короткий час, але шкодять у перспективі. Психологічна рівновага не відновлюється, поглиблюються емоційні розлади, руйнуються стосунки з батьками, вчителями, давніми друзями.

Існує щонайменше три причини, з яких не можна вживати стимулятори для подолання хронічного стресу (мал. 67).

*Перша* — дія стимуляторів занадто сильна. Відновити баланс з їх допомогою так само важко, як і полагодити мініатюрний годинник за допомогою молота (мал. 67, а).

*Друга* — дія стимулятора нетривала. Люди, які вживають стимулятори, переживають часті зміни настрою. Сьогодні вони натхненні й енергійні, а завтра — депресивні й тривожні. Почуваються то щасливими, то нещасними і майже ніколи — спокійними і врівноваженими (мал. 67, б), у них дуже низький рівень психологічного благополуччя.

*Третя* — неминуча швидка адаптація (пристосування) організму до дії стимуляторів. Щоб досягти бажаного ефекту, людина мусить вживати щоразу більшу дозу (мал. 67, в). Той, кому солодощі допомагають почуватися краще, набирає зайву вагу. Той, хто палить сигарети і вживає алкоголь — втрачає здоров'я, а той, хто вживає токсичні речовини чи наркотики — щоразу ризикує своїм життям.

Їх дія занадто сильна, щоб відновити тонкий біохімічний баланс мозку

Вони діють недовго, і за піднесенням неминуче настає спад до ще нижчого рівня

Тривале вживання стимуляторів спричиняє залежність та інші проблеми

Мал. 67. Негативні наслідки вживання стимуляторів

## Що таке керування стресами

На щастя, існує багато ефективних і цілком безпечних способів керування стресами, які допомагають долати сильні стреси і запобігати виникненню хронічних стресів. Керувати — означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямі.

Уміння долати труднощі, які зазвичай виводять з рівноваги, дарує людині незрівнянне задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід. Існують фізичні, емоційні і духовні способи керування стресом.

## Фізичні способи контролю за стресом

Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

*Фізичні вправи* — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття.

Дуже корисними є плавання, спортивні ігри: рухливі ігри з друзями на свіжому повітрі (у футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

*Раціональне харчування.* Перервані обіди, недостатня кількість води, жирна їжа або голодні дієти нерідко спричиняють харчовий стрес. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто вживають надмір солодощів. Це допомагає їм підтримувати рівень цукру в крові, що компенсує ослаблену стресом функцію гормонів.

Однак набагато корисніше та ефективніше споживати складні вуглеводи (хліб, крупи, картоплю, макаронні вироби). Корисно їсти овочі та фрукти, у яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

*Відпочинок і сон.* Першими симптомами стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці почувається знесиленою. Це означає, що «зламався» її біологічний годинник. Для його відновлення знадобиться приблизно три тижні. Щовечора треба лягати спати в один і той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну і випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

*Уміння планувати час і розставляти пріоритети.* Ти перевантажений справами і нічого не встигаєш? Проаналізуй, чому. Можливо, маєш звичку всюди запізнюватись і робити все в останню мить? А може, забагато часу витрачаєш на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови?

Навички планування часу — найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж той, хто діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

Плануючи свій час, не забувай, що тобі треба спати не менш як 8 годин на добу, три-чотири рази на день харчуватися, дві-три години щодня бувати на свіжому повітрі, виконувати фізичні вправи.

Пам'ятаєш давню притчу про глечик і каміння (с. 147)? Вона допомагає визначитися з пріоритетами не лише у твоїх цінностях, а й у щоденному житті.

Запиши те, що хочеш зробити наступного тижня. Визнач кілька найважливіших справ (наприклад, підготуватися до контрольної, ходити на тренування, привітати бабусю з днем народження). Це — «велике каміння».

Відтак обери справи, які теж важливі, хоч нічого страшного й не станеться, якщо на них забракне часу (наприклад, щодня гуляти з друзями, писати щоденник). Це — «дрібне каміння».

Решта — «пісок», справи, якими можна пожертвувати (телефонні розмови, відвідування комп'ютерного клубу тощо).

Щодня аналізуй, чи вдається тобі дотримуватися свого плану. Чи, може, варто іноді поміняти пріоритети, адже життя коригує наші плани.

## Емоційні способи керування стресом

Щоб успішно долати стреси, щодня роби дещо з того, що тобі подобається. Хтось любить музику, інший — куховарити, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку (таблиця 9).

*Таблиця 9*

**Здорові способи отримання задоволення**

| | | |
|---|---|---|
| Подивись на схід сонця. | Зроби комплімент. | Засмійся голосно. |
| Заспівай пісню. | Поговори з другом. | Пробіжись у парку. |
| Послухай музику. | Попроси те, що хочеш. | Розкажи або послухай анекдот. |
| Випий чашку чаю. | Уникай неприємних людей. | Усміхнися. |
| Устань рано-вранці. | Розстав пріоритети. | Погуляй. |
| Посади квітку. | Встанови межі. | Трохи поспи. |
| Запали свічку. | Попроси допомоги. | Подивись фільм. |
| Прийми ванну. | Зроби це зараз! | Почитай. |
| Поплавай в озері. | Попрактикуй терпіння. | Полеж на сонці. |
| Погуляй з собакою. | Помолись. | Пройдися босоніж. |
| Видуй бульбашки. | | |

По черзі продемонструйте пантомімою, як вам подобається проводити вільний час, що приносить задоволення, допомагає розслаблятись і відпочивати.

Як тільки відчуєш симптоми, зображені на мал. 65 (с. 179), намагайся знизити стресове навантаження. У цьому тобі допоможе наведена нижче блок-схема.

Ти нещодавно переніс тривале захворювання чи психічну травму?

так → Звернися до лікаря, психолога чи психотерапевта. Вони допоможуть тобі якнайшвидше пройти фізичну чи психологічну реабілітацію.

ні ↓

Ти навчаєшся чи працюєш більш як 40 годин на тиждень?

так → Якщо ти дуже старанний учень, доведеться знизити темп. Відчувши перевантаження через те, що працюєш після школи, відмовся від підзаробітку — гроші не варті твого здоров'я. Тимчасово зменши щоденне навантаження. Не забувай про відпочинок. Це не розкіш, а необхідна складова твого життя.

ні ↓

Ти почуваєшся виснаженим після напруженого періоду — навчального року, іспитів, змагань?

так → Після напруженої праці потрібен тривалий відпочинок. Спілкування з природою, друзями, рухливі ігри на свіжому повітрі, повноцінне харчування і сон, цікаві книжки, веселі розваги швидко відновлять твої сили.

ні ↓

Якщо ти не визначив причину поганого самопочуття за допомогою цієї схеми або протягом місяця марно намагався подолати стрес, звернись до лікаря. Адже ознаки стресового перевантаження можуть свідчити і про приховане захворювання: щитоподібної залози, анемію, діабет, хвороби печінки, ниркову недостатність, авітаміноз, гормональні порушення, деякі психічні захворювання.

## Духовні способи керування стресом

Підлітки прагнуть збагнути своє призначення, часто замислюються над сенсом буття, проблемами справедливості, чи є життя після смерті. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірить у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися, переживши випробування, трагічні події, тяжкі захворювання, навіть смерть близьких.

Люди знаходять й інші духовні способи керування стресами, як, наприклад, у притчі про перстень царя Соломона. Прочитайте цю притчу і поміркуйте, що означає напис на персні.

### Перстень царя Соломона

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень з написом, який міг би повертати сильні емоції у протилежний бік — втішати в горі й «опускати на землю» в часи тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це все мине...»

У житті є періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження. Організм людини дуже витривалий, він має певну стійкість до стресів. Високий рівень загального благополуччя гарантує максимальні резерви стресової стійкості.

Ті, хто успадкував низьку стійкість до стресів, потерпають від них уже в підлітковому віці. Дехто може вживати стимулятори (солодощі, каву, сигарети, алкоголь). Однак вони лише погіршують самопочуття. Стимулятори можуть допомогти на короткий час, та шкодять у перспективі.

Існують ефективні й цілком безпечні способи керування стресом: фізичні, емоційні і духовні.

Уміння долати труднощі, що зазвичай виводять з рівноваги, дарує людині незрівнянне задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід.

# § 30. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш, що таке конфлікт, які існують види конфліктів;
- усвідомиш відмінність, що існує між конфліктами поглядів і конфліктами інтересів;
- ознайомишся з основними стадіями розвитку конфліктів і різними способами їх розв'язання;
- потренуєшся конструктивно розв'язувати конфлікти.

## Поняття конфлікту

У перекладі з латини конфлікт (*conflictus*) означає «зіткнення». Конфлікти виникають тоді, коли в суперечність вступають інтереси і бажання однієї людини (наприклад, якщо вона одночасно хоче подивитися цікавий фільм і підготуватись до контрольної) або інтереси і бажання двох чи більше людей, соціальних груп.

Конфлікти людини із собою — внутрішні конфлікти, а між різними людьми або їх групами — зовнішні. Зовнішні конфлікти можуть виникати між двома або більше особами (міжособистісні), особою і групою осіб (особистісно-групові) або між двома чи більше групами (міжгрупові).

Наведіть приклади міжособистісних конфліктів (посварився з другом, батьки контролюють кожен крок, учитель поставив несправедливу оцінку...).

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості. Воно допомагає розбудовувати здорові стосунки і підтримувати високий рівень благополуччя.

## Причини виникнення конфліктів

Можливо, ти вважаєш, що конфлікти — винятково негативне явище, і тому намагаєшся за будь-яку ціну уникати їх або, поки є змога, не визнавати їх існування. Але це неправильно.

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Виникають вони через те, що кожна людина є унікальною і неповторною: має відмінні від інших погляди, уподобання і переконання, власні інтереси і бажання, які можуть вступати у суперечність з інтересами інших.

Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси не збігаються.

Буває, що коли люди мають різну віру, переконання або їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби

спілкуються різними мовами. Те, що для одного «добре», може бути «поганим» для іншого; те, що одному подобається, в іншого може викликати відразу. У такому разі між ними можуть виникнути конфлікти поглядів.

Розв'язання такого конфлікту не означає, що його учасники мають змінити свою віру чи переконання. Їм доречно буде пригадати народну мудрість: «Про смаки не сперечаються».

Дуже важливо розвинути в собі *толерантність* — уміння визнавати і поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку і пам'ятати, що толерантність — це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Зіткнення інтересів різних людей або ігнорування однією особою інтересів і потреб іншої — друга група причин, з яких виникає переважна більшість *конфліктів інтересів*. Якщо люди діють без урахування цього, то навіть у випадку примирення конфлікт не вичерпується і може тривати роками.

Які з названих вами у стартовому завданні конфліктів є конфліктами поглядів, а які — конфліктами інтересів?

## Стадії розвитку конфліктів

У розвитку конфліктів виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту.

1. *Виникнення конфліктної ситуації* відбувається при зіткненні двох або більше людей, інтереси чи переконання яких істотно відмінні.
2. *Усвідомлення конфлікту* настає тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично і недоброзичливо думає про них або уникає контактів з ними.
3. *Початок відкритого протистояння* — момент, коли один з учасників наважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатися чи нападати.
4. *Ескалація конфлікту.* На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції та висувають вимоги. Вони можуть і не усвідомлювати власних інтересів, не розуміти глибинної суті конфлікту. Сторони часто вдаються до *конфліктогенів* — слів або дій, що розпалюють конфлікт.
5. *Завершення конфлікту* можливе у разі його розв'язання (досягнення компромісу), згасання конфлікту через втрату зацікавленості учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.

**Конфліктогени:**

- образи;
- зневажливе ставлення;
- висміювання;
- вихваляння;
- категоричні судження;
- повчання;
- нечесність, нещирість;
- порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати);
- деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди», «я нізащо», «це безнадійно».

## Способи розв'язання конфліктів

Існують різні способи розв'язання конфліктів (мал. 68). У більшості ситуацій найкраще розв'язувати конфлікти шляхом переговорів. Однак іноді краще відсторонитися від конфлікту або піти на поступки чи рішуче відстоювати свою позицію.

*Коли варто відсторонитися від конфлікту:*

- коли всім треба заспокоїтися;
- коли треба продумати аргументи;
- коли немає шансів уладнати суперечку.

*Відсторонитися від конфлікту:*

- ігнорувати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

Усі програють.

*Поступитися:*

- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.

*Агресивно боротися:*

- домінувати;
- тиснути;
- погрожувати;
- лаятися;
- битися.

Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв.

*Домовлятися:*

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- намагатися зрозуміти причину конфлікту (з'ясувати, зіткнення яких інтересів призвело до нього);
- шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.

Усі виграють (повністю або частково).

Мал. 68. Способи розв'язання конфліктів

*Коли варто поступитися:*

- коли розумієш, що неправий;
- коли предмет суперечки набагато важливіший для інших, ніж для тебе;
- коли розумієш, що втратиш від цього конфлікту більше, ніж здобудеш;
- коли небезпечне будь-яке загострення стосунків.

*Коли варто рішуче боротися:*

- якщо розв'язання конфлікту в інший спосіб може зашкодити тобі чи близьким або опонент може здобути несправедливі переваги;
- коли даєш відсіч зловмисникам.

## Конструктивне розв'язання конфліктів

Якщо конфліктна ситуація вже виникла і ти це усвідомлюєш, конструктивно розв'язати її допоможуть поради психологів «Шість кроків до розв'язання конфліктів», з якими ти вже ознайомився у 6-му класі:

*Крок 1.* Опануй себе:

- Глибоко вдихни.
- Полічи до десяти (або далі).
- Скажи собі, що ти володієш ситуацією.

*Крок 2.* Заспокой опонента:

- Скажи, що не хочеш сваритися.
- Запропонуй обговорити ситуацію.

*Крок 3.* Застосуй навички активного слухання:

- Дивись в очі опоненту.
- Підтримуй розмову, кажи: «Так», «Я розумію».
- Не перебивай його.
- Дочекайся, коли він закінчить, і запитай: «Це правда?»

*Крок 4.* Поводься асертивно (гідно, упевнено):

- Користуйся «Я-повідомленнями», розкажи, що ти думаєш і відчуваєш.
- Стій прямо, говори спокійно.
- Уникай конфліктогенів.
- Не відповідай конфліктогеном на конфліктоген.

*Крок 5.* Висловлюй повагу:

- Поважай гідність опонента, не критикуй його особисті якості (обговорюй проблему, а не людину).
- Погоджуйся, з чим можеш.
- Якщо відчуваєш провину, попроси вибачення.

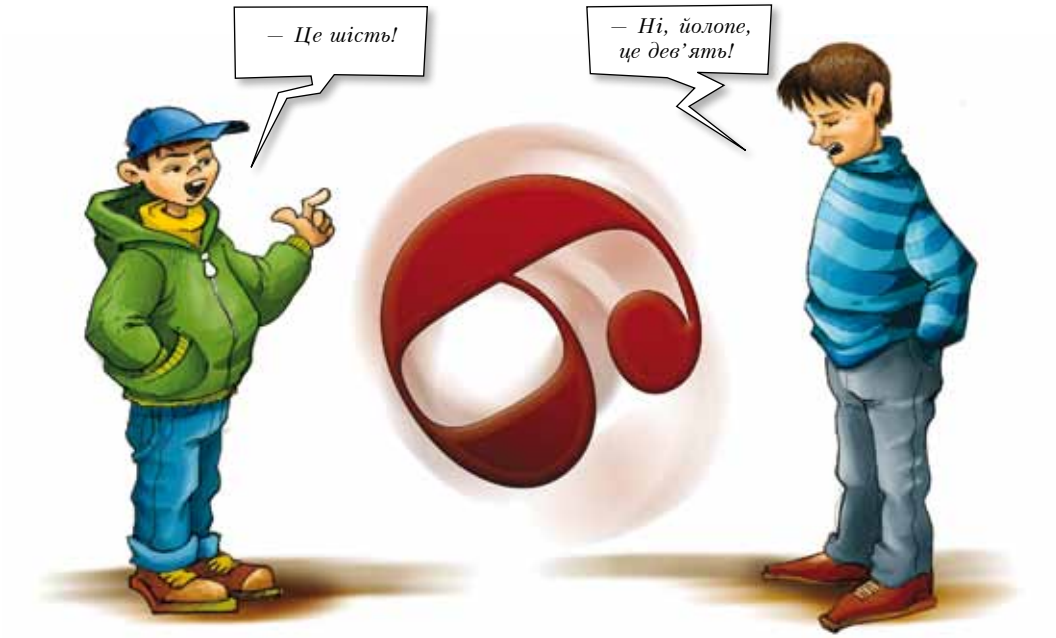
*Крок 6.* Розв'язуйте проблему:

- Запропонуй змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуй свій варіант рішення.
- Запитай опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їх наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад, тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.

## Практична робота № 6
## Способи конструктивного розв'язання конфліктів

1. Розгляньте малюнок 69 і визначте, на якій стадії перебуває конфлікт. Обговоріть:

- Чому хлопці не можуть дійти згоди?
- Що сприяло розпалюванню конфлікту?
- Що їм треба зробити, аби владнати конфлікт?
- Як ви розумієте індіанську приказку: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасинах»?




Мал. 69

2. Прочитайте притчу «Давня мрія». Поміркуйте:

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- На якій стадії 30 років перебував цей конфлікт (див. с. 195)?
- Який спосіб розв'язання конфлікту обрало подружжя (див. мал. 68)?

## Давня мрія

Чоловік і дружина прожили разом 30 років. У день ювілею дружина, як завжди, спекла на сніданок булку — вона пекла її щоранку, це було сімейною традицією. За сніданком розрізала булку навпіл і вже збиралася, як завжди, подати чоловікові верхню її частину. Та раптом передумала: «У день нашого ювілею я хочу сама з'їсти цю рум'яну скоринку. Врешті-решт, я це заслужила: тридцять років доглядала наш дім, народила і виховала наших синів, увесь цей час зберігала чоловікові вірність, любила і поважала його».

І вона тремтячою рукою передала чоловікові нижню частину булочки. А той, узявши її, сказав: «Який неоціненний дарунок, люба. Вже тридцять років я не їв своєї улюбленої нижньої половини булочки, тому що завжди вважав, що вона по праву належить тобі».

Об'єднайтесь у пари, розподіліть ролі й розіграйте, як би ви повелися на місці кожного з них того дня, коли дружина спекла першу булку.

3. Користуючись алгоритмом «Шість кроків до розв'язання конфліктів» (с. 197 – 198), напиши сценарій твоєї поведінки в таких ситуаціях:

*Ситуація 1*

Твій найкращий друг обіцяв у суботу піти з тобою в магазин, де продають відеофільми і комп'ютерні ігри. Ти з нетерпінням чекав цього дня, подаровані на день народження гроші вже «пропалили» тобі кишеню. Коли ти зайшов по нього, друг сказав, що не може піти з тобою, бо інші хлопці запропонували йому зайвий квиток на фільм, який він дуже хоче подивитися.

*Ситуація 2*

Дівчина з твого класу неприязно ставиться до тебе. Якось з портфеля твого однокласника зник мобільний телефон. Ця дівчина сказала, що бачила тебе біля його парти і що це, напевно, справа твоїх рук.

*Ситуація 3*

Ти йдеш додому зі школи. Тебе перестріли троє підлітків з паралельного класу. Вони агресивно звинувачують тебе в тому, що розпускаєш про одного з них плітки. Ти знаєш, що це неправда.

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина є неповторною особистістю.

Незбігання цінностей, смаків, уподобань спричиняє конфлікти поглядів. Їх треба розв'язувати на основі толерантності.

Зіткнення інтересів різних людей або ігнорування однією з осіб інтересів і потреб іншої призводить до конфліктів інтересів. Їх найкраще розв'язувати шляхом переговорів для пошуку взаємовигідних рішень.

У розвитку конфлікту виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту. Найкраще розв'язувати конфлікти на стадії їх усвідомлення.

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Щоб його набути, треба не лише знати, як це робити, а й практикуватися.

# ПІСЛЯМОВА

Ось і завершується ще один навчальний рік. Ти і твої однокласники добре попрацювали, вивчаючи багато шкільних предметів. Одні з них подобаються вам більше, інші — менше. Оцініть своє ставлення до уроків основ здоров'я, визначивши їх рейтинг. Для цього нехай кожен з вас:

1. Запише на картках назви всіх шкільних предметів.
2. Візьме картку зі своїм улюбленим предметом і покладе її зліва від себе.
3. Відтак візьме картку з найулюбленішим предметом із тих, що залишилися, і покладе її поряд з відібраною раніше.
4. Виконуйте пункт 3 доти, аж поки розкладете у лінію всі картки.
5. По черзі скажіть, на якому місці у вашому рейтингу предмет «Основи здоров'я», і поясніть, чому.
6. Поміркуйте, що може зробити цей предмет ще цікавішим. Адже позитивне ставлення до уроків основ здоров'я заохочує до здорового способу життя.

Ти вже знаєш, що належиш до першого покоління українських школярів, які навчаються життєвим навичкам на уроках основ здоров'я. Підручники і посібники, за якими ти навчався у 5—7-х класах (мал. 70), проходять апробацію. Тобто про них збирають відгуки всіх, хто з ними працює: вчителів, учнів, батьків.

Мал. 70

Минулого року автори отримали чимало листів. Вони вдячні всім, хто їх надіслав. Тепер і ти маєш нагоду зробити внесок у розбудову нового предмета.

Якщо хочеш, сам чи з батьками напиши листа авторам підручника. Будь ласка, дай відповіді на запитання:

- Як у твоєму класі проводять уроки основ здоров'я — як звичайні чи у формі тренінгів?
- Що тобі найбільше запам'яталося з цих уроків?
- Чи були вони корисними?
- Які завдання було легко виконувати?
- У процесі виконання яких завдань ти зіткнувся з труднощами?
- Що тобі сподобалось у підручниках і зошитах з «Основ здоров'я»?
- Що варто було б у них змінити?

Надішли листа на адресу видавництва: 01034, Київ-34, вул. Ярославів Вал, 14-Г, ЗАТ «Алатон». Якщо маєш фотографії з ваших тренінгів, поклади їх у конверт: можливо, побачиш ці фото в одному з наступних видань підручника.

Попереду в тебе літні канікули, під час яких треба добре відпочити. Радимо тобі зайнятися улюбленими справами, до яких не доходять руки протягом навчального року. Щоб знайти собі компанію в цих справах, пограйте в гру «Бінго».

1. Візьміть аркуші паперу і розділіть їх на 9 клітин. Запишіть у ці клітини справи, якими плануєте зайнятися влітку.
2. Відтак починайте шукати тих, хто має ті самі бажання. Знайшовши когось, запишіть його у відповідній клітині (як на мал. 71).
3. Той, хто заповнив усі клітини, вигукує: «Бінго!»
4. Гра закінчиться, коли це зроблять щонайменше троє її учасників.

| | | |
|---|---|---|
| Вирощувати квіти<br>Валя<br>Оксана | Фотографувати<br>Сергій | Плавати<br>Валя<br>Богдан |
| Танцювати<br>Таня<br>Костя | Грати на музичному інструменті<br>Яна | Малювати<br>Віка<br>Женя |
| Кататися на роликових ковзанах<br>Діма<br>Рита | Спілкуватися з друзями<br>Усі | Читати<br>Гліб<br>Женя<br>Яна |

Мал. 71

# ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА


1. Драйден Ґ., Вос Д. Революція у навчанні/Перекл. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005.
2. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — ВООЗ, ЮНІСЕФ. — К., 2004.
3. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 7-го класу. — К.: Алатон, 2002. — 128 с.
4. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 5—7 классов. — Stinta, 2005.
5. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 8—9 классов. — ARC, 2005.
6. Кови Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым/Пер. с английского; — М.: Издательство «Добрая книга», 2006. — 328 с.
7. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press, Inc. 1999.
8. Skills for the Primary School Child. I am, I know, I can. — Tacade, 2001.
9. Skills for the Primary School Child. Part 2: Current Issues in Personal and Social Education. — Tacade, 2003.

# СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

*Абстинентний синдром,* або *ломка* — фізичні страждання, які настають, коли наркозалежний не приймає чергової дози наркотику.

*Акселерація* — прискорення фізичного розвитку підлітків.

*Анорексія* — порушення апетиту внаслідок відмови від їжі.

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення рецепторів органів чуттів і збудження відповідних центрів головного мозку.

*Гормони* — хімічні речовини в організмі, своєрідні «посланці», що контролюють процеси росту, розвитку та обміну речовин в організмі. Розносяться кров'ю.

*Дерма* — нижній шар шкіри, що містить потові і сальні залози, больові і теплові рецептори, волосяні фолікули, кровоносні судини.

*Дискримінація* — словесні образи, обмеження чи позбавлення прав за статевою, расовою, етнічною, релігійною або іншою ознакою.

*Дистрес* — перенапруження або виснаження організму внаслідок дуже сильного чи накопиченого стресу.

*Домінантний* — першочерговий, головний.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів або думок.

*Епідерміс* — верхній шар шкіри, який постійно оновлюється.

*Естроген і прогестерон* — гормони, що відіграють вирішальну роль у статевому дозріванні дівчинки.

*Життєві або психосоціальні навички* — уміння, які допомагають людині адаптуватись у сучасному світі й долати труднощі щоденного життя. Важливими для здоров'я життєвими навичками є: самоконтроль, критичне і творче мислення, прийняття рішень, ефективне спілкування, конструктивне розв'язання конфліктів тощо.

*Канцерогени* — речовини, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин.

*Конфліктогени* — слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

*Конфлікт інтересів* — зіткнення інтересів, потреб чи бажань, які можна задовольнити за рахунок спільних ресурсів.

*Конфлікт поглядів* — зіткнення, спричинене розбіжностями у поглядах, смаках, уподобаннях людей.

*Креативність (творче мислення)* — здатність відходити від стереотипів, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення.

*Мнемонічні прийоми* — техніки, які допомагають швидше і надійніше запам'ятовувати та ефективніше пригадувати інформацію.

*Наркотична залежність* — неконтрольоване вживання наркотичних речовин.

*Підшкірний шар* — шар шкіри, що складається з жирових клітин і великої кількості кровоносних судин.

*Поведінковий стереотип* — звичний спосіб поведінки у відповідних обставинах.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу.

*Психоактивні речовини* — речовини, які впливають на психіку людини: наркотики, алкоголь, тютюнові вироби, деякі препарати побутової хімії.

*Психологічна залежність* — свідоме або підсвідоме бажання повернутися до вживання психоактивних речовин. Проявляється на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів (коли «рука сама тягнеться» до сигарети, чарки чи шприца).

*Ризик* — загроза життю, здоров'ю чи добробуту людей. Існує три види ризику: фізичний, психологічний і соціальний.

*Самооцінка* — ставлення людини до себе. Формується під впливом досвіду і ставлення інших людей.

*Спеціальні навички* — навички безпечної поведінки, користування побутовими приладами, особистої гігієни, надання невідкладної допомоги тощо. Для порівняння див. *Життєві або психосоціальні навички*.

*Стигма,* або *тавро* — переконаність, яка існує в суспільстві щодо того, що певні якості людей або їхня поведінка є ганебними чи аморальними.

*Стрес* — стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

*Тестостерон* — гормон, який відіграє вирішальну роль у статевому дозріванні хлопчиків.

*Толерантність* — здатність поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку.

*Толерантність до наркотику* — звикання до наркотику, зменшення сили його дії, внаслідок чого організм потребує щоразу більшої дози.

*Фізична залежність* — потреба організму в психоактивних речовинах, що виникає внаслідок пригнічення природних біохімічних процесів.

*Цінності* — те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звіряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

*Чинники ураження* — джерела ризику. Розрізняють джерела ризику, пов'язані з власною поведінкою, і ті, що пов'язані з навколишнім середовищем (соціальним, природним, техногенним).

# ЗМІСТ

Як працювати з підручником . . . . . 4

**Вступ. Здоров'я і спосіб життя** . . . . . 6

**Розділ 1. Життя і здоров'я людини**

**Глава 1. Здоровий спосіб життя**

§ 1. Значення звичок і навичок для здоров'я . . . . . 13
§ 2. Обираємо здоровий спосіб життя . . . . . 18
§ 3. Профілактика захворювань . . . . . 23

**Глава 2. Безпека щоденного життя**

§ 4. Принципи безпечної життєдіяльності . . . . . 30
§ 5. Безпека пасажира. Небезпечні вантажі . . . . . 35
§ 6. Дорожньо-транспортні пригоди . . . . . 43
§ 7. Безпека оселі . . . . . 50
§ 8. Пожежна безпека у громадських приміщеннях . . . . . 57

**Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка**

§ 9. Індивідуальний розвиток підлітка . . . . . 65
§ 10. Ріст, вага і фізична форма . . . . . 71
§ 11. Шкіра і здоров'я . . . . . 78
§ 12. Косметичні проблеми підлітків . . . . . 84

**Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань**

§ 13. Соціальні чинники здоров'я . . . . . 91
§ 14. Впливи найближчого оточення . . . . . 96
§ 15. Хвороби цивілізації і реклама . . . . . 101
§ 16. Причини і наслідки вживання наркотиків . . . . . 108
§ 17. Наркотична залежність . . . . . 113
§ 18. Ні — наркотикам! . . . . . 120
§ 19. Наркотики і ВІЛ. . . . . 125
§ 20. ВІЛ/СНІД і права людини . . . . . 130
§ 21. Туберкульоз і ВІЛ. . . . . 136

## Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка

§ 22. Психологічний розвиток підлітка . . . . . 143
§ 23. Дивовижний мозок . . . . . 149
§ 24. Розвиток інтелектуальних навичок . . . . . 155
§ 25. Культура почуттів . . . . . 162
§ 26. Психологічна рівновага і здоров'я . . . . . 168
§ 27. Стрес і психологічна рівновага . . . . . 175
§ 28. В екстремальній ситуації . . . . . 181
§ 29. Керування стресами . . . . . 188
§ 30. Конфлікти і здоров'я . . . . . 194

**Післямова** . . . . . 201

*Використана література* . . . . . 203
*Словничок термінів* . . . . . 204

## Перелік практичних робіт за програмою

№ 1. Складання плану здорового способу життя . . . . . 22
№ 2. Евакуація з приміщення школи . . . . . 62
№ 3. Визначення показників фізичного здоров'я . . . . . 76
№ 4. Вибір косметичних засобів і правила користування ними . . . . 89
№ 5. Створення антинаркотичної реклами . . . . . 106
№ 6. Способи конструктивного розв'язання конфліктів . . . . . 198

*Навчальне видання*

**Воронцова** Тетяна Володимирівна
**Пономаренко** Володимир Степанович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник**
**для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Лист № 1/11-2152 від 28.04.2007

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

Літературне редагування *Л. Воронович*

Художнє оформлення *С. Шпак*
Дизайн *С. Шпак*
Технічний редактор *Т. Піхота*
Коректор *С. Гайдук*
Відповідальні за випуск *В. Пономаренко, М. Мельников*

Підписано до друку . Формат 70×100/16.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,9. Обл.-вид. арк. 18,6.
Тираж 185 000 прим.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
до Державного реєстру видавців № 374 від 22.03.2001

ЗАТ «Алатон», 01034, Київ-34, а/с 269,
тел./факс: 288-28-80, 288-28-81

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

АЛАТОН
ALATON

Альянс
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Продукція видана за підтримки МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» в рамках реалізації програми «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриманої Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Т. В. Воронцова  В. С. Пономаренко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

«Алатон»

7