

## Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

## Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное



Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



**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.

«Алатон»



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

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник  
для 7-го класса  
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-2152 от 28.04.2007



Киев  
«Алатон»  
2007

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-2152 от 28.04.2007

*Издано за счет государственных средств.  
Продажа запрещена*

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

**В75** Основы здоровья: Учебник для 7-го класса общеобразовательных учебных заведений. — К.: Алатон, 2007. — 208 с.  
ISBN 978-966-7107-49-9

Учебник «Основы здоровья» издан ЗАО «Алатон» при участии редакции журнала «Барвинок». Он создан согласно программе по основам здоровья в качестве логического продолжения одноименных учебников для 5-го и 6-го классов.

Основное задание учебника – развитие благоприятных для здоровья жизненных навыков, направленных на преодоление проблем подросткового возраста и воспитание гармонично развитой личности.

Учебник ориентирован на использование современных педагогических технологий, в том числе интерактивных методов, предусматривающих взаимодействие учеников между собой и с учителем. Это – анализ ситуаций, мозговые штурмы, работа с блок-схемами и кросс-тестами, ролевые игры, инсценировки, выполнение проектов, обсуждение метафор. Эти методики как нельзя лучше зарекомендовали себя, они восприняты учителями, учениками, родителями и сегодня активно внедряются в учебный процесс в школах Украины.

Существенное внимание в учебнике уделено отработке некоторых специальных навыков: личной гигиены, рационального питания, использования ремней безопасности, газовых приборов, спасения при пожарах и т. д.

Часть материала учебника (§§ 13–21 и 25–30) разработана при поддержке международного благотворительного фонда «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», который реализует программу «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержанную Глобальным Фондом по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.

**ББК 68.4(4УКР)9я721**

# ДОРОГОЙ ДРУГ!

В 7-м классе ты продолжишь изучать основы здоровья. Цель этого предмета – помочь тебе стать более самостоятельным, взрослым и уверенным в собственных силах, а также находчивым и ловким в ситуациях, угрожающих твоей жизни и здоровью.

На уроках здоровья у тебя есть уникальный шанс – запрограммировать свое будущее на успех. Ведь в наше время недостаточно быть просто хорошим специалистом. Нужно обладать многими навыками: уметь продемонстрировать достоинство и самоконтроль, высокие моральные качества, способность преодолевать трудности, умение общаться, мотивировать и убеждать, работать в команде и достигать успеха.

Один из твоих ровесников написал в письме: «В будущем мечтаю стать президентом фирмы, которую создам сам. Уже сейчас прикладываю усилия для своей цели: стараюсь хорошо учиться в школе, осваиваю компьютер, много читаю. А на уроках здоровья – очень интересных, с хорошим учителем – я понял, что нужно научиться общаться с людьми, моими будущими коллегами, клиентами, администрацией. И главное – помнить «золотое правило»: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе».

Эти важные умения понадобятся не только в работе, но и в личной жизни. Толерантность, способность сочувствовать, умение договариваться, избегать недоразумений и конструктивно решать конфликты помогут тебе поддерживать хорошие отношения с родителями, друзьями, окружающими, а в будущем – со своими детьми. А навыки критического мышления, умения отказываться от того, что опасно, уберегут твою жизнь от наибольших угроз современности.

Возможно, когда ты читаешь эти строки, где-то далеко или совсем рядом твой ровесник впервые пробует наркотик. Бездумно, безоглядно, мол, только разок, для развлечения. А вскоре поседет от отчаяния его мать, потому что уже ничем не сможет помочь своему ребенку.

Человеку, к сожалению, не дано знать свое будущее, чтобы благополучно обойти все опасности. Но у него всегда есть выбор: вести здоровый образ жизни или гробить ее наркотиками, алкоголем, никотином; все время дрожать от страха или постоянно закалять волю, приобретать нужные знания и умения, чтобы достойно преодолевать жизненные трудности. Все, кто работал над этим учебником, надеются, что ты сделаешь правильный выбор.

*Успехов тебе!*



## Как работать с учебником

Учебник состоит из вступления и четырех разделов.

*Вступление* — «Здоровье и образ жизни» — посвящено повторению базовых понятий предмета «Основы здоровья»: здоровье, благополучие и здоровый образ жизни.

*Раздел 1* — «Жизнь и здоровье человека» — содержит две главы.

В главе 1 — «Здоровый образ жизни» — ты вспомнишь, как формируются навыки и привычки, проанализируешь преимущества здорового образа жизни. Также узнаешь, что происходит в твоём организме во время болезни и что способствует быстрому выздоровлению.

В главе 2 — «Безопасность повседневной жизни» — узнаешь, как сделать более безопасной поездку в легковом и грузовом автомобиле, научишься правильно действовать, если стал свидетелем ДТП или оказался в зоне пожара.

*Раздел 2* — «Физическое развитие подростка» — ознакомит тебя с физиологическими особенностями подросткового возраста, научит, как можно подрасти, поддерживать хорошую физическую форму и правильно ухаживать за собой.

*Раздел 3* — «Профилактика социально опасных заболеваний» — предостережет от употребления психоактивных веществ, разъяснит механизмы возникновения наркотической зависимости и способы привлечения к употреблению табака, алкоголя и наркотиков, которые используют их производители. Ты будешь учиться противостоять агрессивной рекламе и опасным предложениям сверстников, продолжишь пополнять свои знания по проблеме ВИЧ/СПИДа, узнаешь много нового о том, как защититься от туберкулеза.

*Раздел 4* — «Психологическое благополучие подростка» — научит эффективно использовать возможности своего мозга, развивать память, интеллектуальные навыки. Ты узнаешь, как понимать и правильно выражать свои чувства, что такое психологическое равновесие и как поддерживать его на высоком уровне, управлять стрессами и решать конфликты.

Учебник предлагает тебе не только полезную информацию, но и много интересных практических заданий для отработки важных для твоей жизни навыков и умений.



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



Так обозначен кросс-тест, в котором тебе предложат рассмотреть ситуации и возможные варианты твоих действий. Ты должен выбрать правильный (по твоему мнению) вариант и перейти к пункту, номер которого указан в скобках после него.

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





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



Так обозначены вопросы и задания для самостоятельного выполнения. Задания повышенной сложности обозначены «\*».



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



Внимательно отнесись к информации этой рубрики. Так обозначено предостережение об особо опасных ситуациях, а также умениях, которые нужно тщательно отработать.



Таким символом обозначены игры и физические упражнения, которые помогут вам размяться и поднимут настроение.



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



Под этой рубрикой тебе могут предложить выполнить проект самостоятельно или вместе с друзьями или родителями.



Таким символом обозначены задания, которые тебе предлагают выполнить дома, чтобы подготовиться к следующему уроку.



Эта рубрика предлагает прочесть интересную книгу, относящуюся к теме.



А эта – посмотреть интересный фильм. Кассету или диск с фильмом можно взять в прокате или купить в складчину с друзьями.



Если у тебя дома или в школе есть подключенный к Интернету компьютер, можешь поискать дополнительную информацию по указанным адресам.

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, обратись к словарю на с. 204–205.



*Во вступлении ты:*

- узнаешь, что такое холистическое представление о здоровье;
- оценишь уровень своего благополучия;
- убедишься, что здоровье человека зависит прежде всего от его поведения;
- узнаешь, что потребности больше всего влияют на поведение человека;
- вспомнишь основные правила здорового образа жизни.

### Современное представление о здоровье

В далекие времена продолжительность жизни была коротка. Многие люди гибли от голода и болезней в детстве или молодом возрасте. Тогда здоровым считался каждый, кто не был болен.

Позже благодаря лучшему питанию, соблюдению гигиены и достижениям медицины люди стали жить намного дольше. Поменялись их представления о здоровье. Здоровыми считали тех, кто чувствовал себя хорошо физически.

Сегодня здоровье трактуют намного шире. Его связывают с общим благополучием человека. Благополучие – это жизненная энергия, удовлетворение интересной и насыщенной жизнью, возможность максимально реализовать свой потенциал.



Проведите мозговой штурм. Продолжите фразы:

«Быть здоровым – это...»

«Когда я здоров, я могу...»

Современное представление о здоровье называют холистическим (от англ. «whole» – целый, целостный). Оно основывается на определении Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие показатели: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности (рис. 1).

*Здоровье* – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

*Определение ВОЗ*

Все эти аспекты взаимосвязаны и влияют на общее благополучие человека. Ведь если кто-то обладает здоровым телом, но недоволен собой и чувствует, что его никто не любит, то страдает не только его душа. От этого можно и заболеть: плохо спать ночью, испытывать головные боли. То есть, чтобы достичь высокого уровня благополучия, необходимо заботиться обо всех его аспектах.



Рис. 1. Холистическая модель здоровья

## Оценка уровня благополучия

Чтобы оценить общий уровень своего здоровья, представь шкалу (рис. 2). На левом ее конце – тяжелое заболевание, а на правом – высокий уровень благополучия.

Обрати внимание, что правый край шкалы незамкнут, то есть совершенствованию здоровья нет пределов. Высокий уровень благополучия означает, что человек владеет значительными резервами здоровья, и ухудшение самочувствия не приведет к болезни. А человек со средним уровнем здоровья в данном случае заболеет. Это – одна из причин, почему нужно стремиться к высокому уровню благополучия.

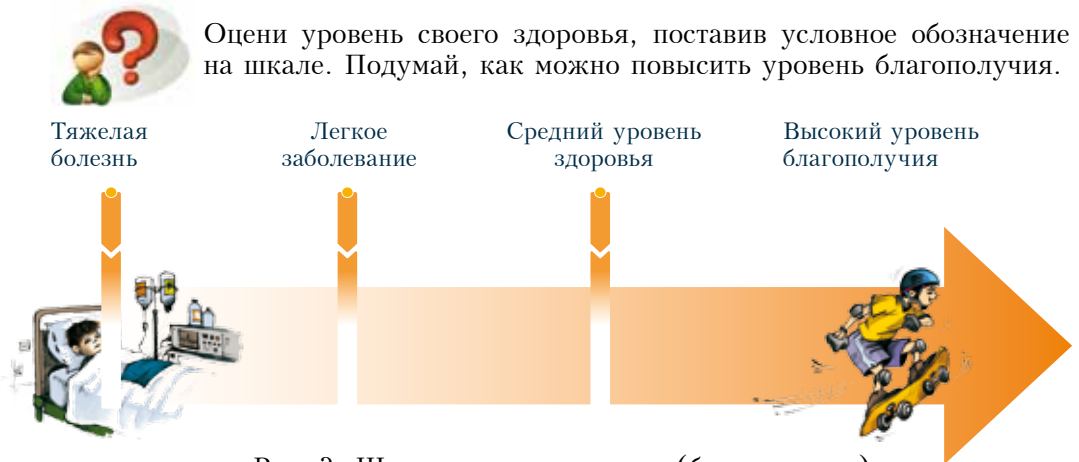


Рис. 2. Шкала уровня здоровья (благополучия)





## От чего зависит наше здоровье



Рис. 3

Уровень здоровья зависит от многих факторов и обстоятельств (рис. 3). Некоторые из них мы не можем контролировать (например, наследственность или состояние окружающей среды). Однако доказано, что здоровье в первую очередь зависит от поведения человека, то есть от его образа жизни.

Если мы ничего не делаем для своего здоровья, испытываем множество стрессов, обладаем вредными привычками и склонностью к неоправданным рискам, то уровень и резервы здоровья падают. А когда поддерживаем хорошую физическую форму, живем в гармонии со своим внутренним миром и с миром окружающим, то обычно достигаем высокого уровня благополучия.

## Здоровье и потребности

Если здоровье зависит в первую очередь от образа жизни человека, то есть от его поведения, то возникает вопрос: от чего же больше всего зависит поведение? Психолог Абрахам Маслоу разработал теорию, которая объясняет поведение человека, исходя из его потребностей (рис. 4).

В упрощенном варианте эту теорию можно изложить следующим образом. У каждого человека есть естественные потребности (так называемые потребности дефицита и потребности развития).

*Потребности дефицита* (физиологические и социальные) обычно требуют удовлетворения в иерархическом порядке, начиная с широкой части пирамиды к узкой. То есть, когда человек голоден, для него эта потребность является сильнейшей. О силе ее влияния на мысли, чувства и поведение свидетельствует наш соотечественник, переживший голодомор в 30-х годах прошлого века:

«Все, о чем ты думаешь, – это еда. Существует только одна твоя мысль о еде. Ты не чувствуешь ни к кому симпатии. Сестра ничего не чувствует к брату; родители не уделяют внимания своим детям. Ты становишься маленьким голодным зверьком, набрасываешься на еду, словно хищник. Вот что бывает, когда ты испытываешь зверский голод. Все человеческое и нравственное разрушается вмиг».



*Потребности развития* также называют духовными, или высшими потребностями. Иногда они приобретают такую силу, что люди забывают о других своих потребностях. Ярчайший пример – греческий философ Диоген. Он так жаждал познать мир, что жил в бочке и обходился самой простой пищей. Уровень нашего психологического благополучия непосредственно связан с уровнем удовлетворения духовных потребностей.



Рис. 4. Пирамида потребностей (по А. Маслоу)



Если ваши уроки здоровья проходят в форме тренингов, они удовлетворяют многие потребности. При помощи рис. 4 назовите, какие именно.

## Почему нужно заботиться о своих потребностях

Иногда люди не понимают своих потребностей и не умеют правильно удовлетворять их. Многие из них до сих пор убеждены, что о таких потребностях заботятся лишь эгоисты. Возможно, так считают некоторые твои знакомые. Но это большая ошибка. Ведь пренебрегая своими потребностями, человек никогда не будет чувствовать себя физически и психологически благополучным.

Если потребность в безопасности, общении или уважении не удовлетворена, человек испытывает беспокойство, тревогу, стресс. Пытаясь восстановить эмоциональное равновесие, кто-то начинает грызть ногти, другой «заедает» стресс сладостями, кто-то часами болтает по телефону или смотрит сериалы, а кто-то рискует угодить в сети Интернета или в ловушку к игровым автоматам. Так возникают вредные привычки.

В подростковом возрасте потребность иметь друзей и принадлежать к группе становится самой важной. Последние научные исследования показывают, что подростки из благополучных семей начинают употреблять наркотики не из-за скуки или любопытства, как считалось раньше, а именно из-за потребности принадлежать к группе. Они скорее согласятся принадлежать к обществу даже самых неблагополучных сверстников, чем быть одиночками.

## Правила здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это поведение, способствующее удовлетворению базовых потребностей и достижению общего благополучия: хорошего самочувствия, гармонии внутреннего мира, сбалансированных отношений с окружением, интеллектуального и духовного развития. На рис. 5 приведены основные правила здорового образа жизни.

### *Развивай духовность:*

строй свою жизнь на основе общечеловеческих ценностей, осознай свое предназначение (миссию), не останавливайся на пути развития и самосовершенствования.

### *Ухаживай за своим телом:*

корми его, тренируй, закаляй и держи в чистоте.

### *Развивай свой интеллект:*

максимально используй возможности своего мозга, учись учиться, получай удовольствие от учебы, учись на протяжении всей жизни.

### *Сохраняй эмоциональное равновесие:*

верь в себя, оптимистично смотри в будущее, учись быть стойким в сложных жизненных ситуациях.

### *В отношениях с людьми:*

руководствуйся золотым правилом: «Относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе».

Рис. 5. Правила (составляющие) здорового образа жизни



1. Какие правила здорового образа жизни больше всего помогают в учебе?
2. Прочтите отрывок из книги Роберта Фулхама «Всеми, что нужно знать о жизни, я научился в детском саду» и подумайте, о каких правилах здорового образа жизни в нем говорится.

«Всеми, что нужно знать о жизни, я научился в детском саду. Вот чему я научился: делись всем, что имеешь; играй честно; не дерись; убирай за собой; не бери чужого; если кого-нибудь задел, извинись; мой руки перед едой; молоко и печенье – хорошая еда; живи в равновесии – немного учись, немного думай, немного рисуй, пой, танцуй; работай и играй каждый день; спи после обеда.

Выходя из дому, соблюдайте правила дорожного движения, возьмитесь за руки и держитесь вместе. Замечайте чудеса».



Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Высокий уровень благополучия гарантирует значительные резервы здоровья.

Здоровье человека прежде всего зависит от его поведения и образа жизни.

В основе поведения – естественные человеческие потребности, которые важно правильно понимать и удовлетворять.

Здоровый образ жизни – это поведение, способствующее удовлетворению базовых потребностей человека и его общему благополучию.





## РАЗДЕЛ 1

# ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

## Глава 1. Здоровый образ жизни





## § 1. ЗНАЧЕНИЕ ПРИВЫЧЕК И НАВЫКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



В этом параграфе ты:

- проанализируешь влияние привычек на здоровье;
- узнаешь, как формируются привычки;
- будешь учиться избавляться от нежелательных привычек;
- узнаешь, что такое ООЖН.

### Привычки и образ жизни

Образ жизни человека – это совокупность его привычек. Проснувшись утром, Оксана сначала кормит своего кота Тимофея, потом принимает душ, чистит зубы и застилает постель. Все эти важные дела она делает автоматически, почти не задумываясь. Можно сказать, что у нее сформировались определенные привычки.

*Привычка* – это способ поведения, когда не задумываешься, что, как и почему ты делаешь.

Привычки облегчают нашу жизнь и привносят в нее элемент стабильности. Представь, как сложно было бы каждое утро заново учиться чистить зубы.

Большинство наших привычек являются полезными (здоровыми). Они способствуют повышению самооценки, улучшению отношений, укреплению иммунитета. Другие привычки являются вредными (нездоровыми). Они несут угрозу здоровью и снижают резервы благополучия.



1. Объединитесь в две группы. Составьте хит-парад привычек:

*группа 1:* десять самых полезных привычек (делать зарядку, всегда здороваться...);

*группа 2:* десять самых вредных привычек (курить, поздно ложиться спать, переедать...).

2. Представьте свои разработки, объясняя, как каждая привычка влияет на здоровье.



Существуют также нейтральные привычки, не влияющие на здоровье. Узнайте больше о таких привычках своих одноклассников при помощи игры «Калейдоскоп». Для этого несколько раз объединитесь в группы по таким признакам:

- Вы больше любите принимать душ утром или вечером?
- Вы зачесываете волосы в правую или левую сторону?
- Вы сначала надеваете брюки или свитер?
- Вы начинаете листать журналы с начала или с конца?

## Как формируются привычки

Большинство привычек формируется несознательно – обычно в процессе подражания родителям, сверстникам, литературным персонажам, героям фильмов.

Некоторые наши привычки формируются сознательно (рис. 6). В этом случае мы сначала получаем определенные *знания* (например, как правильно чистить зубы).

Потом тренируемся использовать эти знания на практике – формируем *умение*. На этом этапе приходится проверять себя, правильно ли выполнено то или иное действие.

Повторяя много раз, доводим наше умение до автоматизма, когда уже не нужно задумываться, что и как мы делаем. Так формируется *навык*.

*Привычка* – это вершина пирамиды, когда мы уже не задумываемся, почему что-либо делаем. Мы это делаем потому, что привыкли.

Ученые определили время, необходимое для овладения определенными умениями, навыками и для формирования привычки:

- умение формируется за 5–9 повторов;
- для формирования навыка необходимы ежедневные тренировки на протяжении 5–9 дней;
- привычка формируется приблизительно за три месяца.



Рис. 6. Как формируется привычка

## Как избавиться от нежелательной привычки

Изменить привычку нелегко. А все потому, что она крепко укоренилась в подсознании. При соответствующих обстоятельствах мозг автоматически «включает» привычный способ поведения, который также называют *поведенческим стереотипом*.

Особенно трудно избавиться от привычек, вызывающих зависимость, таких как курение, употребление алкоголя, наркотиков. В данном случае существует не только психологическая, но и физическая зависимость (при которой организм не в состоянии обойтись без этих веществ). Об этом узнаешь больше, когда будешь изучать тему о наркотиках.



1. Писатель и философ Сэмюэль Джексон сказал: «Узы привычки слишком слабы, чтобы их можно было заметить до того момента, когда они становятся слишком крепкими, чтобы их можно было разорвать».

- Что, по-вашему, означает это выражение?
- Приведите примеры в доказательство данного утверждения.

2. Прочтите басню Эзопа «Лягушки». Обсудите:

- Почему лягушка не захотела перебраться в более комфортное и безопасное место?
- Кого она напоминает своим поведением?

## Лягушки

Жили по соседству две лягушки. Одна – в глубоком пруду у дороги, а вторая – на дороге, где почти не было воды.

Лягушка, жившая в пруду, советовала соседке перебраться к ней, чтобы жить сытнее и спокойнее. Но та отказывалась, говорила, что привыкла к своему месту и не хочет его покидать, – до тех пор, пока телега, ехавшая по дороге, не переехала ее.



*Басня Эзопа*

Изменить привычку нелегко, но возможно. Для этого нужно:

1. Осознать, какую привычку ты хочешь изменить.
2. Психологически настроиться на изменения.
3. Составить план изменений.
4. Настойчиво отрабатывать необходимые умения.
5. Поощрять себя за достигнутые успехи.



Психологически настроиться на изменения тебе поможет следующее упражнение:

- Сядь удобно. Закрой глаза и представь перед собой белый экран.
- Представь на этом экране изображение того, что ты привык делать.
- В правом нижнем углу экрана представь то, на что хочешь поменять свою привычку.
- Потом резко увеличь маленькое изображение на целый экран и одновременно прикажи себе: «Изменись!»
- Трижды повтори упражнение.

Выполняй его утром, днем и вечером. Помни, что привычка формируется около трех месяцев, поэтому в течение этого времени твердо держи избранный курс.

## Навыки, благоприятные для здоровья

На уроках здоровья ученики получают знания и отрабатывают важные умения и навыки, которые потом превращаются в полезные привычки. Это, в частности, навыки безопасного поведения на дороге, пользования бытовыми приборами, личной гигиены и т. д. Их также называют *специальными навыками*.

*Жизненные навыки* – это умения, помогающие человеку адаптироваться в современном мире и преодолевать трудности повседневной жизни.

### Определение ВОЗ

«образование на основе жизненных навыков», сокращенно – ООЖН. Эта методика оказалась наиболее эффективной в профилактике вредных привычек. Именно по такой методике учатся дети во многих странах мира.

Ты также развивал свои жизненные навыки. Вспомни, как это было. В 5-м классе ты учился относиться к себе как к уникальной и неповторимой личности, понимать и правильно выражать свои чувства, уважать себя и других, отказываться от опасных предложений.

В 6-м классе ты продолжал развивать свою самооценку, тренировал умение принимать решения, распознавать манипуляции и рекламные уловки, учился работать в команде, знакомиться, преодолевать застенчивость, конструктивно решать конфликты, выбирать компанию, противостоять агрессии и насилию.



1. При помощи таблицы 1 назовите жизненные навыки, способствующие эмоциональному, интеллектуальному и социальному благополучию.

2\*. Какие специальные и жизненные навыки вам удалось превратить в свои привычки?

В процессе жизни человек приобретает множество умений, навыков и привычек. Привычки приносят элемент стабильности в нашу жизнь. Существуют привычки полезные, вредные, нейтральные.

Избавиться от нежелательной привычки непросто, особенно если она вызывает зависимость. Для этого необходимо: психологически настроиться на изменения; составить план изменений; отрабатывать необходимые умения не менее трех месяцев; поощрять себя за достигнутые успехи.

Благоприятные для здоровья навыки делят на специальные и психосоциальные. Психосоциальные навыки чрезвычайно важны для всех аспектов человеческой жизни. Именно поэтому их также называют жизненными навыками.



## Жизненные навыки, способствующие здоровью

### Навыки, способствующие социальному благополучию

#### *Навыки эффективного общения:*

- активное слушание;
- умение четко высказывать свое мнение;
- умение открыто выражать свои чувства, без тревоги и обвинений;
- владение «языком жестов»;
- адекватная реакция на критику;
- умение попросить об услуге, помощи.

#### *Навыки сопереживания:*

- способность понимать чувства, потребности и проблемы других людей;
- умение выразить это понимание;
- умение оказать поддержку и помощь.

#### *Навыки урегулирования конфликтов:*

- способность различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов путем конструктивных переговоров.

#### *Навыки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:*

- навыки уверенного поведения;
- умение отстаивать свою позицию и отказываться от опасных предложений;
- противодействие дискриминации.

### Навыки, способствующие психологическому благополучию

#### Интеллектуальные навыки

#### *Самосознание и самооценка:*

- способность осознать свою уникальность;
- положительное отношение к себе, другим людям и жизненным перспективам;
- адекватная самооценка: способность реально оценивать свои способности и возможности, адекватно воспринимать оценки других людей;
- осознание своих прав, потребностей, ценностей и приоритетов;
- определение жизненной цели.

#### *Анализ проблем и принятие решений:*

- умение определить суть проблемы и причины ее возникновения;
- способность сформулировать как минимум три варианта решения проблемы;
- умение предусмотреть результаты каждого варианта для себя и других людей;
- умение оценить реалистичность каждого варианта, с учетом своих возможностей и жизненных обстоятельств;
- способность выбрать оптимальное решение.

#### Эмоционально-волевые навыки

#### *Навыки самоконтроля:*

- контроль проявлений гнева;
- умение преодолевать тревогу;
- умение переживать неудачи.

#### *Управление стрессами:*

- планирование времени;
- позитивное мышление;
- методы релаксации;
- умение пережить горе, потерю, травму, насилие.

#### *Мотивация успеха и тренировка воли:*

- вера в то, что ты – хозяин своей жизни;
- способность концентрироваться на достижении цели;
- развитие целеустремленности и трудолюбия.



## § 2. ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



В этом параграфе ты:

- проанализируешь преимущества здорового образа жизни;
- узнаешь о полезных для здоровья жизненных принципах;
- научишься учитывать условия жизни;
- разработаешь индивидуальный план здорового образа жизни.

Некоторые считают, что вести здоровый образ жизни – это тратить попусту свое время. Такие люди напоминают нерадивого лесоруба.

Идет человек по лесу и встречает знакомого, который старательно пилит дерево тупой пилой.

– Что ты делаешь?

– Разве не видишь? Хочу спилить дерево.

– У тебя же пила затупилась. Почему бы тебе не сделать перерыв, чтобы заточить ее?

– Ты что?! Времени нет. Нужно скорее дерево спилить.



Подумайте:

- Стоит ли этому человеку потратить время, чтобы заточить пилу?
- Поможет ли это быстрее спилить дерево?

### Преимущества здорового образа жизни

Сознательный выбор в пользу здорового образа жизни требует глубокого понимания его преимуществ.

Выбрать здоровый образ жизни – то же самое, что сделать выгодную инвестицию (вклад). Это как в бизнесе: вложить 1000 грн, вернуть деньги за месяц, а потом ежемесячно получать 100 грн прибыли.

Тот, кто ведет здоровый образ жизни, делает выгодную инвестицию в свое будущее. Он тратит некоторое время на физические нагрузки, приготовление полезных блюд, развитие отношений и т. д. Но благодаря этому выполняет больший объем работы за более короткое время и получает дополнительную «прибыль» – крепкое здоровье, хорошее настроение, верных друзей, ощущение полноты жизни и успех.



Представьте, что вы работаете на телевидении и вам нужно подготовить рекламные ролики о преимуществах здорового образа жизни. Объединитесь в четыре группы и при помощи рис. 7 напишите сценарии и сыграйте рекламные ролики о пользе:

- группа 1:* рационального питания;
- группа 2:* физических упражнений;
- группа 3:* личной гигиены;
- группа 4:* полноценного отдыха.

### *Рациональное питание*

- Помогает поддерживать идеальный вес.
- Обеспечивает нормальное развитие.
- Укрепляет иммунитет.
- Улучшает настроение.
- Наполняет энергией.
- Стимулирует работу мозга, улучшает интеллектуальные способности.



### *Полноценный отдых*

- Обеспечивает хорошее настроение.
- Защищает от стрессов.
- Восстанавливает работоспособность.
- Улучшает память.
- Повышает быстроту реакции.

### *Личная гигиена*

- Защищает от инфекций.
- Улучшает внешний вид (чистая кожа, ухоженные волосы).
- Восстанавливает приятный запах тела.
- Поднимает настроение.

### *Физические упражнения*

- Тренируют мышцы.
- Улучшают телосложение.
- Помогают поддерживать идеальный вес.
- Уменьшают стресс.
- Улучшают кровообращение.
- Укрепляют иммунитет.
- Питают организм кислородом.
- Наполняют энергией.
- Улучшают настроение.
- Усиливают концентрацию внимания.
- Развивают память.

Рис. 7. Преимущества здорового образа жизни

## Выбор жизненных принципов

На уроках физики ты изучаешь законы природы. Например, если подбросить яблоко, оно благодаря силе притяжения обязательно упадет на землю. Законы природы неизменны.

Человеческое поведение также подчиняется определенным закономерностям – принципам. Они действуют почти как законы: если ты их соблюдаешь, тебя ожидает успех, если нарушаешь – неудачи. Однако, в отличие от законов природы, человек сам выбирает, придерживаться принципов или нет.

Ниже приведены несколько важных жизненных принципов, которые помогут тебе чувствовать себя хозяином своей жизни, улучшить отношения с родителями и друзьями, избавиться от вредных привычек, стать более уверенным в себе, сохранять баланс между учебой, отдыхом и т. д.

1. *Принцип рулевого.* На корабле своей жизни ты – рулевой, а не пассажир. Кто-то может подумать, что от него ничего не зависит и что у него нет иного выбора, кроме как покориться судьбе и плыть по течению. Но если человек возлагает ответственность за свою жизнь на себя, он достигает большего успеха и высшего уровня благополучия.

2. *Принцип оптимизма.* Сохраняй оптимистический взгляд на жизнь, философски относись к неудачам, с надеждой смотри в будущее, всегда настраивайся на здоровье, а не сосредотачивайся на болезни. Оптимисты чувствуют себя более счастливыми и чаще достигают своей цели, ведь наши ожидания имеют свойство сбываться.

3. *Принцип «бери и давай».* Думай не только о себе, но и о других. Эгоцентричные люди склонны слишком сосредотачиваться на своих, часто мелких проблемах. Это может сделать их беспомощными перед трудностями, на которые другие люди даже не обращают внимания.

4. *Принцип «золотой середины».* Важно во всем поддерживать равновесие и заботиться обо всех аспектах своей жизни. Сидеть на голодных диетах так же вредно, как и переесть. Некоторые всю жизнь проводят за учебниками и компьютером, не уделяя внимания своему телу, а кто-то тратит на тренажерный зал несколько часов ежедневно, забывая, что нужно развивать не только мышцы, но и интеллект.

### Жизненные принципы, способствующие здоровью

1. Принцип рулевого.
2. Принцип оптимизма.
3. Принцип «бери и давай».
4. Принцип «золотой середины».



Прочтите приведенный на следующей странице отрывок из книги Шона Кови «7 навыков высокоэффективных тинейджеров». Подумайте:

- Какой принцип он иллюстрирует?
- Как называют тех, кто только берет и ничего не дает другим людям?
- Как называют тех, кто больше склонен давать, чем брать?



В Палестине – два моря. В одном – кристально чистая вода и множество рыбы. Его берега покрыты зеленью. Деревья простирают к нему свои ветви, тянутся изможденными жаждой корнями. Люди построили дома на его берегах, птицы свили гнезда; все живое радуется этому морю. В это море впадает река Иордан.

Затем река Иордан течет далее на юг и впадает в другое море. Тут не слышно плеска рыбы, пения птиц, детского смеха, не увидишь деревьев. Без крайней надобности никто не приедет сюда. Воздух здесь тяжелый и душный, и ни люди, ни животные, ни птицы не пьют воду этого моря.

Почему эти два соседние моря такие разные? Не из-за реки Иордан. Она питает чистой водой оба моря.

Отличие вот в чем. Галилейское море принимает в себя воды реки Иордан, но не удерживает их. На каждую втекающую в него каплю приходится вытекающая. Это море получает столько же воды, сколько отдает.

А другое море – очень умное, оно ревностно оберегает свой «доход». Оно не поддается искушению щедрости. Оно сохраняет каждую полученную каплю. Галилейское море отдает и живет. А это, другое море, не отдает ничего. И его называют Мертвым.

В этом мире два типа людей. В Палестине – два моря.

*Галилейское море* – евангельское название озера, являющегося проточным бассейном для реки Иордан.

*Мертвое море* – самое соленое озеро в мире. Название получило из-за того, что через высокое содержание в нем соли тут не могут существовать живые организмы (за исключением некоторых видов бактерий).



## Учет особенностей условий жизни

Хотя принципы и определенные правила здорового образа жизни универсальны и подходят всем, но каждый воплощает их в жизнь в зависимости от множества обстоятельств. Например, образ жизни человека зависит от того, где он живет – в городе или в селе.



1. Объединитесь в две группы и назовите как можно больше «плюсов» и «минусов» для здоровья подростков, живущих в городе и в селе.
2. Какие еще условия могут повлиять на образ жизни человека (состояние его здоровья, материальное благополучие семьи, национальные традиции и т. д.)?



## Практическая работа № 1

### Составление плана здорового образа жизни

Выполни практическую работу по плану:

1. Закрой глаза и представь, каким ты хочешь быть через год. Внимательно рассмотри все детали, прислушайся к тому, что говорят о тебе, ощути радость от того, каким ты стал.

2. Открой глаза и напиши, что ты представил. Сравни с тем, что есть на сегодняшний момент. Какие привычки ты хотел бы изменить в себе? Какие приобрести? Выбери одну из таких привычек и определи ее как цель. Начни проект самосовершенствования, используя советы на стр. 15.

3. Составь план здорового образа жизни, например, в виде режима дня. Не забудь включить в этот план:

- Регулярные физические упражнения. Старайся каждый день активно двигаться (занимайся спортом, гуляй с собакой и т. д.).
- Сбалансированное питание. Отдавай предпочтение свежим полезным продуктам. Составляй свой рацион в соответствии с пищевой пирамидой.
- Список из десяти занятий, от которых ты получаешь удовольствие (слушать музыку, играть в футбол, гулять с друзьями...). Ежедневно делай что-нибудь из этого списка.
- Ежедневно находи время для своего духовного развития: размышлений, ведения дневника, просмотра хороших фильмов, чтения.
- Помни, что здоровые отношения – неотъемлемая составляющая благополучия. Не забывай делать приятные сюрпризы своим родным и друзьям (не только на дни рождения).



Тот, кто ведет здоровый образ жизни, делает выгодную инвестицию в свое будущее.

Вера в себя, оптимизм, альтруизм, умеренность – жизненные принципы, способствующие здоровью.

При составлении плана здорового образа жизни следует учитывать индивидуальные особенности своего организма и условий жизни.



## § 3. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ



В этом параграфе ты:

- вспомнишь свои ощущения во время болезни;
- выяснишь, какие существуют заболевания и основные причины нарушений здоровья;
- узнаешь о защитных реакциях организма, путях проникновения инфекций и видах иммунитета;
- обсудишь, какие существуют методы профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

В наше время сложно найти хотя бы одного человека, который ни разу не болел. Поэтому каждому важно знать, какие бывают болезни, как их предупредить, а также как восстановить здоровье в случае болезни.



1. Запишите признаки здорового и больного человека.
2. Назовите возможные причины болезней (инфекция, травма, переохлаждение, неправильное питание, курение...).
3. Вспомните случай, когда вы болели. Расскажите:
  - Что вас больше всего беспокоило во время болезни (боль, слабость...)?
  - Что вас больше всего утешало (забота родных, друзей...)?

### Какие бывают болезни

Болезнь – это нарушение жизнедеятельности организма вследствие воздействия факторов поражения. Все болезни делятся на инфекционные и неинфекционные.

*Инфекционные (заразные) болезни* приобретают широкие масштабы. Главный их признак – наличие возбудителя инфекции (вирусов, бактерий, микроскопических грибов и т. д.).

Остальные заболевания – *неинфекционные*. Это, например, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, психические заболевания.

#### Вирусные инфекции:

- грипп;
- ветряная оспа;
- ВИЧ-инфекция.

#### Бактериальные инфекции:

- туберкулёз;
- дизентерия;
- сальмонеллёз.

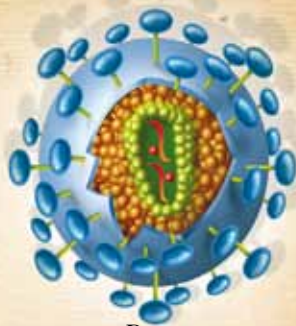
## Знаешь ли ты, что...

Все, что есть на Земле, достаточно легко классифицировать на живое и неживое. Например, бактерии – живые организмы. Они имеют клеточное строение, способны самостоятельно размножаться и мутировать (мутации – случайные генетические изменения).

Со времен открытия вирусов ученые спорили, к какому классу они относятся. У вирусов нет важных признаков живых организмов: например, клеточного строения и способности размножаться вне клетки-хозяина. Но внутри клетки другого организма они размножаются и легко мутируют.

В конце концов ученые признали вирусы неклеточными формами жизни. Существуют ли другие подобные формы жизни? На сегодняшний день открыты так называемые вириды и прионы – еще более мелкие инфекционные частички, чем вирусы.

Ученые считают, что прионы вызывают некоторые заболевания головного мозга. Они надеются, что исследования неклеточных форм жизни помогут определить природу многих заболеваний.



*Вирус  
иммунодефицита  
человека*



1. Проведите «мозговой штурм»:
  - назовите несколько болезней;
  - какие из них инфекционные, а какие – нет?
2. Объединитесь по трое и на начерченном контуре тела человека обозначьте пути, которыми инфекция может проникнуть в организм (через воздух – можем вдохнуть ее, с едой или водой – можем проглотить ее...).
3. Подумайте, как можно уменьшить риск заражения в каждом из случаев.
4. Объединитесь в четыре группы. Прочтите соответствующую часть этого параграфа и подготовьте презентацию (плакат, сценку или пантомиму):
  - группа 1:* о защитных реакциях организма;
  - группа 2:* о барьерах на пути проникновения инфекций;
  - группа 3:* о видах иммунитета;
  - группа 4:* о методах профилактики инфекционных заболеваний.

## Защитные реакции организма

Здоровье организма поддерживается защитными реакциями, направленными на сохранение равновесия внутри организма и адаптации к внешним условиям. Главная роль в этих реакциях принадлежит нервной системе.

Поэтому стрессы, травмы, отравления, наркотики, снижающие функцию нервной системы, ослабляют все защитные реакции организма.

Защитные реакции организма проявляются в виде боли, воспаления и повышения температуры.

- *Боль* — это сигнал тревоги, «крик» больного организма о помощи. Она возникает в результате раздражения рецепторов. При болях увеличивается выделение биологически активных веществ.
- *Воспаление* локализует инфекцию в зоне проникновения и ограничивает ее распространение в организме.
- *Повышение температуры* помогает преодолеть инфекцию, ведь большинство микроорганизмов при высокой температуре быстро гибнет. Высокая температура стимулирует также обменные процессы и другие защитные реакции организма. Но если температура превышает 40 градусов, она уже не является защитной и может привести к свертыванию белков в организме, прежде всего белков нервной системы и крови.



Как ты думаешь, почему во время простуды и гриппа врачи не советуют сбивать температуру ниже 38 градусов?

## Пути заражения и барьеры на пути инфекции

Каждый человек ежедневно подвергается нападениям потенциально опасных инфекций. Некоторые из них постоянно живут в нашем организме, но благодаря защитной функции организма мы здоровы (рис. 8).

Барьерами на пути проникновения инфекции являются кожа, слизистые оболочки верхних дыхательных путей и органов пищеварения.

- *Кожа*. Чистая кожа — надежный барьер на пути микробов и вирусов. На ней содержатся вещества, пагубные для бактерий (в течение 20 минут все бактерии гибнут).
- *Слизистые оболочки верхних дыхательных путей* покрыты множеством микроскопических ресничек, которые в процессе дыхания постоянно и ритмически двигаются и удаляют инфекцию вместе со слизью в зону гортани.
- *Слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта* (слюна во рту, соляная кислота в желудке, «свои» бактерии в кишечнике) препятствуют попаданию инфекции в организм.

### Пути заражения

- *Пищевой* — через зараженные продукты, воду.
- *Воздушно-капельный* — при кашле, чихании инфицированного человека.
- *Через кровь* — в результате ранения, укусов комаров, животных, инъекций или переливания инфицированной крови.
- *Контактный* — через кожу и слизистые оболочки.



## Иммунитет

В результате попадания в организм инфекции начинается так называемая иммунная реакция. В ней участвуют защитные органы и жидкости, а также некоторые вещества, в частности важнейшие из них – антитела.

*Защитные органы и жидкости («укрепление», «войско»):*

- селезенка и лимфатические узлы – содержат «армию» лимфоцитов и являются фильтрами на пути распространения инфекции;
- межклеточная жидкость, кровь и лимфа – «транспортируют» лимфоциты, выводят токсины.

*Защитные средства («оружие»):*

- антитела, биологически активные вещества, гормоны – уничтожают инфекцию.



Рис. 8.

Иммунная система защищает организм от болезней. Бесцветные клетки крови (лимфоциты) уничтожают микробы и вирусы, а также злокачественные клетки, образующиеся в организме

Главная функция иммунитета – обнаруживать «чужаков» (микробы, вирусы, токсины) и уничтожать их. Различают иммунитет врожденный и приобретенный (образуется в результате перенесенного заболевания или вакцинации).

Люди обладают врожденным иммунитетом к чуме рогатого скота и многим инфекциям, опасным для животных. Во время заболевания в организме человека вырабатываются антитела, которые сохраняются на протяжении многих лет. Когда в следующий раз эта инфекция попадет в организм, он легко преодолеет ее.

Подобным образом формируется иммунитет при вакцинации. В организм вводят ослабленный возбудитель (во многих случаях – только его фрагменты) и таким образом способствуют образованию антител. Вакцины помогают в профилактике многих опасных заболеваний – кори, полиомиелита, туберкулеза и других.

## Методы профилактики заболеваний

С изобретением антибиотиков и вакцин у человечества появилась надежда навсегда преодолеть опасные инфекции. До середины XX века прогнозировали, что это произойдет в ближайшие двадцать или тридцать лет.

Однако единственной инфекцией, которую удалось победить, стала оспа. Зато появилось несколько ранее неизвестных инфекций, опаснейшая из которых – ВИЧ.

Меры по профилактике инфекционных заболеваний проводят на личном и государственном уровнях.

*На государственном уровне* ответственность за профилактику инфекционных заболеваний возложена на санитарные службы, осуществляющие контроль качества воды, пищевых продуктов в магазинах и на рынках, следящие за чистотой в заведениях общественного питания, состоянием канализации.

*На личном уровне* каждому необходимо соблюдать правила гигиены и вести здоровый образ жизни, способствующий повышению иммунитета.

Твои ровесники чаще всего болеют такими инфекционными заболеваниями, как грипп и острые респираторные заболевания (ОРЗ).

Среди наиболее распространенных неинфекционных заболеваний – снижение остроты зрения, нарушение осанки, травмы, заболевания органов пищеварения и нервной системы.



1. Какие меры принимают санитарные службы для преодоления эпидемии гриппа?
2. Какие меры на личном уровне помогают предупредить болезнь во время эпидемии (хорошо питаться, одеваться по погоде...)?
3. Что поможет предупредить нарушение осанки и другие неинфекционные болезни, характерные для твоего возраста?

## Польза от болезни

Согласно законам психологии, люди склонны повторять действия, приносящие удовольствие, и избегать того, что неприятно. К сожалению, то, что вызывает приятные ощущения, может навредить здоровью в дальнейшем. Негативные последствия вредных привычек проявляются не сразу, и люди редко связывают с ними ухудшение самочувствия и болезни.

Словосочетание «польза от болезни» может вызвать удивление. Тем не менее, польза от болезни состоит в том, что она сигнализирует о нарушении баланса в организме вследствие инфицирования, травмы или неправильного образа жизни.

К счастью, человеческий организм способен восстанавливаться. Если человек осознает причину своего заболевания и изменит поведение, это позволит ему полностью поправиться. Если же пренебрежет предупреждением, то в следующий раз может заболеть другой, намного более серьезной и, возможно, неизлечимой болезнью!

### Типичные неинфекционные заболевания учеников 6–9 классов (в %)

- кариес — 20,4–22,4
- нарушение осанки — 11,4–12
- травмы, ожоги — 4,6–5,7
- заболевания нервной системы — 1,8–3

*Источник:  
Информационный центр  
мониторинга и оценки  
превентивного образования  
детей и молодежи*





Прочтите притчу «Нас трое». Подумайте:

- Что подразумевал врач, когда просил больного стать на его сторону?
- Почему важно, чтобы врач и пациент действовали как одна команда?
- Как вы считаете, помогает ли вера в излечение победить болезнь?

## Нас трое

Однажды врач сказал больному: «Смотри, нас трое: я, ты и болезнь. Поэтому если будешь на моей стороне, нам вдвоем будет легче преодолеть ее. Но если примешь ее сторону, я не смогу победить вас обоих».

*Древняя притча*



Основные причины болезней – инфекции, переохлаждение, перегрев, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, травмы, курение, употребление алкоголя, наркотиков, отравления, разные формы облучения, стрессы, недосыпания, чрезмерный шум, вибрация.

Защитные реакции организма проявляются в виде боли, воспаления и повышения температуры.

Люди ежедневно подвергаются нападениям потенциально опасных инфекций. Некоторые из них постоянно живут в нашем организме, однако благодаря его защитным функциям мы здоровы.

Барьерами на пути проникновения инфекций являются кожа, слизистые оболочки дыхательных путей и органов пищеварения.

В случае попадания в организм инфекции начинается иммунная реакция.

Меры по профилактике инфекционных заболеваний принимают на личном и государственном уровнях.



## Глава 2. Безопасность повседневной жизни



## § 4. ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



В этом параграфе ты:

- выяснишь, какие природные, техногенные и социальные опасности больше всего угрожают твоим сверстникам;
- вспомнишь принципы безопасной жизнедеятельности;
- проанализируешь, какие знания, личные качества и навыки помогают безопасно себя вести в повседневной жизни;
- потренируешься оценивать уровень риска.

Потребность в безопасности – одна из базовых человеческих потребностей. Поэтому неудивительно, что опасные ситуации вызывают беспокойство, страх. Они тревожат, лишают сна и аппетита. Опасные ситуации включают «аварийную сигнализацию» в организме и вызывают стресс.

Ощущение безопасности, напротив, очень приятно. Оно сопровождается удовольствием, спокойствием, расслабленностью. Поэтому необходимость заботиться о безопасности ни у кого не вызывает сомнения. Но иногда для этого не хватает знаний или важных навыков. Например, если человек впервые пользуется метрополитеном, он может стать причиной опасной ситуации из-за того, что не умеет правильно себя вести на эскалаторе.

Тот, кто предпочитает здоровый образ жизни, должен владеть многими навыками безопасной жизнедеятельности. Иначе приобретенное кропотливым трудом можно свести на нет элементарной неосмотрительностью.



1. Приведите примеры ежедневных рисков, экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Вспомните, что:

- *экстремальные* – ситуации, в которых опасность угрожает отдельному человеку или группе людей (пассажирам самолета, туристической группе);
- *чрезвычайные* – ситуации, в которых существует угроза для жизни многих людей (населения района, города, страны).

2. Объединитесь в три группы. На листе бумаги, разделенном на части, изобразите четыре опасные ситуации, в которых могут оказаться ваши сверстники:

*группа 1:* в природной среде (неблагоприятные погодные условия, стихийные бедствия...);

*группа 2:* в техногенной среде (ДТП, пожары...);

*группа 3:* в социальной среде (кражи мобильных телефонов, велосипедов...).

3. Разыграйте одну из этих ситуаций.



## Принципы безопасной жизнедеятельности

Издавна люди изучают опасные ситуации, чтобы избежать и предупредить их. Но когда это невозможно, стараются действовать так, чтобы спастись. Существуют общие принципы безопасной жизнедеятельности, которые можно свести к формуле: «Избегать, предотвращать, действовать».

*Избегать* – значит:

- уметь распознавать опасные ситуации;
- оценивать риск;
- действовать так, чтобы не оказываться в опасности.

*Предотвращать* – значит:

- предвидеть последствия своих действий, чтобы самому не создавать опасности (например, на дороге и в транспорте всегда соблюдать Правила дорожного движения);
- принимать упреждающие меры, осуществлять профилактику (например, устанавливать охранную сигнализацию, проводить пожарные тренировки).

*Действовать* – значит:

- не растеряться, то есть быть физически и психологически готовым действовать в опасной ситуации;
- знать, что и как нужно предпринимать в таких случаях;
- уметь правильно использовать спасательное снаряжение, связываться и взаимодействовать со спасательными службами;
- не терять надежду и бороться, сделать все возможное, чтобы спастись самому и помочь другим.



Прочтите басню Эзопа и подумайте, какой принцип безопасной жизнедеятельности она иллюстрирует. К каким выводам вы пришли?

### Лев и Лиса

Лев постарел и больше не мог бегать, как раньше. Он залег в пещере и притворился тяжелобольным. Звери приходили проведать его, а он хватал их и съедал. Так уже многие звери пропали. Но вот однажды пришла к пещере Лиса и спросила Льва о его самочувствии.

— Ой, худо мне, худо! — пожаловался Лев, а затем спросил, отчего это Лиса не заходит.

А та ему в ответ:

— Я бы зашла, да вижу, что к пещере ведет много следов, а обратно — ни одного.



## Навыки безопасного поведения

Чтобы вести себя соответственно принципам безопасной жизнедеятельности, недостаточно просто знать их. Люди, жизнь которых связана с постоянным риском (пожарные, спасатели, пилоты-испытатели, альпинисты, водолазы), считают залогом своей безопасности знания, выдержку, умение мгновенно анализировать ситуацию, оценивать риски и принимать решения.

На тренингах вы моделируете разные жизненные ситуации, чтобы отработать эти навыки до автоматизма. Приобретая опыт, вы становитесь более уверенными в своих силах.



Обсудите, какие знания, личные качества, жизненные и специальные навыки необходимы подросткам для безопасной жизнедеятельности в повседневной жизни. Для этого:

- на большом листе бумаги нарисуйте три concentрических окружности;
- запишите на карточках знания и навыки, необходимые для безопасного поведения (рис. 9);
- в центре самого маленького круга положите карточки с описанными знаниями и навыками, которые считаете наиболее важными. Во втором круге – карточки с теми, которые считаете менее важными, а в третьем – наименее важными.



Рис. 9



## Анализ ситуаций и оценка рисков

Оказавшись в любой незнакомой ситуации, следует мгновенно оценить уровень ее безопасности. Таким образом проверяют, существует ли угроза жизни и здоровью. Такую угрозу также называют *риском*, а источники риска — *факторами поражения*.

Почти все жизненные ситуации связаны с риском. Как определить, что ситуация очень рискованна? Для этого, оценивая риск, нужно учитывать:

- вероятность возникновения происшествия;
- масштабы его последствий.

Например, вероятность того, что в бензозаправочную станцию ударит молния, довольно мала. Но в результате удара может произойти мощный взрыв, который разрушит все вокруг и приведет к загрязнению окружающей среды. Учитывая серьезные последствия, риск считают высоким и оборудуют автозаправки специальными мачтами с громоотводами.

### Виды риска

Поскольку наше здоровье — это физическое, психологическое и социальное благополучие, различают три вида риска:

- *физический* — связан с жизнью и физическим здоровьем человека (кататься на велосипеде без шлема, играть на железнодорожных путях);
- *психологический* — связан с уверенностью, достоинством, самоуважением (провалиться на экзамене, не вступить за того, кого обижают);
- *социальный* — связан с авторитетом, популярностью, успехом (поссориться с другом, нарушить правила).

Различают риск оправданный и неоправданный. Начиная новое дело, участвуя в конкурсе, спортивном соревновании, мы рискуем не оправдать собственные ожидания, потерять авторитет. Но подобный риск оправдан, ведь не зря говорят: «Кто не рискует, тот не выигрывает». Иногда говорят, что риск — благородное дело. Это касается случаев, когда человек рискует собой ради других (защищает слабых или спасает чью-то жизнь).

Некоторые люди склонны к неразумным поступкам: курят, употребляют алкоголь, наркотики, ведут себя агрессивно или совершают противозаконные действия. Подобное поведение является неоправданно рискованным. Обычно одни виды рискованного поведения влекут за собой другие. Большинство уголовных преступлений, ДТП, несчастных случаев на воде, в быту и на производстве связаны с употреблением алкоголя и наркотиков.



1. Проанализируйте одну из ситуаций, которую вы записали в стартовом задании, по плану:

- источники риска (факторы поражения);
- для кого существует угроза;
- возможные последствия.



- Оцените уровень ее риска. Для этого:
  - проведите в классе условную линию;
  - с одной стороны положите карточку с надписью: «Высокий риск», а с другой – «Риск отсутствует»;
  - по очереди называйте ситуации и занимайте места на линии согласно тому, как вы оцениваете риск в этой ситуации.
- Желающие объясняют, почему они выбрали соответствующую позицию.



- Подумайте, как можно уменьшить риски в этих ситуациях или избежать их.
- В каких ситуациях необходимо обратиться за помощью ко взрослым (учителям, родителям, милиции, спасателям)?

## Как предотвратить кражи мобильных телефонов

Самой распространенной опасностью, угрожающей детям, являются кражи мобильных телефонов. Иногда злоумышленники, увидев подростка с мобильником, просят одолжить его на минутку, чтобы позвонить. Могут даже предложить деньги, мол, вот тебе за это 5 гривен. А потом кладут телефон себе в карман и мгновенно исчезают.



- Вспомните, случалось ли подобное с вами или вашими друзьями.
- Расскажите, как это произошло.
- Подумайте:
  - Как можно предотвратить кражи мобильных телефонов?
  - Какие правила следует соблюдать?



Составьте об этом памятку для младших школьников. Подготовьте и проведите для них тренинг, подарите памятку.



Тот, кто выбирает здоровый образ жизни, должен владеть многими навыками безопасной жизнедеятельности.

Существуют общие принципы безопасной жизнедеятельности, которые можно свести к формуле: «Избегать, предотвращать, действовать».

Почти все жизненные ситуации связаны с риском.

Важно научиться мгновенно оценивать уровень риска и избегать очень рискованных ситуаций и неоправданного риска.

## § 5. БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРА. ОПАСНЫЕ ГРУЗЫ



*В этом параграфе ты узнаешь:*

- о положительных и отрицательных последствиях автомобилизации;
- как действуют ремни безопасности, подголовники и подушки безопасности;
- о мерах безопасности при поездке в грузовом автомобиле;
- как обозначаются опасные грузы.

*Знаешь ли ты, что...*

На протяжении XX века количество автотранспорта в мире непрерывно возрастало и в 1998 году достигло 700 миллионов единиц. В 2010 году их будет уже миллиард.

Автомобилизация внесла неоценимый вклад в развитие многих отраслей промышленности, сельского хозяйства, рост товарооборота между отдаленными территориями.

В то же время автомобилизация несет и отрицательные последствия. Повышается интенсивность автомобильного движения, количество аварий, увеличение численности автомобильного парка опережает развитие дорожной сети и автостоянок, ухудшается экологическая ситуация.



1. Какие существуют виды легковых автомобилей (спортивные, лимузины, внедорожники...)?
2. Какие вы знаете виды грузовых автомобилей (цистерны для перевозки молока, бензина, бетономешалки, лесовозы...)?
3. При помощи рис. 10 назовите отрицательные последствия автомобилизации.



### Проблемы, связанные с развитием транспортной инфраструктуры:

- строительство дорог, автостоянок, АЗС, гаражей на плодородных землях и в населенных пунктах;
- расширение дорог за счет зеленых насаждений;
- кризис уличного движения в виде заторов на дорогах и снижение их пропускной способности.



### ДТП:

- гибель и ранения людей;
- повреждение автомобилей;
- гибель животных;
- разрушение дорожных сооружений.



### Жидкие выбросы:

- горючее;
- масло;
- кислоты;
- антифриз.



### Газообразные выбросы:

- оксиды азота;
- угарный газ;
- серный газ;
- углеводородные соединения;
- тяжелые металлы.





Рис. 10. Воздействие автомобилизации на окружающую среду



## Безопасность пассажиров легкового автомобиля

В современных легковых автомобилях салоны хорошо защищены. Но автомобили движутся с такими скоростями, что поездки не могут быть абсолютно безопасными. Во многих ситуациях жизнь пассажиров зависит от опыта и мастерства водителя и от их собственного разумного поведения. Например, автомобиль, движущийся со скоростью 72 км/час, за 1 секунду преодолевает 20 м дороги. Водитель должен сконцентрировать внимание на дорожной ситуации, на движении других автомобилей и пешеходов.

Нельзя отвлекать водителя разговорами и просьбами, иначе это может привести к тому, что он вовремя не заметит опасность, и поездка закончится трагически. Не менее важным является правильное использование защитных средств – ремней безопасности и подголовников.



1. Объединитесь в группы, отработайте материал о средствах безопасности легкового автомобиля и подготовьтесь учить других:

*группа 1:* ремни безопасности;

*группа 2:* подголовники;

*группа 3:* подушки безопасности.

2. После этого обменяйтесь информацией с представителями других групп.

3. В общем кругу проверьте свои знания.

### Ремни безопасности

Самой распространенной защитой для пассажиров легкового автомобиля являются ремни безопасности. Они удерживают тело от ударов о руль, панель приборов, ветровое стекло или спинки передних сидений. Хотя при больших скоростях пользы от них меньше, но в любом случае ремни безопасности повышают вероятность выживания как минимум в два раза.

Каждый второй из тех, кто попал в ДТП и не пользовался ремнями безопасности, получил травмы, а четверо из пяти пристегнувших ремни остались невредимыми.

Статистика показывает, что среди тех, кто не пользовался ремнями безопасности, смертельные случаи происходили даже при столкновениях на скорости 30 км/час. С увеличением скорости движения вероятность смертельных повреждений возрастает. Среди тех, кто пользуется ремнями безопасности, смертельные травмы происходят только в случаях, когда скорость автомобиля превышает 90 км/час.

### Подголовники

Первые подголовники были созданы для удобства водителя и пассажиров. Однако вскоре выяснилось, что они также существенно снижают риск повреждения шейного отдела позвоночника. Поэтому современные автомобили снабжают подголовниками. Их легко можно отрегулировать по высоте.

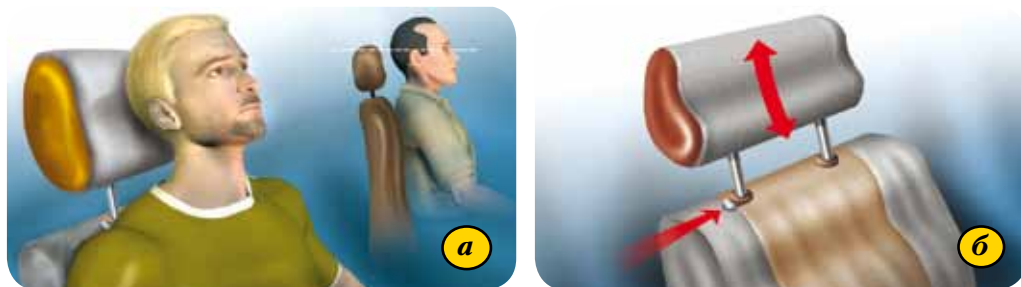


Рис. 11. Регулирование высоты подголовника

Для лучшей защиты пассажира верхний край подголовника должен находиться приблизительно на уровне его глаз, а при наклоне головы назад пассажир должен затылком касаться средней части подголовника (рис. 11, а).

Высота подголовника регулируется таким образом: если подголовник имеет фиксатор, нажми его и перемести подголовник на нужную высоту. Потом отпусти фиксатор и жми на подголовник вниз, пока не услышишь щелчок (рис. 11, б).

## Подушки безопасности

Современные автомобили оборудованы устройствами, которые срабатывают только при аварии. Самые распространенные из них – подушки безопасности (рис. 12).

Их производят из тонкой резины или нейлона и в сложенном виде помещают внутрь рулевого колеса, на щитке приборов и в спинках передних сидений. При ударе подушки мгновенно наполняются сжатым воздухом и заполняют пространство перед человеком. При встречных ударах они хорошо защищают не только голову, но и верхнюю часть тела.

Воздушные подушки вместе с ремнями безопасности являются дополнительным средством защиты для головы и грудной клетки водителя и сидящего рядом пассажира при сильных лобовых столкновениях. Они обеспечивают наивысший уровень защиты.



Рис. 12. Подушки безопасности

## Безопасность пассажиров грузового транспорта

Основное предназначение грузовых автомобилей – перевозка грузов. Но иногда, когда нет более подходящего транспорта, приходится ехать в кабине или кузове грузовика. Правилами дорожного движения это не запрещено при условии соблюдения некоторых требований (рис. 13).

Категорически запрещено перевозить пассажиров в кузове самосвала, трактора, автомобиля-дачи, грузового мотоцикла и в любом не оборудованном для перевозки людей кузове.



Рис. 13. Требования к грузовым автомобилям, перевозящим людей

## Опасный груз

На дорогах можно увидеть автомобили со специальными знаками (рис. 14). Они предупреждают, что автомобиль перевозит опасный груз.



Аварии таких автомобилей угрожают не только жизни водителя и пешеходов. Они могут стать причиной сильного загрязнения окружающей среды и даже чрезвычайной ситуации, угрожающей здоровью и жизни многих людей. Поэтому ликвидацией аварии и ее последствий занимаются специальные отряды. Посторонним людям следует как можно быстрее покинуть место аварии.

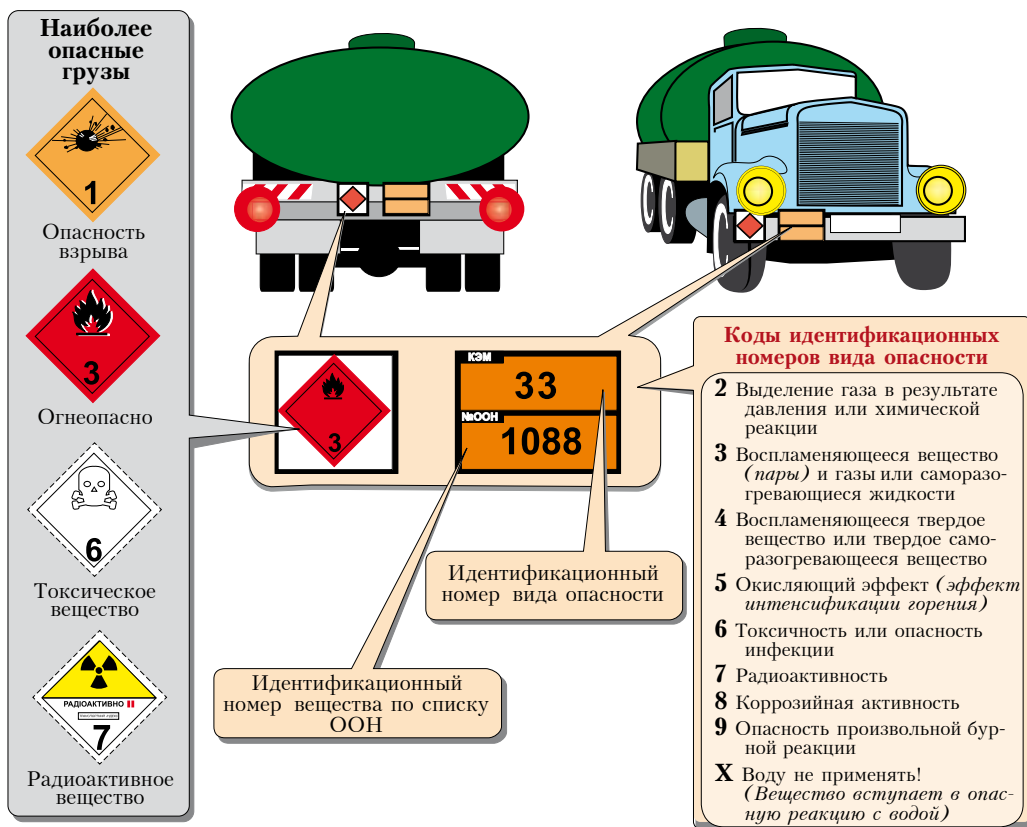


Рис. 14. Знаки опасного груза

## Выступающий груз

На дорогах движутся также автомобили, перевозящие выступающий груз – трубы, доски и т. д. Такой груз при повороте может задеть невнимательных пешеходов на переходе и на тротуаре.

На улицах курсируют автобусы и троллейбусы длиннее обычных, а также трамваи, состоящие из нескольких вагонов. На них нанесены предостерегающие надписи: «Вынос 1,5 м». Это значит, что во время поворота они могут зацепить пешехода на расстоянии 1,5 м. Не переходи дорогу перед автомобилями, которые перевозят опасный или выступающий груз. Лучше подожди, пока они проедут.



Рис. 15. Выступающий груз обозначают флажками



Представьте, что вы работаете в мэрии большого города. Подумайте, что можно сделать для снижения негативных последствий автомобилизации (построить окружную дорогу, ввести жесткий экологический контроль над выхлопными газами, ограничить движение грузового транспорта в часы «пик»...).



Подготовьтесь к следующему уроку. Проведите исследование о ситуации на дорогах в вашем населенном пункте. Как часто случаются ДТП? Какие участки дороги наиболее опасны?

Автомобилизация внесла неопределимый вклад в развитие многих отраслей промышленности, сельского хозяйства, увеличила товароборот между отдаленными территориями.

Одновременно с ростом интенсивности автомобильного движения возрастает количество аварий, ухудшается экологическая ситуация.

Подголовники вместе с ремнями и подушками безопасности являются действенной защитой водителя и пассажиров легковых автомобилей.

Нельзя переходить дорогу перед автомобилями, которые перевозят опасный или выступающий груз. Лучше подождать, пока они проедут.





## § 6. ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ



В этом параграфе ты:

- узнаешь, какие бывают виды дорожно-транспортных происшествий и как нужно действовать, если стал свидетелем ДТП;
- проанализируешь, как развиваются события при ДТП;
- будешь учиться принимать защитные положения, снижающие риск повреждений;
- составишь памятку, что делать, если автомобиль упал в воду.

### Виды дорожно-транспортных происшествий

*Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)* — это происшествие с участием транспортного средства, вследствие которого погибли или ранены люди либо нанесен материальный ущерб.

С появлением на дорогах первых автомобилей стали происходить дорожно-транспортные происшествия. В то время был издан ряд специальных указов и законов о дорожном движении, которые сегодня кажутся несколько смешными. Так, в 1865 году в Англии был принят закон об ограничении скорости движения автомобиля до 5 км/час. Перед движущимся автомобилем должен был идти человек, а когда на его пути попадался конный экипаж, водитель был обязан остановиться и выключить двигатель. В Германии владелец автомобиля должен был заранее сообщить о своем маршруте полиции.

За короткое время дорожно-транспортные происшествия заняли первое место по числу погибших и второе — по числу травмированных. ДТП называют «убийцей № 1» в мире.

#### Виды ДТП:

- столкновения (встречные, попутные и боковые);
- наезд на препятствие, пешехода, велосипедиста, гужевого транспорт, стоящий транспорт;
- опрокидывание.



1. Расскажите о результатах вашего исследования (задание на предыдущей странице).
2. Возможно, кто-нибудь из вас был свидетелем или участником ДТП (знает о подобном случае от взрослых, читал об этом в прессе, видел по телевизору). Проанализируйте две-три таких ситуации:
  - Какой это был вид ДТП?
  - Пострадали ли в нем люди?
  - Как можно было этого избежать?

## Как развиваются события при ДТП

При столкновении автомобилей, движущихся со скоростью 80 км/час, выделяется энергия, способная подбросить машину весом в одну тонну на высоту 30 м, то есть выше семиэтажного дома! При этом масса тела пассажира достигает 5 тонн (рис. 16).

Чтобы исследовать, как развиваются события при ДТП и какими могут быть их последствия для людей, в специальных лабораториях имитируют различные виды транспортных аварий с манекенами. Управляют этими автомобилями с помощью радио, а развитие событий фиксируют на пленку. Вот что происходит, когда автомобиль на скорости 80 км/час наезжает на препятствие, а водитель и пассажиры не пристегнуты ремнями безопасности:

- *Через 0,026 секунды* после удара вдавливается бампер; сила, в 30 раз превышающая вес автомобиля, останавливает его движение на уровне передних сидений, тогда как водитель и пассажиры продолжают двигаться в салоне автомобиля со скоростью 80 км/час.
- *Через 0,044 секунды* водитель грудной клеткой ломает руль.
- *Через 0,068 секунды* пассажир на переднем сидении ударяется о панель приборов.
- *Через 0,092 секунды* водитель и сидящий рядом пассажир одновременно ударяются головами о переднее ветровое стекло автомобиля и получают смертельные повреждения черепа.
- *Через 0,110 секунды* автомобиль начинает откатываться назад.
- *Через 0,113 секунды* пассажир на заднем сидении получает смертельные повреждения.
- *Через 0,150 секунды* все заканчивается.



Рис. 16

Как видишь, все продолжается менее двух десятых секунды. Моргни глазами – это и будет две десятых секунды. Поэтому без необходимых предупредительных мер у человека нет никаких шансов выжить в такой аварии.

Даже в случае небольшого столкновения тело человека может сложиться пополам против его воли, и он может удариться головой о то, что находится впереди.

Держаться руками за сидение или поручни нет смысла, ведь в момент столкновения на скорости более 80 км/час масса человека превышает 5 тонн. Конечно, силы мышц недостаточно для удержания тела от удара.

## Защитные положения пассажиров

Уменьшить риск получения травм и увеличить свои шансы на выживание при аварии можно, если к моменту ДТП правильно сгруппироваться. Люди, успевшие к моменту аварии принять защитное положение, в большинстве случаев получают меньшие повреждения, чем те, кто не успел или не знал, как это сделать.

*Как защититься при наезде автомобиля сзади (рис. 17, б).* В данном случае наиболее опасной является травма шейных позвонков из-за резкого отбрасывания головы назад.

Если пассажир не пристегнут ремнями безопасности, он должен соскользнуть и сесть так, чтобы голова и шея были крепко прижаты к спинке сидения, а коленями упереться в панель приборов (рис. 17, б). Пассажирам, сидящим на заднем сидении, следует упереться коленями в спинки передних сидений.

Если пассажир пристегнут ремнями безопасности, нужно упереться ногами в пол и прижаться спиной к сидению, руки быстро положить за голову и сомкнуть кисти над шеей под затылком (как водитель автомобиля на рис. 17, б).

*Защитные положения при наездах и столкновениях (рис. 17, а).* В этом случае самым опасным является удар о ветровое стекло, панель приборов или спинку передних сидений.



При помощи блок-схемы на рис. 18 потренируйся принимать защитные положения в таких ситуациях.

**а**

**б**



Рис. 17

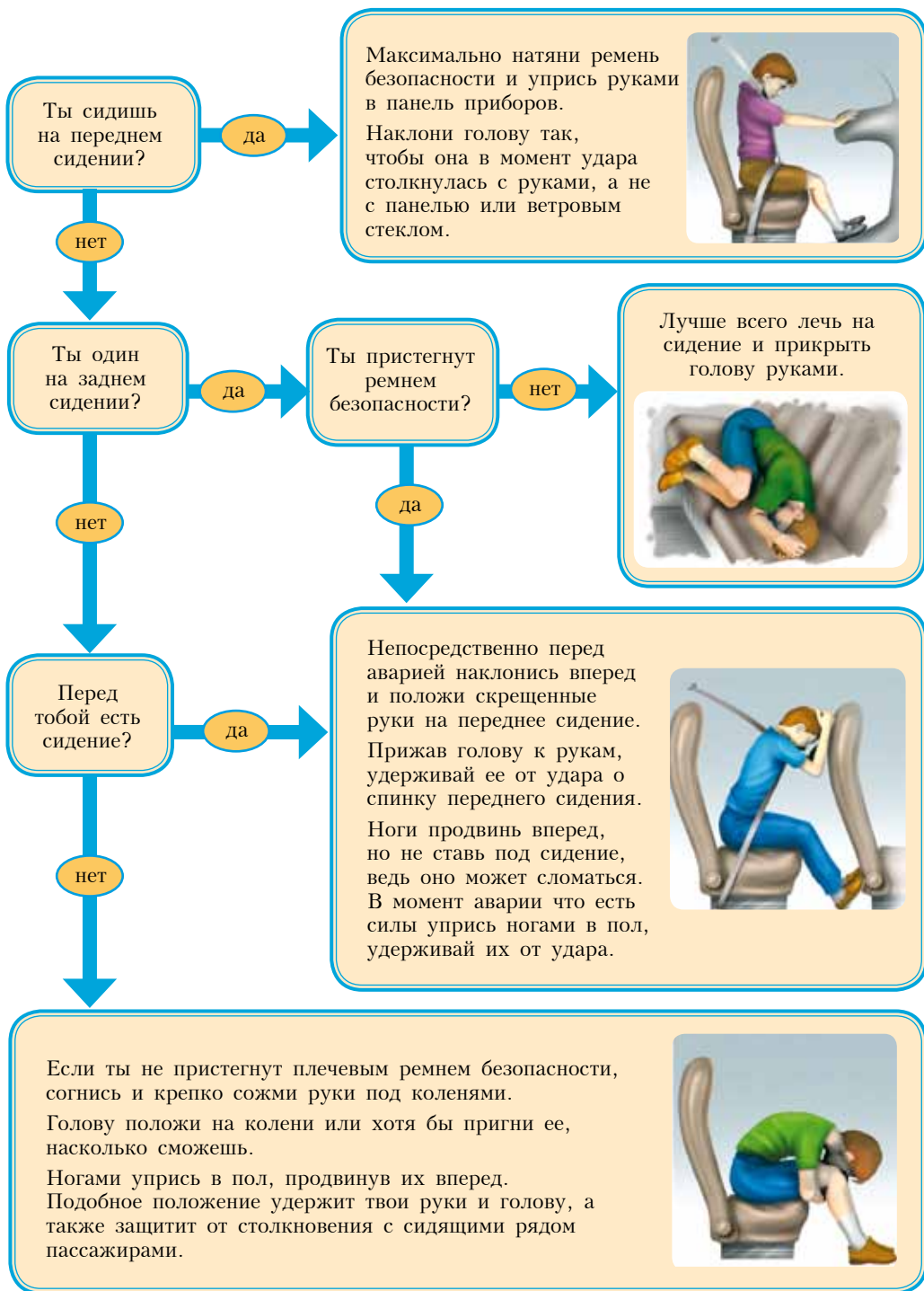


Рис. 18. Защитные положения при наездах и столкновениях (рис. 17, а).

## Действия свидетеля ДТП

Если ты стал свидетелем дорожно-транспортного происшествия, знай, что у тебя есть возможность сделать что-то очень важное в своей жизни. В эти минуты от тебя может зависеть судьба пострадавших. Поэтому постарайся успокоиться и сосредоточиться на том, что знаешь и умеешь. Скажи себе, что ты сможешь это сделать, и решительно действуй, ведь в такой ситуации дорога каждая минута (рис. 19).

1. В первую очередь вызови «скорую помощь» и сообщи в отделение милиции о ДТП и количестве пострадавших.
2. Обозначь место аварии специальным знаком, а при его отсутствии – любыми предметами, например, ветками. Это делается для того, чтобы предупредить других водителей и предотвратить новые ДТП.
3. Когда приедут спасатели, помоги им восстановить все обстоятельства ДТП.

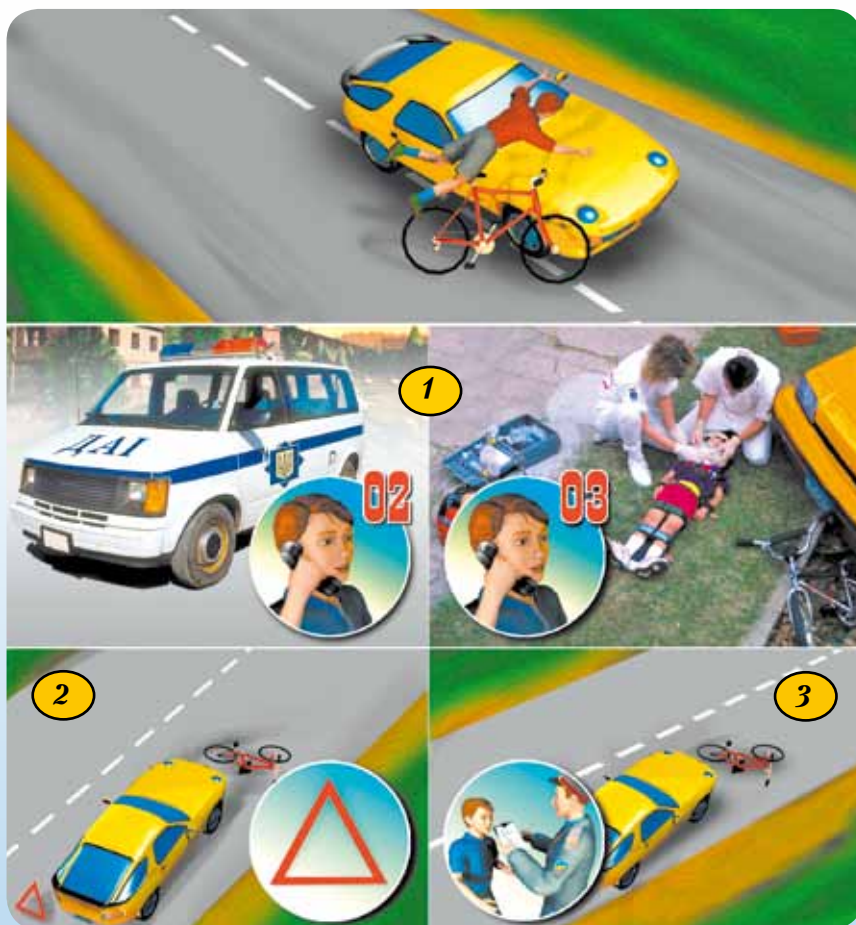


Рис. 19



## Автомобиль в воде



Иногда вследствие ДТП автомобиль падает в воду. При помощи блок-схемы расскажи, как нужно действовать в такой ситуации.

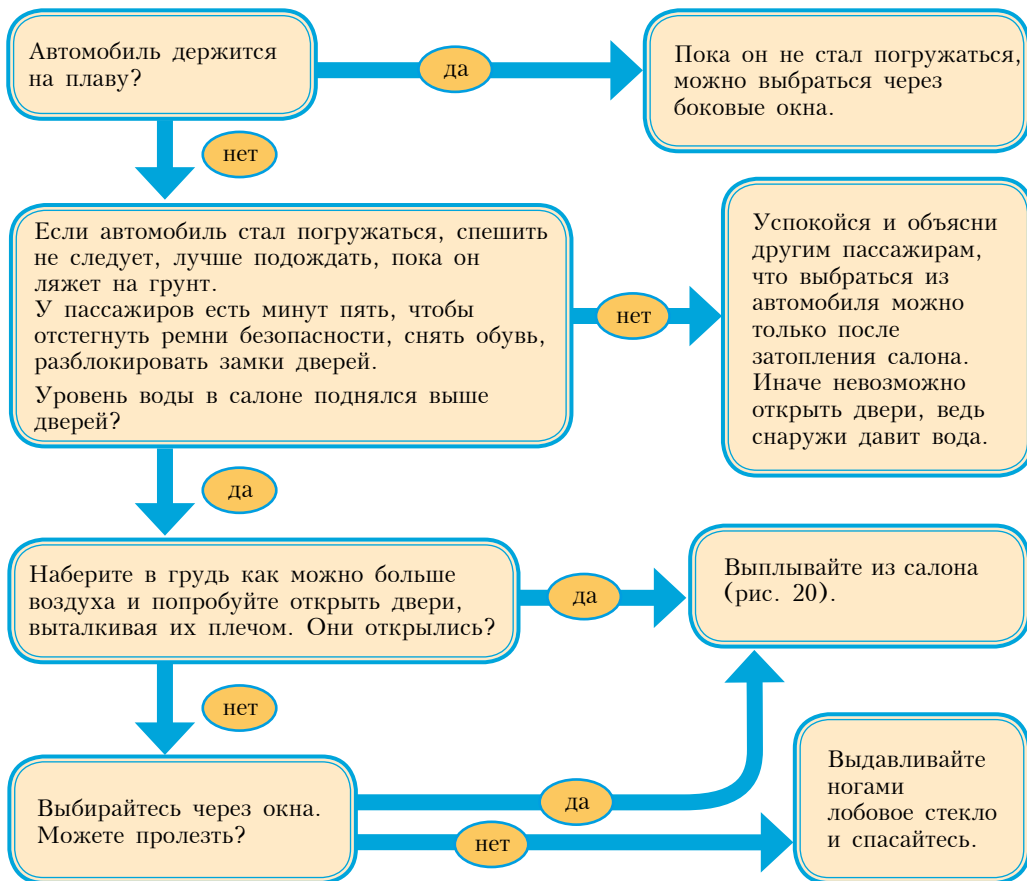


Рис. 20



Поиграйте в игру «Дорожное движение». Для этого:

- Объединитесь в пары, станьте друг за другом. Договоритесь между собой, какое транспортное средство вы будете представлять – автомобиль, мотоцикл или велосипед.
- Стоящие впереди закрывают глаза. Они – «транспортные средства», а находящиеся сзади – «водители».
- Задание «водителей» – управлять «транспортными средствами» и следить за другими участниками дорожного движения.
- В случае ДТП (столкновения или наезда) движение останавливается.
- Определите причину аварии. Оцените риск для жизни и здоровья людей, возможный материальный ущерб.
- Поменяйтесь ролями и продолжите игру.

ДТП – это происшествие, случившееся во время движения транспортного средства, вследствие которого погибли или ранены люди или нанесен материальный ущерб.

Из-за большого числа пострадавших ДТП называют «убийцей №1» в мире.



Люди, успевшие при аварии принять защитное положение, в большинстве случаев получают меньшие повреждения, чем те, кто не успел или не знал, как это сделать.

Если ты стал свидетелем ДТП, постарайся вспомнить все, что знаешь и умеешь, вызови «скорую помощь», милицию, обозначь место аварии и помоги спасателям выяснить все обстоятельства ДТП.

Иногда бывают случаи падения автомобиля в водоем. Если не растеряться и правильно действовать, можно спастись и в подобной опасной ситуации.

## § 7. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЛЬЯ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь основные причины возникновения пожаров;
- усвоишь правила безопасности при работе с горючими веществами;
- узнаешь о пользе и опасности топливных газов;
- проверишь, умеешь ли ты пользоваться газовой плитой;
- ознакомишься с правилами безопасности при пользовании печным отоплением.

Люди всегда стремились обустроить свое жилище, сделать его максимально удобным. Однако эти удобства часто становятся источником техногенных опасностей, которые приводят к бытовым травмам, отравлениям, пожарам.



1. Вспомните, что такое «треугольник огня». Назовите условия возгорания.
2. Приведите примеры источников возгорания и горючих веществ в доме с печным отоплением.
3. Вспомните основные причины возникновения пожаров (рис. 21).



Рис. 21. Причины возникновения пожаров

## Как себя вести с горючими веществами

Некоторые вещества (краски, лаки, растворители), используемые при ремонте помещений, – токсичны и пожароопасны. На этикетках таких веществ есть предупреждение: «Не нагревать!», «Беречь от огня». Поэтому при покраске нельзя пользоваться открытым огнем, даже курить. Помещение нужно проветривать, а люди должны работать в респираторах и перчатках.

Средства бытовой химии часто упаковывают в аэрозольные баллончики. Они также взрыво- и пожароопасны. Обращайте внимание на инструкцию на таких баллончиках. Кроме предупреждающего текста: «Не разбирать!» и «Не давать детям!», тут нанесены пиктограммы и предостережения: «Не бросать в огонь!», «Не распылять вблизи открытого огня!».



Игры с пожароопасными или взрывоопасными смесями веществ чаще всего приводят к потере пальцев, глаз, к опасным ожогам. Часто случаются и смертельные повреждения.



1. Проанализируйте несколько этикеток средств бытовой химии. Найдите соответствующие предостережения и пиктограммы.

2. Объединитесь в четыре группы. Подумайте:

*группа 1:* почему лак или краску нельзя разогревать на газовой плите, а следует делать это только в горячей воде?

*группа 2:* почему нельзя украшать елку самодельными электрическими гирляндами, а нужно пользоваться только купленными в магазине и имеющими соответствующий сертификат?

*группа 3:* почему маскарадные костюмы из ваты или бумаги лучше пропитать огнезащитным раствором?

*группа 4:* почему все средства бытовой химии следует хранить в оригинальной упаковке и в недоступных для детей местах?



Разыграйте ситуации, которые могут возникнуть при нарушении этих правил, и объясните, как правильно поступать в соответствующих ситуациях.

## Виды и опасности топливных газов

Топливный газ, используемый в быту, бывает двух видов: тот, который подается в дома с газовых магистралей (метан), и сжиженный газ в баллонах (смесь пропана и бутана). Топливный газ обладает свойствами, способными вызвать три опасности: взрыв, пожар, отравление.

*Взрыв или пожар* возможны, если в смеси топливного газа с воздухом проскочит искра. Ощувив запах газа, нельзя зажигать спички, зажигалки, даже включать свет. Это может привести к взрыву.

*Отравление.* В природе бытовой газ не обладает ни цветом, ни запахом. Поэтому к нему примешивают газ со специфическим запахом в таком количестве, что его наличие будет ощущаться даже при незначительной утечке. При утечке газа человек может отравиться им. Также существует опасность отравиться продуктами его неполного сгорания.

### *Знаешь ли ты, что...*

В процессе сгорания газа образуются углекислый газ и вода. Но это лишь при наличии достаточного количества кислорода. Если в помещении нет притока свежего воздуха, содержание кислорода там быстро снижается, и начинают образовываться продукты неполного сгорания. Это ядовитые газы, в частности оксид углерода, который также называют угарным газом. Он замещает кислород в крови человека и негативно влияет на его самочувствие: затрудняет дыхание, вызывает головные боли, слабость, головокружение и даже смерть.

Вытяжка над плитой снижает содержание в воздухе угарного газа как минимум в два раза, а открытая форточка или фрамуга уменьшает загазованность помещения на 70%.

Газовые котлы и водонагреватели всегда снабжены вытяжными трубами – дымоходами. Иногда случается, что в дымоход попадает посторонний предмет. В таком случае угарный газ выходит не наружу, а в помещение. Это – смертельно опасно!

Поэтому перед включением газового котла или колонки обязательно проверь тягу в дымоходе. Для этого поднеси зажженную спичку к выключенной горелке. Огонь должен втянуться внутрь.



## **Запомни!**

1. Если в помещении ощущается запах газа, о зажигании не может быть и речи. Избегай действий, в результате которых может возникнуть искра (не включай свет, не пользуйся телефоном). Защитив органы дыхания, открой двери и окна и хорошо проветри помещение. Вызови газовую службу.
2. Если вдруг прекратилась подача газа, следует немедленно закрыть краны всех газовых приборов. Ведь когда газоснабжение возобновится, может произойти утечка газа.
3. Категорически запрещается пользоваться неисправными газовыми приборами.
4. Ремонт газопроводов и газовых приборов должны осуществлять только профессионалы. Службу газа вызывают по номеру «04» (в городе Киеве – по номеру «104»).
5. В помещениях, где установлены газовые приборы, нельзя закрывать вентиляционные отверстия.



## Газопроводы и газовые приборы

От магистралей к газовым приборам в дома газ подают по трубам, выкрашенным в желтый цвет. Чтобы повысить уровень безопасности, на этом пути устанавливают как минимум четыре крана:

- *первый* – газовый кран там, где газ забирают с магистрали (рис. 22, а);
- *второй* – на входе в здание (рис. 22, б);
- *третий* – перед каждым газовым прибором (рис. 22, в, г);
- *четвертый* – на газовом приборе (рис. 22, д). Он не только открывает подачу газа, но и регулирует его давление и интенсивность горения.

Газовые краны имеют два положения – «открыто» и «закрыто» (немного открыто – тоже открыто). Если кран установлен вдоль газовой трубы – он открыт (рис. 22, в), поперек – закрыт (рис. 22, г).

В современных газовых приборах устанавливают еще один кран, работающий в автоматическом режиме. Если прибор перегревается или давление газа падает, он автоматически прекращает подачу газа и выключает прибор.

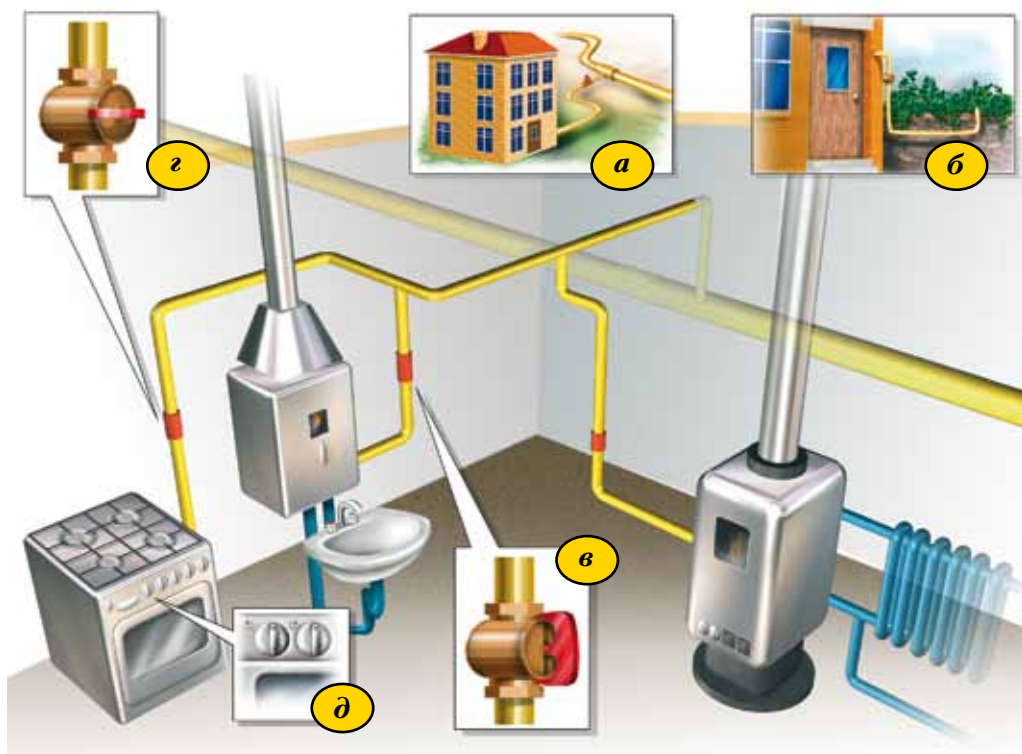


Рис. 22. Газовые приборы, используемые в быту

## Пользование бытовыми газовыми приборами

Если родители доверяют тебе пользоваться газовыми приборами, нужно всегда быть осторожным и соблюдать правила их включения и выключения.



При помощи блок-схемы в присутствии родителей проверь, умеешь ли ты правильно включать и выключать газовую плиту.

Открывают вентиль на баллоне или газовый кран перед газовой плитой.  
Зажигают спичку и подносят ее к конфорке.



Другой рукой открывают кран на газовой плите.  
Пламя ровное, голубого цвета?

нет

Если огонь желтого или красного цвета или пламя «отрывается» от конфорки, нужно выключить прибор и обратиться в газовую службу, чтобы отрегулировали плиту.



да

Пламя слишком сильное или слабое?

да

Чтобы ослабить огонь, нажми и плавно поверни кран по часовой стрелке, а чтобы усилить – против нее.

нет

Чтобы выключить газовую плиту, сначала перекрой кран на плите, а затем – на трубе или баллоне.



## Правила пользования печным отоплением

В сельской местности дома часто отапливают печами или каминами. Если в помещении используют открытый огонь, важно соблюдать следующие правила.

1. В помещении, где топится печь или камин, можно хранить запас топлива не более чем на одни сутки.
2. Дрова или уголь нужно складывать так, чтобы искры из печного отверстия не могли попасть на них.
3. Нельзя сушить и складывать на печах одежду, дрова, другие горючие предметы и материалы.
4. Строго запрещается растапливать печь легковоспламеняющимися жидкостями, такими как бензин или керосин, топить печи с открытыми дверцами.
5. Топить печь можно только тем видом топлива, которое для нее предназначено.
6. За топящимися печами нужно постоянно присматривать, но нельзя поручать это детям до 14 лет.
7. Если в доме ждут много гостей (например, на праздник), печь нужно протопить до того, как они соберутся.
8. Заслонку печи можно закрывать только после полного сгорания топлива и охлаждения золы.
9. Золу и шлак нужно заливать водой и выносить в специально отведенные места. Запрещено высыпать их вблизи жилья.



Рис. 23. Нарушение каких правил изображено на рисунке?



1. Обсудите одну-две ситуации, когда неправильное использование газовых приборов приводило к несчастным случаям.
2. Подумайте, почему в нижеуказанных ситуациях возможно отравление угарным газом.

- При отсутствии тяги в дымоходе печи, газового котла или водонагревателя.
- Вблизи автомагистралей в часы «пик».
- Если в закрытом гараже включить двигатель автомобиля.
- Если топить печь, которая дала трещины.
- Во время пребывания в накуренном помещении.
- Если закрыть заслонку до полного сгорания топлива в печи или камине.
- В задымленном помещении при пожаре.



С помощью родителей проверь пожарную безопасность своего жилья.



К следующему уроку советуем посмотреть художественный фильм «Детсадовский полицейский» режиссера Ивана Рейтмана (кинокомпания Юниверсал Сити Студиос, 1990, США).

Некоторые вещества, используемые при ремонте (краски, растворители), а также некоторые средства бытовой химии токсичны и пожароопасны.

Топливный газ бывает двух видов: тот, что подается в дома с газовых магистралей, и сжиженный газ в баллонах.

Топливные газы могут вызвать три опасности: отравление, взрыв, пожар.

Отравиться можно самим газом или продуктами его сгорания.

Ремонт газопроводов и газовых приборов могут производить только профессионалы. Службу газа вызывают по телефону «04» (в столице — «104»).

Неправильное пользование печным отоплением может привести к отравлению угарным газом или к пожару.



## § 8. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ



*В этом параграфе ты:*

- обсудишь необходимость соблюдения правил пожарной безопасности в общественных помещениях;
- узнаешь, как действует система обнаружения пожара и пожарной сигнализации в твоей школе;
- ознакомишься с правилами пользования огнетушителями;
- потренируешься совершать организованную эвакуацию из помещения школы.



1. Назовите примеры общественных помещений в вашем населенном пункте (школа, больница, магазин...).
2. Чем отличаются общественные помещения от жилых домов в отношении пожарной безопасности?

### Правила пожарной безопасности в школе

Ты уже знаешь, что существуют Правила дорожного движения. А известно ли тебе, что существуют также Правила пожарной безопасности, в том числе и для школ? Они обязывают всех ознакомиться с системой оповещения о пожаре, планом эвакуации и отработать действия на случай пожара. Для этого проводят пожарные тренировки, из числа учеников организуют дружины юных пожарных.

Некоторые могут считать, что их это не касается. Какова вероятность того, что именно в его школе произойдет пожар? Но на самом деле это очень серьезная проблема, потому что последствия таких событий порой ужасающи.

В большинстве стран мира пожарной безопасности придают первоочередное значение. Все дети, начиная с детского сада, регулярно проводят пожарные тренировки, учатся не только предотвращать пожары, но и грамотно действовать в случае их возникновения.



Обменяйтесь впечатлениями о фильме «Детсадовский полицейский» с Арнольдом Шварценеггером в главной роли. Ответьте на вопросы:

- Какие средства противопожарной защиты сработали в школе при пожаре?
- Какие профилактические меры помогли осуществить организованную эвакуацию учеников?
- Какие трудности возникли при эвакуации?
- Целесообразным ли было, по-вашему, регулярное проведение пожарных тренировок в школе?



## Оповещение о пожаре

О пожаре в школе оповещают при помощи звуковой пожарной сигнализации, внутренней радио- и телефонной сети, звонков и других звуковых сигналов.

Для своевременного обнаружения пожара на потолках устанавливают автоматические пожарные датчики, реагирующие на появление дыма или повышение температуры. Сигнал тревоги поступает на пульт дежурного.

В коридорах устанавливают металлические ящики красного цвета с прозрачным стеклянным окошком, за которым находится кнопка. Обнаруживший пожар разбивает стекло и нажимает на кнопку – оповещает о пожаре.



## Первичные средства пожаротушения

### Три стадии пожара

*Начальная* — длится 15–30 минут. Если пожар потушить на этой стадии, он причинит минимальный вред.

*Основная* — пожар быстро распространяется, погасить его крайне сложно.

*Стадия завершения* — огонь гаснет по мере догорания материалов.

Для тушения пожара на начальной стадии в зависимости от вида пожара используют огнетушители, воду, песок, землю, покрывала из негорючего теплоизоляционного полотна и т. д. Школы обеспечиваются первичными средствами пожаротушения: пожарными кранами, пожарными щитами и огнетушителями.

*Пожарное водоснабжение.* Школы обеспечиваются пожарными кранами (сокращенно — ПК). На дверцах шкафа пожарного крана есть индекс ПК, его порядковый номер и номер телефона пожарной части (рис. 24).

В шкафу — пожарные краны, оборудованные рукавами и стволами, а также рычаг для облегчения открытия крана. Тут могут устанавливать и огнетушители.



Рис. 24

*Пожарные посты.* Школы также обеспечены пожарными щитами и стендами (рис. 25). Тут вывешивают списки добровольных пожарных дружин и их руководителей, инструкции с правилами пожарной безопасности, телефоны пожарной охраны, фамилии и телефоны ответственных за пожарную безопасность.



Рис. 25. На пожарных постах находятся огнетушители, ведра, топоры, лопаты, крюки, лестницы, ведра с водой, которые зимой заменяют ящиками с песком

*Огнетушители* (рис. 26). Их размещают у входа на видном и легкодоступном месте (например, в шкафчике для пожарного крана). Эти места обозначают знаками и отмечают в планах эвакуации.



Рассмотрите имеющиеся в вашей школе огнетушители. Прочтите, для тушения каких пожаров они предназначены и как ими пользоваться. Под присмотром учителя потренируйтесь пользоваться списанными огнетушителями.



Рис. 26. Огнетушители: углекислотный (а), порошковый (б), водопенный (в)

## Пожар в общественном помещении

Что делать, если ты попал в зону пожара на вокзале, в гостинице или аэропорту? Безусловно, тебе будет намного легче выбраться и помочь другим, если ты успеешь заранее осмотреться, обратить внимание на план эвакуации, знаки пожарной безопасности (рис. 27), размещение эвакуационных выходов, пожарных лестниц или хотя бы запомнишь маршрут, по которому двигался.

Однако в больших общественных помещениях обычно много дверей, лестниц и переходов, ведущих не на улицу, а в другие помещения. Кроме того, там бывает много людей, которые могут сбиться в толпу. Это усложняет эвакуацию. Поэтому в таких зданиях устанавливаются специальные знаки, обозначения и лампы, помогающие людям как можно скорее покинуть помещение. Знаки пожарной безопасности указывают направление движения и эвакуационные выходы (рис. 27, 28).



Запрещается курить



Запрещается курить и пользоваться открытым огнем



Не загромождать! Ничего не складывать!



Запрещается тушить водой!



Место для курения



Взрывоопасно: взрывоопасная среда



Пожароопасно: легковоспламеняющиеся вещества



Пожароопасно: окислитель



Дверь эвакуационного выхода



Направление к эвакуационному выходу



Направление к месту расположения пожарно-технического оборудования



Направление к эвакуационному выходу на лестнице



Пожарный гидрант



Пожарный кран



Звуковой сигнализатор пожарной тревоги



Огнетушитель



Разбей стекло, чтобы открыть

Рис. 27. Знаки пожарной безопасности

Лампы зеленого цвета работают от аварийной системы питания и освещают дорогу, если отключилось основное освещение. В случае их несрабатывания вдоль стен и на полу наклеены люминесцентные стрелки, указывающие направление движения и выходы. После отключения освещения они светятся еще около 30 минут.



Найди на рис. 28 знаки пожарной безопасности, лампы аварийного освещения и люминесцентные стрелки, указывающие направление движения при эвакуации.

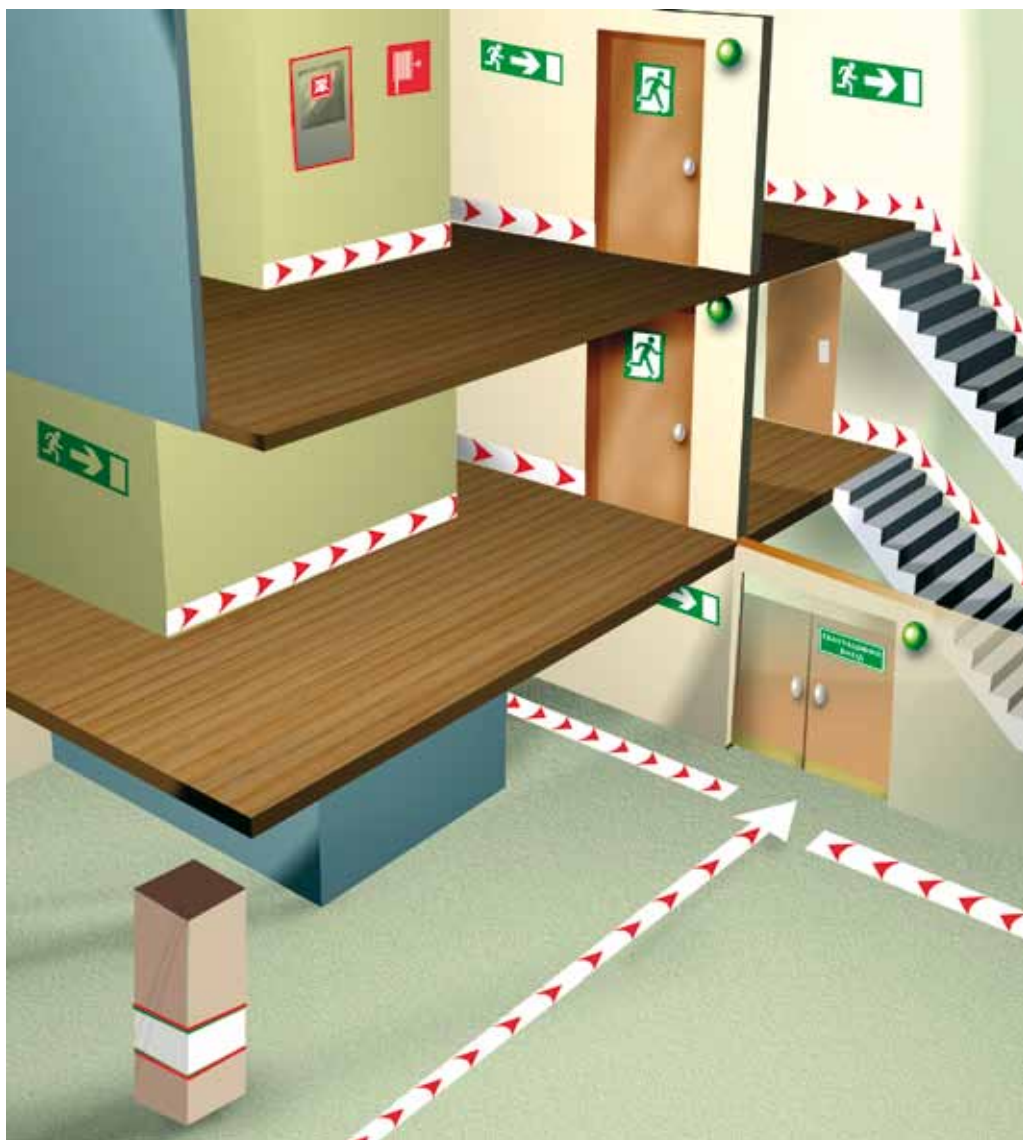


Рис. 28

## Практическая работа № 2 Эвакуация из помещения школы

Первая и главная задача при пожаре – вывести всех людей из опасной зоны. Действовать нужно быстро, выполняя указания тех, кто проводит эвакуацию. Малейшая задержка может стоить кому-то жизни.

Эвакуацию учеников в случае возникновения пожара проводят по следующему ориентировочному плану (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Название действия	Порядок и последовательность действий
1.	Сообщение о пожаре.	При обнаружении пожара или его признаков нужно немедленно: <ul style="list-style-type: none"><li>• сообщить об этом по телефону в пожарную часть;</li><li>• включить систему оповещения о пожаре;</li><li>• сообщить директору школы.</li></ul>
2.	Эвакуация учеников.	В случае обнаружения пожара или по сигналу оповещения (указывается вид сигнала) учеников как можно быстрее выводят наружу согласно плану эвакуации.
3.	Сверка списочного состава с фактическим наличием эвакуированных.	Всех эвакуированных из здания учеников проверяют поименно по классному журналу или по спискам.
4.	Пункты размещения эвакуированных учеников.	Днем учеников классами размещают в здании по адресу (адрес). В ночное время их эвакуируют в здание по адресу (адрес).
5.	Тушение пожара сотрудниками заведения до прибытия пожарных.	Тушение пожара организывают немедленно с момента его обнаружения и проводят сотрудники заведения, не занятые эвакуацией учеников. Для тушения используют все имеющиеся средства пожаротушения.



Потренируйся выходить из помещения школы согласно плану эвакуации (таблица 2). Если есть возможность, пригласите в школу пожарных и проведите тренировку под их руководством.



## Запомни!

- Детей младшего возраста, больных и раненых эвакуируют первыми.
- Эвакуацию начинают с ближайших к месту пожара помещений и с этажей выше пожара.
- Учителя и другие работники школы не оставляют детей без присмотра с момента обнаружения пожара до его ликвидации.
- Зимой дети одеваются или берут теплую одежду с собой.
- В опасной зоне тщательно проверяют все помещения в поисках детей, которые могли спрятаться под партами или в шкафах.
- На входах в здание ставят посты, чтобы воспрепятствовать возвращению людей в опасную зону.



Объединитесь в группы и обследуйте несколько общественных помещений в вашем населенном пункте (супермаркет, кинотеатр, железнодорожный вокзал). Ознакомьтесь с планом эвакуации, обратите внимание на запасные выходы, знаки, обозначения и лампы, помогающие при эвакуации из помещения.

Правила пожарной безопасности предусматривают установку в школах пожарной сигнализации и автоматических систем обнаружения пожара.

Школы обеспечиваются первичными средствами пожаротушения: пожарными кранами, пожарными щитами и огнетушителями.

Самая первая задача при пожаре в школе и других общественных местах — обеспечение организованной эвакуации людей.

Для этого на вокзалах, в кинотеатрах, супермаркетах устанавливают специальные знаки, обозначения и лампы, помогающие людям как можно быстрее найти эвакуационные выходы и выйти из помещения.

В школах проводят теоретические и практические занятия, пожарные тренировки, из числа учеников организуют дружины юных пожарных.



## РАЗДЕЛ 2

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА



## § 9. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА



В этом параграфе ты:

- узнаешь, когда подростков признали отдельной социальной группой;
- определишь свое отношение к изменениям, происходящим в подростковом возрасте;
- проанализируешь различные аспекты созревания;
- исследуешь свой биологический календарь развития.

### Подростковый возраст

Детей в возрасте с 11 до 18 лет называют подростками. Однако еще 100–200 лет назад понятия подросткового возраста не существовало. Приблизительно в 11–13 лет детей уже приобщали к работе. Они зарабатывали на жизнь, работая на фабриках, фермах или дома, в зависимости от того, чего требовали от них в семье. Окончательный переход от детства к взрослой жизни происходил после свадьбы.

Отдельная социальная группа подростков впервые была признана во времена Великой депрессии в США. В 30-х годах XX века экономика США оказалась в состоянии глубокого спада, число рабочих мест существенно сократилось, а на оставшихся работали взрослые.

Чувствуя себя бременем для семей, молодые люди отправлялись на поиски работы. Они путешествовали на товарных поездах, спали на улицах, питались, прося милостыню. Когда стало очевидно, что ватаги юных беглецов составляют реальную угрозу, взрослые задумались над их проблемами.

Администрация президента Рузвельта решила вернуть разочарованную молодежь в школы, предоставив возможность получить среднее образование. Благодаря открытию общественных средних школ в 1939 году 75% безработной молодежи в возрасте 14–17 лет продолжили обучение (в 1900 году такая возможность была всего у 6%).

Уже не дети, но еще и не взрослые, подростки начали создавать собственный стиль жизни и субкультуру – прежде всего причудливый язык, молодежную моду, музыку, танцы. Сначала их называли *teeners*, а позже – *teenagers* (от англ. *teen* –надцать, *age* – возраст).



1. Что, по-вашему, отличает современных подростков от детей и взрослых?
2. Какие признаки подросткового возраста вы замечаете у себя и своих сверстников?
3. Назовите примеры молодежной субкультуры – какие стили музыки, одежды, танцев любят современные подростки?
4. Какие виды спорта они предпочитают?

## Время перемен

Принято считать, что подростковый возраст — сложный и даже опасный. Тем не менее, исследования доказывают, что нередко это преувеличение. Действительно, в этот период происходит множество изменений: физиологических — в твоём теле, психологических — в твоих мыслях, чувствах и потребностях, а также в твоих отношениях с другими людьми — родителями, друзьями, в частности с лицами противоположного пола. Но эти изменения положительные, желанные и ожидаемые.

Подростковый возраст — это также время духовного роста, формирования личностной системы ценностей, приобретения жизненных навыков и планирования будущего, то есть действительно ответственный период. От того, как человек справится с его проблемами, в значительной степени зависит его дальнейшая судьба, жизнь и здоровье его будущих детей.



Прочтите шуточный рассказец о гусеницах и бабочке (рис. 29). Подумайте:

- Может ли гусеница избежать превращения в бабочку?
- Могут ли дети избежать периода взросления?
- Всегда ли они с радостью воспринимают изменения, происходящие в подростковом возрасте?
- Чего они могут опасаться?

Сидят на капусте две гусеницы. Вдруг слышат какой-то шорох. Поднимают головы и видят, что над ними пролетает прекрасная бабочка. Одна гусеница смотрит на другую, качает головой и говорит: «Никто и никогда не втянет меня в подобную авантюру».



Рис. 29



## Созревание

Подростковый возраст – это период биологического, психологического, социального и духовного созревания человека.

*Биологическое созревание* – совокупность изменений, которые происходят в организме взрослеющего ребенка. Этот период заканчивается с прекращением роста и развития всех систем организма, в том числе и репродуктивной (половое созревание). В наших широтах средний срок биологического созревания – 20 лет.

В последнее время наблюдается ускорение физического развития подростков, а также общее увеличение среднего роста, массы и физической силы последующих поколений. Это явление называют *акселерацией*.

### *Знаешь ли ты, что...*

Средневековые рыцарские доспехи, которые носили взрослые мужчины, ныне подходят 10–12-летним мальчикам.

100 лет назад половое созревание началось в среднем в 15 лет, а сегодня – в 13 лет.

На протяжении XX в. средний рост людей каждые десять лет увеличивался на 1 см.

Доказательством акселерации является интересный факт: если в начале XIX в. расстояние между рядами в театре составляло 45 см, то теперь – не менее 60 см.



*Психологическое созревание* заканчивается с достижением эмоциональной и интеллектуальной зрелости.

Маленький ребенок выражает эмоции всем своим телом, бурно реагируя на то, что их вызывает. Эмоционально зрелый человек умеет контролировать проявления эмоций, правильно выражать свои чувства, бороться с тревогой, ежедневными стрессами и жизненными потрясениями.

Интеллектуальная зрелость наступает, когда человек начинает логически мыслить, четко осознавать причины и последствия, делать правильные выводы, принимать взвешенные решения, дискутировать при помощи аргументов.

*Социальной зрелости* человек достигает, когда способен самостоятельно содержать себя, создать и обеспечить семью. Социальная зрелость – это также способность не только действовать в собственных интересах, но и налаживать и поддерживать отношения, конструктивно решать конфликты.

*Духовная зрелость* характеризуется умением отличать добро от зла, созданием собственной системы ценностей, осознанием важных принципов и смысла жизни.



## Признаки полового созревания

Половое созревание является составляющей биологического созревания. Оно начинается с выработыванием в организме половых гормонов.

В половом созревании девочки решающую роль играют гормоны *эстроген* и *прогестерон*; мальчика — *тестостерон*.

Первый физический признак полового созревания — быстрый рост, который называется «прыжком роста». Ребенок, до этого выраставший ежегодно на несколько сантиметров, теперь за год вытягивается порой на десять с лишним.



Первыми начинают удлиняться кости: сначала в ладонях и стопах, потом — в конечностях. Этим объясняется некоторая неловкость, с которой подростки держат предметы, а также их «журавлиная» походка и то, что они частенько спотыкаются о собственные ноги. Один мальчик однажды пожаловался, что это как будто подбирать монеты бейсбольной перчаткой и ходить в ластах.

Родителям тоже не позавидуешь — приходится постоянно покупать новую обувь. А потом начинают «укорачиваться» джинсы и рукава рубашек и свитеров.

Меняется также форма лица — оно теряет детскую припухлость, увеличивается лоб, заостряются скулы и подбородок.

Появляются вторичные половые признаки. В общем, телосложение мальчиков развивается по мужскому, а девочек — по женскому типу (рис. 30).

- У мальчиков становятся шире плечи, грубеет голос — наступает мутация, когда говорят, что голос «ломается», на шее появляется кадык, начинают расти волосы на лице и всем теле.
- У девочек талия становится тоньше, обозначается линия бедер, фигура становится более гибкой и женственной.



Рис. 30

## Сроки и темпы полового созревания

Возраст, когда начинается половое созревание, у всех сверстников разный. Присмотрись к своим одноклассникам, и ты увидишь, что некоторые гораздо взрослее по виду, а кто-то выглядит ребенком. Это нормально.



1. Постройтесь в шеренгу по росту и рассчитайтесь по порядку. Запомните свой номер.
2. Постройтесь по возрасту (датам рождения). Рассчитайтесь и сравните этот номер с предыдущим. Подумайте:
  - Всегда ли возраст учеников соответствует их росту (например, является ли самый старший из вас самым высоким)?
  - Кого больше среди высоких учеников вашего класса: мальчиков или девочек?

В среднем половое созревание у девочек начинается на один-два года раньше, чем у мальчиков. Поэтому девочки в твоем классе, возможно, выше и старше на вид. Но это временно. Через два-три года мальчики догонят и перегонят их.

### Индивидуальное развитие: преимущества и проблемы

Сроки и темпы полового созревания могут дать некоторые преимущества или вызвать проблемы у мальчиков и девочек.

*Мальчики*, созревающие раньше своих сверстников, получают неожиданные преимущества в росте и физической силе. Это некоторое время больше всего ценится в подростковой среде и помогает им стать лидерами. Но потом начинают цениться другие личные качества, например, умение общаться. Поэтому те, кто в своей жизни руководствовался лозунгом «Сила есть – ума не надо», вскоре могут потерять популярность и авторитет.

Мальчики, созревающие позже, могут некоторое время чувствовать себя аутсайдерами, но это учит их жить в условиях конкуренции и побуждает к развитию характера и личностных качеств, которые не раз помогут в жизни.

У *девочек* несколько иная ситуация. Те из них, кто развивается раньше, опережают в развитии не только мальчиков, но и большинство своих подруг. Это иногда вызывает чувство одиночества.

Если это твоя ситуация – не переживай, ведь это временно. Доказано, что девочки, которые начинают развиваться позже, потом становятся выше тех, у кого половое созревание началось раньше. Поэтому те, кто сегодня удивляется твоему росту, через несколько лет могут стать выше тебя.

Воспользуйся преимуществами своего положения, ведь именно сейчас ты способна достичь больших успехов в спорте и учебе.

На самом деле у каждого есть свой биологический «календарь развития». Он запрограммирован генетически, и этим «календарем» ты больше похожа на своих родителей, чем на одноклассников и других сверстников.



По очереди продолжите фразу: «Я положительно отношусь к изменениям, происходящим в подростковом возрасте, потому что...»



1. Вместе с родителями составь свой «календарь развития». Для этого:

- оформи альбом или изготовь коллаж из своих фотографий разного возраста;
- добавь к ним детские фотографии родителей, братьев, сестер, других близких родственников;
- определи, на кого из них ты больше всего похож (внешне, по характеру, по срокам и темпам роста и развития).

2. Измерь свой рост и вес, узнай рост своих родителей.

Подростковым называют возраст с 11 до 18 лет. Чтобы стать полноценным членом общества, подросткам необходимо получить хорошее образование и приобрести жизненный опыт.

Все физиологические и психологические изменения, происходящие с тобой в подростковом возрасте, вполне естественны и нормальны.

В наших широтах средний возраст биологического созревания – 20 лет. Половое созревание – составляющая биологического созревания. Оно происходит под воздействием половых гормонов.

В среднем половое созревание начинается у девочек на один-два года раньше, чем у мальчиков.

Сравнивая сроки и темпы своего созревания со сроками и темпами созревания сверстников, не переживай, если ты развиваешься быстрее или медленнее других. На самом деле у каждого есть свой биологический «календарь развития». Он запрограммирован генетически, и в этом ты больше похож на своих родителей, чем на одноклассников и других сверстников.



## § 10. РОСТ, ВЕС И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА



В этом параграфе ты:

- узнаешь, что нужно делать, чтобы подрасти;
- получишь совет, как увеличить вес или похудеть на несколько килограммов;
- научишься оценивать свой вес при помощи индекса массы тела;
- оценишь свою физическую форму.

В подростковом возрасте изменения происходят слишком быстро: не успеешь привыкнуть к своему новому телу, как оно снова изменилось. Это беспокоит многих твоих сверстников. Даже самые популярные подростки часами рассматривают себя в зеркале, переживают из-за реальных или выдуманных проблем и стремятся усовершенствоваться.

Ученые выяснили, что большинство мальчиков желают общих изменений: «Я хотел бы стать высоким и стройным», а девочки – конкретных: «Мне хотелось бы изменить кончик носа, цвет глаз, причёску».



1. Поиграйте в «Калейдоскоп» и узнайте, какими бы хотели стать ваши друзья. Для этого несколько раз объединитесь в группы по следующим признакам:

- Вы хотели бы иметь глаза карие, голубые или зеленые?
- Вы хотели бы иметь волосы прямые или вьющиеся?
- Вы хотели бы изменить свою внешность полностью, частично или не меняли бы ее?
- Вы хотели бы быть высоким, среднего роста или ниже среднего?



Определи приблизительно свой будущий рост. Для этого сложи рост папы и мамы и сумму раздели на два. Прибавь 12 см, если ты мальчик, или отними 12, если ты девочка.

Но помни, что эта формула очень приблизительна. На самом деле твой будущий рост может существенно отличаться от высчитанного таким способом. Ученые считают, что у человека есть передаваемый по наследству резерв роста (около 30 см). Твой рост зависит не только от наследственности, но и от качества питания, физической активности и даже от психологического настроения.



## Для тех, кто хочет подрасти

Многие подростки, особенно мальчики, хотят подрасти. Если и ты к этому стремишься, прочти историю мальчика, который благодаря настойчивости и сильной воле за три года вырос на 23 сантиметра.

### *Знаешь ли ты, что...*

Рустам Ахметов родился в городе Бердичеве. С детства занимался легкой атлетикой и мечтал стать чемпионом в прыжках в высоту. Но на пути к этой мечте была преграда. Результаты в этом виде спорта зависят от роста атлета, а Рустаму не повезло – у его отца рост был 166 см, у мамы – 162, а сам он в 14 лет вырос до 164 см и перестал расти. В 16 лет Рустам пришел к тренеру и спросил, можно ли этому как-то помочь.

Тренер ответил, что это возможно, но нужно очень захотеть и тренироваться по специальной программе. Он предложил Рустаму написать обязательство: «Клянусь за один год вырасти на 8 см», и... за год упорных тренировок парень вырос на 8 см.

В следующем году он снова написал обязательство и вырос еще на 8 см. На третий год тренер сказал: «Восемь – это много. Давай на пять – и достаточно». Рустам выполнил и это обещание. Более того: даже после прекращения тренировок он по инерции вырос еще на 2 см.

Тогда уже тренер написал обязательство: «Клянусь, что будешь высоко прыгать». Парень прыгал и «допрыгался» до больших высот – стал многократным чемпионом СССР, Европы, участником Олимпийских игр, одним из лучших атлетов мира.



Эту историю можно было бы считать случайностью, если бы не тот факт, что после завершения спортивной карьеры Рустам Ахметов стал тренером и набирал в свою секцию всех желающих, независимо от их роста.

В программу тренировок невысоких подростков он вводил упражнения, которые помогли вырасти ему самому. Благодаря этому средний рост учеников Ахметова – больше 180 см. У одного из его сыновей рост 186, у другого – 190 см.

В основе программы Ахметова – три элемента: психологическая установка, сбалансированное питание и физические упражнения (в основном прыжки и растягивания), воздействующие на зоны роста костей. Благодаря этому они начинают удлиняться. Никого не удивляет, что у людей, занимающихся тяжелой атлетикой, широкие плечи. А это тоже рост, только в ширину. Учеными доказано, что умеренные тренировки в три раза (!) повышают концентрацию гормона соматотропина, стимулирующего рост.



Итак, если ты хочешь подрасти, можешь тренироваться по программе Рустама Фагимовича Ахметова, доктора наук, профессора, заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания Житомирского государственного университета им. Ивана Франко.

Начать нужно с визита к врачу. Если он не обнаружит нарушений здоровья, непременно напиши обязательство и выполняй рекомендованные упражнения.

Начни с одной тренировки в день продолжительностью 10–15 минут, выполняя треть рекомендованных упражнений. В течение двух месяцев постепенно увеличивай число повторов и продолжительность занятий до 30–40 минут.

Не забывай о рационе, богатом белками и витаминами (особенно витамином А, содержащимся в красных и желтых фруктах и овощах). Вместо обычной соли употребляй йодированную, поскольку йододефицит также может вызвать замедление роста.

## Комплекс упражнений Рустама Ахметова

*Три раза в неделю:*

- летом (или зимой в бассейне) плавать брассом, максимально вытягивая руки и ноги;
- играть в баскетбол, отстаивая мяч под корзиной.

*Ежедневно:*

- легкий бег – 5–7 минут;
- упражнения на растягивание и гибкость (шпагат, мостик, махи);
- висеть на перекладине, расслабив тело (2 подхода по 20 секунд и один подход с привязанными к ногам небольшими гантелями);
- прыгать в высоту, пытаясь достать до потолка, ветки или другого предмета (два подхода по 10 прыжков на двух ногах, два подхода по 10 прыжков на левой и два подхода по 10 прыжков на правой ноге);
- приседать, делать подскоки и другие упражнения с гантелями по 10–12 раз.

*При каждом удобном случае:*

- прыгать в высоту (по дороге в школу, на тренировке, на переменах);
- лечь на невысокую горку; представляя себя тестом, скатанным в длинный валик, катиться вниз. Это свое любимое упражнение Рустам Ахметов позаимствовал у кавказцев. Но прежде чем его выполнять, убедись, что склон горки ровный, покрыт снегом, песком или травой без камней и других препятствий.



Посети сайт <http://grow.by.ru> Тут ты найдешь множество полезных советов и несколько комплексов упражнений для тех, кто хочет подрасти.

## Питание и контроль массы тела

От сбалансированного и полноценного питания в подростковом возрасте в первую очередь зависят твоё самочувствие и здоровье, а также рост и нормальное развитие организма. В 6-м классе ты изучал принципы рационального питания и учился составлять ежедневный рацион на основе пищевой пирамиды (рис. 31).



Вспомни, что означают принципы рационального питания: «Умеренность, разнообразие, сбалансированность» и как они реализованы в пищевой пирамиде.

Употреблять в небольшом количестве

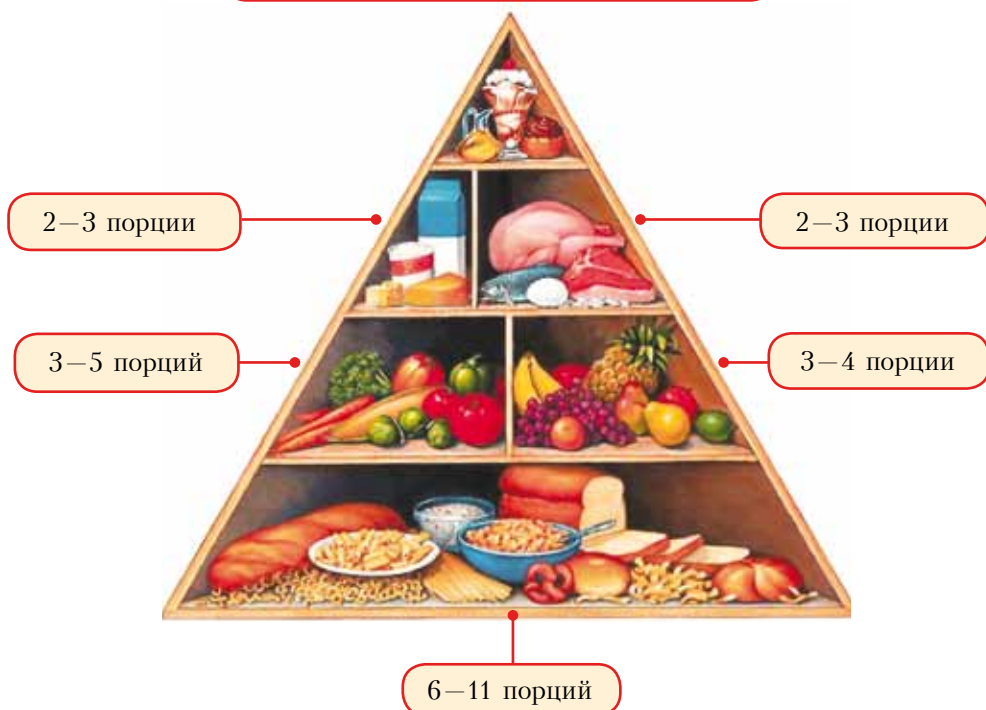


Рис. 31. Количество порций продуктов в ежедневном рационе

Немного найдется подростков, довольных своим телосложением. Одни считают себя полными, другие – слишком худыми. Кто-то принимает сомнительные таблетки, кто-то выискивает «голливудские» диеты, а у кого-то могут возникнуть и серьезные психические проблемы.

Развитые страны озабочены двумя связанными с питанием проблемами. С одной стороны, среди подростков участились случаи ожирения. А с другой – девушки, подражая нереально худым моделям, часто страдают *анорексией* – нарушением аппетита (отказом от еды), что причиняет непоправимый вред их здоровью, в том числе и развитию репродуктивной системы.



Поэтому каждому важно научиться контролировать массу своего тела. Она зависит от соотношения полученной и потраченной энергии. Если у кого-то есть лишний вес, это означает, что он употребляет больше калорий, чем тратит. А если слишком худой — его энергетические затраты больше, чем полученные с едой калории.

Итак, если ты хочешь похудеть, нужно ограничить поступление энергии и увеличить ее затраты. Постарайся исключить или по крайней мере уменьшить употребление высококалорийных продуктов и сладких напитков (таблица 3). Помни, что умеренная физическая активность не повышает аппетит, как принято считать, а наоборот, понижает его.

Если же стремишься набрать вес — повысь калорийность своего рациона, но не снижай физическую активность. В противном случае увеличение массы тела будет происходить за счет жира, а не мышц. Не отказывайся от овощей, фруктов, других низкокалорийных продуктов, употребляй их с большим количеством сметаны, масла. Также включи в свой рацион твердый сыр, орехи, сухофрукты, мед, на десерт можешь лакомиться мороженым, печеньем, пирожными.

Таблица 3

Хлеб, крупы	Овощи, фрукты	Мясо, рыба, орехи, яйца	Молочные продукты
<b>Высококалорийные продукты</b>			
<p>Кексы, печенье, пирожные, молочный шоколад</p> 	<p>Сухофрукты, джемы, мед, сиропы, жареный картофель, сладкие соки, нектары</p> 	<p>Жареное мясо, сало, жирные колбасы, свиные сардельки, орехи</p> 	<p>Сметана, масло, твердый сыр, кремы, мороженое</p> 
<b>Продукты средней калорийности</b>			
<p>Рис, хлеб, макароны, черный шоколад</p> 	<p>Вареный картофель, густые супы, сладкие фрукты</p> 	<p>Селедка, яйца, тушеное мясо, вареная колбаса</p> 	<p>Цельное молоко, творог</p> 
<b>Низкокалорийные продукты</b>			
<p>Хлеб с отрубями, каши из цельного зерна (гречневая, овсяная)</p> 	<p>Овощи (свежие, вареные), фрукты, соки без сахара</p> 	<p>Окунь, тунец, креветки, телятина, мясо курицы, индейки</p> 	<p>Обезжиренное молоко, кефир, йогурт</p> 

## Практическая работа № 3

### Определение показателей физического здоровья

Важными показателями физического здоровья человека являются нормальный вес и хорошая физическая форма. Оцени показатели своего физического здоровья.

1. Одним из самых распространенных показателей для оценки массы тела является индекс массы тела (ИМТ). Он ориентирован не на модные тенденции или эстетические каноны, а разработан по заказу страховых компаний, которые применяют ИМТ для страхования рисков, связанных со здоровьем. Исследования показывают, что люди, имеющие слишком высокий или слишком низкий ИМТ, чаще болеют. Поэтому для них страховой полис стоит дороже.

Для определения ИМТ:

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

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

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

2. Хорошая физическая форма – это способность энергично, без чрезмерной усталости выполнять ежедневные упражнения, сохраняя достаточно энергии для активного отдыха. Хорошую физическую форму обеспечивает работа сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц. Оцени свою физическую форму при помощи шкалы (рис. 32).

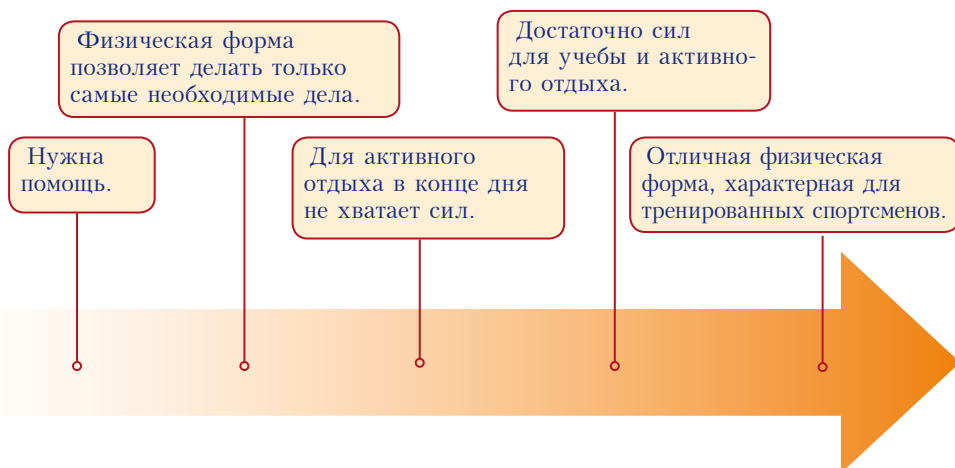


Рис. 32

### 3. Оцени свою физическую форму при помощи теста:

1. Ты зеваешь дни напролет?
2. Утром тебе очень не хочется вставать с кровати?
3. Тебя утомляет даже то, что требует незначительных усилий (подняться по ступенькам, сходить в магазин)?
4. Уже в полдень или немного позже ты чувствуешь себя обессиленным?
5. Большую часть дня тебе хочется спать?
6. Тебе часто говорят, что у тебя усталый вид?
7. Ты постоянно ощущаешь слабость?
8. Случается, что засыпаешь не поздно вечером, читая или смотря телевизор?
9. Тебе трудно решать ежедневные проблемы?
10. Ты не можешь расслабиться?
11. Ты часто чувствуешь раздражение?
12. Ты чувствуешь себя слишком усталым, чтобы активно проводить свободное время?
13. Ты часто болеешь (простуда, грипп, головная боль...)?
14. Ты постоянно ощущаешь недостаток энергии и жизненных сил?

Если ни на один вопрос теста ты не дал положительного ответа, значит, ты в хорошей форме. А если нет – подумай над вопросами, на которые ответил «да».

Рост человека зависит от наследственных факторов, но это не конкретная величина, а определенный диапазон (до 30 см).

Чтобы вырасти по собственному желанию, нужно этого очень хотеть, правильно питаться и выполнять специальные упражнения.

От сбалансированного и полноценного питания прежде всего зависит твое самочувствие и здоровье, а также рост и нормальное развитие организма.

Масса тела человека зависит от соотношения полученной и затраченной энергии.

Индекс массы тела – величина, помогающая оценить вес с позиции рисков для здоровья.

Хорошая физическая форма – это способность энергично заниматься ежедневными делами, сохраняя достаточно энергии для активного отдыха.





## § 11. КОЖА И ЗДОРОВЬЕ



В этом параграфе ты:

- вспомнишь основные функции кожи;
- познакомишься с ее строением;
- проанализируешь воздействие на здоровье кожи образа жизни человека и погодных условий.



Кожа – внешний покров организма человека, его самый большой орган. Площадь кожи взрослого человека – более 2 м<sup>2</sup>, ее вес – около 5 кг. Она настолько эластична, что позволяет свободно двигаться, и настолько прочна, что надежно защищает внутренние органы.

Кожа выполняет множество функций, в частности поддерживает постоянную температуру тела, защищает от солнечной радиации и микробов. Кожа пронизана нервными рецепторами, при помощи которых мы ощущаем прикосновение, температуру, боль.



Вспомните материал, который вы изучали в 6-м классе:

- Какая функция кожи помогает снижать температуру тела?
- Как эта функция кожи может способствовать размножению инфекций (бактерий, микроскопических грибов)?

### Строение кожи

Кожа состоит из двух слоев (рис. 33). Верхний слой – *эпидермис*. Активные клетки в основе эпидермиса размножаются, а когда отмирают, то поднимаются на поверхность тела и отшелушиваются. Обычно полное обновление верхнего слоя кожи продолжается от 21 до 41 дня. С возрастом этот процесс замедляется.

Нижний слой – *дерма*. Он содержит кровеносные сосуды, болевые и тепловые рецепторы, потовые и сальные железы, волосяные фолликулы.

Под дермой находится *подкожный слой*, состоящий из жировых клеток и большого количества кровеносных сосудов.

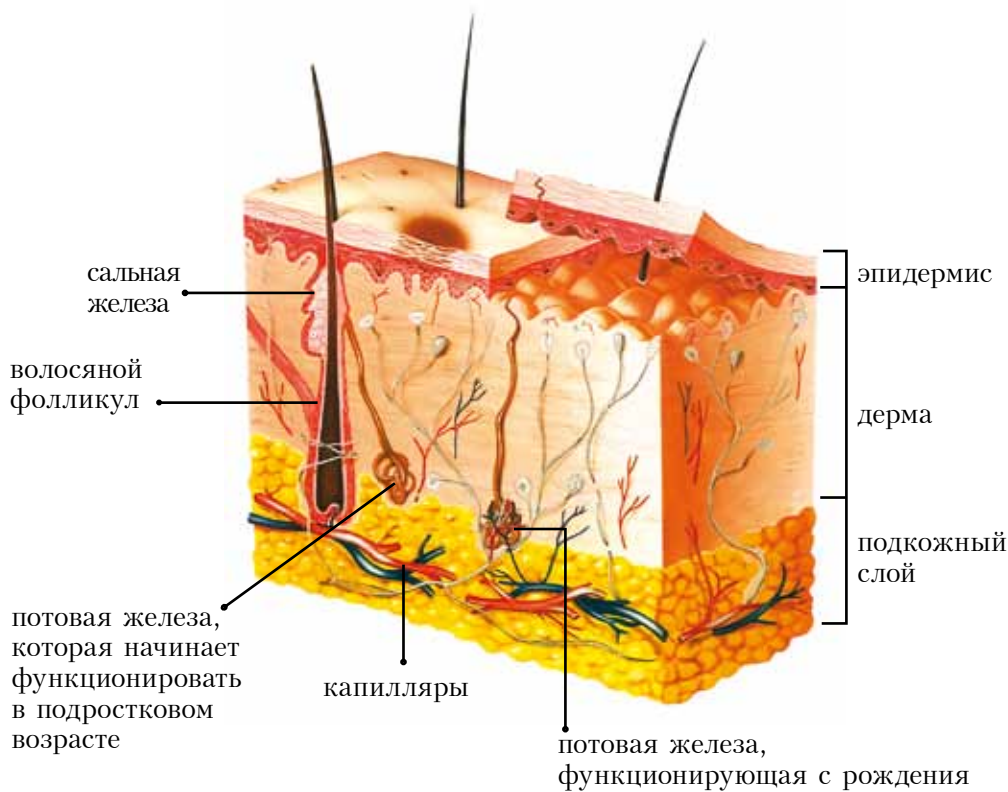


Рис. 33

## Что влияет на здоровье кожи

Люди тратят много денег и времени на уход за кожей, однако иногда забывают, что кожа – зеркало всего организма. На коже отражается все, что вредит здоровью: неправильное питание, нарушение пищеварения, недосыпание, курение, употребление алкоголя. Полноценный сон, много воды, овощей и фруктов в ежедневном рационе улучшают состояние кожи и общее самочувствие.

Таким образом, состояние и внешний вид кожи в первую очередь зависят от образа жизни человека и условий окружающей среды.



Объединитесь в 5 групп. При помощи материала этого параграфа подготовьте презентации о влиянии на здоровье кожи:

- группа 1:* питания;
- группа 2:* физических упражнений;
- группа 3:* сна и стресса;
- группа 4:* курения и алкоголя;
- группа 5:* погодных условий.

## Питание

Для здоровья кожи важно употреблять разнообразные продукты. Некоторые ингредиенты особенно важны (табл. 4).

Таблица 4

Вещество	Как влияет на кожу	В каких продуктах содержится
 Вода	Способствует увлажнению и питанию кожи, улучшает обмен веществ. Обезвоживание организма незамедлительно отражается на состоянии кожи.	Травяные чаи, фруктовые напитки, свежие овощи, фрукты, соки, супы.
 Витамин А	Необходим для роста и восстановления тканей. Дефицит этого витамина приводит к тому, что кожа становится сухой и шершавой.	Печень, почки, яичный желток, молочные продукты, морковь, шпинат, абрикосы, персики.
 Витамин С	Необходим для формирования и сохранения коллагена – вещества, благодаря которому кожа становится гладкой и упругой.	Цитрусовые, брюссельская капуста, черная смородина, шиповник, сладкий перец.
 Витамин Е	Способствует сохранению нормальной влажности кожи, заживлению ран, уменьшает негативное влияние солнечной радиации, препятствует процессам старения.	Орехи, семечки, проросшие зерна пшеницы, авокадо, растительное масло.
 Цинк	Способствует нормальному функционированию сальных желез, обеспечивает упругость кожи.	Свинина, мясо индейки, йогурт.

Недостаточное количество питательных веществ в рационе уменьшает прилив крови к коже, делает ее более восприимчивой к инфекциям, нарушает ее структуру, ухудшает способность к восстановлению.

У человека с повышенной чувствительностью к некоторым продуктам питания (в частности, к таким как мед, яйца, молоко, клубника, томаты, цитрусовые, а также к некоторым лекарствам) их употребление может вызвать аллергию – сыпь на коже. В случае появления аллергической реакции нужно немедленно обратиться к врачу.

## Физические упражнения

Благодаря физическим упражнениям кожа становится свежей, приобретает здоровый румянец. Это происходит потому, что активизируется кровообращение, и все клетки лучше насыщаются кислородом и питательными веществами. Потоотделение освобождает кожу от токсинов.



Рис. 34

Однако занятия спортом могут вызвать и некоторые проблемы. Неправильно подобранная спортивная обувь может натереть кожу, вызвать возникновение мозолей.

В результате активного потоотделения организм теряет много жидкости. Чтобы предупредить обезвоживание, до и после занятий нужно больше пить.

Если после занятий не смыть с тела пот и грязь, на коже начинают размножаться микробы. Как результат – неприятный запах и раздражение (так называемая потница).

В душе или в бассейне существует риск инфицирования грибом. Особенно часто он поражает кожу ног (так называемая «стопа атлета»). Если его не лечить, есть опасность занесения инфекции с ног на другие участки тела.

Поэтому в общественных душевых и возле бассейна не следует ходить босиком. Поскольку грибок интенсивно размножается в теплой влажной среде, после мытья нужно тщательно вытирать ноги, особенно между пальцами. Для тела и ног лучше всего использовать разные полотенца (каждый раз чистые).

В случае заражения грибом необходимо посоветоваться с врачом и использовать одно из многих лекарственных средств, которые выпускаются в виде кремов, лосьонов или присыпок.



## Курение и алкоголь



Рис. 35

## Сон и стресс



Здоровый сон обеспечивает свежесть и здоровье кожи. Во время сна ускоряется обмен веществ, восстановление и рост клеток кожи. Если мы недосыпаем, эти процессы происходят недостаточно быстро. Недосыпание сразу же сказывается на внешнем виде кожи. Она теряет свежесть, упругость, бледнеет, покрывается пятнами, под глазами появляются темные круги, отеки.



Известно также отрицательное воздействие стрессов. Когда человек переживает сильный стресс, сосуды сужаются, ухудшается кровообращение, дыхание становится поверхностным. В результате ухудшается питание клеток, им не хватает кислорода и питательных веществ. Поэтому кожа становится бледной, серой, обостряются некоторые ее заболевания.

## Погодные условия

Неблагоприятные погодные условия (жара, холод, повышенная влажность или чрезмерная сухость воздуха, сильный ветер) могут отрицательно сказываться на состоянии и внешнем виде кожи.

*Жара.* Под воздействием солнечных лучей организм человека вырабатывает витамин D, необходимый для профилактики рахита и формирования здоровых костей. Однако длительное «поджаривание» на пляже вредит человеку, прежде всего его коже. Солнечные лучи разрушают структуру кожи, вызывают ожоги, аллергическую реакцию, преждевременное старение, повышается риск возникновения злокачественных заболеваний.

Для защиты кожи от солнца нужно носить головной убор и легкую одежду из натуральных тканей. Открытые участки тела защищают специальными кремами или лосьонами.

*Холод.* Низкие температуры и ветер делают кожу сухой и слишком чувствительной. В холодную погоду важно защищать губы, на них нужно наносить гигиеническую помаду. В сильные морозы следует носить перчатки, иначе кожа на руках станет сухой и шершавой.



Нарисуйте в виде пиктограмм правила поведения, благоприятные для здоровья вашей кожи.



Кожа – внешний покров организма человека. Состояние и внешний вид кожи зависят в первую очередь от образа жизни человека.

На коже отражается все, что вредит здоровью: неправильное питание, нарушение пищеварения, недосыпание, курение, употребление алкоголя.

Полноценный сон, физические упражнения на свежем воздухе, много воды, овощей и фруктов в ежедневном рационе улучшают состояние кожи и общее самочувствие.

Долгое пребывание на солнце разрушает структуру кожи, вызывает ожоги, аллергическую реакцию, преждевременное старение, повышает риск возникновения злокачественных заболеваний.

Низкие температуры и сильный ветер вызывают чрезмерную чувствительность и сухость кожи.



## § 12. КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ



В этом параграфе ты:

- узнаешь об особенностях функционирования кожи в подростковом возрасте;
- проанализируешь, какие заболевания кожи больше всего беспокоят твоих сверстников;
- определишь тип своей кожи и волос;
- научишься выбирать косметические средства и правильно пользоваться ими.

На каждом этапе жизни человека его кожа разная, и функционирует она по-разному.



1. Нежная кожа маленьких детей чувствительна к раздражению. Какие косметические средства используют для ухода за кожей малышей (детское мыло, присыпки...)?

2. Когда дети подрастают, кожа становится менее чувствительной. Но они чрезвычайно подвижны и часто падают. В царапину может попасть инфекция и вызвать воспаление. Что нужно делать, когда ребенок оцарапал кожу (промыть с мылом, обработать йодом, зеленкой...)?

3. Какие проблемы с кожей возникают у взрослых и людей пожилого возраста (преждевременное старение, пигментные пятна...)?

Итак, проблемы с кожей возникают в любом возрасте. Некоторые из них беспокоят в периоды гормональных потрясений — в подростковом возрасте, во время беременности, при употреблении гормональных препаратов. Это происходит потому, что некоторые *гормоны* стимулируют функцию сальных желез, кожа становится жирной, и создается благоприятная среда для микробов. Именно поэтому уход за кожей в подростковом возрасте имеет большое значение.

### Почему меняется запах тела

Во время полового созревания меняется не только внешний вид кожи, но и запах тела. Дело в том, что у детей от рождения функционируют только одни потовые железы, а в период полового созревания активизируются и другие потовые железы (рис. 33), которые выделяют вещество со специфическим запахом. Если своевременно не принимать душ, то под воздействием бактерий запах становится неприятным. Он усиливается, когда человек носит синтетическую одежду. Но регулярный душ и белье из натуральных тканей препятствуют этому.

После душа (а не вместо него) следует пользоваться дезодорантом или антиперспирантом. Дезодоранты – это косметические средства, которые не препятствуют потоотделению, а лишь маскируют запах пота. В жару, особенно когда надеваешь синтетическую одежду, лучше воспользоваться антиперспирантом, который обладает приятным запахом и на некоторое время предотвращает выделение пота.

## Типы кожи

Существует пять типов кожи: нормальная, жирная, сухая, комбинированная и чувствительная.

*Нормальная* – свежая, гладкая, эластичная, хорошо увлажненная, без чрезмерного блеска, на ней редко появляется воспаление или раздражение.

*Жирная* – имеет расширенные поры, лоснится. Склонна к образованию угрей.

*Сухая* – тонкая, матовая, с малозаметными порами, часто бледная, чувствительна и склонна к раздражению.

*Комбинированная* – наличие участков сухой, жирной и нормальной кожи.

*Чувствительная* – склонна к раздражению и аллергическим реакциям, в том числе и на косметику.



Определив свой тип кожи, ты сможешь выбрать косметические средства, которые лучше всего подходят именно тебе. Определи свой тип кожи. Для этого:

- очисти кожу водой комнатной температуры с мылом;
- через 1–2 часа после умывания возьми тонкую бумажную салфетку и плотно прижми к лицу;
- сухая кожа не оставит на салфетке следов;
- нормальная кожа оставит легкий след;
- если на салфетке остаются жирные пятна – у тебя жирная кожа;
- если на одних участках салфетки остались жирные следы, а на других нет – у тебя комбинированный тип кожи.

## Как избавиться от угрей

В подростковом возрасте на кожу воздействуют гормональные изменения, а также пот, инфекции и атмосферные загрязнения. При закупоривании сальных желез и волосяных фолликулов на коже образуются угри (научное название – акне). До сих пор точно не установлена причина их появления, но известно, что до 20–25 лет они обычно исчезают сами собой.

Существует несколько видов угрей. Самые распространенные – комедоны, пустулы и кисты.

*Комедоны* – небольшие черные точки, появляющиеся в основном возле носа и на подбородке. Образуются в результате закупоривания волосяных

фолликулов. Самостоятельно выдавливать комедоны не рекомендуется, поскольку это может вызвать их воспаление и образование пустул.

*Пустулы* — воспаленные прыщи с белой сердцевинкой. Образуются при инфицировании закупоренного волосяного фолликула. При самостоятельном выдавливании пустул могут образоваться кисты.

*Кисты* — рубцы вокруг подкожного воспаления. Иногда оставляют стойкие шрамы.

Главное оружие против угрей — гигиена, ведь чистая кожа обладает естественными антибактериальными свойствами: через 20 минут на ней гибнет более 90% бактерий, а на грязной — только 5%.

Именно поэтому рекомендуют дважды в день тщательно мыть лицо чистой водой с подходящим для твоего типа кожи средством (мылом, гелем или косметическим молочком).

После этого лицо следует ополоснуть прохладной водой или травяным настоем. Для вытирания пользуйся только чистыми полотенцами или одноразовыми салфетками, следи за чистотой постельного белья.

Особенно тщательного ухода кожа требует в жаркую погоду. Если отправляешься в путешествие, возьми с собой упаковку влажных гигиенических салфеток.

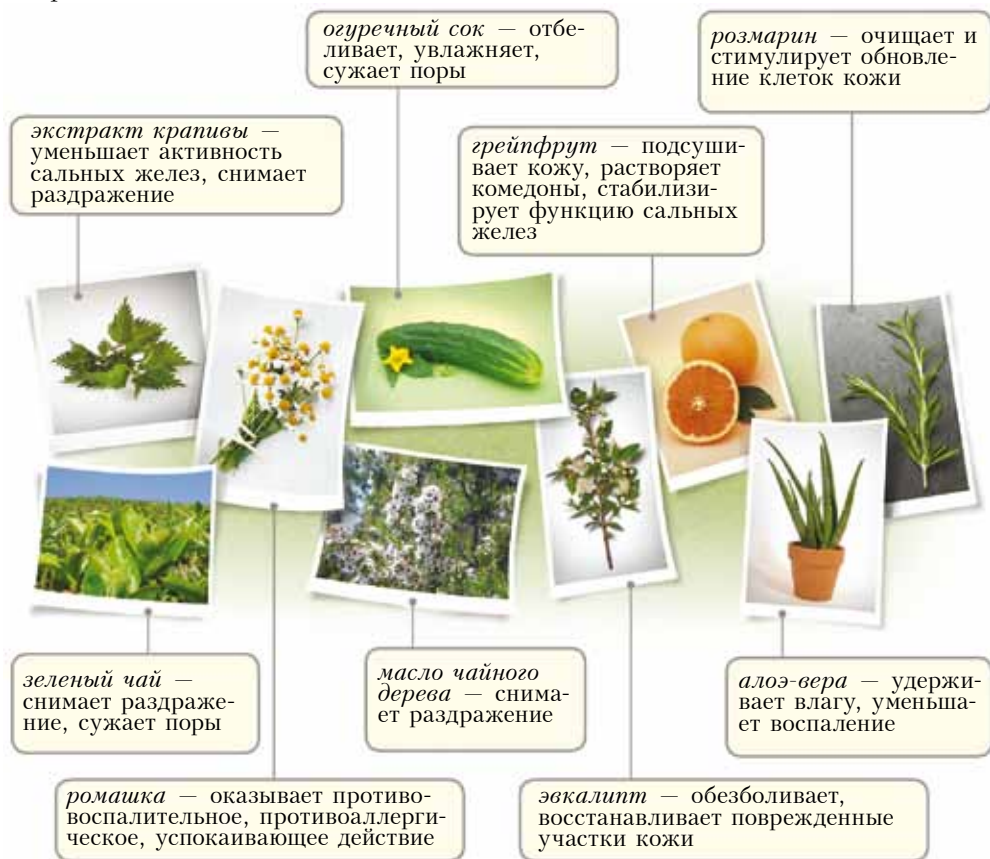


Рис. 36. Природные компоненты, используемые в косметологии для проблемной кожи

Полностью избавиться от угрей в подростковом возрасте не всегда удается, но соблюдение гигиены и рекомендаций врача дает отличные результаты, ведь сейчас существует множество эффективных средств для избавления от этой проблемы.

С небольшими высыпаниями на коже можно бороться самостоятельно. Для профилактики и лечения угрей используют антибактериальное мыло, скрабы, лосьоны. Лучше всего покупать их в аптеках. Однако частое использование этих средств может вызвать раздражение, поэтому всегда нужно советоваться с аптекарем или врачом.

Многим помогают природные средства: маски из свежих огурцов или запаренной овсянки. Они подсушивают кожу и в то же время смягчают ее. Много природных компонентов используют в косметических средствах для ухода за проблемной кожей (рис. 36).

## Уход за волосами



Стильная прическа, здоровые и ухоженные волосы придают уверенность и поднимают настроение. Но иногда волосы тускнеют, теряют блеск, их кончики секутся, появляется перхоть.

*Перхоть* — чрезмерное шелушение кожи. Чаще всего поражает волосистую часть головы и отдельные участки кожи на лице. Раньше считалось, что это заболевание наследственное. Сейчас преобладает мнение

о его инфекционной природе. Подростки инфицируются чаще, поскольку их кожа становится жирной. Помни об этом, когда собираешься одалживать друзьям (или у них) предметы личного пользования — расческу, полотенце.

В уходе за волосами важно подобрать соответствующий твоему типу волос шампунь. Качественные шампуни содержат минимум красителей и ароматизаторов, они имеют прозрачно-белый цвет и едва ощутимый запах. Если у тебя перхоть, пользуйся шампунем против перхоти. Лучше всего аптечным. Хотя он стоит дороже, но обладает более сильным эффектом.

Частота мытья головы зависит от места твоего проживания (там, где загрязнена атмосфера, голову нужно мыть чаще), шампуня, которым ты пользуешься, и твоего желания. Кто-то моет голову раз в неделю, а кто-то — каждое утро. Если моешь голову часто, применяй шампунь для ежедневного использования — он менее концентрирован.

### Типы волос

*Нормальные* — здоровые на вид, эластичные, блестящие, по всей длине одинаковой толщины и цвета. Легко укладываются в прическу, не секутся, не слипаются в пряди.

*Сухие* — ломкие, без блеска. Часто бывают посеченными на кончиках, медленно растут, плохо укладываются.

*Жирные* — теряют опрятный вид уже через день-два после мытья.

*Комбинированные* — жирные у корней и сухие на кончиках.



Вымыв голову шампунем, можно воспользоваться бальзамом-ополаскивателем. После него волосы будут легко расчесываться и укладываться в прическу. Волосы можно подсушить мягким полотенцем, а затем — негорячим феном (с расстояния 15–20 см). Длинные волосы нужно расчесывать бережно, от кончиков.

## О других заболеваниях кожи

В подростковом возрасте может появиться аллергия на продукты, которые раньше ее не вызывали. Обнаружив на коже высыпания неизвестного характера, немедленно обратиться к врачу. Если это аллергия, придется сделать анализ на аллерген или методом наблюдения вычислить продукт, вызывающий аллергическую реакцию. Это может быть и косметика. В таком случае пользуйся только гипоаллергенной косметикой без красителей и ароматизаторов.

Подростки часто страдают такими вирусными заболеваниями кожи, как бородавки и герпес.

*Бородавки* — доброкачественные опухоли вирусного происхождения. Со временем они исчезают сами собой, но мало кто захочет ждать этого месяца, а то и годы. Особое неудобство доставляют бородавки на стопах, потому что растут не наружу, а внутрь и вызывают боль при ходьбе. Не стоит откладывать визит к врачу. На сегодняшний день разработаны эффективные препараты для удаления бородавок, во многих случаях помогающие легко и безболезненно избавиться от них.

*Герпес* — хроническое вирусное заболевание, проявляющееся в виде сыпи на губах. Однажды попав в организм, он остается там на долгие годы. Но проявляется лишь при ослабленной иммунной системе, например при простуде.

Для лечения герпеса разработаны препараты, продаваемые в аптеках без рецепта. Если они не помогают, обратитесь к врачу, который назначит дополнительное лечение.

## Можно ли подросткам пользоваться декоративной косметикой

Можно, но только предназначенной для молодой кожи. Никогда не пользуйся кремами из маминой косметички, ведь косметика для взрослой кожи имеет жирную основу и тебе не подходит. Для подростков разрабатывают специальную косметику. Обычно она не вызывает аллергию и препятствует возникновению комедонов.

Не советуем тебе покупать дешевую косметику неизвестных производителей. Помни, что косметика является средством индивидуального пользования, поэтому не одалживай ее даже близким друзьям. Девочки, которые совместно пользуются помадой и другой декоративной косметикой, рискуют обменяться герпесом и многими другими инфекциями.



## Практическая работа № 4

### Выбор косметических средств и правила их использования

1. Проанализируй используемые тобой косметические средства. Подходят ли они для твоего типа кожи?
2. Люди старшего возраста знают много рецептов красоты из натуральных компонентов. Расспроси их и запиши несколько советов.
- 3\*. Объединитесь в две группы (мальчики и девочки):
  - посетите ближайшую аптеку или магазин косметики, посоветуйтесь со специалистом и составьте перечень косметических средств для ухода за молодой кожей;
  - соберите коллекцию косметических средств для разных типов кожи и волос (можно в виде рисунков, фотографий или пустых упаковок);
  - подготовьте презентацию этих средств в виде рекламы. Обратите особое внимание на предостережения, если они есть.
4. Пригласите на урок врача-дерматолога (если есть такая возможность). Задайте ему интересующие вас вопросы. Узнайте, как можно получить у него индивидуальную консультацию.

В подростковом возрасте на кожу воздействуют гормональные изменения, а также пот, инфекции и атмосферные загрязнения.

При закупоривании сальных желез и волосяных фолликулов на коже образуются угри (научное название — акне).

Главное оружие против угрей — гигиена, ведь чистая кожа обладает естественными антибактериальными свойствами.

Перхоть — чрезмерное шелушение клеток эпидермиса. Чаще всего поражает волосистую часть головы и отдельные участки кожи на лице.

Подростки часто страдают такими заболеваниями, как аллергия, бородавки и герпес.

В твоём возрасте можно пользоваться декоративной косметикой только для молодой кожи.



## РАЗДЕЛ 3

# ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



## § 13. СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь, что такое социальная среда;
- обсудишь социальную безопасность своего населенного пункта;
- оценишь возможности реализации своих прав;
- проанализируешь, как СМИ воздействуют на твои отношения, решения и поведение.

Человек — существо общественное. Социальная среда (рис. 37) ощутимо влияет на уровень его здоровья и благополучия. Здоровое общество предоставляет возможности для развития и самореализации личности, людям гарантированы нормальные жилищные условия, доступ к высококачественному образованию и медицинскому обслуживанию.

В нездоровой социальной среде таких возможностей нет. Опасная криминальная ситуация, доступность наркотиков, неограниченная коммерческая реклама, пропаганда ложных ценностей и насилия в СМИ — вот лишь некоторые признаки нездоровой социальной среды.



### **Государственные органы:**

те, кто принимает законы и обеспечивает соблюдение твоих прав.



### **Местная община:**

те, кто заботится о благополучии в твоём городе или селе.



### **Семья:**

те, кто заботится о твоей жизни и здоровье.



### **Школа:**

те, кто тебя учит и учится вместе с тобой.



### **Друзья:**

те, с кем тебе приятно проводить свободное время.



### **СМИ:**

то, откуда ты узнаёшь о разных событиях.

Рис. 37. Элементы социальной среды



1. Объединитесь в две группы. Назовите элементы социальной среды вашего населенного пункта, которые:

*группа 1:* способствуют здоровью и безопасности людей (современная больница, бесперебойная работа коммунальных служб, милиции...);

*группа 2:* угрожают безопасности и здоровью жителей (нет коммунальных удобств, не вывозят мусор, вечером опасно находиться на улицах...).

2. Проанализируйте, выполняется ли в вашем населенном пункте закон об ограничении рекламы табачных и алкогольных изделий. Есть ли вблизи вашей школы щиты с подобной рекламой или киоски, где продают сигареты и алкоголь?

3. Проголосуйте, считаете ли вы свой населенный пункт (микрорайон) здоровой и безопасной социальной средой.

## Социальная среда и права ребенка

Достичь высокого уровня благополучия можно лишь в том случае, если общество создает возможности для реализации фундаментальных прав человека и особенно — прав ребенка.



Оцените возможности ваших прав на:

- заботу и защиту;
- высококачественное образование;
- всестороннее развитие своих способностей;
- медицинскую помощь;
- свободное выражение мыслей;
- информацию;
- защиту от жестокости, дискриминации и насилия.

Для этого нарисуйте в классе условную линию и для оценки каждого права выберите место на ней. С одного края становятся те, кто считает, что у них есть широкие возможности для реализации своего права (например, на медицинскую помощь), а с другого — те, кто не видит таких возможностей. Остальные займут места посередине ближе к одному или другому краю. Желающие могут объяснить свою позицию.



Обсудите:

- Какие ваши права реализовать легче всего?
- Реализация каких прав больше всего связана с трудностями?

## Государство на защите прав детей и молодежи

Множество государственных служб стоят на страже твоей жизни и здоровья. Как только ребенок появился на свет, его подхватывают заботливые



руки врачей. Уже через несколько лет он знакомится с воспитателями в детском саду, а потом — со школьными учителями, которые вместе с семьей воспитывают его и помогают получить образование. Возможности для всестороннего развития предоставляют центры внешкольного образования, музыкальные, спортивные школы, художественные студии, туристические клубы, социальные службы для молодежи и др.

Если ты оказался в экстремальной ситуации, то можешь обратиться в службы спасения. Когда болеешь, родители вызывают врача. Если нарушены твои права, можешь обратиться к учителю, школьному психологу либо позвонить в милицию или по телефону доверия.

Всеукраинская линия «Телефон доверия» 8-800-500-45-10

Всеукраинская бесплатная детская линия «Телефон доверия» 8-800-500-21-80



Узнай адреса и телефоны психологических и социальных служб, кабинетов доверия, существующих в городе или селе либо в ближайшем районном (областном) центре.

## Клиники, дружелюбные к молодежи

Государство осознаёт потребности молодежи в информации, касающейся здоровья, а также в индивидуальных медицинских и психологических услугах. Поэтому в столице и многих областных центрах Украины открываются качественно новые медицинские учреждения – клиники, дружелюбные к молодежи (рис. 38). В частности, в Киеве одна из таких клиник находится по адресу: г. Киев, ул. Владимирская, 43. Тел.: 234-93-46.

Тут работает квалифицированный персонал: гинеколог, дерматовенеролог, психолог. Уважение и доброжелательное отношение к подросткам – главный принцип работы клиники. Ты можешь позвонить в клинику, и тебе сообщат, когда лучше приехать. Не волнуйся, у тебя никто не будет требовать документы. Все услуги клиники бесплатные.



Рис. 38

## СМИ и здоровье

Телевидение, фильмы, радио, Интернет, журналы, газеты играют важную роль в нашей жизни. Они являются источником информации, влияют на наши ценности, отношение к чему-либо, решения и поведение. Это воздействие может быть как положительным, так и отрицательным. Хорошие фильмы, мультики, социальная реклама пропагандируют настоящие ценности и прекрасные примеры для подражания.



1. Назовите фильмы (художественные и анимационные), пропагандирующие положительные ценности («Форест Гамп», «Винни-Пух», «Шрек»...).

2. Знаете ли вы, что такое социальная реклама? Приведите примеры социальной рекламы, которую вы видели на телевидении или на улицах вашего населенного пункта.

### Отрицательное влияние СМИ

В некоторых случаях влияние средств массовой информации является отрицательным.

*Коммерческая реклама.* Телевидение, газеты, журналы рекламируют товары и услуги. Однако реклама всегда показывает продукт с лучшей стороны. Часто его качества преувеличены, иногда информация о них откровенно неправдива. Особенно вредна реклама табака и алкоголя.

*Пропаганда ложных ценностей.* Фильмы и реклама нередко пропагандируют нездоровые потребительские ценности, под влиянием которых люди покупают вещи, даже если они им не нужны. Например, у тебя может создаться впечатление, что нельзя стать популярным и счастливым без нового мобильного телефона.

*Романтизация насилия.* Телевидение демонстрирует привлекательные для подростков ролевые модели (как нужно выглядеть, как себя вести и решать проблемы), но некоторые из этих моделей создают ложные представления о добре и зле и романтизируют насилие.

- Фильмы, новости и телепередачи демонстрируют в среднем пять эпизодов насилия в час.
- Детские мультфильмы в среднем демонстрируют 25 эпизодов насилия в час.
- К окончанию школы средне-статистический ребенок видит на телеэкране 8 тысяч убийств и 100 тысяч актов агрессии.

Главный герой боевиков зачастую привлекательный, сильный и решает все свои проблемы оружием или кулаками.

Насилие на экране преподносится как часть повседневной жизни, и у некоторых подростков может создаться впечатление, что жизнь без него скучна и неестественна.

Кровь и смерть в фильмах не имеют большого значения. На протяжении одной серии могут погибнуть сотни людей, но настоящие последствия этого, как правило, не показаны.

Таким образом создается романтический имидж насилия, и начинает казаться, что оно — естественный элемент нашей жизни.

Многочисленные научные открытия доказали влияние насилия в средствах массовой информации на уровень агрессии в подростковой среде.

Уменьшить это негативное влияние можно, развив навыки критического мышления. Мы можем научиться различать достоверные и недостоверные источники информации и выбирать для просмотра те фильмы и передачи, которые пропагандируют настоящие ценности — любовь, дружбу, верность, уважение.



1. Назовите фильмы, романтизирующие насилие («Крестный отец», «Бригада», «Бандитский Петербург»...).

2. Назовите мультфильмы, в которых есть сцены насилия, но не показаны его настоящие последствия («Ну, погоди!», «Том и Джерри»...).

3. Вспомните одну из сцен насилия, которую недавно наблюдали на телеэкране. Проанализируйте ее по следующему плану:

- Могло ли это произойти в реальной жизни?
- Был ли лучший способ решить эту проблему?
- Показаны ли в фильме реальные последствия: боль, страдания, увечья, беспомощность, месяцы реабилитации, безутешное горе близких?



Вместе с родителями проанализируй телевизионную программу. Составь рейтинг телепередач. Объясни свой выбор.



К следующему уроку постарайся посмотреть фильм «Великан», снятый режиссером Питером Челсоном на студии Мирамекс. Фильм в 1998 году (США).

Социальная среда человека является источником многих благ для его жизни и здоровья. В то же время она может быть и источником опасностей.

Государство стоит на страже жизни и здоровья детей и молодежи. В случае опасности или нарушения твоих прав ты можешь обратиться к спасателям, правоохранительным органам или службам доверия.

Многочисленные научные исследования показали, что романтизация насилия в СМИ повышает уровень агрессии в подростковой среде.

Для противодействия этому отрицательному влиянию нужно развивать навыки критического мышления и выбирать для просмотра фильмы и телепередачи, пропагандирующие настоящие ценности.



## § 14. ВЛИЯНИЕ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ



В этом параграфе ты:

- определишь, кто относится к твоему ближайшему окружению;
- оценишь качество своих отношений;
- узнаешь о преимуществах принципа синергии в отношениях;
- проанализируешь возможные риски ближайшего окружения подростков;
- вспомнишь признаки дружных и опасных подростковых компаний.

Семья, друзья, одноклассники, учителя — это твое ближайшее социальное окружение. В процессе общения между вами возникают отношения и взаимодействие: ты влияешь на них, а они — на тебя. Это влияние может быть положительным и отрицательным.



1. Запиши имена или нарисуй десятерых человек из твоего ближайшего окружения.
2. Оцени свои отношения с ними по пятибалльной шкале:
  - 5 — прекрасные;
  - 4 — теплые;
  - 3 — ровные;
  - 2 — плохие;
  - 1 — очень плохие.
3. В парах или группах расскажите о людях, которые больше всего повлияли на вас, отношения с которыми вы считаете особенными.

### Синергия: один плюс один равняется трем

Ты уже знаешь, что в своем поведении люди руководствуются определенными жизненными принципами. Некоторые из них мы рассмотрели в § 2 учебника: принцип рулевого, принцип оптимизма, принцип «бери и давай» и другие. Если человек придерживается их, его ожидает успех, если нарушает — неудачи.

Существует еще один жизненный принцип — синергия (от англ. *syn* — общая и *energy* — энергия). Синергия означает, что целое — это значительно больше, чем сумма его составляющих. Примеры синергии встречаются в природе, технике, музыке, спорте и т. д. (рис. 39).

Примером синергии в природе является поведение гусей в стае. V-образное строение гусиной стаи позволяет птицам лететь на 70% быстрее, чем когда они летят поодиночке. Ведь наибольшее сопротивление ветра ощущает только птица, летящая впереди. Во время полета она создает восходящий поток для тех, кто летит за ней. Другие гуси в стае подбадривают лидера криками, а когда он устает, его место занимает другая птица.



Принцип синергии известен и в технике. Конструкторы знают, что одна опора размером 5x10 см выдерживает вес до 275 кг. Какой вес могут выдержать две опоры? Если считаешь, что вдвое больше, то есть 550 кг, то ошибаешься. Они выдерживают вес до 825 кг, а если их сбить вместе — более 2000 кг.



Пример синергии в музыке — оркестр, ансамбль или хор. Их звучание — это намного больше, чем отдельные партии в исполнении музыкальных инструментов или голосов.



Пример синергии в спорте — футбольная команда. Ее уровень — это больше, чем мастерство нападающего, вратаря или защитников. Успех команды в первую очередь зависит от того, как спортсмены взаимодействуют на поле, какие комбинации умеют разыгрывать.



Рис. 39



Если мы руководствуемся принципом синергии в отношениях, наши возможности возрастают, мы достигаем лучших результатов в учебе, спорте, любой работе. Улучшается качество отношений: мы получаем больше удовольствия от общения, эффективнее решаем конфликты.

Для этого нужно научиться:

- ценить и использовать различия, существующие между людьми;
- общаться, взаимодействовать и строить отношения на основе партнерства — использовать сильные качества и компенсировать недостатки друг друга.

Яркий пример синергии представлен в фильме «Великан». Неожиданная встреча двух одиноких подростков навсегда изменила их судьбы. Они были очень разные: Макс — молчаливый и застенчивый гигант, а Кевин — маленький, умный, неизлечимо больной. В классе мальчики чувствовали себя изгоями. Но когда они объединились, то превратились в отважного и могучего рыцаря-великана.



1. Какое впечатление произвел на вас этот фильм?
2. Какие дополнительные возможности появились у мальчиков благодаря их дружбе?
- 3\*. Как друзья могут использовать сильные качества и компенсировать недостатки друг друга (научить друг друга танцевать, подтянуть по математике, тренироваться вместе...)?
- 4\*. Как синергия проявляется в распределении домашних обязанностей?

## Риски ближайшего окружения

В отличие от законов природы, действующих независимо от нашей воли (если подбросить мяч, он всегда падает на землю), люди сами решают, придерживаться им определенных принципов или нарушать их.

К сожалению, иногда приходится общаться с теми, кто не учитывает никаких принципов и ничьих интересов. Такие люди способны причинить вред, в том числе своим родным и друзьям. Поэтому каждому нужно развивать жизненные навыки противодействия отрицательному социальному давлению.

## Семья

Влияние семьи на твою жизнь и здоровье трудно переоценить. Хорошие родители — лучший пример для своих детей. В семье формируются ценности, отношение, привычки, способ проведения досуга.

Тем не менее, и плохие привычки (алкоголизм, насилие) также часто приобретаются в семье. Статистика показывает, что дети из неблагополучных семей нередко повторяют судьбу родителей. Однако семейные традиции — не приговор. Если ребенок хочет, он может разорвать цепь плохих привычек и создать для себя и для своей будущей семьи совсем другие традиции.

Когда Макс (герой фильма «Великан») был маленьким, отец на глазах у мальчика убил его мать. С тех пор Макса не покидала мысль, что он — сын

убийцы и обречен стать таким же, как его отец. Однажды Кевин рассказал Максу о своем отце, который бросил мать после рождения больного ребенка. Он убедил друга, что они никогда не станут такими, как их отцы.



Прочитайте и обсудите ситуацию:

Света проживает с родителями и сестрой. У ее родителей нет постоянной работы, все деньги, которые им удается заработать, тратятся на спиртное. Однажды отец сдал в макулатуру школьные учебники девочек, сказав, что из дочерей все равно не выйдет ничего хорошего. Но Света не согласилась с ним. Ей нравится учиться, она мечтает стать медсестрой. Целый год Света делала уроки у своей подруги и готовилась к поступлению в медицинский колледж. Летом девушка успешно сдала экзамены и теперь уверена, что ее жизнь сложится иначе, чем у ее родителей.



1. Проанализируй традиции своей семьи (как вы питаетесь, работаете, отдыхаете, заботитесь о своем здоровье).
2. Какие из этих традиций ты хотел бы передать своим детям?
3. Какие новые семейные традиции ты хотел бы создать?

## Друзья

Особое значение в твоем возрасте приобретает дружба. Когда делишься с друзьями своими мыслями, начинаешь лучше понимать самого себя. То, что друг уважает тебя, повышает твою самооценку.

Друзья нужны, чтобы дать совет, потому что не всегда можно самому решать, как следует поступить, нужно выслушать еще чье-либо мнение. И хотя в важных вещах ты больше прислушиваешься к взрослым, но во всем, что касается техники, музыки, моды и развлечений, теперь все больше полагаешься на мнение друзей.



Оцените степень влияния сверстников на то, как проводить досуг. Для этого проведите в классе условную линию. С одного края становятся те, кто во всем поддерживает компанию, а с другого — те, кто всегда настаивает на своем. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю.

Друзья могут влиять на тебя положительно, например, когда советуют сделать что-то хорошее или предостерегают от ошибки. Но иногда их влияние бывает и отрицательным.

Положительное влияние друзей может побудить:

- записаться в спортивную секцию;
- поучаствовать в соревновании;
- беречь здоровье;
- достичь поставленных целей.

Отрицательное влияние друзей может заставить:

- начать курить;
- употреблять алкоголь;
- прогуливать уроки;
- лгать;
- что-то украсть, затеять драку.



1. Вспомните признаки дружных и опасных компаний.
2. Подумайте, что может произойти с подростком, который попал в опасную компанию.

### Признаки опасных компаний

- у них есть предводитель и жесткие правила;
- требуют полной преданности;
- запрещают контакты вне группы;
- за непослушание могут учинить жестокую расправу;
- с «чужими» ведут себя агрессивно, относятся к ним презрительно;
- вступают в межгрупповые конфликты «стенка на стенку»;
- распространено курение, употребление алкоголя, наркотиков.

### Признаки дружных компаний

- принимают тебя таким, какой ты есть;
- не имеют жестких правил;
- не запрещают общаться вне группы;
- с радостью принимают в свой круг новых друзей;
- в таких компаниях принято уважать и поддерживать друг друга.

Синергия — это расширение возможностей личности благодаря эффективному взаимодействию с другими людьми. Для достижения этого нужно научиться строить отношения на основе партнерства.

К сожалению, иногда приходится общаться с теми, кто не считается ни с какими принципами и ни с чьими интересами. Поэтому каждому нужно развивать жизненные навыки противодействия отрицательному социальному давлению.

Хорошие родители — лучший пример для детей. К сожалению, дети из неблагополучных семей также часто подражают своим родителям. Но это не приговор. Если ребенок хочет, он может разорвать цепь плохих привычек и создать для себя и своей будущей семьи другие традиции.

Особое значение в подростковом возрасте приобретает дружба. Влияние друзей может быть положительным и отрицательным. Попасть в плохую компанию — значит подвергнуться опасности. Держись подальше от таких компаний!



## § 15. БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ И РЕКЛАМА



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, что такое болезни цивилизации;
- осознаешь связь курения с опасностью возникновения рака;
- оценишь свое отношение к коммерческой рекламе;
- познакомишься с принципами действия рекламы и приемами, которые используют рекламные компании для привлечения молодежи к курению и употреблению алкоголя;
- потренируешься распознавать рекламные уловки и создавать антинаркотическую рекламу.

В далекие времена люди страдали от холода, жары, нападений хищных животных, инфекционных заболеваний. Современные люди живут намного дольше и несравнимо комфортнее. Механизмы и автоматы освободили их от тяжелого физического труда в быту и на производстве. За считанные часы можно добраться до самых отдаленных уголков планеты. Благодаря изобретению вакцин и эффективных лекарств средняя продолжительность жизни людей возросла более чем в два раза.



Представьте один день из жизни первобытного и современного подростка. Сравните их пищевые рационы, физическую активность, закаленность. Подумайте:

- Кто питается преимущественно натуральными продуктами?
- Кто из них более сильный и закаленный?
- Кто чаще ложится спать голодным?
- У кого больше шансов выздороветь в случае болезни?

Однако блага цивилизации вызвали появление новых угроз. Теперь людям угрожают не только многочисленные техногенные опасности (поражение электрическим током, ДТП), но и такие малораспространенные ранее болезни, как ожирение, рак, сердечно-сосудистые заболевания. Их называют «болезнями цивилизации», ведь они связаны прежде всего с «достижениями» цивилизации — малоподвижным образом жизни, употреблением переработанных пищевых продуктов, а также табака, алкоголя и наркотиков.

### Курение и рак

В 6-м классе ты изучал воздействие табака на организм человека и знаешь об отрицательных последствиях курения, его влиянии на организм на протяжении двух лет и отдаленных последствиях.

Курильщикам с 20–30-летним стажем угрожают тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт), хронические заболевания легких, желудка, злокачественные опухоли (рак легких, губы, гортани).

Табачный дым содержит более 50 *канцерогенов* — веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей. Соединения, содержащиеся в табаке, ослабляют защитные функции организма и усиливают действие других канцерогенов, например, ионизирующей радиации.

Наиболее распространенная форма рака — рак легких. В 2002 году в Украине среди умерших от рака каждый пятый — больной раком легких (среди мужчин — это каждый третий случай). Более 90% рака легких связывают с курением.

### *Знаешь ли ты, что...*

Один из солистов группы «The Beatles» Джордж Харрисон начал курить в подростковом возрасте. Он никогда не скрывал своей страсти к табаку и даже играл с сигаретой в руке. Когда в 1997 году Харрисон узнал свой диагноз — рак горла, он сказал: «Это случилось из-за курения».

С тех пор началась его четырехлетняя борьба с болезнью. Он решил сделать все возможное, чтобы победить рак: бросил курить и ездил по всему миру в поисках эффективнейших способов лечения, тратя по 25 тысяч американских долларов ежедневно. В своей последней песне, написанной за неделю до смерти, Харрисон призывает задуматься о последствиях курения, от которых не спасают ни слава, ни деньги.



Рис. 40

## **Реклама — двигатель торговли**

Существенную роль в возникновении болезней цивилизации играет коммерческая реклама пищевых продуктов, сигарет и алкоголя. Современный мир называют обществом потребления. Множество товаров и услуг ежедневно предлагает уличная реклама, реклама с экранов телевизоров, полос газет и журналов.



Оцените степень воздействия рекламы на ваши решения. Для этого проведите в классе условную линию. С одного края становятся те, кто всегда принимает решения под воздействием рекламы, а с другого — те, кто на нее вообще не обращает внимания. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю.

Цель рекламы — продать продукт и обеспечить производителю прибыль. Для этого в рекламном бизнесе используют специальные приемы.



Прочтите сообщение: «Как работает реклама». Подумайте:

- Какие потребности и желания подростков используют в рекламе табака и алкоголя (рис. 41, б);
- Приведите примеры рекламных сообщений, которые «давят» на потребности подростков (рис. 41, в).



## Как работает реклама

Знаешь ли ты, что обезьяны обожают вишни? Охотники пользуются этим и расставляют для них хитрые ловушки. Они насыпают спелые вишни в стеклянный сосуд с узким горлышком.

Заприметив любимые лакомства, обезьяна не может удержаться и просовывает руку в сосуд. Потом зажимает вишни в кулаке и пытается вытащить. Но кулак не проходит сквозь узкое горлышко сосуда, а сообразить, что его нужно разжать, животное не способно. Услышав отчаянный визг, охотник выбегает из укрытия и хватается обезьяну.



Специалисты рекламного бизнеса используют подобные приемы. Сначала они определяют целевую группу, например, пенсионеры, родители или подростки. Потом стараются найти «вишни» — то, что является важным для этих людей (для пенсионеров — невысокая цена, для родителей — польза для здоровья детей, а для подростков — то, что считается современным, «крутым» и помогает чувствовать себя взрослее).

Если товар полезен (как стиральный порошок или растительное масло), рекламодатели стараются привлечь внимание к тем качествам, которые выгодно отличают именно эту торговую марку (цена, эффективность, вкус). Когда же у человека нет естественной потребности в потреблении того или иного товара (например, алкоголя или табака), рекламодатели «давят» на другие потребности, чтобы он начал употреблять этот продукт и стал зависимым.

Они рассчитывают (и не напрасно!), что молодой человек попробует сигарету, привыкнет развлекаться с бутылкой пива. То есть непременно попадется в «западню» — никотиновую и алкогольную зависимость и со временем уже не сможет «разжать кулак», пополнив ряды тех, кто приумножает прибыли табачных и алкогольных магнатов.



Прочтите сообщение «Рекламные стратегии». Приведите примеры применения некоторых стратегий в рекламе алкогольных и табачных изделий.

## Рекламные стратегии

Чтобы заставить людей приобрести товар, рекламодатели часто описывают не все его качества, а лишь те, которые показывают товар с лучшей стороны. Нередко эти качества преувеличены, иногда информация о них откровенно неправдива. Некоторые рекламные стратегии побуждают людей покупать даже товар, который им не нужен, не подходит или вредит здоровью. Знание этих стратегий поможет тебе защититься от их влияния.

1. *Голос звезды.* Известные люди, обычно актеры, певцы, спортсмены, хвалят товар и рассказывают, что они им пользуются. Создается впечатление, что этот товар действительно хорош, и если ты хочешь быть похожим на звезду, тебе тоже нужно его приобрести.

2. *Голос эксперта.* Врачи, ученые (или актеры в роли экспертов) рассказывают об эффективности товаров, таких как зубная паста или лекарства. Поскольку люди доверяют экспертам, они покупают именно этот товар.

3. *Факты и цифры.* Приводятся доказательства эффективности продукта (например, средств для похудения). Эта техника часто комбинируется с голосом авторитетного человека.

4. *Сравнительные тесты и опросы.* Приводятся сравнительные качества рекламируемого продукта (А) с подобными товарами (В и С). Показывают, что товар А якобы намного более эффективен, чем В, и дешевле, чем С. Часто совмещается с опросами потребителей.

5. *Демонстрации.* Демонстрируют, как эффективно действует продукт (обычно в самых благоприятных условиях). Некоторые такие рекламы значительно преувеличивают положительные качества товара – стирального порошка или пылесоса.

6. *Апелляция к желанию принадлежать к группе.* Создается впечатление, что все пользуются этим продуктом. А раз так, то и ты должен его купить, чтобы не быть белой вороной.

7. *Эксплуатация сексуальной тематики.* Привлечение красивой модели создает впечатление, что продукт придаст тебе сексуальность.

8. *Апелляция к стремлению быть взрослым.* Создается впечатление, что употребление продукта сделает тебя более взрослым и уважаемым.

9. *Обещание удовольствия.* Создается впечатление, что без этого товара ты не сможешь по-настоящему повеселиться и отдохнуть.

10. *Стремление к популярности.* Убеждают, что если ты купишь этот товар, то станешь намного популярнее.

11. *Эффект распродажи.* Объявляют, что количество товара ограничено, а скидка действительна лишь несколько дней.

## Рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний

Производители табака и алкоголя получают огромные прибыли и не намерены отказываться от них, хотя их продукция вредит здоровью людей. Главное их задание — привлечь к курению и употреблению алкоголя как можно больше молодежи вместо тех, кто бросил курить (пить) или уже умер (рис. 41, а).

Эти компании прибегают ко всевозможным уловкам, чтобы обойти закон об ограничении рекламы и убедить молодежь в привлекательности своего товара. Они любыми путями стараются доказать, что человека с сигаретой сопровождает успех, что тот, кто курит и пьет, принадлежит к лучшей половине человечества.

Табачные и алкогольные компании называют нарушителями прав и свобод человека тех, кто проводит антинаркотическую пропаганду. «Вы имеете право говорить то, что думаете! Вы имеете право делать то, что пожелаете! Вы имеете право распоряжаться своей жизнью!» — заявляют они.

Выступая спонсорами спортивных соревнований, эти компании утверждают, что молодость не может существовать без азарта, риска и пренебрежения опасностью: «В 35 лет человек стремится к спокойствию и стабильности, а в 15 лет ему нужно кое-что другое: прежде всего он хочет наслаждаться жизнью!» (из выступления табачного магната).

### Желание производителя:

- продать как можно больше товара;
- расширить рынок сбыта;
- обеспечить спрос в будущем.

а

### Желание подростка:

- быть современным, модным;
- иметь друзей;
- принимать решения, как взрослый;
- быть популярным;
- достичь успеха.

б

### Содержание сообщений:

«Я (такой крутой, популярный) это люблю!»;  
«Ты что, инопланетянин?»;  
«Это для настоящих мужчин!»;  
«Лучше вместе»;  
«Девочки (мальчики) любят таких»;  
«Останови время — почувствуй жизнь».

в



Рис. 41. Уловки коммерческой рекламы



## Практическая работа № 5 Создание антинаркотической рекламы

1. Опиши любую табачную или алкогольную рекламу. Проанализируй:
  - Кто является целевой группой для этой рекламы (ориентируйся на возраст и внешний вид людей, изображенных в ней).
  - Какие ловушки для молодежи ты видишь в этой рекламе?
2. Напиши эссе на одну из следующих тем: «Как становятся курильщиками», «Кто на чужом горе наживается», «Сколько стоит вредная привычка».
- 3\*. Ученики одной из американских школ проводят активную антинаркотическую пропаганду в Интернете. Одно из направлений их деятельности – создание пародий на рекламы алкогольных и табачных изделий. Рассмотрите пример такой пародии (рис. 42) и попробуйте нарисовать свою.



Рис. 42

- 4\*. Рассмотрите примеры сообщений о вреде курения, изображенные на пачках сигарет (рис. 43). Выполните проект по плану на следующей странице.



Рис. 43



Представьте, что вам поручили придумать слоганы (короткие сообщения) для размещения на пачках сигарет и слабоалкогольных напитках, которые вдохновляли бы ваших сверстников отказаться от курения и употребления алкоголя. Для этого:

- придумайте 20–25 слоганов и напечатайте их на листе бумаги;
- сделайте несколько десятков копий и раздайте ученикам 5–11-х классов, чтобы они отметили, что им больше всего понравилось;
- соберите анкеты, подытожьте результаты.

5\*. Оформите стенд с оригинальными эссе, антирекламами и наиболее популярными слоганами.

Достижения медицины и технический прогресс сделали жизнь людей более долгой, безопасной и комфортной. Но сейчас люди больше всего страдают от техногенных опасностей и болезней цивилизации — ожирения, рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Главным социальным фактором, способствующим возникновению этих болезней, является коммерческая реклама. Ее цель — обеспечить продажу товара и прибыль производителю.

В рекламном бизнесе используют специальные психологические приемы, которые побуждают людей покупать даже те товары, которые им не нужны, не подходят или вредят здоровью (например, реклама табачных и алкогольных изделий).

Молодежь — основная целевая группа для рекламы пива и табака. В рекламе для подростков «дают» на их потребности в общении с друзьями, принадлежности к группе, самостоятельности, признании.

Владельцы табачных компаний рассчитывают, что молодой человек попробует сигарету, привыкнет развлекаться с бутылкой пива. То есть непременно попадет в никотиновую зависимость и пополнит ряды тех, кто обогащает их.

В подростковом возрасте человек стремится к большей свободе. Так стоит ли попадать в рабство к производителям табака и алкоголя, которых часто называют торговцами смертью?





## § 16. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



В этом параграфе ты:

- узнаешь, какие бывают наркотики;
- проанализируешь психологические причины употребления наркотиков;
- определишь социальные воздействия, толкающие на употребление наркотиков;
- научишься распознавать мифы о наркотиках;
- обсудишь последствия употребления наркотических веществ.

Табак, алкоголь, некоторые лекарства, токсические вещества, наркотики... Все они в той или иной степени воздействуют на мозг и психику человека, его способность трезво мыслить и ответственно поступать. Поэтому их называют *психоактивными веществами* (воздействующими на психику человека).

Некоторые из них легальны, поскольку используются в медицине как обезболивающие или снотворные препараты. Другие, хотя и являются очень опасными для здоровья, не запрещены законом. Это — алкогольные и табачные изделия, препараты бытовой химии.

Однако существует еще одна группа веществ, употребление которых особенно опасно. Это — нелегальные наркотики. Вообще наркотиками являются все психоактивные вещества, но собственно наркотиками принято называть только нелегальные препараты, распространение которых запрещено законом.



1. Назовите несколько легальных и нелегальных наркотиков.
2. Оцените свое отношение к курению подростков. Для этого:
  - нарисуйте в классе условную линию;
  - с одного края становятся те, кто отрицательно относится к употреблению табака, с другого — те, кто положительно. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю;
  - желающие могут аргументировать свой выбор.
3. Так же оцените свое отношение к употреблению алкоголя, токсических веществ и нелегальных наркотиков.

### Причины употребления наркотиков

Наркомания — одна из самых больших проблем современности. Каждый день мы слышим о преступлениях, совершенных из-за наркотиков, об искалеченных судьбах и укороченных жизнях. Под угрозой оказались подростки, мало знающие об опасности наркотиков и не умеющие противостоять давлению со стороны наркодельцов и своих друзей.



1. Не существует одной причины, по которой люди начинают употреблять наркотики. Почему, на ваш взгляд, они это делают (их друзья употребляют наркотики; они не знают, что это опасно; они верят, что могут попробовать и остановиться...)?

2. Поделите эти причины на внешние (социальные воздействия) и внутренние (психологические факторы).

3. Сравните то, что у вас получилось, с причинами, на которые указывают специалисты.

## Почему люди начинают употреблять наркотики

### *Социальные факторы:*

- наркотики легкодоступны;
- реклама сигарет и алкоголя коварно создает положительный имидж наркотикам и поощряет молодежь;
- наркотики употребляют друзья;
- некоторые фильмы и передачи романтизируют наркотики.

### *Психологические факторы:*

- некоторые люди не знают, как это опасно — курить, пить и употреблять наркотики;
- им любопытно, на что это похоже;
- они не верят, что употребление наркотиков настолько опасно, как утверждают эксперты;
- зная об опасности употребления наркотиков и доверяя экспертам, они верят, что могут попробовать наркотики, а потом отказаться от них, когда захотят;
- они думают, что большинство людей употребляют наркотики;
- они положительно относятся к употреблению наркотиков;
- они считают, что наркотики помогут решить их проблемы;
- некоторые подростки уверены, что, употребляя наркотики, они выглядят старше;
- при помощи наркотиков они пытаются восстановить психологическое равновесие (избавиться от тревоги, грусти, низкой самооценки);
- они считают, что это неплохой способ развлечься;
- они уверены, что употребление наркотиков — это модно, круто, что это улучшает их имидж;
- у них не развиты социальные навыки, и они не умеют сказать «НЕТ».



Некоторые из этих причин являются мифами, которые распространяют наркодельцы. В погоне за сверхприбылью они используют чрезвычайно коварные методы, чтобы привлечь молодежь к употреблению наркотиков.

## Мифы и факты о наркотиках

**Миф.** Наркотики — это модно.

**Факт.** Это — миф, активно распространяемый наркодельцами. А современные актеры, музыканты и другие законодатели молодежной моды решительно выступают против алкоголя и наркотиков. Сейчас, наоборот, модно заниматься спортом, вести здоровый и продуктивный образ жизни.

**Миф.** Наркотики помогают решать проблемы.

**Факт.** Наркотики не решили еще ни одной проблемы. Наоборот, они лишь усугубляют существующие проблемы и создают новые.

**Миф.** В компании, где все курят, выпивают или употребляют наркотики, нельзя отказываться, иначе тебя сочтут странным и необщительным.

**Факт.** Ты удивишься, но к людям, у которых есть собственная точка зрения и которые могут ее отстаивать, во всех приличных компаниях относятся с уважением. А о «друзьях», которые заставляют тебя нарушать собственные принципы, вряд ли стоит сожалеть.

**Миф.** Легкие наркотики (например, марихуана) не вредны. Они недороги и не вызывают зависимости.

**Факт.** Прочти, что пишет по этому поводу парень, который когда-то тоже так считал: «Когда мне было 19, я впервые попробовал марихуану. С той затяжки все и началось. Сначала «травка» была лишь развлечением. Но вот деньги закончились, а они были нужны — бесплатно «травку» никто уже не давал. Потом я остался без работы — после нескольких месяцев употребления марихуаны я уже не мог без нее обходиться. Меня уволили. Теперь все как замкнутый круг: кража, к дилеру за дозой, снова красть...»

**Миф.** «Наркомания — это болезнь глупцов и слабаков. А я — умный, у меня сильная воля. Я могу бросить когда угодно».

**Факт.** Тот, кто так считает, уже повис над пропастью, потому что отказаться от употребления наркотиков в любой момент никому не удастся. Для примера рассмотри рис. 44. Этот короткий перечень из очень длинного списка всемирно известных музыкантов — жертв наркотиков — доказывает, что человек, попавший в наркотическую зависимость, чаще всего гибнет в молодом возрасте. Ведь эти люди, безусловно, обладали и умом, и большим талантом, и волей (иначе они не стали бы теми, кем были), кроме того, у них были деньги, лучшие врачи и самые современные лекарства. Однако это им не помогло...

## Немедленные последствия употребления наркотиков

Большинство наркотиков непосредственно угрожают жизни человека. Они могут вызвать смертельное отравление, остановку дыхания или сердечный приступ. Наиболее распространенной причиной смерти является передозировка.



1969  
Брайан Джонс,  
гитарист группы  
Rolling Stones,  
передозировка  
наркотиков,  
**27 лет**



1970  
Джим Хендрикс,  
передозировка  
наркотиков,  
**27 лет**



1971  
Джим Моррисон,  
вокалист группы  
Doors, сердечный  
приступ вследствие  
злоупотребления  
наркотиками,  
**28 лет**



1977  
Элвис Пресли,  
сердечный приступ,  
вызванный, скорее всего,  
злоупотреблением  
наркотиками,  
**42 года**



1979  
Сид Вишес,  
бас-гитарист группы  
Sex Pistols,  
передозировка  
героина,  
**21 год**



1982  
Джеймс Скотт,  
бас-гитарист группы  
Pretenders, передозировка  
наркотиков,  
**25 лет**



1983  
Питер Френдон,  
гитарист группы  
Pretenders,  
передозировка  
героина,  
**30 лет**



1991  
Стив Кларк, гитарист  
группы Deaf Leppard,  
передозировка героина  
и кокаина,  
**30 лет**



1994  
Курт Кобейн,  
вокалист группы  
Nirvana, самоубийство  
в состоянии  
наркотического  
опьянения,  
**26 лет**



1995  
Кристин Пфаф,  
бас-гитаристка группы  
Hole, передозировка  
наркотиков,  
**26 лет**

Рис. 44. Жертвы наркотиков

Наркотики притупляют инстинкт самосохранения, разрушают способность трезво мыслить и принимать решения. Под их воздействием люди часто попадают в опасные ситуации за рулем автомобиля, в лодке, у станка – там, где нужны повышенное внимание, быстрая реакция, осторожность.

## Отдаленные последствия

Употребление наркотиков имеет и отдаленные последствия для жизни и здоровья человека: бесплодие, тяжелые психические заболевания. У потребителей «со стажем», которые пользуются шприцами, обычно наблюдается целый ряд смертельно опасных болезней: сифилис, гепатит В, СПИД.

При регулярном употреблении наркотиков разрушается социальное окружение человека. Он бросает учебу или теряет работу, заставляет страдать всю семью, отталкивает друзей. Обычно его материальное положение ухудшается, он становится безработным, продает все, что имеет.

Тот, кто употребляет наркотики, попадает в зависимость не только от наркотиков, но и от наркодельцов – людей из криминальной среды. Он никогда не знает наверняка, что покупает. Ведь чтобы получить больше товара, в героин или кокаин добавляют другие вещества, часто смертельно опасные.

Если у человека нет денег, ему могут предложить «заработок»: склоняют к проституции, кражам, грабежам, распространению наркотиков. Так он непременно вступает в конфликт с законом, прокладывая себе дорогу в тюрьму.



По очереди назовите то, что на самом деле могут и чего не могут сделать наркотики (могут убить человека, но не могут сделать кого-либо взрослым; могут довести человека до самоубийства, но не помогут найти настоящих друзей...).

Табак, алкоголь, некоторые лекарства, токсические вещества и нелегальные наркотики меняют восприятие, мышление человека, его способность принимать решения. Поэтому их называют психоактивными веществами.

Нелегальные наркотики – особо опасные психоактивные вещества, запрещенные законом. Их употребление может привести к сердечному приступу, отравлению, передозировке, заражению опасными инфекционными заболеваниями.

Их употребление разрушает социальное окружение человека, делает его зависимым от преступников, толкает на противозаконные действия.

Не существует одной причины, по которой люди употребляют наркотики. Чаще всего это социальные причины (например, доступность наркотиков, реклама легальных психоактивных веществ), а также психологические (заниженная самооценка, недостаток знаний и жизненных навыков).





## § 17. НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



В этом параграфе ты:

- узнаешь, что такое наркотическая зависимость, в чем отличие между физической и психологической зависимостью;
- научишься различать признаки наркотической зависимости и оказывать неотложную помощь при передозировке наркотиков;
- выяснишь, куда и как нужно обращаться за помощью по вопросам профилактики и лечения наркотической зависимости.

Самая большая опасность психоактивных веществ, в частности наркотиков, состоит в том, что они вызывают зависимость. *Наркотическая зависимость* — неконтролируемое употребление одного или нескольких психоактивных веществ.



1. Назовите несколько психоактивных веществ, вызывающих зависимость.
2. К сожалению, наркотики в наше время — не редкость. Их жертвы часто живут рядом с нами. Расскажите известные вам истории о реальных людях, попавших в наркотическую зависимость.
3. В парах или в небольших группах обменяйтесь мнениями, как себя чувствует наркозависимый человек, его родители, дети, друзья...

Существует физическая (на физиологическом уровне) и психологическая (на уровне эмоций и поведения) зависимость от наркотиков.

### Физическая зависимость

*Физическая зависимость* характеризуется привыканием к наркотику и наличием абстинентного синдрома (так называемой «ломки») при отсутствии следующей дозы.

Первым проклятием наркотиков является быстрое привыкание к ним. Для достижения предыдущего эффекта человек вынужден каждый раз повышать дозу. Но, несмотря на это, эффект употребления постепенно снижается, возникает так называемая *толерантность к наркотику*. Прозрение обычно наступает тогда, когда человек уже не получает удовольствия от наркотика, он вынужден употреблять огромные дозы, чтобы чувствовать себя более-менее нормально, то есть так, как до первой дозы.

Иначе ему угрожает второе проклятие — *абстинентный синдром*. Он наступает уже через 10–14 часов после последней дозы и может быть чрезвычайно болезненным, сопровождаться диареей (поносом), неконтролируемой дрожью, судорогами, повышением температуры тела. В некоторых случаях без медицинской помощи его последствиями могут стать самоубийство или смерть. Абстинентный синдром — это период адаптации организма к жизни без наркотиков. Он продолжается в среднем неделю. За каждый день «ломки» человек теряет несколько килограммов. Он не может спать и принимать пищу.

Те, кто употребляет наркотики, говорят: «Если бы все начиналось с ломки, в мире не было бы ни одного наркомана». Вот как один наркозависимый описывает абстинентный синдром: «Боль нечеловеческая... Как будто внутрь прорвалась целая толпа садистов — одни ломают кости, другие выворачивают суставы, третьи забивают гвозди. Внутренности разрываются, и все течет из меня. Дальше, чем на два шага, от туалета лучше не отходить, полсотни раз в день, не меньше».

## Психологическая зависимость

Так почему же те, кто нашел в себе силы отказаться от наркотиков, пережив адские муки абстинентного синдрома, снова берутся за старое? Дело в том, что, в отличие от физической зависимости, исчезающей после периода адаптации, *психологическая зависимость* сохраняется годами. Именно она может заставить человека снова вернуться к пагубной страсти, поскольку возникает на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов.

*На уровне чувств* психологическая зависимость проявляется в том, что человека перестает интересовать все, что не связано с наркотиками: учеба, работа, общение с родными и друзьями, книги и фильмы, спорт и искусство. Без наркотиков жизнь для него безрадостна, теряет смысл, могут появиться мысли о самоубийстве. И если тебе предложат попробовать даже так называемый «легкий» наркотик (мол, покурим «травку», ощутим «кайф», многие так делают — и ничего), прежде всего подумай: «Если я сейчас соглашусь, то сделаю первый шаг к зависимости, а завтра, послезавтра неминуемо будет второй, третий... Это шаги к пропасти».

Через некоторое время в подсознании формируется тесная связь между определенной ситуацией и употреблением наркотика — так называемый *поведенческий стереотип*. Примеры распространенных поведенческих стереотипов: «Новый год — шампанское», «футбол — пиво», «кофе — сигареты».

Вот типичный пример. В компании старых друзей человек, который решил отказаться или даже давно отказался от наркотиков, может употребить их автоматически, опомнившись уже с сигаретой или иглой в руках. Это частое явление, и не только с наркотиками, но и с пивом, сигаретами или, скажем, с шоколадом. Например, человек решил отказаться от сладостей, чтобы похудеть. Но если пирожные и конфеты не убрать с привычного места (со стола, из холодильника), то во время чаепития рука потянется к ним. Потом человек удивляется, как, сам того не желая, нарушил данное себе обещание.

В табл. 5 приведены характеристики наиболее распространенных наркотиков. Всегда лучше знать, чего ждать, когда соблазнишься таблеткой или сигареткой, которая якобы не является наркотиком, а «просто поможет расслабиться и хорошо провести время».



Объединитесь в 3 группы, поработайте с табл. 5 и подготовьте сообщения о признаках наркотического опьянения, реакции организма и последствиях употребления распространенных наркотиков:

*группа 1:* галлюциногенов;

*группа 2:* психостимуляторов;

*группа 3:* обезболивающих, депрессантов.

## Признаки наркотической зависимости

Наркотическая зависимость не возникает за одну ночь. Это происходит постепенно, шаг за шагом, часто незаметно для человека. Вспомни слова Сэмюэля Джексона: «Узы привычки слишком слабы, чтобы их можно было заметить до тех пор, когда они становятся слишком крепкими, чтобы их можно было разорвать».

Порой человек сам не знает, может ли он еще контролировать себя или уже попал в зависимость.

Специалисты выделяют признаки, свидетельствующие о наркотической зависимости:

- употребление психоактивных веществ с целью отвлечься от проблем;
- навязчивые мысли о том, чтобы достать очередную дозу;
- продажа вещей или кражи, чтобы раздобыть денег;
- провалы в памяти, когда невозможно вспомнить, что делал накануне;
- появление новых друзей, употребляющих психоактивные вещества;
- отдаление от семьи и старых друзей;
- потеря интереса ко всему, что раньше имело значение;
- приступы беспокойства, депрессии, злости;
- постоянные обещания не употреблять наркотики, неудачные попытки остановиться;
- употребление психоактивных веществ наедине;
- возникновение абстинентного синдрома из-за отсутствия следующей дозы;
- потребность употреблять большую дозу, чтобы ощутить тот же эффект.



Прочтите ситуацию:

Прошлым вечером Сергей был на дискотеке. Раньше он пробовал марихуану, но решил больше этого не делать. Но когда ему предложили «косяк», он не удержался и теперь не знает, что думать: может быть, у него уже возникла зависимость?

Обсудите:

- Как вы считаете, у Сергея возникла зависимость или он близок к ней?
- Какие признаки могут свидетельствовать об этом?
- Что бы вы посоветовали другу, попавшему в подобную ситуацию?

### Шаги к возникновению зависимости

*Шаг 1.* Эксперименты с психоактивными веществами.

*Шаг 2.* Эпизодическое употребление психоактивных веществ.

*Шаг 3.* Употребление психоактивных веществ регулярно (раз в неделю или чаще), но в малых дозах.

*Шаг 4.* Неконтролируемое употребление наркотиков.



## Характеристика наиболее распространенных наркотиков

### Наркотик (уличное название)

### Признаки наркотического опьянения

#### Галлюциногены

*Марихуана* («план», «травка») — самый распространенный нелегальный наркотик. Его изготавливают из листьев, стеблей и семян индийской конопли. Усиленная форма — *гашиш*.

Перепады настроения, возбуждение, покраснение глаз, повышение аппетита, сильная жажда.

*ЛСД* («кислота», «промокашка», «марка») — самый известный синтетический наркотик. Не имеет запаха, цвета и вкуса.

Непредсказуемое, агрессивное поведение, расширенные зрачки.

#### Психостимуляторы

*Кокаин* («кока», «крэк», «снег», «конфеты для носа») — белый кристаллический горький на вкус порошок, изготовленный из листьев коки. Усиленную форму — *крэк* получают после специальной обработки кокаина.

Шмыганье носом, быстрое похудение, изменения поведения и личности.

*Экстази* — один из новых синтетических наркотиков — амфетаминов. Белый порошок, таблетки или капсулы.

Гиперактивность, расширение зрачков, неприятный запах изо рта, язвы в ротовой полости, покраснение кожи.

#### Обезболивающие, депрессанты

*Героин, морфий, опиум* — группа наркотиков, изготавливаемых из мака. Героин может быть в виде порошка (от белого до темно-коричневого цвета) или липкой смолистой субстанции.

Суженные зрачки, медленная, неразборчивая речь. При вдохе закладывает нос, от инъекций на коже остаются следы.

*Транквилизаторы и барбитураты* — медицинские препараты, успокаивающие или снотворные средства. Их производят в виде разноцветных таблеток и растворов.

Шаткая походка, потеря координации, сонливость, повышенная агрессивность, потеря или ослабление социальных ограничений.

## Реакция организма и последствия употребления

Характерны смены настроения: от возбуждения до сонливости, депрессии, потери координации. Употребление марихуаны и гашиша приводит к нарушениям памяти, снижению умственных способностей.

Имеет отдаленные последствия, особенно для репродуктивного здоровья: замедляется половое созревание, у беременных женщин повышается риск выкидышей и осложнений, может стать причиной бесплодия.

Сразу после употребления человека охватывает страх, подкатывает тошнота. Через 30–90 минут возникают галлюцинации – трип. Эффект невозможно предвидеть: один раз это могут быть приятные образы, в другой – кошмарные видения.

Даже после первого употребления человек может месяцами страдать от депрессии, страхов, мыслей о самоубийстве.

Через 5–30 минут ускоряется сердечный ритм, повышается кровяное давление, температура тела. Первое употребление может привести к сердечному приступу, одышке. Разрушает центральную нервную систему, со временем вызывает нервное истощение, депрессию и паранойю.

Вызывает галлюцинации. Усиливает эмоции. Может вызвать сухость во рту, тошноту, судороги, повышение болевой чувствительности, ускорение сердечного ритма, потоотделение. Иногда появляются депрессия, тревога, страх.

За взрывом эйфории наступает сонливость, депрессия. Хроническое употребление приводит к снижению аппетита, истощению и разрушению организма. Высокий риск заражения гепатитом, ВИЧ, смертельных передозировок.

Употребление без назначения врача и превышение рекомендуемых доз вызывает затруднение дыхания, замедление сердцебиения, снижение температуры тела, потерю сознания, в некоторых случаях – кому. Особенно опасно употребление депрессантов с алкоголем.

## Возникновение зависимости

У подростков, употребляющих марихуану, возникает психологическая зависимость. Марихуану также называют «вездным» наркотиком, ведь многие из тех, кто ее употребляет, со временем переходят на более сильные наркотики.

Возникает психологическая зависимость.

Кокаин – сильный наркотик. Психологическая и физическая зависимости возникают очень быстро. Крэк – еще опасней: зависимость возникает после употребления одной-двух доз.

Психологическая зависимость возникает через несколько месяцев.

Возникает психологическая и физическая зависимость. Героиновая зависимость может возникнуть после одной-двух инъекций.

Возникает психологическая и физическая зависимость.



## Неотложная помощь при передозировке наркотиков

Те, кто употребляет наркотики, часто гибнут от некачественных наркотиков и их передозировки. Признаками передозировки являются: внезапная бледность, неглубокое и замедленное дыхание, слабый пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота, потеря сознания. Смерть может наступить от остановки сердца, прекращения дыхания или перекрытия дыхательных путей рвотными массами.



Во многих подобных случаях человека можно спасти, если вовремя оказать ему помощь и доставить в больницу. Независимо от твоего отношения к наркотикам и к тем, кто их употребляет, недопустимо оставлять без помощи человека, находящегося в тяжелом состоянии.

Если ты стал свидетелем такой ситуации, не теряй ни минуты.

- Вызови «скорую помощь».
- Положи или переверни потерпевшего, как показано на рис. 45.
- При необходимости очисти полость рта от слизи и рвотных масс, следи за его дыханием.
- Если частота дыхания меньше 8—10 раз в минуту, нужно немедленно делать искусственное дыхание.



Рис. 45

### Куда обращаться за помощью

Врачи говорят, что у наркозависимого есть два пути: широкая прямая дорога на кладбище и едва заметная, ухабистая и извилистая тропинка к жизни. Это действительно так, поскольку от наркотической зависимости очень тяжело избавиться. Нередко человек, которого как будто вылечили, снова и снова принимается за старое. Это не значит, что нужно опустить руки и прекратить борьбу. Но если возникла проблема с наркотиками, нужна квалифицированная медицинская и психологическая помощь, большая сила воли, поддержка родственников и друзей.

Первым шагом на пути к преодолению проблемы является признание того, что она существует. Но дело в том, что многие люди, которые долгое время злоупотребляют наркотиками или другими психоактивными веществами, не признаются в этом даже себе, надеясь, что смогут отказаться от наркотиков в любой момент. Но это не так.

Детоксикацию (избавление от физической зависимости) осуществляют государственные и частные медицинские учреждения. При необходимости следует обратиться в наркологические клиники и диспансеры по месту жительства. Добровольное лечение от алкогольной или наркотической зависимости в государственных медицинских учреждениях анонимное и бесплатное.

Телефон наркологической службы доверия и неотложной наркологической помощи в Киеве: (+38 044) 525-82-27.

После периода детоксикации больной должен пройти длительную реабилитацию – получить помощь психологов, переосмыслить жизненные ценности, настроиться на жизнь без наркотиков. Самые большие шансы вылечиться есть у тех, кто чувствует поддержку семьи и друзей, которые, кстати, также нуждаются в психологической помощи и реабилитации.



Для получения дополнительной информации посети сайты:

**[www.aids.ua](http://www.aids.ua)**

**[www.neuletay.aids.ua](http://www.neuletay.aids.ua)**

**[www.narcom.ru](http://www.narcom.ru)**

**[www.love-home.org.ua/programs/4/](http://www.love-home.org.ua/programs/4/)**

**[aids.edu.vn.ua.narcotics/beta/karta.htm](http://aids.edu.vn.ua.narcotics/beta/karta.htm)**

**[zavisimosty.info](http://zavisimosty.info)**



К следующему уроку подготовь сообщение об опасных ситуациях или преступлениях, связанных с наркотиками.

Наркотическая зависимость – неконтролируемое употребление одного или нескольких психоактивных веществ.

Физическая зависимость характеризуется возникновением толерантности к наркотику и наличием абстинентного синдрома при отсутствии следующей дозы.

Психологическая зависимость возникает на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов.

В случае выявления симптомов наркотической зависимости следует обратиться за помощью к специалистам.

Передозировка – самая распространенная причина смерти среди тех, кто употребляет наркотики.

Во многих случаях таких людей можно спасти, если вовремя оказать им помощь и доставить в больницу.





*В этом параграфе ты:*

- обсудишь, какие меры для борьбы с наркотиками следует принимать на государственном уровне;
- ознакомишься с некоторыми положениями уголовного законодательства в сфере борьбы с наркотиками;
- узнаешь, какие методы используют наркодельцы для привлечения новых потребителей;
- научишься решительно отказываться от предложения употребить наркотик.

### **Наркотики — государственная проблема**

На первый взгляд кажется, что наркотики — это проблема только тех, кто их употребляет. Однако это не так. Она касается каждого из нас. Некоторые связанные с ней затраты можно подсчитать. Это, например, утраченные доходы из-за нетрудоспособности наркозависимых; расходы на их лечение; средства на содержание правоохранительных органов. Но как оценить убытки от преступлений, совершённых под влиянием наркотиков, как подсчитать страдания самих наркозависимых и их семей!

Для нашей страны проблема наркотиков является весьма острой. По официальным данным, в Украине около 70 тысяч наркозависимых. Однако учитывая то, что факт употребления наркотиков в основном скрывается, реальное число потребителей наркотиков как минимум в 10 раз больше. 90% из них — молодежь в возрасте до 25 лет.



1. Прочтите и обсудите несколько сообщений об опасных ситуациях и преступлениях, связанных с наркотиками.
2. Подумайте, какие меры для борьбы с распространением наркотиков следует принимать на государственном уровне (усовершенствование законодательства, эффективная работа правоохранителей, запрет рекламы табака и алкоголя, внедрение профилактических программ в школах...).

### **Законодательство в сфере борьбы с наркотиками**

В мире существуют разные законы об ответственности за употребление, хранение, перевозку и распространение наркотиков. В некоторых странах за малейшее нарушение, связанное с наркотиками, человека может ожидать смертная казнь. В тюрьмах Таиланда и других стран Юго-Восточной Азии за перевозку наркотиков ожидают смертной казни и отбывают пожизненное заключение тысячи людей, в том числе и иностранцы.

Уголовный кодекс Украины предусматривает ответственность за незаконное производство, приобретение, хранение, перевозку, пересылку и сбыт наркотических средств (от 3 до 12 лет лишения свободы), а также за их незаконное введение в организм (от 2 до 12 лет), публичное употребление наркотиков (до 5 лет) либо за склонение к их употреблению (до 12 лет).

За некоторые преступления, связанные с наркотиками, уголовная ответственность наступает с 14 лет.



Советуем посмотреть художественный фильм режиссера Кена Кемерона «Бангкок Хилтон», Австралия, 1989 г.

Это история о молодых девушках, которым во время авиaperелета в Бангкок подбросили в багаж наркотики, об их жизни в тюрьме и долгом пути на свободу.

## Методы привлечения к наркотикам

Наркоиндустрия во всем мире считается не просто преступным, но и особо аморальным бизнесом и наказывается очень строго. Но никакая сила не защитит человека, если он сам этого не хочет.

Наверное, тебе не раз приходилось видеть в фильмах, как организовано производство и продажа наркотиков. Объем этого сегмента мировой экономики ежегодно составляет много сотен миллиардов долларов США. То есть это — сверхприбыльный бизнес, контролируемый преступными группировками. За него ведутся настоящие войны, в которых гибнут десятки тысяч людей.

Для привлечения новых потребителей наркодельцы используют главное — способность наркотиков вызывать зависимость. Так, приобщив к ним одного человека, от него не обязательно будут требовать деньги. Могут предложить привести новых клиентов или продать товар. Каждый наркоман в течение года в среднем склоняет к употреблению наркотиков еще четырех человек, из которых двое становятся инъекционными потребителями наркотиков.

Трудно противостоять соблазну употребить наркотик, особенно когда тебе его предлагает друг. Нужно иметь силу воли и твердые убеждения. Помогает также знание психологических приемов, которыми наркодельцы вооружают каждого, кто распространяет наркотики. Ознакомься с некоторыми из них.



1. Объединитесь в 5 групп и разыграйте ситуации, изображенные на рис. 46.

2. Подумайте, какие психологические приемы использованы в каждом из этих случаев.

Никогда не забывай: ты пришел в этот мир не для того, чтобы губить свою жизнь и жизнь родных, и тем более не для того, чтобы обогащать наркодельцов.

Ты — неповторимая личность, у тебя есть высшее предназначение, мечты, которые ты должен осуществить. Тебя окружают люди, которым ты безмерно дорог и которые близки тебе.



Друг рассказывает, что вчера он гостил у приятеля. Там было классно и весело, он даже попробовал «травку». Ему очень понравилось, такой «кайф», незабываемые впечатления. «Сегодня мы опять собираемся. Пойдешь со мной? Ну, хотя бы за компанию...»



Компания друзей собралась в укромном месте покурить сигареты. Один предлагает новые, с особым вкусом и эффектом, говорит, например, что брат привез. Все пробуют сигареты, делятся своими ощущениями. Предложивший их раскрывает секрет: это наркотик. В следующий раз употреблять его уже не так страшно.



Если твои друзья употребляют наркотики, трудно оставаться в стороне, ведь они все время насмеваются: «Ты что, слабак? А может, мамочки боишься?»



На вечеринке или дискотеке, особенно после употребления пива, других алкогольных напитков, ослабевают воля и сдерживающие мотивы. Человека в таком состоянии легче соблазнить наркотиком.



Этот психологический прием используют преимущественно для приобщения к наркотикам девушек. Легкий флирт, обещания, а потом: «Если ты меня любишь, докажи это».



## Учимся говорить «НЕТ»

Умение решительно отказываться от того, что тебе не нравится и противоречит твоим убеждениям, очень важно в жизни. Особенно тогда, когда тебе предлагают наркотик или другое психоактивное вещество.

На первый взгляд кажется, что сказать «нет» очень легко. Но это не так. Тот, кто предлагает наркотики, может быть весьма настырным. У него непременно есть для этого мотив. Даже если это самый верный друг или ближайший родственник. Даже если у него нет прямой задачи приобщить тебя к наркотикам, он пытается оправдать свою склонность к ним. Дескать, не только я, но и мой друг (брат, сестра) такой же, как другие. Следовательно, это не так страшно. Поэтому он будет настаивать, убеждать, даже угрожать. Приведенная ниже таблица поможет выбрать вариант поведения в подобных ситуациях, который больше всего тебе подходит.

Таблица 6

Действия партнера	Твои действия
<b>Делает предложение:</b> «Вчера мы с ребятами были у Макса на даче. Классно оттянулись, курили «травку». Сегодня снова собираемся. Пойдешь со мной?»	<b>Объясни, что ты чувствуешь:</b> «Я не в восторге от таких компаний и от того, что ты туда ходишь...» «Меня это не интересует, и я волнуюсь за тебя...»
<b>Отвлекает от темы:</b> «Ты чего? У тебя плохое настроение?» «Что-то случилось или встал не с той ноги?» «Слушай, клевый у тебя плеер!»	<b>1. Возвращайся к теме:</b> «Все хорошо, но послушай, что я хочу сказать...» «Пожалуйста, дай мне договорить...» «Прошу, не перебивай меня...» <b>2. Изложи свое мнение:</b> «Я думаю, что наркотики не для нас...» «Я твердо знаю, что не стоит тратить жизнь на наркотики.» «Я никогда не пойду, советую и тебе об этом забыть». <b>3. Спроси, что он об этом думает:</b> «А ты что об этом думаешь?» «Ты согласен?»
<b>Пытается убедить:</b> «Почему нет? Все это делают...» «Ничего плохого не случится, я гарантирую...» <b>Шантажирует:</b> «Ты просто боишься!» «Какой же ты после этого друг?» «Ты никуда со мной не ходишь». <b>Угрожает:</b> «Если не пойдешь, остерегайся один ходить вечером!»	<b>Выбери один из вариантов:</b> <b>а) решительно откажись:</b> «Нет, я так решил.» «Нет, это окончательно.» «Меня это не интересует.» «Прощай». <b>б) предложи компромисс:</b> «Лучше послушай музыку.» «Я не пойду, а может, сходим в кино?» «Давай придумаем что-нибудь получше».

Безусловно, вариантов подобного разговора может быть больше. Но линия твоего поведения только одна — решительный категорический отказ с первой же минуты. Не просто уклончивый, с колебаниями, а твердый отпор (рис. 47). Очень часто это воздействует на твоего собеседника: он начинает сомневаться в своем предложении.

Таким образом, своим поведением ты не только защищаешь себя, но и начинаешь кого-то спасать. Никогда не будет лишним повторять себе: «Я пришел в этот мир не для этого! Моя жизнь — это жизнь без сигарет, алкоголя и тем более — без наркотиков!»

### Как сказать

- *Интонация, голос:* не сомневайся, говори твердо и уверенно.
- *Взгляд:* смотри в глаза собеседнику.
- *Мимика:* убедись, что выражение твоего лица соответствует тому, что ты говоришь.
- *Дистанция:* стой на расстоянии примерно 1 м. Если хочешь отказаться и уйти, стань дальше. Если отказываешь тому, с кем у тебя теплые отношения, стань ближе.



Рис. 47. Как сказать «Нет»



В тех же группах, в которых вы разыгрывали ситуации, изображенные на рис. 46, с помощью таблицы 6 и рис. 47 напишите сценарий и разыграйте отказ от предложений употребить наркотик.



Для борьбы с наркотиками нужно принимать меры на государственном и личном уровнях.

Уголовный кодекс Украины предусматривает ответственность за незаконное производство, приобретение, хранение, перевозку, пересылку и сбыт наркотических средств. За некоторые преступления, связанные с наркотиками, уголовная ответственность наступает с 14 лет.

Чтобы иметь возможность сделать правильный и сознательный выбор, следует научиться распознавать ухищрения, к которым прибегают наркоделы, уметь в любых обстоятельствах отказаться от предложений употребить наркотик.

## § 19. НАРКОТИКИ И ВИЧ



*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь базовую информацию о ВИЧ и СПИДе;
- узнаешь, какие существуют стадии развития ВИЧ-инфекции;
- проанализируешь особенности распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи в Украине;
- оценишь свое отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа;
- осознаешь особую опасность употребления наркотиков, существующую из-за высокого риска инфицирования ВИЧ.

Ты уже знаешь, что ВИЧ — относительно новая инфекция. О ней узнали всего четверть века назад. С тех пор заболевание ВИЧ-инфекцией приобрело характер эпидемии. На борьбу с ней израсходованы огромные ресурсы. Но специалистам пока не удалось разработать профилактическую вакцину от ВИЧ, как, например, от оспы, полиомиелита и других опасных инфекций.

Однако усилия ученых не были напрасными. Разработаны лекарства, которые продлевают жизнь инфицированных. Эффективные тесты предотвращают инфицирование ВИЧ при переливании крови и пересадке органов.

Но решающая роль в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа принадлежит профилактическому просвещению. Ведь особенности распространения этой инфекции позволяют каждому защититься от нее, если он владеет необходимыми знаниями и жизненными навыками.

Чем глубже ты познакомишься с этой проблемой, тем четче осознаешь важность возложенной на тебя миссии — передавать свои знания другим. Старшие члены твоей семьи — родители, дедушки и бабушки — в свое время не получили профилактического просвещения, поэтому у них могут возникнуть вопросы. На некоторые из них ты уже знаешь ответы, а на некоторые — пока еще нет. В этом учебном году тыполнишь свои знания и станешь еще более надежным источником информации по проблеме ВИЧ/СПИДа.



1. Вспомните, как расшифровываются аббревиатуры ВИЧ и СПИД.
2. Поиграйте в кросс-тест (с. 126).
3. Обсудите:
  - В чем разница между ВИЧ и СПИДом?
  - Кто больше всех рискует инфицироваться ВИЧ?
  - Существуют ли лекарства для инфицированных ВИЧ?
  - В каких повседневных ситуациях следует быть осторожным, чтобы избежать контактов с кровью другого человека?



С помощью этого кросс-теста вспомни то, что ты изучал в предыдущих классах, и узнай кое-что новое. Если забыл, как играть в кросс-тест, обратись на с. 4 учебника.

1. Ты считаешь, что ВИЧ и СПИД – это:
  - одно и то же (6);
  - разные вещи (2)?
2. ВИЧ-инфицированный человек может выглядеть и чувствовать себя здоровым:
  - да (3);
  - нет (7)?
3. Существуют эффективные лекарства, которые продлевают и повышают качество жизни людей, живущих с ВИЧ:
  - да (4);
  - нет (8)?
4. Можно инфицироваться ВИЧ:
  - при переливании донорской крови (5);
  - через полотенце или мыло (9)?
5. ВИЧ угрожает:
  - только тем, кто употребляет наркотики (10);
  - любому (11)?
6. ВИЧ — это вирус. Он вызывает заболевание ВИЧ-инфекцией. СПИД — заключительная стадия этого заболевания. Она начинается тогда, когда организм теряет способность бороться с разными инфекциями и предотвращать возникновение злокачественных опухолей (1).
7. Бывает, что с момента инфицирования до появления симптомов СПИДа проходит более десяти лет. До этого времени человек может чувствовать себя хорошо и выглядеть абсолютно здоровым. Его организм сохраняет способность бороться с инфекциями. Он может даже не подозревать о своем заболевании (2).
8. Существуют лекарства, которые приостанавливают размножение вируса и позволяют держать инфекцию под контролем. В странах, где эти лекарства доступны каждому, кто в них нуждается, ВИЧ-инфицированные живут полноценной жизнью намного дольше (3).
9. ВИЧ-инфекция не передается при обычных бытовых контактах: через воздух, еду, воду, пищу, посуду, насекомых, а также через мыло и полотенце (4).
10. ВИЧ угрожает каждому человеку — любого возраста, пола, социального или имущественного положения. Больше всего рискуют те, кто ничего не знает о ВИЧ и считает, что эта проблема их не касается (5).
11. Молодец, ты дошел до конца.

## Стадии ВИЧ-инфекции

Заболевание ВИЧ-инфекцией имеет три стадии.



Объединитесь в 3 группы и с помощью рис. 48 подготовьте сообщение о стадиях развития ВИЧ-инфекции (когда начинается эта стадия, сколько она продолжается, как проявляется в организме):

*группа 1:* «период окна»;

*группа 2:* бессимптомный период;

*группа 3:* стадия СПИДа.



Рис. 48. Стадии ВИЧ-инфекции и ее признаки

## Молодежь в эпицентре эпидемии

Эпидемию ВИЧ/СПИДа называют молодой не только потому, что она началась не так давно, но и потому, что в первую очередь она поражает молодежь. Половину новых случаев инфицирования регистрируют среди лиц в возрасте от 15 до 24 лет.



Однако молодые люди не владеют достаточной информацией о ВИЧ и СПИДе, у многих из них не развиты жизненные навыки применения соответствующих знаний на практике. Трагическим следствием этого является непропорционально высокий уровень инфицирования среди молодежи. Директор Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу Питер Пиот отметил: «Молодежь, без сомнения, не владеет ни информацией, ни ресурсами для защиты от ВИЧ. Ежедневно инфицируются свыше 6 тысяч молодых людей. Каждый из этих случаев можно было предотвратить. Профилактика недорога и доступна, на одного выпускника школы достаточно 8 долларов в год. В странах, где сократилось количество новых случаев инфицирования, наиболее весомые результаты были достигнуты именно среди молодежи».

## Особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине

Сравнивая распространение эпидемии ВИЧ/СПИДа в Украине с другими странами мира, можно сделать следующие выводы:

- В некоторых государствах эта эпидемия началась раньше, чем в Украине. Например, в Соединенных Штатах Америки первые случаи инфицирования ВИЧ были зарегистрированы в 1981 году.
- Есть страны, намного больше пострадавшие от эпидемии. Это страны Африканского континента, расположенные южнее Сахары. Во многих из них почти не осталось людей трудоспособного возраста, экономика понесла огромные потери, проблемы бедности и сиротства приобрели угрожающие масштабы.
- В последнее время эпидемия стремительными темпами распространяется в Центральной Азии и Восточной Европе, в частности и в Украине.
- Темпы развития эпидемии в Украине на сегодняшний день являются одними из самых высоких в мире. По скорости распространения ВИЧ среди молодежи до 24 лет Украина занимает первое место в Европе.
- Особенностью распространения эпидемии в Украине является то, что наибольшее число случаев ВИЧ-инфицирования регистрируют у тех, кто принимает инъекционные наркотики. Постоянно увеличивается число инфицированных половым путем.

### Статистика ВИЧ/СПИДа в Украине

- По состоянию на март 2007 года количество зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции превысило 120 тысяч человек.
- 25% людей с диагнозом ВИЧ-инфекция — моложе 20 лет.
- Темпы распространения ВИЧ-инфекции в Украине — одни из самых высоких в мире.
- Украина занимает первое место в Европе по темпам распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи 15–24 лет.



Оцените свое отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа. Для этого проведите в классе условную линию. С одного ее конца станут те, кто считает ВИЧ/СПИД серьезной проблемой, а с другого — те, кто думает, что она слишком преувеличена. Желающие могут объяснить свою позицию.

## Наркотики и риски инфицирования ВИЧ

Инъекционное введение наркотиков — кратчайший путь к заражению ВИЧ: через общий шприц, иглу, другие предметы, на которых есть остатки крови.

Первый шаг на пути к этой опасной привычке — курение. Курящие в 7 раз чаще злоупотребляют алкоголем, в 11 раз чаще употребляют наркотики.

Все начинается обычно с «травки» — марихуаны, которую могут предложить друзья или знакомые: «Впервые попробовал в компании. Наверное, как все. Теперь все иначе: бросил школу, каждое утро просыпаюсь с мыслью, что я свинья, попусту трачу каждый день. Обещаю себе, что больше не буду, а вечером опять все сначала...»

Кое-кто думает, что пока не колешься, все нормально, опасности нет. Но как он ошибается! Психоактивные вещества изменяют сознание человека, ослабляют инстинкт самосохранения, приводят к утрате моральных ориентиров.

В состоянии опьянения человек может согласиться сесть в автомобиль к незнакомцу, стать жертвой изнасилования. Но опаснее всего, когда потребители наркотиков «пускают по кругу» один-единственный шприц. Если среди них есть ВИЧ-инфицированный, он инфицирует их всех. Именно так ВИЧ распространился среди тех, кто употреблял инъекционные наркотики в Украине. Этот путь до сих пор является основным.



Если у вас возникли вопросы, связанные с этой темой, обсудите их в кругу или запишите на листах бумаги и положите в ящик вопросов.

Инъекционное введение наркотиков — кратчайший путь к заражению ВИЧ.

Половину новых случаев ВИЧ-инфицирования в мире регистрируют среди людей в возрасте от 15 до 24 лет.

Темпы развития эпидемии ВИЧ/СПИДа в Украине на сегодняшний день являются одними из самых высоких в мире. По темпам распространения ВИЧ среди молодежи 15–24 лет Украина занимает первое место в Европе.

Молодые люди не владеют достаточной информацией о ВИЧ/СПИДе и не вооружены жизненными навыками для применения необходимых знаний на практике.

Профилактическое образование молодежи играет решающую роль в борьбе с распространением ВИЧ/СПИДа.



## § 20. ВИЧ/СПИД И ПРАВА ЧЕЛОВЕКА



*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь основные права человека;
- узнаешь, как эпидемия ВИЧ/СПИДа усложняет реализацию прав человека;
- осознаешь опасность стигмы и дискриминации ВИЧ-положительных;
- научишься делать красную ленту;
- узнаешь, как присоединиться к волонтерскому движению и выразить свою поддержку людям, живущим с ВИЧ.

Представьте, что ваш класс приобщили к составлению Декларации о правах человека, то есть о правах всего человечества: детей, взрослых, людей пожилого возраста, мужчин и женщин, бедных и богатых, здоровых и больных, людей разных рас, религий и культур.



1. Проведите мозговой штурм и запишите несколько таких прав.
2. Сравните то, что у вас получилось, с некоторыми правами, записанными в Общей декларации о правах человека и Декларации ООН о правах ребенка (рис. 49).

Все люди рождаются свободными и равными в своих правах.

Каждый человек имеет право на защиту своей свободы и безопасности.

Каждый имеет право на работу и защиту от безработицы.

Все люди равны перед законом.

Каждый имеет право на достижение максимально возможного уровня физического и психического здоровья.

Каждый человек имеет право на получение медицинской помощи.

Дети имеют право на получение медицинской помощи в первую очередь.

Все люди имеют право на информацию, обучение и всестороннее развитие своих способностей.

Рис. 49

## ВИЧ/СПИД и права человека

Любые социальные потрясения (войны, эпидемии, экономические кризисы) усложняют реализацию прав человека. При эпидемии ВИЧ/СПИДа больше всего страдают те, кто из-за бедности или социального положения не может уберечься от заражения.

В некоторых странах (например, в Индии) — это молодые девушки, которых выдают замуж за старших мужчин. Как правило, они ничего не знают об опасности заражения ВИЧ, а если и знают, то не могут защитить себя вследствие неравноправного положения в семье.

В Украине наибольшее распространение ВИЧ/СПИД получил в промышленных регионах. Из-за бедности и высокого уровня безработицы многие молодые люди здесь не уверены в своем будущем. Они легко попадают в алкогольную и наркотическую зависимость, в сети секс-бизнеса и инфицируются ВИЧ.

Большинство людей, живущих с ВИЧ, и члены их семей становятся жертвами *стигмы и дискриминации*.



Рис. 50. Работа ученицы 10-го класса Марины Удод, г. Днепродзержинск



1. Прочтите информацию о стигме и дискриминации ВИЧ-положительных (с. 131 – 132).
- 2\*. На рис. 50 приведены высказывания в адрес ВИЧ-положительной женщины и ее ребенка. Проанализируйте их по плану:
  - Что это — проявление стигмы или дискриминации?
  - Справедливы ли эти высказывания?
  - Помогут ли они преодолеть эпидемию?
- 3\*. Подумайте:
  - Почему одни люди дискриминируют других (им не хватает достоверной информации, они берут пример с других...)?
  - Почему важно этого не делать (это несправедливо, обижает людей, мы бы не хотели, чтобы так относились к нам...)?
  - Как бы вы поступили, услышав дискриминационные высказывания в адрес ВИЧ-положительного человека?

### Стигма и дискриминация ВИЧ-положительных

*Стигма (клеймо)* — бытующее в обществе представление, согласно которому некоторые качества людей или их поведение являются постыдными и аморальными. Так, о СПИДе сложилось впечатление, что это болезнь тех,

кто употребляет инъекционные наркотики, женщин секс-бизнеса и людей, ведущих развратный образ жизни. Поэтому когда узнают, что кто-то ВИЧ-инфицирован, к нему начинают относиться с отвращением.

На самом деле подобное отношение ничем не оправданно. Ведь часть людей, особенно в начале эпидемии, были инфицированы при переливании крови или в больнице. Дети инфицируются преимущественно еще до своего рождения. Многие люди заразились, пребывая в браке и храня супружескую верность.

Самая большая опасность стигмы состоит в том, что человек может подумать: «Я не употребляю наркотиков и не имею отношения к секс-бизнесу. Меня это не касается, мне ничего не нужно знать о СПИДе». Но это не так! Больше всего рискуют именно те, кто не знает о путях передачи ВИЧ и методах защиты от него или не хочет использовать свои знания на практике.

*Дискриминация* — несправедливое отношение к человеку, нарушение его прав из-за национальности, религии, цвета кожи или состояния здоровья.

Дискриминацию также называют стигмой в действии, ведь она основана на стереотипах и предвзятом отношении. Дискриминация ВИЧ-положительных людей и членов их семей имеет различные проявления: от требований изолировать их от общества до увольнения с работы, угроз и оскорблений в их адрес. От дискриминации страдают большинство живущих с ВИЧ, их жены и мужья, родители и дети, родственники и друзья. Но тем, кто жестоко относится к ВИЧ-положительным, избегает их или пренебрежительно высказывается о них, следует вспомнить заповедь: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Ведь может случиться, что и ты попадешь в трудное положение, и никто не подаст тебе руки.

## **Законодательство Украины в области противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа**

В некоторых странах, охваченных эпидемией ВИЧ/СПИДа, эта проблема продолжает замалчиваться. Там не проводят тестирование на ВИЧ-инфекцию, не лечат ВИЧ-положительных, профилактическое просвещение молодежи считают обучением разврату. В таких странах люди инфицируются в больницах, молодежь не имеет возможности защитить себя.

Эффективные меры по борьбе с эпидемией основываются на признании и защите прав человека на уровне государства. Страны, обеспечивающие гражданам возможности реализации их прав на получение информации, высококачественное образование и здравоохранение, менее чувствительны к эпидемии. Общеизвестно, что когда защита прав человека осуществляется на надлежащем уровне, инфицируется меньшее количество людей, а ВИЧ-инфицированные и их родственники успешнее преодолевают трудности, связанные с болезнью.

Украина имеет прогрессивное законодательство в области противодействия эпидемии. Оно гарантирует право на добровольное и конфиденциальное тестирование на ВИЧ-инфекцию, сохранение врачебной тайны, социальную защиту людей, живущих с ВИЧ. Предусмотрены также меры для обеспечения профилактического просвещения молодежи. Проблема состоит в том, что иногда положения этого законодательства нарушаются или же не хватает средств для их реализации.



## Красная лента

Ты, наверное, уже видел и, возможно, носил красную ленту. А знаешь ли ты историю ее появления?

В 1991 году Соединенные Штаты Америки переживали потерю 79 солдат, которые пропали без вести во время войны в Персидском заливе. В знак поддержки участников боевых действий патриотически настроенные американцы повязывали на шеи желтые платки. Но проблему СПИДа, унесшего к тому времени 140 тысяч жизней, продолжали замалчивать.

В знак протеста против сокращения ассигнований на борьбу со СПИДом в апреле 1991 года художник Франк Мур создал красную ленту (рис. 51). В ноябре того же года на концерте, посвященном памяти Фредди Меркьюри, красные ленты прикололи 70 тысяч его поклонников. А на церемонии вручения премии «Оскар» в 1992 году более двух третей присутствующих были с красными лентами.

Сегодня во всем мире красная лента символизирует:

- осознание серьезности проблемы ВИЧ/СПИДа;
- надежду на то, что будет найдена вакцина против ВИЧ и лекарство от СПИДа;
- солидарность с людьми, живущими с ВИЧ, их близкими, родными и друзьями;
- память о миллионах людей, жизнь которых унесла эта болезнь;
- протест против истерии и невежества, дискриминации и общественной изоляции людей, живущих с ВИЧ.



Рис. 51



Чем больше людей будут носить красную ленту, тем громче зазвучат голоса тех, кто требует внимания к этой проблеме и людям, живущим с ВИЧ.

Если и ты хочешь присоединить к ним свой голос, можешь изготовить красную ленту и носить ее каждый день или тогда, когда желаешь выразить свою позицию. Для этого тебе понадобится атласная лента красного цвета шириной 1 см и безопасная булавка.

- отрежь 15 см ленты, концы обрежь под углом 45°;
- сложи ленту в форме петли и приколи к одежде.

Приколоть красную ленту — это только первый шаг. Следующий — твои конкретные действия.



Если в вашем населенном пункте действуют ВИЧ-сервисные организации, проведите встречу с их представителями. Большинство таких организаций нуждаются в помощи волонтеров для проведения акций, распространения информационных материалов и пр. Например, ученики школ г. Ивано-Франковска совместно с Западноукраинским ресурсным центром по профилактике ВИЧ/СПИДа изготовили и расстелили на центральной улице квилт — покрывало в знак солидарности с людьми, живущими с ВИЧ, и в память о тех, кто умер от СПИДа.



Рис. 52. Акция ко Дню памяти жертв СПИДа (Ивано-Франковск, 2007 год)

## Жизнь с надеждой

Диагноз ВИЧ-инфекция – нелегкое испытание для человека и его близких. Физически он еще долго может чувствовать себя хорошо, но его психологическое состояние во многом зависит от понимания, сочувствия и поддержки окружающих. Именно в такие моменты люди понимают, кто их на самом деле любит, является другом.

Что можно сделать для тех, кто живет с ВИЧ? Как облегчить участь людей, страдающих не так от болезни, как от того, что оказались наедине со своей бедой?

Мы можем выразить солидарность с жертвами ВИЧ/СПИДа, сочувствие и поддержку всем ВИЧ-инфицированным и членам их семей, уважение к людям, мужественно преодолевающим крайне сложные обстоятельства.

Мы можем убедить их не терять надежды. С каждым годом появляются новые, более эффективные лекарства, способные снизить концентрацию ВИЧ в крови и продолжить бессимптомный период. Каждый год, месяц, день приближают нас к тому времени, когда ученые разработают эффективное лекарство против СПИДа, доступное каждому, кто в нем нуждается.

В мире не осталось ни одной страны, в которой нет ВИЧ/СПИДа. Самым пораженным регионом является Африка. Статистика свидетельствует о быстрых темпах распространения ВИЧ-инфекции в Украине.

Эффективные меры по борьбе с эпидемией основываются на признании и защите прав людей. Государства, обеспечивающие гражданам возможности для реализации их прав на получение информации, высококачественное образование и здравоохранение, менее чувствительны к эпидемии.

Игнорирование и умалчивание проблемы ВИЧ/СПИДа приводит к стремительному развитию эпидемии, многочисленным смертям и разрушению экономики.

Стигма и дискриминация ВИЧ-положительных способствуют распространению эпидемии, препятствуют массовой профилактике и обеспечению прав людей, живущих с ВИЧ.

Чем больше людей будут носить красную ленту, тем громче будет звучать голос тех, кто требует внимания к этой проблеме и к людям, которых она касается.

Приколоть красную ленту – это лишь первый шаг. Следующий – твои конкретные действия.





*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, как люди почти победили туберкулез и что помешало его полному преодолению;
- поймешь, как происходит заражение и при каких условиях развивается заболевание;
- убедишься в необходимости прививки от туберкулеза;
- научишься различать симптомы туберкулеза и защищать себя от болезни.



1. Приведите примеры инфекционных заболеваний.
2. Какие существуют пути попадания инфекции в организм?

### Факты о туберкулезе

Туберкулез – инфекционное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением легких и почти всех других органов человеческого организма.

Возбудитель туберкулеза – палочка Коха, открытая в 1882 году немецким ученым Робертом Кохом. Палочки Коха – чрезвычайно стойкие микроорганизмы. Они живут:

- в масле и сыре, хранящихся на холоде, – более года;
- в речной воде – до 5 месяцев;
- на пастбищах и в почве, загрязненных больными туберкулезом животными, – от нескольких месяцев до нескольких лет;
- в сухой мокроте, остающейся на личных вещах больного, его постели, в комнате, – на протяжении 6 месяцев.

Солнечные лучи уничтожают их за несколько часов, кипячение и ультрафиолетовое облучение – за несколько минут. Убивают палочки Коха и соединения хлора.



Запомните основные факты о туберкулезе. Для этого:

- объединитесь в 10 групп и распределите между собой 10 фактов о туберкулезе (стр. 137);
- внимательно прочтите свою часть информации и подготовьтесь обучать других;
- начинайте ходить по классу и обмениваться информацией с одноклассниками, пока не узнаете обо всех 10 фактах;
- проверьте качество усвоения знаний в общем кругу (каждый может задать вопрос любому из присутствующих).



## 10 фактов о туберкулезе

1. Туберкулез – инфекционное заболевание. Его название происходит от латинского слова *tuberculum* – бугорок.
2. Это заболевание (чахотка) известно людям с древних времен. Его описывали еще врачи Древней Греции и Рима. При исследовании египетских мумий оказалось, что кости многих из них поражены туберкулезом.
3. Существуют четыре типа возбудителей туберкулеза: человеческий, бычий, птичий и мышинный. Все они опасны для человека. Туберкулезом болеют более 60 видов птиц и свыше 50 видов сельскохозяйственных животных, чаще всего – большой рогатый скот, реже – лошади, овцы, козы и свиньи.
4. До середины XX ст. туберкулез считали смертельным недугом. Переломным моментом в борьбе с ним стало открытие в 1944 году антибиотика стрептомицина. Современные лекарства позволяют излечить 98% больных туберкулезом.
5. С середины 80-х годов XX ст. эпидемия туберкулеза стала стремительно распространяться из-за новой устойчивой к медикаментам формы инфекции и сочетания двух эпидемий – туберкулеза и ВИЧ/СПИДа.
6. На сегодняшний день один человек каждую секунду инфицируется, а каждые десять секунд – умирает от туберкулеза. В 1996 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила туберкулез глобальной опасностью.
7. Около трети жителей Земли являются носителями туберкулезной инфекции. В некоторых странах и густонаселенных городах инфицированы до 80% взрослого населения. Эти люди считаются здоровыми, пока их иммунная система держит инфекцию под контролем.
8. Возбудитель инфекции передается от больных открытой формой туберкулеза. Каждый такой больной за год инфицирует 10–20 человек.
9. Эпидемии ВИЧ и туберкулеза усугубляют друг друга. Эпидемия туберкулеза сокращает продолжительность жизни многих ВИЧ-положительных людей, а эпидемия ВИЧ способствует распространению туберкулеза.
10. В Украине ежедневно обнаруживают 82 новых случая заболевания туберкулезом, ежегодно десять тысяч людей умирают от этого недуга. В последние десять лет в два раза возросла заболеваемость детей и подростков туберкулезом.



## Условия инфицирования и развития заболевания

### Пути заражения туберкулезом

- *воздушно-капельный* — через дыхательные пути при разговоре, кашле, чихании больного человека;
- *пищевой* — через зараженные продукты (мясо, молоко, сыр), через грязные руки;
- *контактный (бытовой)* — через зараженные предметы быта.

В 90% случаев заражение происходит во время контактов с человеком, больным активной формой туберкулеза. Когда он кашляет, в воздух и на окружающие предметы попадает огромное количество бактерий.

Инфицирование возможно и через продукты питания, чаще всего те, которые куплены на стихийных рынках и не подвергались тепловой обработке.

Инфицируются также при уходе за больными туберкулезом людьми или животными (в первую очередь коровами).

Первичное заражение часто происходит в детстве. Бактерии, попавшие в организм, могут поражать легкие и образовывать в них отдельные бугорки.

Если инфекция не выходит за пределы этих бугорков, процесс называют закрытым, такой человек не заразен.

Большинство людей, инфицированных палочкой Коха, здоровы благодаря иммунитету — естественному или приобретенному после вакцинации. В обычных условиях активная форма туберкулеза развивается только у 5–10% носителей инфекции.

Но когда из-за стресса, плохого питания, неудовлетворительных бытовых условий, действия психоактивных веществ или болезни иммунитет человека слабеет, туберкулез может перейти в активную стадию. Инфекция активизируется, происходит распад легочной ткани, и бактерии попадают наружу с мокротой при кашле.

## ВИЧ и туберкулез

1. Эпидемия ВИЧ/СПИДа вернула к жизни старого врага — туберкулез.

- Когда носитель палочки Коха инфицируется ВИЧ, его иммунитет постепенно разрушается, и туберкулез в 20–50 раз чаще переходит в активную стадию.
- Это увеличивает количество тех, кто является источником инфекции, что способствует распространению эпидемии туберкулеза.

2. Туберкулез, в свою очередь, является причиной смерти 60% ВИЧ-инфицированных, потому что в этом случае:

- он сложнее диагностируется, ведь такие люди болеют в основном внелегочными формами туберкулеза, для выявления которых нужны специальные условия;

- его сложнее лечить: люди, живущие с ВИЧ, чаще болеют стойкой к медикаментам формой туберкулеза;
- он быстрее прогрессирует и чаще приводит к смерти.

## Диагностика и лечение туберкулеза

Больные туберкулезом обязательно должны лечиться. Иначе болезнь может быть смертельной, а больной туберкулезом – опасным для окружающих. Диагностика и лечение туберкулеза в Украине бесплатны.

### Симптомы туберкулеза легких:

- длительный кашель (в течение трех недель);
- кровохаркание;
- одышка;
- повышение температуры тела (до  $37^{\circ}$  –  $37,5^{\circ}$  C);
- потливость (в основном ночью);
- ухудшение аппетита, потеря веса;
- слабость;
- повышенная утомляемость.

Начальные стадии туберкулеза могут протекать бессимптомно. Для своевременного обнаружения заболевания взрослым и подросткам с 15 лет делают флюорографию – снимок легких.

Дети и подростки проходят специальный тест (реакцию Манту). Помнишь, как тебе делали царапину на руке, а на третий день измеряли диаметр пупырышка, образовавшегося вокруг нее (рис. 53)?

Если ребенок здоров, пупырышек небольшой. В противном случае проводят дополнительные обследования. Если находят туберкулез, больного обязательно лечат.

Обрати внимание на эту информацию, поскольку туберкулез относится к заболеваниям, угрожающим в первую очередь подросткам. Доказано, что в период полового созревания он проявляется чаще и протекает в более тяжелых формах, чем в других возрастных группах.

Ученые еще не могут до конца объяснить, почему так происходит. Переутомление, стрессы, плохое питание, несомненно, влияют на развитие туберкулеза. Но, возможно, и изменения, происходящие в организме подростка, также создают благоприятные условия для размножения палочки Коха.



Рис. 53. Реакция Манту

## Профилактика туберкулеза на государственном уровне

Профилактика туберкулеза на государственном уровне включает три группы мер: 1) социальная политика государства; 2) санитарная профилактика; 3) иммунизация населения.

*Социальная политика государства:*

- повышение уровня благосостояния людей;
- улучшение условий их жизни и работы.

*Санитарная профилактика:*

- выявление и лечение больных туберкулезом;
- туберкулиновая диагностика у детей (реакция Манту);
- обследование тех, кто контактирует с больными, работает с детьми, в больницах, местах общественного питания;
- профилактическое просвещение молодежи.

*Иммунизация населения:*

- прививка. Ее делают всем новорожденным в родильном доме, а потом в 7, 12 и 17 лет.

## Как защититься от туберкулеза

Из-за распространенности этой инфекции никто не застрахован от контактов с ней. Но заболеть при этом далеко не каждый. Все зависит от состояния иммунной системы. Ведь иммунитет – мощное оружие против возбудителей туберкулеза.

Так что если ты себя плохо чувствуешь или еще не окреп после болезни, избегай людных мест (общественного транспорта, рынков, вокзалов), где могут находиться больные туберкулезом.

Для поддержания иммунитета важно вести здоровый образ жизни: полноценно питаться, достаточно двигаться, вовремя отдыхать, избегать переохлаждения и стрессов, курения, употребления алкоголя и наркотиков. Нужно также соблюдать правила гигиены: мыть руки, приходя с улицы, тщательно мыть овощи и фрукты, кипятить молоко.



Соблюдение правил личной гигиены существенно снижает риск заболевания туберкулезом. Особое значение имеет гигиена рук и питания.

Объединитесь в 3 группы и подготовьте демонстрации в виде пантомимы:

*группа 1:* в каких ситуациях нужно мыть руки;

*группа 2:* как это нужно делать;

*группа 3:* как хранить и обрабатывать продукты питания (рис. 54).

Тщательно мыть сырые продукты, руки и кухонную утварь.

Хранить отдельно и нарезать на разных дощечках продукты, которые употребляются в сыром виде, и те, которые подвергаются кулинарной обработке.



Хранить в холодильнике или морозильнике молочные, мясные, рыбные продукты, готовые блюда и открытые консервы.

Кипятить сырую воду и молоко, подвергать кулинарной обработке при высокой температуре мясо, рыбу, другие продукты.

Рис. 54. Правила обработки и хранения пищевых продуктов

Туберкулез – опасное заболевание, известное людям с древних времен. Возбудитель туберкулеза (палочка Коха) – чрезвычайно устойчивая инфекция, передающаяся при контактах с больными открытой формой туберкулеза людьми или животными.

Многие люди инфицируются, но не болеют, пока их иммунитет (естественный или приобретенный после вакцинации) держит инфекцию под контролем. С ослаблением иммунитета туберкулез может перейти в активную стадию.

Подростки относятся к группе повышенного риска по заболеваемости туберкулезом. Поэтому для тебя важно вовремя проходить обследование и делать профилактические прививки, соблюдать личную гигиену, не покупать продукты на стихийных рынках, правильно их обрабатывать и хранить.

При первых симптомах туберкулеза нужно немедленно обратиться к врачу!

Лечение туберкулеза в Украине бесплатное. Современные методики позволяют вылечить до 98% больных.



## РАЗДЕЛ 4

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКА





## § 22. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь об особенностях интеллектуального и эмоционального развития подростков, изменении структуры их потребностей;
- осознаешь роль ценностей в жизни людей;
- будешь учиться различать настоящие ценности и сознательно формировать собственную шкалу ценностей;
- узнаешь о связи ценностей и здоровья.

Подростковый возраст – период существенных психологических изменений, развития интеллектуальной и эмоциональной сфер, появления новых потребностей и возможностей, формирования характера и личной системы ценностей.



По очереди назовите то, что вы считаете основным преимуществом и самым большим недостатком подросткового возраста.

### Развитие интеллекта

Почти до конца XX в. ученые считали, что интеллектуальное развитие человека завершается к началу его полового созревания. Ныне доподлинно известно, что это не так, поскольку мозг, как и тело, развивается как минимум до 20 лет.

Однако уже теперь твой интеллект приобретает силу: ты в состоянии обрабатывать большие объемы информации, делать выводы из своих наблюдений, логично и абстрактно мыслить, прогнозировать развитие событий (думать о том, что может произойти, а не только о том, что произошло) и принимать решения на основе анализа многих вариантов.

Этот положительный процесс усложняется определенными проблемами. Для подросткового возраста характерно критическое переосмысление всего, в том числе и ценностей, которые исповедуют родители, учителя, общество. Раньше ты считал, что папа и мама всегда правы, а теперь способен понять, что и они могут ошибаться. Ты все чаще споришь с ними по поводу одежды, музыки или твоих друзей, сравниваешь их с другими родителями, замечаешь, что иногда слова взрослых не соответствуют их поступкам.

Тебя больше волнует несправедливость, которая случается в школе: «Моя соседка по парте списала у меня контрольную и получила двенадцать, а мне поставили восьмерку только за то, что учительнице не понравились мои сережки».

Ты задумываешься над глобальными проблемами неравенства: «Почему одни имеют все от рождения, а другие так много страдают?»

## Развитие эмоциональной сферы

В подростковом возрасте особенно ощутимы эмоциональные изменения. Подростки становятся более впечатлительными, чаще страдают от тревоги и резких перемен настроения. Им труднее сдерживать себя во время конфликтов, когда их несправедливо обижают. Поэтому для тебя важно развивать привычки самоконтроля. Это поможет избегать лишних споров и взаимных оскорблений.

Жизнь подростков наполнена стрессами. Школа, уроки, дополнительные занятия, непростые отношения с родителями, учителями, друзьями, переживания из-за критики, реальных или воображаемых проблем – все это приводит к переутомлению и ухудшению самочувствия. Поэтому каждому надо учиться управлять стрессами, отдыхать и расслабляться.

Подростки переживают новые для себя ощущения: появляется интерес к противоположному полу, возникают симпатии, а также разочарования, если эти чувства не взаимны.

## Развитие потребностей

Изменяется и структура твоих потребностей. Вспомни, что человек имеет три группы базовых потребностей (рис. 4, с. 9):

- *физиологические* – в пище, одежде, жилье, безопасности;
- *социальные* – в общении, дружбе, любви, принадлежности к группе, уважении, признании;
- *духовные* – познавательные, эстетические, потребность в самореализации.

В подростковом возрасте наиболее актуальными становятся социальные потребности. Подростки больше времени проводят в кругу приятелей, поддерживают тесные отношения с одним-двумя близкими друзьями, стремятся к общению с противоположным полом.



Вы наверняка помните стихотворение Тараса Шевченко «Мені тринадцятий минало...». В нем раскрыты не только проблемы крепостничества, но и особенности подросткового возраста.

Прочтите отрывок из этого стихотворения и подумайте:

- Какие особенности эмоциональной сферы подростка описаны в нем?
- Какие интеллектуальные особенности заставляют мальчика задуматься над несправедливостью, существующей в обществе?
- Как повлияло на него общение с девушкой?



Психологическое состояние подростка мастерски воспроизведено в повести Дж. Д. Селинджера «Над пропастью во ржи». Она много лет пленяет сердца молодых читателей общим для всех подростков желанием жить в справедливом мире без войн, лжи и насилия над личностью.

Мені тринадцятий минуло.  
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 голубее  
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 г.

## Духовное развитие и жизненные ценности

Подростковый возраст – важный этап духовного развития. Это время поиска самого себя и своего места в мире, осознание жизненной миссии, формирование основоположных принципов и жизненных ценностей.

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

Ценности влияют на нас, наше поведение и определяют жизненный путь. Даже если ты не приложишь к этому усилий, твоя система ценностей сформируется под влиянием обстоятельств и твоего окружения: родителей, друзей, телевидения. Кое-кто этим и ограничивается. Но подумай, не является ли эта сфера слишком важной, чтобы позволять другим людям или обстоятельствам решать твою судьбу?

### Ценности, которые чаще всего называют подростки:

- здоровье свое и близких;
- внешняя красота;
- популярность;
- верная дружба;
- дружная семья;
- успехи в школе;
- возможность заниматься любимым делом;
- помогать людям;
- любовь;
- безопасность;
- душевный покой;
- интересный досуг;
- приключения;
- много денег;
- модная одежда.



1. Запишите 20 самых важных для вас ценностей.
2. Прочтите притчу «Самые важные вещи» (с. 147). Подумайте:
  - Какие жизненные ценности похожи на большие камни, какие — на мелкие, а какие — на песок?
  - Как вы их различаете?
  - В каком порядке «наполняете кувшин» на данном этапе своей жизни?
  - Как можно больше заботиться о «крупных камнях»?

## Самые важные вещи

Один юноша постоянно тревожился по поводу своей жизни и будущего. Как-то, гуляя по берегу моря, встретил он мудрого старца.

– Что тебя беспокоит, юноша? – спросил старец.

– Кажется, я не могу понять, что в жизни для меня самое важное, – ответил юноша.

– Это очень просто, – сказал старец. Он поднял с земли пустой кувшин и стал заполнять его камнями величиной с кулак. Заполнив кувшин до краев, спросил:

– Этот кувшин полный, не так ли?

– Да, – согласился юноша.

Старец молча кивнул, взял горсть мелких камешков, бросил их в кувшин и слегка встряхнул. Камешки заполнили пустоту между большими камнями. Он улыбнулся и спросил:

– А теперь кувшин полный?

Юноша утвердительно кивнул.

Тогда старец взял пригоршню песка и высыпал его в кувшин. Песок заполнил оставшуюся пустоту.

– Вот ответ на твой вопрос, – сказал старец. – Крупные камни – это самые важные вещи в жизни: семья, любимый человек, твоё духовное развитие, мудрость. Если потеряешь все, кроме этого, твоё жизнь все равно будет полной.

Он минуту помолчал, а затем сказал:

– Мелкие камешки – это тоже важные для тебя вещи: работа, дом, материальное благосостояние. А песок – мелочи, которые на самом деле не имеют никакого значения.

Юноша слушал очень внимательно, и старец продолжил:

– Некоторые люди делают ошибку. Они сначала засыпают в кувшин песок, и в нем не остается места для камней. Так и в жизни. Если тратить силы на мелкие и незначительные вещи, в ней не будет места для самых важных ценностей. Поэтому прежде всего позаботься о крупных камнях, не забывай и о мелких. А песок волны жизни сами намоют в промежутки между ними.





## Жизненные ценности и здоровье

Ученые исследовали, как выбранные человеком жизненные ценности влияют на его здоровье и благосостояние. Они выяснили, что существует несколько десятков ценностей, общих для всех людей, независимо от того, во что они верят и где живут. Это — любовь, дружба, оптимизм, толерантность, чуткость, доверие, душевная щедрость, самоуважение и т. п. Также доказано, что, положенные в основу жизни, такие ценности способствуют более крепкому здоровью; менее стрессовой жизни; большей уверенности в себе; более стабильной супружеской жизни; большей влиятельности; высокому уровню финансового благополучия; чувству самоуважения и осознанию смысла жизни.



О том, как важно в твоём возрасте выбирать правильные ценности, снят весёлый фильм «Из 13 в 30» (режиссер Гарри Виник, производство «Коламбия Пикчерс», США, 2004 год).

Кому из девушек не хочется быть похожей на красавиц с обложек модных журналов? В день, когда Дженни исполнилось 13 лет, её желание вдруг сбывается. Она просыпается тридцатилетним редактором популярнейшего модного журнала. С одной стороны, теперь она имеет все, о чём мечтала: шикарный автомобиль, модную одежду, десятки поклонников, а с другой — понимает, что на пути к этому потеряла то, что было для неё самым важным: тёплые отношения с родителями, верного друга и свою настоящую любовь.



1\*. Все, что мы ценим, делят на то, что можно приобрести за деньги, и то, чего за деньги не купишь. Например:

«Можно купить лекарство, но не купишь здоровье»;

«Можно купить дом, но не купишь уют»;

«Можно купить кровать, но не купишь покой».

2. Какие ценности являются более важными: материальные или духовные?

Подростковый возраст — период существенных психологических перемен, развития интеллектуальной и эмоциональной сфер, изменения структуры потребностей. Это также важный этап духовного развития — познания себя, осознания своей миссии, формирования жизненных ценностей.

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

Если человек исповедует общечеловеческие ценности, он обычно выигрывает (его здоровье, влиятельность, финансовое благополучие находятся на уровне выше среднего, он переживает меньше стрессов, ощущает большее самоуважение и смысл жизни).



## § 23. УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, как работает мозг, за что ответственны разные его части;
- определишь, какое из полушарий головного мозга у тебя активнее;
- потренируешься стимулировать деятельность мозга;
- научишься правильно питать свой мозг.

### Ключ к эффективному обучению

Наш мозг содержит 100 миллиардов активных клеток – нейронов. Каждый из нейронов намного мощнее самого современного компьютера. Однако настоящее величие мозга проявляется во взаимодействии нейронов. Подсчитано, что количество связей между нейронами существенно превышает число атомов во Вселенной.

Однажды известный ученый, оглядываясь на годы учебы, сказал: «В моей школе сотни часов отводили на математику, язык и литературу, столько же времени – на географию, историю, другие науки. Теперь я спрашиваю себя: сколько часов меня учили тому, как работает моя память? Сколько времени ушло на то, чтобы научить меня учиться? Сколько часов учебной программы дается, чтобы объяснить, как работает мой мозг? Ответ один – нисколько! Другими словами, меня не научили главному – как использовать свою голову».

В этом и следующем параграфах ты познакомишься с тем, как работает твой мозг, как эффективно использовать его возможности для учебы и развития интеллектуальных способностей. Ведь понять, как работает наш удивительный мозг, означает найти ключ к эффективному обучению.

### Для чего мозгу два полушария

Человеческий мозг состоит из двух полушарий, четырех отделов, он функционирует на четырех разных волнах.

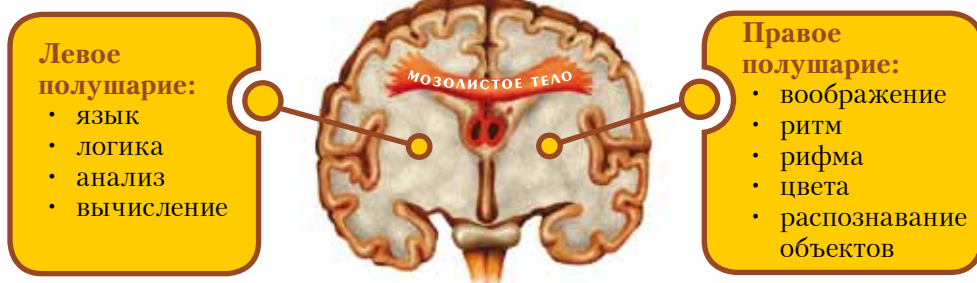


Рис. 55



Каждое полушарие головного мозга выполняет определенные функции (рис. 55). Левое полушарие условно называют «мыслителем», а правое — «художником». Хочешь узнать, какое из полушарий у тебя активнее, — выполняй упражнения быстро и не задумываясь.

1. Похлопай в ладони (рис. 56, а). Какая ладонь сверху — правая или левая?
2. Скрести руки на груди (рис. 56, б). Какая рука сверху — правая или левая?
3. Переплети пальцы рук (рис. 56, в). Какой большой палец сверху — правый или левый?
4. Вытяни вперед руку и наведи указательный палец на любой предмет (рис. 56, г). Затем поочередно закрывай один и другой глаз. Закрывая какой глаз — правый или левый — ты замечаешь, что палец перемещается относительно предмета?

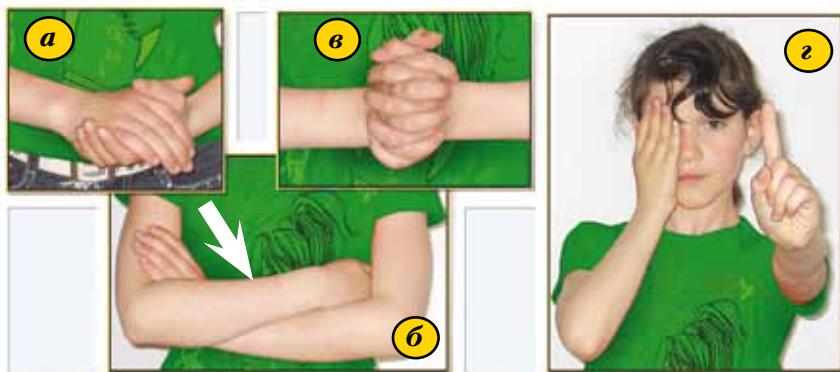


Рис. 56

Если в большинстве случаев получен ответ «правый», ведущим у тебя является левое (!) полушарие, и ты — преимущественно мыслитель (решая проблемы, сосредоточиваешься на анализе и подробностях), а если «левый» — у тебя артистическая, творческая натура (подходишь к решению проблем нестандартно).

Недостатком исключительно левополушарного мышления является ограниченная способность воспринимать новые идеи и приспосабливаться к переменам; правополушарное мышление — недостаточно развиты аналитические способности, существует сложность в доведении начатого дела до завершения. Поэтому оба полушария соединены между собой мозолистым телом (рис. 55). Эта сложная переключаемая система содержит сотни миллионов активных нейронов. Благодаря ей мы воспринимаем информацию из окружающего мира целостно, а то, над чем работают одновременно левое и правое полушария, запоминается намного легче. Например, если слушаем песню, слова воспринимает левое полушарие, а мелодию — правое.

Большинство областей человеческой деятельности требуют объединения этих двух типов мышления. Таким образом, если ты мыслитель, больше развивай свою креативность (творческие способности), а если художник — важно развивать логическое мышление и самодисциплину.

## За что отвечают отделы мозга

Головной мозг состоит из четырех отделов (рис. 57).

1. Ствол – контролирует инстинктивные функции тела, в частности дыхание, обмен веществ. Его еще называют рептильным мозгом из-за сходства с мозгом холоднокровных рептилий.

2. Лимбическая система, или «мозг млекопитающих» – отвечает за эмоции, играет важную роль в запоминании. То, что обуславливает эмоциональный подъем (радость, восторг, любопытство), запоминается намного лучше.

3. Кора головного мозга – руководит восприятием, мышлением, языком, сознательными действиями.

4. Мозжечок – «маленький мозг». До недавних пор считалось, что он руководит лишь координацией движений и равновесием. Однако последние исследования убедительно доказывают его участие в процессах запоминания, внимания и пространственного мышления. Таким образом, та часть мозга, которая отвечает за движение, играет важную роль в обучении. Стимулирование мозжечка с помощью разминок пробуждает интеллектуальные способности. Особенно полезны вращательные движения. Поиграйте в игру «Юла», которая поможет снять напряжение и освежить мозг.



Станьте на безопасном расстоянии друг от друга и начинайте кружиться с раскинутыми руками. Это упражнение особенно эффективно, если во время вращения напевать протяжный звук «и-и-и». Он действует на мозг как своеобразный витамин.

Если при вращении у тебя закружилась голова – это значит, что ты вращаешься слишком быстро. Необходимо замедлить движение, а затем повернуться несколько раз в противоположном направлении. Поможет и прием, который применяют танцоры: выбрать на уровне глаз любой предмет и фиксировать на нем взгляд во время каждого оборота.

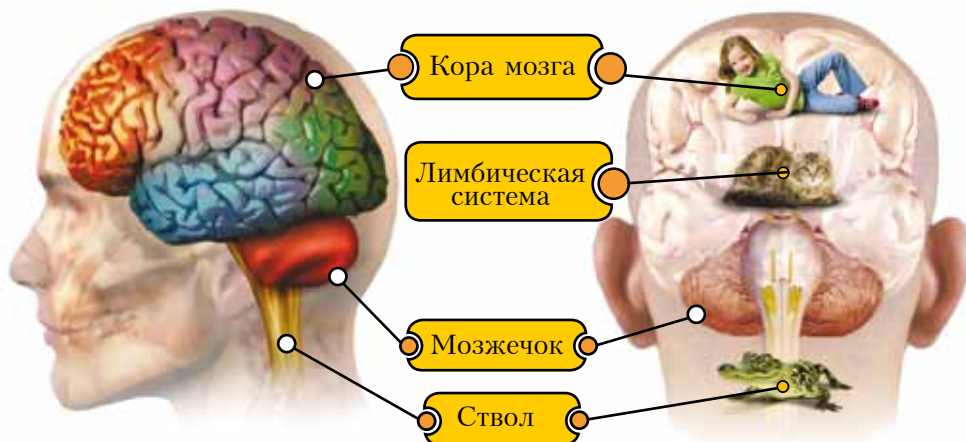


Рис. 57

## Как настроить мозг на нужную волну

Подобно радио- и телепередатчику, наш мозг посылает сигналы на разных волнах. В разных фазах сна и бодрствования длина этих волн разная:

- глубокий сон — 0,5–3 цикла в секунду;
- ранняя фаза сна — 4–7 циклов в секунду;
- состояние «расслабленной готовности» — 8–12 циклов в секунду;
- состояние возбуждения — 13–25 циклов в секунду.

В состоянии чрезмерного возбуждения (страха или гнева) в мозгу выделяются гормоны, блокирующие высшую нервную деятельность. Адреналин практически «стирает память», и потому во время контрольной человек может показать худшие знания, чем имеет. Сильные эмоции снижают способность принимать решения. Однако стоит кому-то запеть песню, как окружающие сразу же вспоминают ее слова; рассказанная кем-нибудь шутка, интересная история вызывают в памяти множество ассоциаций. Это потому, что музыка и истории настраивают мозг на состояние «расслабленной готовности». Интересно, что это состояние мозга наиболее благоприятно для учебы. Его можно достичь и с помощью специальных упражнений.



Научитесь выполнять упражнения, настраивающие мозг на нужную для эффективного обучения волну. Объединитесь в 3 группы, подготовьтесь и потренируйтесь выполнять их.

*группа 1:* упражнение «Расслабленная готовность». Сядьте прямо, ногами упритесь в пол. Слегка раскачивайтесь вперед — назад верхней частью тела. Затем переведите эти движения в круговые. Можете закрыть глаза и поэкспериментировать с движениями. Возможно, кто-то захочет двигаться интенсивнее, а кто-то наоборот — прекратить движение, ощущая его внутри. В такие минуты возникает чувство сосредоточенности и покоя. Мозг восстанавливается и в то же время остается активным.

*группа 2:* упражнение «Спящая восьмерка». Сядьте удобно, выпрямите спину, расслабьте плечи. Дважды глубоко вдохните так, чтобы сначала ощутить свой живот, а потом — грудь. Начните рисовать в воздухе кончиком носа лежащую восьмерку. Думайте о том, что рисуете символ бесконечности. Обратите внимание, какую восьмерку рисуете — узкую или широкую. Раскрасьте ее в приятный цвет. Следите глазами за кончиком носа. Выполняйте упражнение не менее 1 минуты.

*группа 3:* упражнение «Незаметные движения». Сядьте прямо, расправьте плечи, поднимите голову. Попробуйте с открытыми глазами сделать головой небольшие движения — наименьшие из тех, которые можно заметить. Это может быть покачивание слева направо или движения подбородком вперед — назад, вверх — вниз. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на этих минимальных движениях. Если человек настолько внимателен, что замечает самые незаметные движения, его мозг работает, как у детектива: он абсолютно спокоен и максимально собран.



## Как правильно питать мозг

Обмен информацией между нейронами мозга сопровождается электрическими импульсами. Мощность такого импульса – 25 ватт. Этого достаточно для включения небольшой лампочки.

Это объясняет огромную потребность мозга в энергии. Масса мозга взрослого человека составляет примерно 2% от массы его тела, однако он потребляет до 20% энергии. Источник этой энергии – кислород и питательные вещества. Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения помогают насытить мозг кислородом, а сбалансированное питание – энергией и всеми необходимыми питательными веществами. Любое ограничение, вызванное неразумными диетами или дефицитом микроэлементов (йода, железа), приводит к ослаблению мозговой деятельности.

### Вот несколько советов, как правильно питать мозг:

- Утром обязательно завтракай. На завтрак ешь фрукты, богатые калием и витамином С (апельсины, бананы, абрикосы или курагу, смородину), другие сезонные фрукты.
- Обед начинай с овощного салата.
- В ежедневное меню включай рыбу, орехи, растительные жиры, ведь рыбий жир и масла играют решающую роль в создании «информационных волокон мозга». Дневная норма потребления этих жиров небольшая – одна чайная ложка. Однако без нее мозг теряет координацию, память и прочие свои функции.
- Для обогащения мозга кислородом каждый день гуляй на свежем воздухе, выполняй физические упражнения.
- Пей больше воды. 8 стаканов воды, сока, компота, травяного чая очистят организм от токсинов. Кофе, черный чай, сладкие газированные напитки, наоборот, приводят к обезвоживанию организма. Поэтому лучше пить чистую родниковую воду.
- На большей части территории Украины существует природный дефицит йода, что угрожает развитию интеллекта. Чтобы предотвратить отрицательное влияние йододефицита, следует употреблять йодированную соль.



В 6-м классе ты изучал, как покупать, хранить и использовать йодированную соль. Вспомни эту важную информацию.



- *Как покупать?* Йодированная соль имеет ограниченный срок годности – не более 6 месяцев. Поэтому покупай соль в небольших упаковках, чтобы использовать ее до истечения этого срока. Проверь целость и сухость упаковки.
- *Как хранить?* Йодированную соль надо хранить плотно закрытой, в сухом и темном месте. Нарушение условий хранения приведет к испарению соединений йода.
- *Как потреблять?* При высоких температурах йод быстро выветривается. Поэтому добавляй йодированную соль в блюда перед подачей их к столу.



Насытить мозг кислородом, нормализовать дыхание, улучшить зрение и слух поможет упражнение «Источник энергии»:

- сядьте, положите руки перед собой на стол или на колени;
- выдохните, голову медленно опустите, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте, как расслабились мышцы затылка, полностью расслабьте плечи;
- затем медленно поднимайте голову и делайте вдох;
- медленно отклоните голову назад, чтобы грудная клетка расширилась и наполнилась воздухом;
- трижды повторите упражнение.

Человеческий мозг содержит 100 миллиардов нейронов. Каждый из них намного мощнее самого современного компьютера. Однако настоящее величие мозга проявляется во взаимодействии нейронов.

Наш мозг состоит из двух полушарий, четырех отделов, он функционирует на четырех разных волнах. Понимание того, как работает мозг, — ключ к эффективной учебе.

Каждое из полушарий мозга отвечает за определенные функции. Полушария соединены мозолистым телом. Благодаря этому мы воспринимаем мир целостно, а то, над чем работают одновременно левое и правое полушария, запоминается намного легче.

Мозг состоит из четырех отделов: ствол, лимбическая система, кора и мозжечок. Высшая нервная деятельность обеспечивается функционированием коры головного мозга.



Подобно радио- и телепередатчику, наш мозг посылает сигналы с разной частотой. Наиболее благоприятной для учебы является длина волн, которая соответствует состоянию «расслабленной готовности». Настроить мозг на нужную волну можно с помощью определенной музыки, интересной истории или специальных упражнений.

Масса мозга взрослого человека составляет примерно 2% от массы его тела, однако он потребляет до 20% энергии. Источник этой энергии — кислород и питательные вещества.



*В этом параграфе ты:*

- определишь свой стиль учебы;
- вспомнишь формулу активного слушания;
- познакомишься с методами эффективного чтения и запоминания;
- вспомнишь алгоритм анализа проблем и принятия решений;
- потренируешь свою креативность.

Интеллект – это способность получать информацию из окружающего мира и эффективно обрабатывать ее, чтобы соответствующим образом реагировать на происходящее.

Среди важнейших интеллектуальных навыков – умение учиться, принимать взвешенные решения и творчески мыслить.

Все мы учимся быстрее и лучше, если объединяем присущие нам стили учебы с приемами эффективного слушания, чтения и запоминания.

### Стили учебы

Существует пять основных каналов восприятия информации из окружающего мира: зрение, слух, прикосновение, вкус, запах. Мы воспринимаем информацию преимущественно глазами, на слух и через прикосновение. Эти каналы восприятия являются важными для учебы. Однако у каждого человека они имеют разную силу. От этого зависит, как ему удобнее учиться.

Некоторые больше всего информации воспринимают глазами. Им надо все увидеть или прочитать об этом в книге, учебнике. Их стиль учебы – визуальный.

Тем, кто лучше всего воспринимает информацию на слух, у кого слуховой тип учебы, следует внимательно слушать объяснения учителя, ведь больше всего они усвоят таким образом. Им намного легче переспросить, чем потом изучать этот материал по учебнику.

Третий тип – кинестетический. Присущ тем, кто получает больше всего информации через собственные действия. Например, чтобы выполнить упражнение, «визуалу» достаточно прочитать инструкцию, «слушателю» – послушать объяснения, а «кинестетику» – выполнить это упражнение под руководством учителя. Потом он легко повторит его или другое подобное упражнение.

#### Распределение стилей учебы в типичном классе:

- 37% кинестетический;
- 34% слуховой;
- 29% визуальный.

*Источник: Г. Драйден, Д. Вос  
«Революція у навчанні»*



1. Определи, какой канал восприятия – визуальный, слуховой или кинестетический – является главным для тебя. Для этого представь, например, море, озеро или реку. Как это было? Ты увидел картинку, почувствовал плеск волн или ощутил, как они касаются тебя?

В каком порядке это возникло в твоём воображении, в такой последовательности ты и воспринимаешь информацию из окружающего мира.

2\*. Подсчитайте, как распределены стили учебы в вашем классе, сравните с распределением для типичного класса (на предыдущей странице).

### *Знаешь ли ты, что...*

Большинство учителей Альберта Эйнштейна считали, что из него ничего не получится, поскольку своими вопросами мальчик постоянно нарушал дисциплину в классе. Однако он стал одним из величайших ученых в истории человечества.

Томаса Эдисона в школе били кнутом и считали умственно отсталым. Его мать (бывшая школьная учительница) забрала сына из школы и учила сама. Она развила у него такую тягу к знаниям, что он стал известнейшим изобретателем всех времен и народов.

Уинстона Черчилля также считали слабым учеником, он плохо разговаривал, заикался и шепелявил. Но, несмотря на все это, стал выдающимся политиком и оратором.

Каждый из этих знаменитых людей имел собственный стиль учебы, отличный от тех, к которым привыкли учителя. Если уроки здоровья у вас проводят в форме тренингов, тебе повезло, потому что они максимально учитывают индивидуальные стили учебы каждого ученика.

Далее читай о том, как воспользоваться уникальными возможностями своего мозга на других уроках: эффективно слушать, читать и запоминать.

## **Эффективное слушание: формула «СПЗ»**

Пока ты учишься в школе, значительный объем информации получаешь из объяснений учителей. Поэтому важно развивать навыки активного слушания. Процесс слушания непросто. Он состоит как минимум из трех этапов, и его можно описать формулой «СПЗ»: Сосредоточиться. Понять. Запомнить.

*Сосредоточиться* – означает сконцентрировать свое внимание, отвлечься от всего постороннего. Конечно, если рассказ учителя интересен, сосредоточиться нетрудно. Но чтобы стать хорошим слушателем, надо научиться сосредотачиваться и на том, что не всегда интересно. Если по типу восприятия ты визуал, целесообразно в это время делать короткие записи или рисовать схемы.

*Понять* – означает правильно расшифровать информацию. Для этого надо не только слушать учителя, но и следить за его мимикой, жестами, старательно представлять то, о чем он рассказывает, проникаться его чувствами.

Иногда непонимание возникает из-за употребления незнакомых слов, нечеткого объяснения. Никогда не стесняйся спросить: «Что означает это слово?» или переспроси то, чего не понял.

*Запомнить* – значит сохранить информацию в памяти. Если ты услышал дату, фамилию или номер упражнения, повтори их в уме два, три, четыре раза или запиши. Иначе они выветрятся из головы уже через 20 секунд.



Поиграйте в игру, которая прибавит энергии, поможет сконцентрировать внимание:

- начните ходить по комнате, представляя себя тиграми;
- имитируйте походку зверей, изобразите их острый взгляд и тонкий слух;
- по сигналу учителя представьте, что вы увидели добычу;
- набросьтесь на нее (избегая столкновений с другими учениками-«тиграми») и схватите.

## Навыки эффективного чтения

«Одна, две, три... Ничего себе параграф – восемь страниц! А завтра еще тематическая по истории и диктант по украинскому! Провалюсь, точно провалюсь. Мне это ни за что не осилить...»

Тебе это знакомо? Может, и ты когда-то в отчаянии сидел над длиннющим параграфом и не знал, с чего начать? Или часами вчитывался в текст, потом старался выучить его наизусть и наконец понимал, что это безнадежно? Если так, попробуй пользоваться всемирно известным методом эффективного чтения «ПС три П». Это сокращения от слов: *Просмотри!* *Спроси!* *Прочти!* *Перескажи!* *Повтори!*

### Мы усваиваем:

- 10% того, что читаем;
- 20% того, что слышим;
- 30% того, что видим;
- 50% того, что видим и слышим;
- 70% того, что говорим;
- 90% того, что говорим и делаем.

Итак, сначала не читай, а просто *Просмотри* параграф:

- заголовок и подзаголовки;
- первый и последний абзацы;
- иллюстрации и подписи к ним;
- итоги.

Просмотри

Во время просмотра *Спроси*:

- прочитай все вопросы, которые помещены в параграфе;
- спроси себя, что знаешь по этой теме: помнишь из рассказа учителя, где-то слышал, читал, видел по телевизору;
- перефразируй заглавия в вопросы.

Спроси



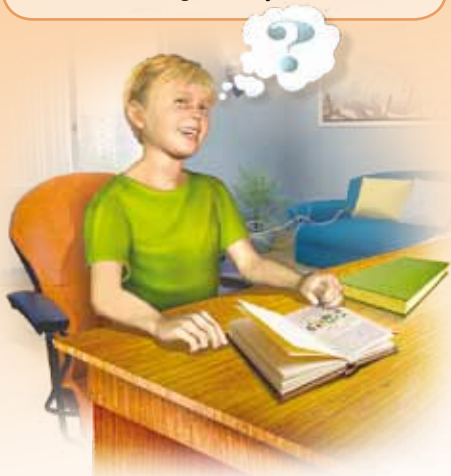
Потом внимательно *Прочти* материал. Во время чтения:

- ищи ответ на вопрос;
- обрати внимание на выделенное другим шрифтом;
- замедляй темп чтения на сложных местах, разберись с тем, что непонятно.

*Перескажи* прочитанное:

Задай себе вопросы  
и вслух ответь на них.  
Тройной эффект:  
Читай! Говори! Слушай!

Запиши самое важное  
на карточках.  
Наибольший эффект: Читай!  
Говори! Слушай! Пиши!



*Повтори* весь материал:



Просматривай карточки в произвольном порядке, пока не запомнишь все.

Перед уроком еще раз просмотрите параграф и карточки.

## Как помочь своей памяти

*Мнемонические приемы* — это техники, которые помогают скорее и лучше запоминать. Ниже приводится несколько таких приемов.

1. *Используй свое воображение.* Ты легче запомнишь информацию, задействовав оба полушария мозга. Например, если хочешь запомнить время, когда надо вернуться домой, представь огромные часы, которые показывают это время и зовут тебя домой.

2. *Составляй формулы из первых букв слов.* Например, для приготовления рыбы пользуются правилом трех «П»: Подкислить, Посолить, Поперчить. Эффективное слушание описывают формулой «СПЗ», а эффективное чтение называют методом «ПС три П».

3. *Используй более одного канала восприятия.* Например, читай вслух. Можешь записать текст на диктофон, а потом послушать его перед сном. Запиши информацию в тетрадь или в компьютере. Пока будешь писать, невольно запомнишь. Можно записывать на клейщихся листочках, рисовать схемы и развешивать их на видном месте, пока не запомнишь.

4. *Научи кого-то.* Лучший способ запомнить – научить другого человека. Если рядом никого нет, поучи своего кота, собаку или плюшевого мишку.

5. *Используй знакомые образы и сильные ассоциации.* Например, вспомнить количество дней в месяцах помогают косточки пальцев. Ассоциации лучше всего помогают в изучении иностранных слов. Например, слово «пол» по-английски звучит как «фло» (floor). Чтобы запомнить это, подыщи русское слово с подобным звучанием, например «флот». Затем представь, что в ванной комнате на полу образовалась лужа, в которой плавает целая флотилия маленьких корабликов (рис. 58, а). То же самое слово по-немецки звучит как «фусбоден» (Fußboden). Оно подобно по звучанию слову «футбол». Ты можешь представить, как крохотные футболисты играют в футбол на полу (рис. 58, б). Когда надо будет вспомнить, как на английском или немецком сказать «пол», ты невольно вспомнишь эти картинки и слова. Чем неожиданней и смешней кажется ассоциация, тем лучше запомнишь это слово.



Рис. 58

## Умение принимать решения

Когда ты был маленьким, большинство решений принимали за тебя взрослые. Теперь тебе все чаще приходится принимать их самостоятельно.

Одни решения *простыми* и не требуют размышления, например, какое мороженое купить, какой фильм посмотреть. Другие — привычными (что сегодня надеть, учить уроки или идти гулять). Каждый день мы принимаем десятки таких решений. Поэтому их называют *повседневными*.

Решения, которые могут иметь серьезные последствия, называют *сложными*. Некоторые из них, например, какую специализацию в учебе избрать, могут повлиять на твою дальнейшую судьбу.

Принимая простые решения, мы обычно полагаемся на свой вкус, чей-то совет, делаем так, как раньше, как поступают другие. Ведь цена такого решения невысокая.

Некоторые привыкли так решать все свои проблемы. Однако в большинстве случаев лучше действовать не импульсивно, а хорошо осознавая последствия своих поступков. В этом тебе поможет «правило светофора» (рис. 59).

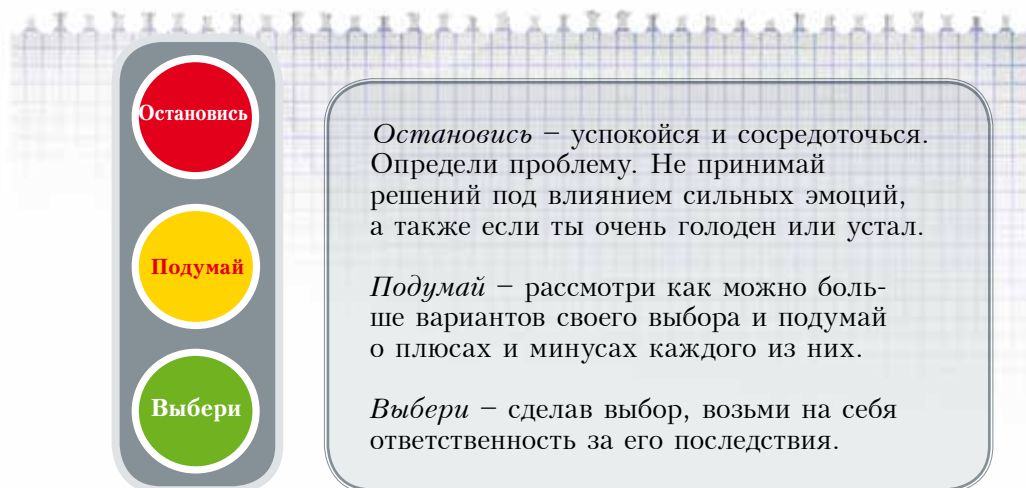


Рис. 59

## Развитие креативности

Для многих людей креативность (творческое мышление) связана только с искусством – музыкой, живописью, скульптурой. Однако современный мир требует нестандартного мышления во всех сферах жизни.

*Креативность* – один из важнейших интеллектуальных навыков. Это способность мыслить свободно, находить свежие идеи и оригинальные решения, быстро приспосабливаться к изменениям и новым обстоятельствам.

Некоторым сложно мыслить вне обычного порядка вещей. С детства нас учат, что большинство задач имеют только одно правильное решение. Однако

когда мы начинаем работать, то убеждаемся, что умение принимать решения на основе анализа многих вариантов ценится очень высоко.

Креативные способности помогают рассмотреть проблему с разных сторон, оценить возможные варианты и их последствия, найти оригинальные идеи для решения конфликтов, выхода из кризисных ситуаций.

Каждый человек способен развить в себе креативный потенциал, нужно только преодолеть некоторые преграды: привычку мыслить штампами, страх ошибиться, быть раскритикованным и т. п.

Если ваши уроки здоровья проводят в форме тренингов, у учеников развивается креативность. Ведь на тренинге существуют правила: «Не критиковать», «Каждое мнение имеет право на существование», способствующие снятию психологических барьеров. Здесь широко применяют такие эффективные методики развития креативности, как мозговой штурм, выполнение проектов, создание портфолио и пр.



Потренируйте свое воображение и креативность. Объединитесь в пары и задайте друг другу вопросы:

- Если бы ты мог обладать вещью, которой не имеешь, что бы это было?
- Если бы ты мог иметь черту супермена, то какую?
- Если бы ты мог встретиться с любым человеком за всю историю человечества, кто бы это был?
- Если бы ты мог переместиться во времени, куда бы ты переместился?
- Если бы ты мог поехать на отдых в другую страну, куда бы ты поехал?

Интеллект – это способность получать информацию из окружающего мира и эффективно обрабатывать ее, чтобы соответствующим образом реагировать на происходящее.

Все мы учимся быстрее и лучше, когда объединяем разные свойства своего мозга, в том числе и разные стили учебы.

Во время учебы в школе значительный объем информации ты получаешь из объяснений учителей. Поэтому важно развивать навыки активного слушания.

Для обработки объемных текстов пользуйся всемирно известным методом эффективного чтения «ПС три П». Чтобы быстрее и лучше запоминать, используй мнемонические приемы.

Важные решения лучше принимать не спонтанно, а на основе анализа многих вариантов.

Креативность – способность свободно мыслить, находить свежие идеи и оригинальные решения, приспосабливаться к изменениям и новым обстоятельствам.



## § 25. КУЛЬТУРА ЧУВСТВ



В этом параграфе ты:

- научишься различать ощущения, эмоции и чувства;
- узнаешь о взаимосвязи чувств и здоровья;
- будешь учиться распознавать невербальные проявления эмоций;
- потренируешься правильно выражать свои чувства;
- будешь развивать умение принимать решения с учетом своих чувств и чувств других людей.

### Ощущения, эмоции, чувства

#### Ощущения:

- боль;
- голод;
- жара.

#### Эмоции:

- страх;
- радость;
- гнев.

#### Чувства:

- любовь;
- уважение;
- симпатия.

**Ощущения** — простейшие психические явления, возникающие в результате раздражения органов чувств и возбуждения соответствующих центров мозга. Ощущения сообщают о свойствах окружающего мира и внутреннем состоянии организма.

**Эмоции** — быстротечные переживания, подсознательная экспресс-оценка ощущений. Эта оценка является не всегда правильной и требует проверки. Например, можно испугаться тени на стене, а потом осознать, что это всего лишь тень от пиджака. Эмоции могут быть вызваны не только реальными, но и воображаемыми событиями. Тот, кто побывал в ДТП, еще долго переживает неприятные эмоции, вспоминая об этом.

**Чувства** — стойкие эмоциональные отношения. Формируются дольше и обычно не исчезают мгновенно. Можно обидеться на друга, что он не позвонил (эмоция), но не перестать любить его (чувство).



1. Объединитесь в 3 группы. Назовите как можно больше:

*группа 1:* ощущений;

*группа 2:* эмоций;

*группа 3:* чувств.

2. Подумайте, какие из этих ощущений, эмоций и чувств переживать приятно, а какие — неприятно.

3. Назовите ощущения, эмоции и чувства разной интенсивности (например, тепло — жарко; тревога — страх — паника; симпатия — любовь — страсть).



## Чувства и здоровье

Ежедневно в жизни происходит немало событий, которые не оставляют тебя равнодушным и вызывают разные эмоции и чувства. В опасных ситуациях возникают неприятные эмоции – страх, гнев, обида. И наоборот, хорошие новости и события порождают удовольствие, признательность, любопытство.

На первый взгляд кажется, что неприятные эмоции – это недостатки, и с ними нужно бороться. Но разве не чувство страха время от времени предупреждает нас об опасности, удерживает от неосмотрительных шагов или заставляет быстро действовать? От того, что такие эмоции неприятно переживать, они не теряют ценности. Эмоции – словно устройства, которые сообщают: «Все хорошо, тебе ничего не угрожает» или: «Осторожно! Это опасно!».

Еще Чарльз Дарвин доказал, что страх – это реакция организма, помогающая выживать в условиях конкуренции. Те, кто ощущает страх, выживают, а бесстрашные – умирают. Однако страх может и навредить здоровью. Он порождает чувство беспомощности, незащищенности, парализует интеллект, волю, перенапрягает мышцы или расслабляет их (когда от страха «подкашиваются» ноги). Продолжительный страх истощает психические резервы организма и вызывает опасный для здоровья стресс.

Тревога – это предчувствие страха, состояние возбуждения, нервозности, которое усиливает стресс, лишает уверенности, заставляет избегать людей и ситуаций, порождающих это чувство. Гнев снижает способность логически мыслить и принимать решения, разжигает конфликты и разрушает отношения. Он отрицательно сказывается на здоровье того, кто его ощущает, и тех, на кого направлен.

Приятные эмоции и чувства, наоборот, очень полезны для здоровья человека. Жизнерадостность, уважение к себе, удовлетворение своей жизнью, оптимистичный взгляд в будущее увеличивают резервы общего благополучия, обеспечивают более продолжительную и продуктивную жизнь, большую популярность и влияние, повышают стойкость во время испытаний, усиливают креативность и эффективность процесса принятия решений.

## Эмоции и интеллект

Всю свою жизнь мы находимся под влиянием того, что думаем и чувствуем. Раньше эти две сферы четко разграничивали. Древние ученые считали, что мысли – результат деятельности мозга, а эмоции и чувства – сердца.

Сегодня уже не вызывает сомнения тот факт, что именно мозг отвечает и за эмоциональную, и за интеллектуальную деятельность. Лимбическая система мозга отвечает за эмоции, а кора головного мозга – за восприятие, логическое и абстрактное мышление, запоминание (см. рис. 57).

Когда человек ощущает сильный страх, гнев, его способность учиться и рационально мыслить снижается, а действия становятся преимущественно инстинктивными, возникает реакция «бороться или бежать», о которой пойдет речь в следующих параграфах.

В состоянии эмоционального подъема мозг выделяет вещества, стимулирующие интеллектуальные способности. Их еще называют «смазкой для памяти». От недостатка этой «смазки» возникает болезнь Альцгеймера: сначала забывают то, что произошло недавно, а потом и события, происходившие ранее.

## Эмоции и умение принимать решения

В предыдущем параграфе ты вспомнил «Правило светофора», которое помогает принимать решения. Однако для принятия наиболее взвешенных решений недостаточно только логического анализа. Анализируя каждое возможное решение, следует учитывать чувства, которые оно может вызвать у тебя и у других людей, которых оно касается.

Представь, как будут развиваться события и что ты будешь чувствовать. Если эти чувства неприятны, надо испробовать другой вариант.

Но представлять собственные чувства недостаточно. Поставь себя на место тех, на кого повлияет твое решение. Умение сопереживать поможет избегать слов и поступков, которые обижают людей, отдаляют их от тебя.



Оксана обнаружила в школе на подоконнике мобильный телефон. Она знает, что надо найти владельца и вернуть, однако колеблется, не взять ли телефон себе. Помоги девушке принять правильное решение с помощью «Правил светофора» и приведенной ниже блок-схемы.



## Невербальные проявления эмоций

Человек может проявлять и понимать чувства без слов – невербально. Когда он радуется, это видно по блеску в его глазах, довольному выражению лица, улыбке, даже по радостному голосу по телефону.

Во всех уголках мира люди подобным образом проявляют свои эмоции: радости и грусти, любопытства и гнева. Это позволяет достичь взаимопонимания тем, кто разговаривает на разных языках. Более того, мы способны понимать эмоции некоторых животных – «считываем» мимику обезьян, проявления радости, агрессии и страха у собак. Животные также угадывают наши эмоции, например, по интонации.



1. Объединитесь в пары и поиграйте в игру «Зеркало эмоций». Сначала один из вас демонстрирует определенную эмоцию, а другой зеркально воссоздает ее. Затем меняетесь ролями.
2. Походите по классу, изображая радость. Продемонстрируйте ее мимикой, жестами, походкой, восклицаниями.

Вы заметили, как имитация эмоций влияет на настроение? Когда вы улыбаетесь и изображаете радость, оно невольно улучшается. Советуем пользоваться этим несложным приемом. Ведь доказано, что имитация эмоций изменяет даже физиологические показатели, в частности частоту пульса и кровяное давление.

## Культура проявления чувств

Сдержанность в чувствах до недавнего времени считалась едва ли не главным признаком воспитанности. Неприлично было на людях проявлять свой страх, гнев, грусть и даже радость. Теперь врачи выяснили, что холодные, сдержанные люди чаще болеют и имеют больше психологических проблем. Поэтому они советуют открыто проявлять свои чувства (рис. 60).

А как быть с воспитанностью? Разве это вежливо – кричать на того, кто тебя рассердил? Ведь таким образом не уладишь спор. Поэтому люди с малых лет должны учиться проявлять свои чувства так, чтобы никого не обижать.



Рис. 60

Прежде всего следует научиться выражать свои чувства, пока они еще не возымели силу. Ты можешь спросить, почему? Представь, что в твой ботинок попал камешек. Сначала ты его почти не ощущаешь и, не обращая внимания, идешь дальше. Потом он начинает давить, боль усиливается, становится невыносимой. Ты снимаешь ботинок и вытряхиваешь камешек. Но, может быть, ты терпел слишком долго и уже поранил ногу?

Так и с чувствами. Когда они еще не возымели силу, ты спокойно можешь объяснить их и попросить людей обратить на них внимание. Если же долго терпел, то, скорее всего, не сдержишься и поссоришься с тем, кто, может быть, непреднамеренно обидел тебя.

Лучший способ сообщить о своих чувствах – использовать «Я-сообщение». Это предложение, содержащее слова «я», «мне», «меня» и сообщающее о твоей проблеме и твоих чувствах.

Например, вы с другом договорились встретиться в пять, а он опоздал на тридцать минут. Если ты начнешь его обвинять: «Ты не умеешь держать слово. Ты плохой друг. Ты думаешь только о себе», то вызовешь у него желание защищаться и нападать в ответ. Он, например, может сказать: «Сам такой», и вы поссоритесь.

Но стоит ли ссориться? Есть лучший способ выразить свои чувства, не испортив отношений. Если ты скажешь: «МНЕ было очень досадно. Я думал, что ты забыл о нашей встрече», твой друг постарается убедить, что это случилось случайно, и он не хотел тебя обидеть. Таким образом, следует договориться, как действовать в будущем, чтобы такого больше не повторялось. Например, звонить на мобильный, если опаздываешь.



Вспомните подобную ситуацию из своей жизни и разыграйте вариант с использованием «Я-сообщения».

## Простые советы для самоконтроля

А что делать, если бурные эмоции, например гнев, охватили тебя внезапно? Скажем, кто-то прошел перед тобой без очереди, младший братик взял без разрешения твою вещь и сломал ее, друг потерял твой любимый диск и т. п. В таких случаях помогут унять гнев и предотвратить взаимные обиды некоторые навыки самоконтроля.

*Установи предупреждающую сигнализацию*

- Представь, что у тебя в голове светофор.
- Его красный свет будет включаться, когда надо остановиться и подумать.
- Не забывай проверять свой светофор в ситуациях, вызывающих у тебя злость.



*Посчитай до десяти (или дальше)*

- Начиная глубоко дышать и медленно считать в уме.
- Не провоцируй собеседника, показывая, что ты считаешь.
- Продолжай слушать оппонента.
- Смотри ему в глаза.

## Практикуй самоубеждение

Иногда, чтобы успокоиться, достаточно сказать себе:

«Это не влияет на меня...»

«Я могу это уладить».

«Мне приятно, что я держу себя в руках».

*Измени точку зрения, взгляни на ситуацию глазами постороннего наблюдателя. Подумай:*

- Стоит ли злиться из-за этого?
- Действительно ли этот человек хочет тебе навредить?
- Есть ли другой способ получить то, что хочешь?



1. По очереди продолжите фразу: «Меня охватывает гнев (раздражение), когда...» и назовите способ, который помогает успокоиться в подобной ситуации.



2. С помощью пантомимы обменяйтесь символическими подарками (например, подарите друзьям улыбку или комплимент).

Все ощущения, эмоции и чувства важны. Они помогают воспринимать и оценивать информацию из окружающего мира и лучше приспосабливаться к нему.

Однако сильный страх, тревога и гнев вредят здоровью, а положительные эмоции увеличивают резервы благополучия.

Эмоциональное состояние влияет на интеллектуальные способности человека и его способность принимать взвешенные решения.

Сдержанность в чувствах до недавнего времени считали едва ли не главным признаком воспитанности. Теперь врачи выяснили, что холодные, сдержанные люди чаще болеют и имеют больше психологических проблем. Поэтому они советуют открыто проявлять свои чувства, но таким образом, чтобы никому не навредить.

Умение преодолевать гнев помогает принимать взвешенные решения, предотвращать возникновение конфликтов и стрессов.







В этом параграфе ты:

- узнаешь, что такое психологическое равновесие;
- приблизительно оценишь уровень своего психологического равновесия;
- вспомнишь правила, способствующие психологическому благополучию;
- будешь учиться развивать положительную самооценку и адекватно реагировать на критику.

### Что такое психологическое равновесие

Ты уже знаешь, что все наши чувства важны. Но это не значит, что нам безразлично, какие из них мы переживаем. Каждому хочется как можно дольше находиться в хорошем настроении. Чувствовать себя довольным и счастливым лучше, чем подавленным и несчастным.

Душевного комфорта можно достичь лишь в гармонии эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер. Такое состояние называют психологическим равновесием или психологическим благополучием.

Психологическое равновесие — показатель психического здоровья человека. От него зависят качество твоей жизни, успехи в учебе, отношения с родителями и друзьями и, конечно же, твое физическое здоровье.



Прочитайте диалог на рис. 61. Подумайте:

- Кто из девочек пребывает в состоянии психологического равновесия?
- Является ли материальное благосостояние залогом душевного комфорта?

Однажды между двумя подругами состоялся откровенный разговор:

— Ты счастливая, Машка. Тебя все любят, и ты, кажется, любишь всех. У тебя всегда все получается, ты такая веселая.

— Ты чего, Ксения? У тебя тоже все прекрасно: самый современный компьютер, каждое лето едешь отдыхать за границу. Мы все хотели бы иметь то, что имеешь ты.

— И все же я часто чувствую себя несчастной...



Рис. 61

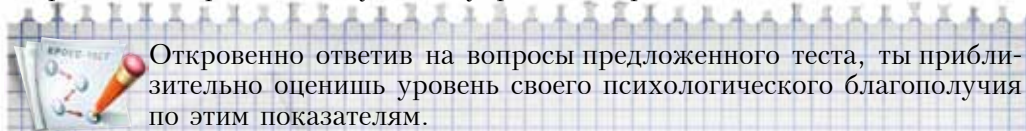
Люди с нарушенным психологическим равновесием лишены душевного покоя. Они часто чувствуют себя подавленными, не способны наслаждаться жизнью, строить равноправные отношения с окружающими. Из-за неумения общаться и преодолевать трудности их жизнь наполнена стрессами, физическими и психическими страданиями.

Психологически уравновешенные подростки доброжелательны, уверены в себе, настойчивы в достижении цели, не застревают на проблемах и неурядицах. Их называют оптимистами. Они, как правило, очень популярны среди ровесников, неплохо учатся, у них теплые отношения с родителями. Им по-доброму завидуют, подражают.

Ты можешь спросить, в чем их секрет. Таким надо родиться? Не обязательно, хотя хорошая наследственность и замечательная семья играют важную роль. И почти каждый может стать таким. Твое желание — вот первый шаг на пути к успеху. Второй шаг — объективная оценка уровня твоего психологического благополучия и определения направления, в котором стоит поработать над собой.

## Признаки психологического равновесия

Выделяют следующие признаки психологического равновесия: положительное отношение к себе, доброжелательное отношение к другим людям, уверенность в собственных силах, умение понимать и удовлетворять собственные потребности, переживать неудачи и управлять стрессами.



Откровенно ответив на вопросы предложенного теста, ты приблизительно оценишь уровень своего психологического благополучия по этим показателям.

**1. Отношение к самому себе.** Считаешь себя хорошим и достойным уважения человеком (а) или думаешь, что ты значительно лучше (б) или хуже (в) других?

(а) Это говорит в твою пользу. Психологически уравновешенный человек уважает и любит себя.

(б) Возможно, у тебя завышенная самооценка. Помни, что каждый человек особенный, достойный любви и уважения, как и ты.

(в) Жаль, что ты недооцениваешь себя. Уважай свою индивидуальность, считай себя особенным и не переживай, что кто-то, как тебе кажется, привлекательнее или смысленнее тебя.

**2. Отношение к другим людям.** Ты симпатизируешь подавляющему большинству знакомых и сам нравишься людям (а) или нравишься лишь немногим и редко кто по душе тебе (б)?

(а) Психологически уравновешенные люди хорошо относятся к себе и другим людям и убеждены, что те будут отвечать им взаимностью.

(б) Очень важно заботиться о хороших отношениях с окружением. Недоброжелательность к другому часто вызвана тем, что человек не любит и не уважает себя. Тебе следует критически пересмотреть свою самооценку, стремиться больше общаться и улучшать отношения.

3. *Ощущение хозяина своей жизни.* Ты считаешь, что твои жизненные успехи и благополучие зависят преимущественно от тебя, твоих талантов и усилий (а), или веришь в судьбу, решающую роль обстоятельств и потому предпочитаешь «плыть по течению», не пытаясь изменить ситуацию к лучшему (б)?

(а) Это свидетельствует о твоей активности, уверенности и независимости. Ты управляешь своей судьбой.

(б) Тебе надо быть более активным. Психологически уравновешенный человек достаточно независим. Он сам планирует свою жизнь и не боится трудностей.

4. *Умение удовлетворять собственные потребности.* Если возникают какие-то желания и потребности, ты стремишься понять и удовлетворить их (а) или уступаешь, стараясь угодить другим людям (б)?

(а) Правильно, но помни, что другие также имеют интересы и потребности. Поэтому, отстаивая свои права, старайся не ущемлять права других.

(б) Тот, кто стремится к психологическому равновесию, должен научиться понимать и по возможности удовлетворять собственные потребности. Отказ от этого делает человека несчастным, даже при условии материального благосостояния и высокого положения в обществе.

5. *Умение переживать неудачи.* Ты философски относишься к неудачам и разочарованиям (а) или они надолго выбивают тебя из колеи и заставляют переживать и страдать (б)?

(а) Это свидетельствует о твоём высоком уровне эмоционального благополучия. Людям свойственно разочаровываться по поводу невыполнимых желаний. Но ты понимаешь, что невозможно всегда получать все, к чему стремишься. В конце концов, разочарование, как все временное, быстро пройдет.

(б) Иногда бывают сильные разочарования. Однако психологически уравновешенные люди живут насыщенной жизнью. Они стараются активно действовать, а не пассивно страдать или «топить горе» в алкоголе или наркотиках.



Засчитывай себе 1 балл каждый раз, когда выбираешь ответ (а). Если по какому-то признаку выбран ответ (б) или (в), не думай, что это свидетельствует о психических проблемах. Внимательно прочитай объяснения – будешь знать, в каком направлении следует работать над собой.

Общее количество баллов – это приблизительная оценка уровня твоего психологического равновесия по пятибалльной шкале. Если стремишься повысить этот уровень, развивай самооценку, учишься управлять стрессами (§§ 27–29) и конструктивно решать конфликты (§ 30).

## Твоя самооценка

Твое отношение к самому себе называют *самооценкой*. Самооценка формируется под влиянием твоего опыта (успехов и неудач) и зависит от того, как тебя оценивают другие люди. Различают самооценку завышенную, заниженную и адекватную.

Здоровой считают адекватную положительную самооценку: когда человек реально оценивает себя и при этом считает себя уникальным, заслуживающим любви, уважения и всего самого лучшего в жизни.

В отличие от завышенной самооценки, которая нечасто бывает у подростков, заниженная, наоборот, не редкость. Ее вызывают вещи, которыми во взрослой жизни не очень проникаются. Это характерные лишь для подросткового возраста проблемы с внешностью и болезненное восприятие критики со стороны взрослых и ровесников.

Итак, начнем с внешности. Уверенность в своей привлекательности очень важна, и потребуются не так уж много усилий, чтобы поверить в это самому и убедить других.

«Я толстая... Я низенький... Я долговязый... У меня ужасные прямые (волнистые) волосы... Снова прыщ... Мои ноги слишком короткие... Ненавижу свой курносый нос... Почему я не могу быть нормальным? Что со мной не так?» – ты уже где-то такое слышал? А может, сам еще утром с опаской присматривался к своему отражению в зеркале? Изменения в твоём организме происходят так быстро, что ты не успеваешь привыкнуть к ним. И каждый раз разочаровываешься: снова не то, на что надеялся. Как же этому помочь?

Прежде всего помни: ты не один такой. Все, часто даже популярнейшие подростки, страдают из-за своей внешности. Каждый найдет в ней какой-нибудь изъян. Это тебя утешило? Если нет – принимайся за работу.



Возьми лист бумаги и раздели его пополам. Для начала попробуй разобраться, что тебя не устраивает. Например, это размер обуви, который невозможно изменить. А может, это лишь слабые мышцы, которые нетрудно и «подкачать». В левой части листа запиши то, что изменить нельзя, а в правой – то, что тебе по силам изменить.

Пойми: то, чего нельзя изменить, – это признак твоей индивидуальности, которая выделяет тебя среди других, делает особенным и неповторимым. Также помни: ты уникален прежде всего своим характером, отношением к людям, умом, а не только внешним видом.

Если не можешь что-то изменить в своем теле, подумай, как выигрышно обыграть это одеждой, прической, косметикой. Сейчас каждый может одеваться в то, что ему идет, создавать собственный образ, подчеркивать свою индивидуальность.

Известная российская певица Кристина Орбакайте в подростковом возрасте сыграла в фильме «Чучело» девочку, которая ненавидит себя за свою внешность. Взрослая Кристина создала особый стиль, которому подражают тысячи девушек. Даже модельеры нередко гримируют манекенщиц «под Орбакайте» (рис. 62).

### Подростки с заниженной самооценкой:

- легко поддаются влиянию ровесников;
- очень переживают по поводу того, что о них подумают;
- ведут себя дерзко, чтобы замаскировать неуверенность;
- разрушают себя, приобретая вредные привычки;
- завидуют друзьям и не умеют радоваться их успехам.





Рис. 62

Осознав свою индивидуальность, ты сделаешь первый шаг к повышению самооценки. А дальше? Все очень просто. Высокую самооценку, уважение (даже к самому себе) надо заслужить:

- Обсуди проблемы, которые ты записал в правой части листа, с родителями или врачом. Удостоверься, что они у тебя действительно есть, и получи некоторые рекомендации.
- Испытай себя в спорте, искусстве, музыке. Развивай свои способности. Старайся достичь успеха в том, что делаешь. Не позволяй себе «провалиться» из-за лени. Воспринимай успех как должное вознаграждение за свою работу. Человек, который не любит себя, склонен игнорировать свои достижения, считать их случайными.
- Некоторые наши слова и поступки повышают самоуважение, а некоторые — наоборот, снижают его. Например, выполняя то, что пообещал самому себе, ты чувствуешь, что владеешь ситуацией. Это повышает самоуважение. Если же нарушаешь свое слово — чувствуешь разочарование, и самоуважение снижается.
- Повышают самооценку и дела во благо других. Именно так, не удивляйся. Если делаешь что-то для других, получаешь неожиданный бонус — хорошее настроение и удовлетворение собой.



Назовите примеры малых добрых дел, которые могут повысить самоуважение (застелить кровать сестры, вынести мусор, записать диск для друга, пообщаться с одинокой бабушкой, уступить место в автобусе...).



## Как относиться к критике

Критика со стороны других людей – распространенная причина нарушения психологического равновесия и заниженной самооценки.



Прочитайте старинную притчу «Ишак». Обсудите:

- Случались ли подобные ситуации в вашей жизни?
- Как вы тогда поступили?
- Правильный ли вывод сделал этот человек?

### Ишак

#### Восточная притча

Как-то отец с сыном странствовали. Отец сидел на ишаке, а сын вел ишака за уздечку. Вдруг они услышали, как один прохожий говорит другому:

– Взгляни на этого бедного мальчика. Его маленькие ножки едва поспевают за ишаком. А жестокий отец не знает жалости.

Мужчина принял эти слова близко к сердцу. Он слез с ишака и велел сыну ехать верхом. Не прошло и несколько минут, как они встретили других прохожих, которые стали показывать на них пальцами и качать головами:

– Какой позор! Маленький едет верхом, как султан, а его бедный отец бежит следом.

Мальчик сильно смутился и попросил отца сесть позади него.

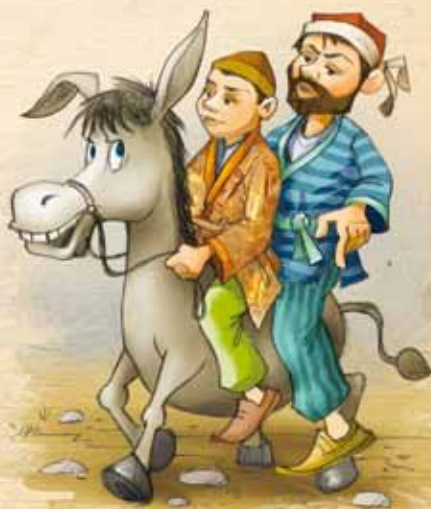
– Люди добрые, посмотрите на это, – заголосила женщина под чадрой. – Как они мучают бедное животное! У него уже позвоночник провис, а старый и молодой бездельники сидят на нем, как на диване.

Отец с сыном молча слезли с ишака и, понутив головы, побрели дальше. За углом они встретили других прохожих, которые стали насмехаться над ними:

– Почему это ваш ишак ничего не делает, не приносит никакой пользы, даже не везет кого-то из вас на себе?

Отец вздохнул, угостил ишака соломой и сказал сыну:

– Что бы мы ни делали, сынок, обязательно найдется тот, кто с нами не согласится. Думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать.



Итак, критика бывает справедливой и несправедливой, высказанной в тактичной или в унижительной форме.

Даже справедливое замечание может полностью разрушить самоуважение. Кое-кто так переживает свои неудачи, что опускает руки, не может ни о чем думать, ничего делать. Чаще всего это случается с теми, кто во всем стремится к совершенству, относится к себе весьма требовательно, не признает за собой (и за другими) права на ошибку. Если это твоя ситуация, вспомни, что ты всего лишь человек, что каждый несовершенен.

Несправедливая критика, пренебрежительные реплики по поводу твоих личных качеств, результатов работы или других важных для тебя вещей способны существенно повлиять на самооценку. Но стоит ли так остро реагировать? Ведь больше всего подвергают кого-то критике те, кто сам ощущает свою неполноценность и старается самоутвердиться, унижая других.

Другое дело, если тебя несправедливо или в оскорбительной форме критикуют близкие тебе люди – родители или друзья. Что же делать? Объясни, что их слова ранят тебя. Попроси их поставить себя на твое место. Даже если тебе не удастся убедить их, то хотя бы попытаешься это сделать.



В 5–6-м классах ты изучал признаки разных стилей поведения: пассивного, агрессивного и уверенного (ассертивного). Вспомни ситуацию, когда тебя несправедливо критиковали:

- Опиши эту ситуацию.
- Как ты тогда себя вел: пассивно, агрессивно или уверенно?
- Как бы ты себя повел, оказавшись в такой ситуации еще раз?

Если человек уважает себя и хорошо относится к другим, уверен в собственных силах и не боится трудностей, понимает и удовлетворяет свои потребности таким образом, чтобы никому не навредить, умеет переживать неудачи и делать выводы из ошибок, он чувствует себя психологически благополучным.

Здоровая самооценка – основа психологического благополучия.

Для развития здоровой самооценки надо осознать свою уникальность, развивать способности и адекватно относиться к критике.





*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, что такое стресс и какие бывают виды стресса;
- научишься распознавать признаки стресса;
- поймешь, как возникает эффект самоподдержки стресса и как он влияет на здоровье;
- проанализируешь, какие профессии имеют высокий уровень эмоционального выгорания.

### Понятие стресса

Учеба, занятия спортом, участие в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, концертах, общение с друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми, путешествия, приключения – составляющие интересной, насыщенной событиями жизни. Но иногда они нарушают психологическое равновесие.

Переволновался перед выступлением, повздорил с родителями или другом, потерялся во время экскурсии в незнакомом городе, попал в зону стихийного бедствия... Эти на первый взгляд разные события могут стать причиной стресса.

*Знаешь ли ты, что...*

В переводе с английского «stress» означает «напряжение». Часто стрессом называют психологическое состояние, возникающее лишь вследствие потрясений, чрезвычайных ситуаций, конфликтов. Однако это не совсем так.

В 1936 году канадский ученый Ханс Селье назвал стрессом реакцию организма на изменение внутренней или внешней среды. То есть любые *изменения* в твоей жизни (к лучшему или к худшему) заставляют организм напрягаться, готовиться к действиям в новых условиях. Даже воображаемые изменения (особенно тревожные) – это стресс. Если ты представляешь, как провалился на экзамене, или волнуешься, что тебя выгонят из компании, ты тоже переживаешь стресс.

Умеренное напряжение повышает работоспособность, например, когда собираешься в дорогу или готовишься к контрольной. Однако сильный или длительный стресс может вызвать проблемы.

*Стресс* – это состояние психического и физического напряжения, возникающее в качестве реакции организма на изменение внутренней или внешней среды.



Факторы, вызывающие стресс, называют стрессорами. Приведите примеры стрессоров (неожиданный вызов к доске, выигрыш в лотерею, плохая оценка, болезнь, ссора с другом...).

## Виды стресса

Стресс, как правило, воспринимают как отрицательное явление. Однако в качестве умеренного эмоционального и физического напряжения он необходим человеку. Ведь без непредсказуемости, запланированных и незапланированных изменений, эмоциональных переживаний наша жизнь была бы очень скучна.

Умеренное эмоциональное напряжение помогает и тогда, когда организм требует четкой и слаженной работы. Например, спортсмену перед соревнованиями или актеру перед выступлением. Подобный стресс называют положительным, ведь он мобилизует все силы организма и не приводит к снижению уровня психологического равновесия.

Другое дело, если стресс настолько силен, что мешает действовать, или продолжается слишком долго, истощая резервы организма. Тогда человек пребывает в состоянии *дистресса*.

Случается, спортсмен переживает такой сильный стресс, что не может показать хороший результат. «Перегорел до старта», — говорят в таких случаях (рис. 63, а). То же самое может произойти на экзамене или неожиданной контрольной. Сильный стресс буквально «стирает» память, и ученик может забыть все, что знал.

Иногда человек переживает умеренный стресс, но на протяжении длительного времени. Например, если после рождения ребенка матери никто не помогает, у нее появляется слишком много хлопот и ей не хватает времени для отдыха (рис. 63, б). Стресс постепенно накапливается и может вызвать проблемы со здоровьем.



Рис. 63. Ситуации, в которых может возникнуть дистресс – перенапряжение или истощение организма

## Реакция организма на стресс

Не имеет значения, что вызвало стресс – настоящая угроза или словесное оскорбление, реальные события или воображаемые, – организм всегда реагирует одинаково. Для разных стрессовых событий эта реакция отличается лишь силой эмоций – от легкого беспокойства до паники, а также уровнем физического напряжения – от практически неощутимого до «выскакивания» сердца из груди и «оцепенения» мышц.



На физиологическом уровне организм мгновенно реагирует на потенциальную опасность. Это проявляется в инстинктивном желании устранить причину стресса или же, наоборот, избежать столкновения с ней. Поэтому физиологическую реакцию на стресс определяют как «БОРОТЬСЯ или БЕЖАТЬ».

Она — продукт миллионов лет эволюции, на протяжении которых жизнь людей зависела от их реакции на опасность (например, появление хищника). Чтобы выжить среди дикой природы, организм человека должен был мгновенно подготовиться к действию — бежать или вступать в поединок.

В трудную минуту организм мобилизует все резервы: учащается дыхание, ускоряется сердцебиение, освобождается энергия, напрягаются мышцы. Это очень важно в экстремальной ситуации, когда человек вынужден приложить чрезвычайные усилия, действовать незамедлительно ради своего спасения. Но таким же образом организм реагирует и на стресс, вызванный другими, не столь критическими обстоятельствами: на неожиданную контрольную или ссору с другом.

На психологическом уровне стресс вызывает у человека неприятные чувства — беспокойство, страх, гнев. Признаками стресса являются также возбужденность, чувство нехватки времени, раздражительность, потеря чувства юмора, невозможность сосредоточиться на выполнении повседневных дел.



Поскольку все люди разные, реакции на стресс отличаются даже в одинаковых ситуациях. Оцените уровень стресса для каждого события из названных вами в стартовом задании (0 — вы на это вообще не реагируете, 10 — у вас это вызывает сильный стресс). Займите соответствующее место на условной линии или проголошуйте карточками (как судьи в КВН).

### Симптомы стресса:

- холодеет в животе;
- ускоряется дыхание;
- сердце «выскакивает» из груди;
- появляется дрожь в голосе, руках, коленях;
- «цепенеют» мышцы;
- подкашиваются ноги;
- появляется сухость во рту;
- потеют ладони;
- нет возможности сконцентрироваться.

## Эффект самоподдержки стресса

Стресс — естественный механизм, который в ответ на угрозу «включает» защитную реакцию «бороться или бежать» (рис. 64, а). Однако эта реакция, готовившая наших предков к незамедлительным действиям в случае опасности, может навредить современному человеку. Ведь мы нечасто попадаем в ситуации, когда от нападения или побега зависит наша жизнь.

В отличие от первобытного общества, в котором властвовал «закон джунглей» и выживал сильнейший, в современном мире люди руководствуются не столько инстинктами, сколько определенными правилами и нормами. В подобных случаях стрессовая ситуация не протекает естественным путем (напряжение — активное действие — расслабление), а может возникнуть эффект самоподдержки стресса (рис. 64, б).





Реакция первобытного человека на появление хищника. За мгновение нужно решить, что делать: вступить в поединок (и добыть еду) или убежать. После напряженного поединка (или соревнования на скорость) человек чувствует себя в безопасности, ощущает расслабление и отдыхает.

Мирослава всегда очень волнуется перед контрольными. И это ей вредит. Страх парализует ее волю так, что она не может учиться. В голове у нее вертятся мысли: «Учи не учи, все равно не сдам», «Я бездарна», «У меня ничего не получится». С каждым днем напряжение усиливается. На контрольной стресс достигает высшего уровня, и девочка не может справиться даже с простейшими заданиями. Поэтому после контрольной она ощущает угнетенность и отчаяние.

Рис. 64

Вот как это происходит. Тревога, страх, гнев вызывают мышечное напряжение и повышение в организме концентрации гормонов стресса — норадреналина и адреналина. Отсутствие незамедлительного действия (обычно физической нагрузки) не позволяет естественным путем нейтрализовать эти гормоны. Человек думает: «Все пропало», «Мне конец». Это усиливает напряжение: страх перерастает в панику, раздражение — в злость, тревога — в отчаяние. То есть реакция развивается по формуле: напряжение — негативные мысли — бездеятельность или нерациональное поведение — отрицательный результат — перенапряжение. Нужно вовремя разорвать этот замкнутый круг. Если научиться сознательно управлять своей реакцией на стрессоры, большинство стрессов можно превратить в положительные.

## Стресс и здоровье

Из всех видов стресса наиболее опасен накопительный (хронический) стресс. Если человек переживает стресс за стрессом, может возникнуть состояние, о котором говорят: «Я переутомился, выбит из колеи, моя жизнь слишком стрессовая». Это свидетельствует об излишней стрессовой нагрузке.

В состоянии хронического стресса появляются и некоторые специфические симптомы, являющиеся признаками истощения (рис. 65).



Постоянные проблемы со сном: трудности с засыпанием, частое пробуждение среди ночи, утренняя усталость.



Снижение энергетического уровня, общая усталость, упадок сил.



Страдание от болей. Чаще всего болят голова, шея, плечи, спина, поясница. Могут появляться боли в животе, груди, мышцах.



Тревога, беспокойство: «Все эти странные изменения... Что со мной творится?»



Потеря способности ощущать радость, получать удовольствие, наслаждаться жизнью.



Угнетенность, апатия, снижение интереса ко всему, что раньше приносило радость.

Рис. 65. Признаки стрессовой перегрузки

В таком состоянии повышается риск обострения хронических заболеваний, снижается иммунитет, может произойти сердечный приступ.

В общем, человек перестает наслаждаться жизнью, теряет над ней контроль. «Все эти странные изменения... Что происходит? Почему это случилось именно со мной?» — такие или другие подобные мысли вызывают у него беспокойство и тревогу.

Существуют профессии, связанные с высоким уровнем стресса (врач, учитель, спасатель). Интенсивный рабочий график и постоянная работа с людьми повышают риск так называемого эмоционального выгорания (табл. 7).

Таблица 7

## Признаки эмоционального выгорания

Физические	Эмоциональные	Интеллектуальные
Потеря энергии Хроническая усталость Частые и продолжительные простуды Головные боли Проблемы со сном Расстройства пищеварения Язва желудка Резкая потеря или увеличение веса «Возвращение» старых болезней	Раздраженность Усиленные или ослабленные реакции Беспомощность Депрессия	Навязчивые мысли Негативное (пессимистическое) мышление Проблемы с концентрацией внимания, выражением мыслей Снижение работоспособности

Стресс означает напряжение. Умеренный стресс повышает работоспособность и делает жизнь интересной и полноценной.

Слишком сильный или продолжительный стресс приводит к истощению резервов организма и нарушению здоровья.



Физиологическая реакция на стресс «бороться или бежать» возникла в процессе эволюции. Она помогает людям выжить в ситуациях, когда существует угроза их жизни, и происходит по формуле: напряжение — активное действие — расслабление.

В современных условиях стрессовые ситуации могут вызвать эффект самоподдержки стресса: напряжение — негативные мысли — бездеятельность или нерациональное поведение — негативный результат — перенапряжение.

Некоторые профессии имеют повышенный риск эмоционального выгорания.

## § 28. В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ



В этом параграфе ты:

- проанализируешь, что угрожает человеку в экстремальных ситуациях и что помогает ему выжить;
- выучишь еще несколько приемов, которые позволяют взять себя в руки;
- будешь учиться распознавать негативные (пессимистические) мысли и тренировать навыки позитивного мышления.

### Стрессоры экстремальных ситуаций

Человек может попасть в экстремальную ситуацию по многим причинам: заблудиться в лесу, отстать от группы в походе, стать жертвой нападения злоумышленников, автомобиль, поезд, автобус, самолет или теплоход могут попасть в аварию в незнакомой местности, он может оказаться в зоне стихийного бедствия (метели, урагана, землетрясения, снежной лавины), неожиданно заболеть или получить травму далеко от дома.

В экстремальных ситуациях человек испытывает воздействие многих стрессоров: страха, боли, переутомления, холода, жары, голода, жажды, одиночества и отчаяния.

*Страх* — первое чувство, сообщающее об опасности, «включающее» реакцию «бороться или бежать». Он усиливается, если человек одинок и не знает, как справиться с опасностью. Главная задача в подобных случаях — избежать эффекта самоподдержки стресса, преодолеть страх, не позволить ему парализовать волю, перерасти в панику.



Прочтите древнюю притчу о Чуме. Расскажите об известных вам случаях, когда страх навредил людям в опасной ситуации.

Встретился однажды путник с Чумой. «Куда идешь, Чума?» — спросил он. «Иду в Багдад, — ответила Чума. — Хочу погубить пять тысяч душ».

Через некоторое время они встретились снова. «Ты солгала мне. Говорила, что погубишь пять тысяч душ, а погибли пятьдесят тысяч», — упрекнул Чуму человек.

«Нет, ты ошибаешься. Я погубила лишь пять тысяч, а остальные умерли от страха».





*Холод и жара, жажда и голод* — стрессоры, нарушающие нормальную работу организма. Первоочередной задачей в этом случае является защита от климатических стрессоров и обеспечение водой и пищей. В жаркое время в первую очередь следует побеспокоиться о воде, в холодное — о еде.

*Боль* — защитная реакция организма на травму или заболевание. Ее нельзя игнорировать, следует как можно быстрее оказать потерпевшему медицинскую помощь. Однако в экстремальной ситуации иногда приходится усилием воли преодолеть даже очень сильную боль, чтобы выполнить действия, необходимые для выживания.

*Переутомление* — последствие чрезмерных и продолжительных усилий. Оно изнуряет человека, ослабляет его волю, внимание и другие важные реакции. Чтобы избежать переутомления, нужно рационально тратить силы, чередовать физические нагрузки с полноценным отдыхом.

*Одиночество* затрудняет выживание в экстремальной ситуации. Одному сложно устроиться на ночлег, поддерживать огонь, обеспечить надежную страховку, например, при переходах в скалах или руинах, через пропасти, болота. Но наиболее угнетающе одиночество воздействует на психологическое состояние пострадавших, вызывая депрессию, отчаяние, упадок духа.



Рис. 66



*Отчаяние* — самый страшный враг, отбирающий силы, волю, надежду на спасение. Известны случаи, когда люди умирали без видимых причин еще до того, как у них заканчивались запасы еды и воды. И наоборот, многие спасались лишь благодаря вере в избавление, наперекор неблагоприятным обстоятельствам. Поэтому в экстремальной ситуации нельзя жалеть себя и падать духом.



Объединитесь в группы, распределите ситуации, изображенные на рис. 66, и придумайте истории о том, как люди оказались в этих экстремальных ситуациях. Какие стрессоры им угрожают?

## Что помогает выжить в экстремальной ситуации

Первое и главное условие выживания — это *готовность к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях*. Она требует соответствующих знаний и навыков, а также физической и психологической подготовки.

Психологическая подготовка должна быть направлена на повышение твоей самооценки, настроенность на выживание. Убеждай себя, что ты многое умеешь и знаешь, что твоя судьба в твоих руках.

Второе условие — это *сила воли*. Она помогает выжить в самых сложных обстоятельствах, когда кажется, что надежда уже потеряна. Но начинать закалять волю тогда, когда оказался в опасной ситуации, слишком поздно. Для этого нужно время и определенные усилия.



1. Начни с преодоления небольших трудностей. Не позволяй себе откладывать дела «на завтра». Например, каждое утро бегай или выполняй физические упражнения.
2. Приучи себя держать слово. Конечно, принимая некоторые обязательства, сначала оцени свои силы. Но если ты что-то решил, то должен это сделать.

Третье условие — *коллективизм*. Перед лицом опасности некоторые люди теряют самообладание и стремятся любой ценой спастись, иногда жертвуя чужой жизнью. Поэтому следует помнить, что по писаному и неписаному общечеловеческому закону главное — сохранить человеческое достоинство. В чрезвычайной ситуации всегда сначала спасают детей, раненых, всех, кто не может помочь себе сам.

## «Скорая помощь» при стрессах

Ты уже знаешь, что порой реакция «бороться или бежать» приобретает такую силу, что человек не может адекватно, то есть правильно, рассудительно реагировать на стресс. Подобное может произойти в чрезвычайной ситуации и в повседневной жизни накануне важного события или в случае, когда возникают неожиданные проблемы. Поэтому, оказавшись в критической ситуации, прежде всего нужно успокоиться, унять бурные эмоции.

Помнишь совет: если тебя что-то неприятно поразило, сосчитай до десяти, прежде чем что-либо сказать или сделать? Этот прием часто позволяет сохранить спокойствие, воздержаться от непродуманных слов и поступков.



Продемонстрируйте другие приемы, помогающие овладеть собой (см. с. 166–167).

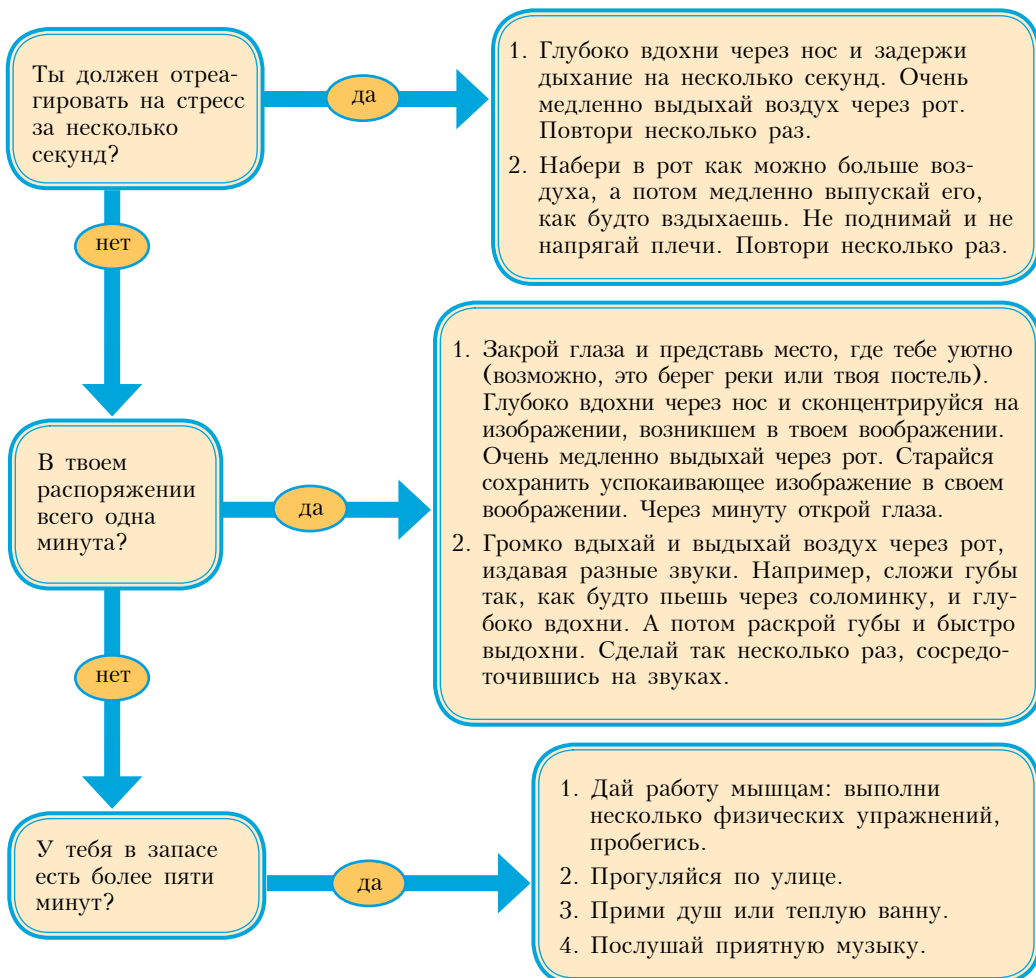


При помощи блок-схемы вспомните и выучите еще несколько приемов самоконтроля в момент сильного потрясения. Объединитесь в 3 группы и подготовьте демонстрации техник самоконтроля, которые применяют, когда имеют в запасе:

*группа 1:* лишь несколько секунд;

*группа 2:* около одной минуты;

*группа 3:* не меньше пяти минут.



## Стресс и негативное мышление

Негативные (пессимистические) мысли усиливают стресс и его самоподдержку. Существует как минимум два типа подобных мыслей.

*Мысли первого типа* повышают стресс до уровня, когда человек уже не в состоянии рационально мыслить и адекватно действовать. Они нагнетают тревогу и страх: «Я этого не смогу, не выдержу», «Все пропало. Мне конец. Я все разрушил»; обвиняют и самоунижают: «Он олух», «Я дурак», предъявляют категорические или завышенные требования: «Я *должен* всегда быть первым», «Они *обязаны* это делать».

*Мысли второго типа* отрицают важность стрессора: «Ну и что, кого это волнует?», «Мне все равно, как меня оценят», «Авось пронесет». Они хотя и ослабляют действие стрессора на некоторое время, но и не побуждают к решению проблемы. В большинстве случаев это приводит к новым стрессам.



1. Прочтите восточную притчу «Всего лишь отражение». Подумайте:

- Какие мысли можно сравнить со злыми псами?
- Стоит ли обращать на них внимание?

2. Приведите примеры негативных мыслей, которые настраивают на провал перед соревнованиями, контрольной, а также когда хочешь с кем-то познакомиться или в случаях, когда тебя толкают на конфликт с родителями, учителями, сверстниками.

## Всего лишь отражение

### Восточная притча

Король построил огромный дворец. В нем находился зал, где все стены были украшены зеркалами.

Однажды вечером, еще до того, как во дворце поселились люди, туда пробрался пес. Он вошел в зеркальный зал и замер, увидев напротив себя нескольких собак. Оглянувшись вокруг, понял, что они окружили его со всех сторон.

Чтобы напугать их, он оскалил зубы. Но собаки не трусили, а тоже оскалились. Тогда он зарычал, и они тут же зарычали в ответ. Пес стал сердито лаять. Но собаки не отставали и лаяли не менее сердито. Чем больше злился пес, тем разъяренней становились его враги.

Утром в зеркальном зале нашли несчастного бездыханного пса. Он был там один. Никто с ним не дрался, никто ему не угрожал. Он испугался собственного отражения и погиб в борьбе с самим собой.



## Позитивное мышление

Тебе под силу разорвать цепь самоподдержки стресса, изменив негативные мысли на позитивные. Позитивное (оптимистическое) мышление ослабляет эмоциональное напряжение, помогает найти эффективное решение и действовать в соответствии с обстоятельствами. Примеры того, как изменить негативные мысли на позитивные, приведены в табл. 8.

Таблица 8

### Негативные мысли, усугубляющие стресс

«У меня ничего не получится».

«Все пропало».

«Я дурак».

«Он олух».

«Меня убить мало».

«У меня *обязательно* должно это быть».

«Я *должен* быть первым».

«Они *обязаны* это сделать».

«Это безнадежно».

«Не стоит и начинать».

### Позитивные мысли, помогающие сохранить самоконтроль

«Я сделаю все, что в моих силах, а если не получится, я это переживу».

«Это не конец света».

«Я ошибся».

«Он тоже человек».

«Я виноват, но не убивать же меня».

«Мне хотелось бы иметь это, но у меня не всегда будет то, что я хочу».

«Мне хотелось бы стать первым».

«Надеюсь, они это сделают».

«Еще не все потеряно».

«Нужно хотя бы попробовать».



Этот небольшой кросс-тест поможет тебе лучше понять, что такое позитивное мышление, и научиться его использовать. Представим ситуацию:

1. Через пятнадцать минут тебе предстоит выступить перед большой аудиторией – одноклассниками, учителями, родителями, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты хорошо подготовился, но, увидев переполненный актовый зал, начнешь:

- нагонять на себя страх: «А если им не понравится мое выступление?», «А вдруг я забуду слова?», «А если они не будут слушать меня?» (2);
- самоунижаться: «Да кто я такой, чтобы все эти люди слушали меня? Я не заслужил их внимания» (3);
- приуменьшать значение события: «Ну и что? Кому какое дело? Подумаешь, выступление на школьной сцене! Меня не волнует, как они воспримут это» (4);

- мыслить позитивно: «Мне бы очень хотелось выступить как можно лучше, и чтобы мое выступление понравилось зрителям. Я хорошо подготовился. Поэтому не стоит волноваться. Даже если я провалюсь, мне будет обидно, но это еще не конец света» (5).

2. Неудивительно, если после нескольких минут таких размышлений у тебя задрожат коленки, и ты запаникуешь (1).

3. Самокритика в такой момент неуместна, ведь это не придаст тебе уверенности и не улучшит результата (1).

4. Пренебрежительное отношение к другим людям и приуменьшение значения события — пример негативного мышления (1).

5. Правильно. Ты вспомнил о цели, к которой стремишься, убедился, что сделал все от тебя зависящее. И наконец, застраховался на случай неудачи, поверил, что провал — это всего лишь неприятность, а не повод для отчаяния, самоунижения, презрения к себе или другим людям. Возможно, ты немного поволнуешься перед выступлением и разочаруешься, если оно будет неудачным, но не позволишь себе паниковать, впадать в отчаяние или приуменьшать значение события.

Итак, формула позитивного мышления звучит примерно так: «Было бы здорово, если бы мы всегда получали то, чего хотим. Мы делаем для этого все возможное. Однако если, несмотря на все усилия, наши желания не сбываются, мы чувствуем себя несколько разочарованными, но не впадаем в отчаяние, не паникуем, не пренебрегаем собой или другими людьми».



Подумайте, как можно изменить негативные мысли (которые вы называли, выполняя задание 2 на с. 185) на позитивные.

В экстремальных ситуациях на человека воздействует множество стрессов: страх, холод, жара, голод, жажда, боль, переутомление, одиночество, разочарование. Психологическими условиями выживания в этих ситуациях являются готовность к действию, сила воли и коллективизм.



Взять себя в руки в экстремальной ситуации и предупредить возникновение эффекта самоподдержки стресса помогают приемы самоконтроля.

Пессимистические мысли усиливают стресс, поэтому важно научиться изменять их на позитивные.

Позитивное (оптимистическое) мышление уменьшает эмоциональное напряжение, помогает найти эффективное решение и действовать в соответствии с обстоятельствами.

Формула позитивного мышления позволяет настроиться на успех, приложить максимум усилий для его достижения, а в случае неудачи — не поддаваться отчаянию, панике, разочарованию.



## § 29. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ



*В этом параграфе ты:*

- узнаешь, что такое стрессовая устойчивость организма, и проанализируешь, почему бороться со стрессом при помощи стимуляторов опасно для здоровья;
- познакомишься с физическими, эмоциональными и духовными способами управления стрессом;
- будешь учиться уменьшать общую стрессовую нагрузку.



Вспомните материал предыдущих параграфов:

- Какие бывают виды стрессов?
- Какие признаки свидетельствуют о том, что человек переживает стресс?
- Что такое эффект самоподдержки стресса?

Насыщенная событиями жизнь невозможна без стрессов. Если умеренное эмоциональное или физическое напряжение продолжается недолго и чередуется с полноценным отдыхом, оно не вредит человеку. Но в жизни случаются периоды испытаний и повышенной стрессовой нагрузки.

### Стрессовая устойчивость

Организм человека очень вынослив, до тех пор, пока стрессовая нагрузка не превышает определенный предел – стрессовую устойчивость. Это можно сравнить с работой сложного механизма. Если он постоянно работает на пределе своей мощности, рано или поздно в нем что-нибудь сломается. Что именно «сломается» в организме человека, зависит от его наследственных особенностей и состояния здоровья.

Каждый обладает врожденной устойчивостью к стрессам. Она не зависит от нашего желания, силы воли или характера. Но точно так же, как можно развить интеллектуальные способности или тренировками улучшить физическую форму, можно повысить и устойчивость к стрессам. Высокий уровень общего благополучия гарантирует максимальные резервы этой устойчивости, а низкий делает человека более уязвимым.

### Подростки, хронический стресс и стимуляторы

«У подростков не бывает стрессов. У них одни развлечения. Может быть, небольшие неприятности, но не стресс. От стрессов страдаем мы!» — часто думают взрослые. И ошибаются. Жизнь подростков довольно стрессовая. Они переживают период полового созревания, преодолевают трудности в отношениях с родителями, друзьями и противоположным полом.

Те, кто унаследовал низкую стрессовую устойчивость, страдают от стрессов уже в подростковом возрасте. Они часто бывают раздражительными, теряют способность наслаждаться жизнью, страдают от депрессий. Все это — последствия гормонального дисбаланса, вызванного чрезмерным стрессом.

Не зная, как улучшить самочувствие, подростки могут использовать с этой целью стимуляторы. Сначала сладкие напитки, шоколад, телевизор, компьютерные игры или развлечения «до утра», затем — сигареты, пиво, другие слабоалкогольные напитки, и наконец — крепкий алкоголь или наркотики. Даже если кому-то удалось избежать самого страшного — наркотиков, стимуляторы только ухудшат его самочувствие. Да, они могут помочь на короткое время, но вредят в перспективе. Психологическое равновесие не восстанавливается, усугубляются психические расстройства, разрушаются отношения с родителями, учителями, старыми друзьями.

Существует как минимум три причины, по которым нельзя употреблять стимуляторы для преодоления хронического стресса (рис. 67).

*Первая* — действие стимуляторов слишком сильное. Восстановить с их помощью гормональный баланс так же трудно, как и починить миниатюрные часы при помощи молота (рис. 67, а).

*Вторая* — действие стимуляторов непродолжительно. Люди, принимающие стимуляторы, переживают частые смены настроения. Сейчас они вдохновенны и энергичны, а завтра — депрессивны и тревожны. Чувствуют себя то счастливыми, то несчастными и почти никогда — спокойными и уравновешенными (рис. 67, б). У них очень низкий уровень психологического благополучия.

*Третья* — неминуемое быстрое привыкание организма к действию стимуляторов. Чтобы достичь желаемого эффекта, человек вынужден употреблять с каждым разом все большую дозу (рис. 67, в). Тот, кому сладости помогают лучше себя чувствовать, набирает лишний вес. Тот, кто курит сигареты, употребляет алкоголь, — губит здоровье, а тот, кто употребляет токсические вещества или наркотики, — каждый раз рискует своей жизнью.



Их действие слишком сильное, чтобы восстановить тонкий биохимический баланс мозга

Их действие непродолжительно, и за подъемом обязательно следует спад до еще более низкого уровня

Длительное употребление стимуляторов вызывает зависимость и другие проблемы

Рис. 67. Отрицательные последствия употребления стимуляторов

## Что такое управление стрессами

К счастью, существует множество эффективных и вполне безопасных способов управления стрессами, которые помогают преодолевать сильные стрессы и предупреждать возникновение хронических стрессов. Управлять – значит «влиять, контролировать, изменять в желаемом направлении».

Умение бороться с трудностями, которые обычно выводят из равновесия, приносит человеку несравненное удовольствие, повышает самоуважение, придает энергию, обогащает жизненный опыт. Существуют физические, эмоциональные и духовные способы управления стрессом.

### Физические способы контроля над стрессом

Это, в первую очередь, физические упражнения, рациональное (сбалансированное) питание, полноценный отдых, планирование времени.

*Физические упражнения* – эффективный способ борьбы со стрессом. Они помогают почти сразу. Даже 20 минут физической активности ежедневно значительно улучшают самочувствие.

Особенно полезны плавание, бег, подвижные игры с друзьями на свежем воздухе (в футбол, волейбол, теннис, бадминтон).

*Рациональное питание.* Прерванные обеды, недостаточное количество воды, жирная пища или голодные диеты нередко приводят к пищевому стрессу. Люди, находящиеся в состоянии хронического стресса, часто употребляют много сладостей. Это помогает им поддерживать уровень сахара в крови для компенсации ослабленной стрессом функции гормонов.

Однако намного полезнее и эффективнее употреблять сложные углеводы (хлеб, крупы, картофель, макаронные изделия). Полезно есть много овощей, в которых содержатся необходимые для преодоления стресса витамины и минеральные вещества.

*Отдых и сон.* Первым симптомом стрессовой перегрузки является нарушение сна: вечером человек долго не может уснуть, ночью часто просыпается, а утром чувствует себя обессиленным. Это значит, что его биологические часы «сломались». Для их восстановления потребуется около трех недель. Каждый вечер нужно ложиться в одно и то же время. Перед сном следует проветрить комнату, принять теплую ванну и выпить стакан травяного чая или молока с ложечкой меда.

*Умение планировать время и расставлять приоритеты.* Ты перегружен делами и ничего не успеваешь? Проанализируй, почему. Возможно, у тебя есть привычка везде опаздывать и делать все в последний момент? А может, слишком много времени тратишь на просмотр телепередач, компьютерные игры или телефонные разговоры?

Навыки планирования времени – необходимая составляющая профилактики стрессов. Организованный человек делает намного больше, чем тот, кто действует хаотично и хватается сразу за несколько дел.

Планируя свое время, не забывай, что ты должен спать не менее 8 часов в сутки, три-четыре раза в день питаться, два-три часа ежедневно бывать на свежем воздухе, выполнять физические упражнения.

Помнишь древнюю притчу о кувшине и камнях (с. 147)? Она помогает определиться с приоритетами не только в твоих ценностях, но и в повседневной жизни.



Запиши то, что собираешься сделать на следующей неделе. Выдели несколько самых важных дел (например, подготовиться к контрольной, ходить на тренировки, поздравить бабушку с днем рождения). Это – «крупные камни».

После этого выбери дела, которые также важны, хотя ничего страшного не произойдет, если на них не хватит времени (например, каждый день гулять с друзьями, вести дневник). Это – «мелкие камни». Остальное – «песок», дела, которыми можно пренебречь (телефонные разговоры, посещение компьютерного клуба и т. д.).

Каждый день анализируй, удается ли тебе придерживаться своего плана. Или, может быть, стоит иногда поменять приоритеты, ведь жизнь корректирует наши планы.

## Эмоциональные способы управления стрессом

Чтобы успешно преодолевать стрессы, ежедневно делай что-нибудь из того, что тебе нравится. Кто-то любит слушать музыку, кто-то – готовить, а кто-то находит душевное спокойствие в созерцании природы. У каждого человека есть свои секреты релаксации и отдыха (табл. 9).

Таблица 9

## Здоровые способы получения удовольствия

Понаблюдай за восходом солнца.

Спой песню.

Послушай музыку.

Выпей чашку чая.

Встань рано утром.

Посади цветок.

Зажги свечу.

Прими ванну.

Поплавай в озере.

Погуляй с собакой.

Выдуй мыльные пузыри.

Сделай комплимент.

Поговори с другом.

Попроси то, что хочешь.

Избегай неприятных людей.

Расставь приоритеты.

Установи границы.

Попроси о помощи.

Сделай это сейчас!

Практикуй терпение.

Помолись.

Громко засмейся.

Пробегись в парке.

Расскажи или послушай анекдот.

Улыбнись.

Погуляй.

Немного поспи.

Посмотри фильм.

Почитай.

Полежи на солнце.

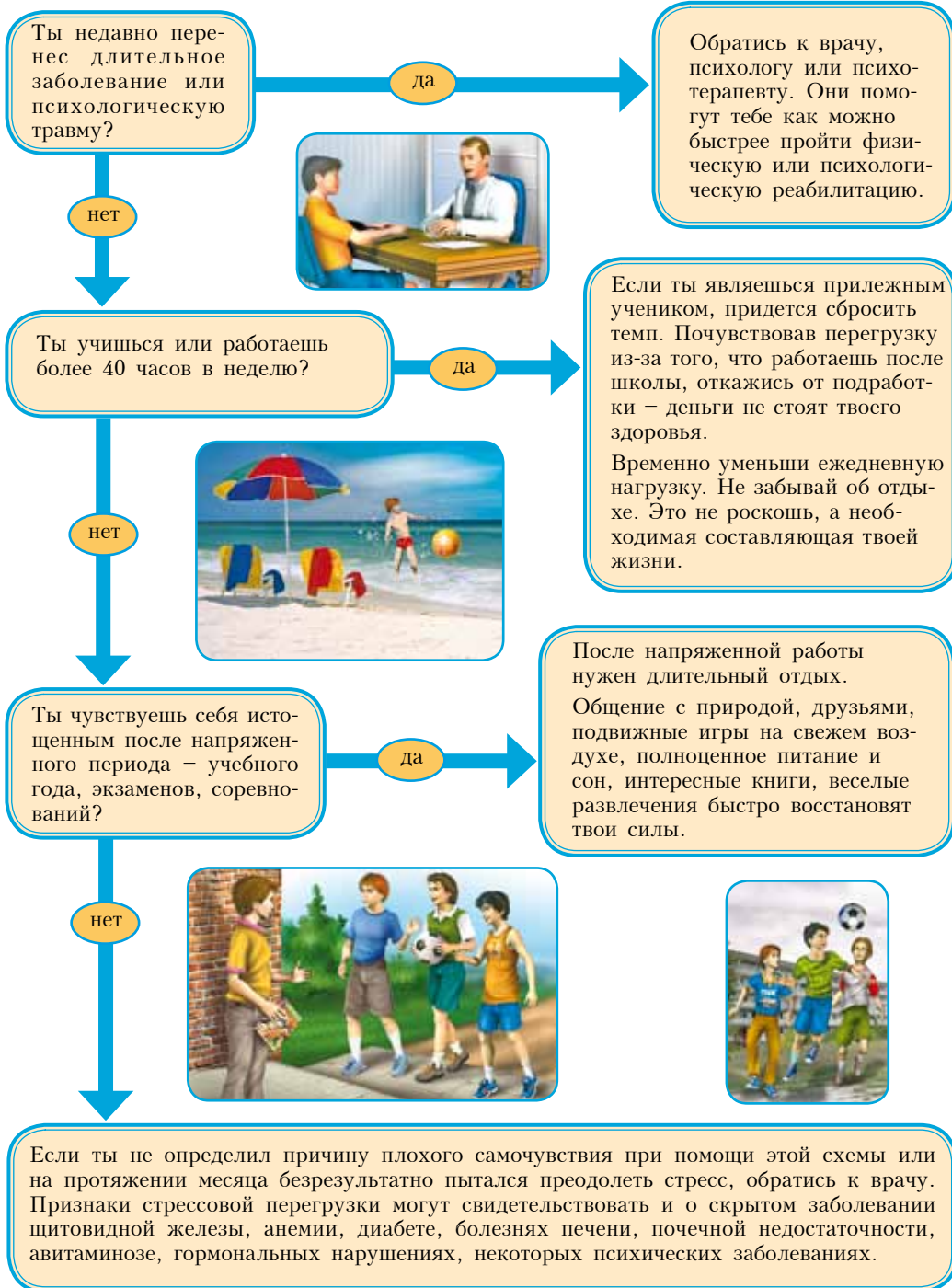
Пройдись босиком.



По очереди продемонстрируйте пантомимой, как вам нравится проводить свободное время, что приносит удовольствие, помогает расслабляться и отдыхать.



Как только ощутишь симптомы, изображенные на рис. 65 (с. 179), постарайся снизить стрессовую нагрузку. В этом тебе поможет приведенная ниже блок-схема.





## Духовные способы управления стрессом

Подростки стремятся найти свое предназначение, часто задумываются над смыслом жизни, проблемами справедливости, над вопросом, есть ли жизнь после смерти. Такие мысли могут усиливать стресс. Те, кто осознал свое предназначение или верит в бессмертие души, проще переживают период духовного становления. Им также легче успокоиться после пережитых испытаний, трагических событий, тяжелых заболеваний, даже смерти близких.



Люди находят и другие духовные способы управления стрессами, как, например, в притче о царе Соломоне. Прочтите эту притчу и подумайте, что означает надпись на перстне.

### Перстень царя Соломона

Царь Соломон — правитель Израиля — прославился своей мудростью. Однажды он попросил советников сделать ему перстень с надписью, которая могла бы поворачивать сильные эмоции в противоположную сторону — утешать в несчастье и «опускать на землю» во времена триумфа.

Советники долго ломали голову над заданием Соломона и наконец принесли ему перстень, на котором была надпись: «И это пройдет...»



В жизни есть периоды испытаний и повышенной стрессовой нагрузки. Организм человека очень вынослив, он обладает определенной стойкостью к стрессам. Высокий уровень общего благополучия гарантирует максимальные резервы стрессовой устойчивости.

Те, кто унаследовал низкую устойчивость к стрессам, страдают от них уже в подростковом возрасте. Некоторые могут употреблять стимуляторы (сладости, кофе, сигареты, алкоголь). Однако они лишь ухудшают самочувствие. Стимуляторы могут помочь на короткое время, но вредят в перспективе.

Существуют эффективные и вполне безопасные способы управления стрессом: физические, эмоциональные и духовные.

Умение преодолевать трудности, которые обычно выводят из равновесия, приносит человеку несравненное удовольствие, повышает самоуважение, придает энергию, обогащает жизненный опыт.



## § 30. КОНФЛИКТЫ И ЗДОРОВЬЕ



*В этом параграфе ты:*

- вспомнишь, что такое конфликт, какие бывают виды конфликтов;
- осознаешь отличие, существующее между конфликтами взглядов и конфликтами интересов;
- познакомишься с основными стадиями развития конфликтов и разными способами их решения;
- потренируешься конструктивно решать конфликты.

### Понятие конфликта

В переводе с латыни конфликт (*conflictus*) означает «столкновение». Конфликты возникают, когда в противоречие вступают интересы и желания одного человека (например, если он одновременно хочет посмотреть интересный фильм и подготовиться к контрольной) или интересы и желания двух или более людей, социальных групп.

Конфликты человека с собой называются внутренними конфликтами, а между разными людьми или их группами – внешними. Внешние конфликты могут возникать между двумя и более людьми (межличностные), человеком и группой людей (лично-групповые) или между двумя и более группами (межгрупповые).



Назовите примеры межличностных конфликтов (поссорился с другом, родители контролируют каждый шаг, учитель поставил несправедливую оценку...).

Умение конструктивно решать конфликты является признаком зрелой личности. Оно помогает строить здоровые отношения и поддерживать высокий уровень благополучия.

### Причины возникновения конфликтов

Возможно, ты считаешь, что конфликты – сугубо отрицательное явление, и поэтому стараешься любой ценой избегать их или, пока есть возможность, не признавать их существования. Но это неправильно.

Конфликты – неотъемлемая часть человеческих отношений. Возникают они из-за того, что каждый человек уникален и неповторим: имеет отличные от других взгляды, увлечения и убеждения, собственные интересы и желания, которые могут противоречить интересам других. Когда люди общаются между собой, вместе учатся, работают или отдыхают, иногда оказывается, что они по-разному понимают, что является необходимым, важным или правильным, то есть их интересы не совпадают.

Бывает, когда у людей разная вера, убеждения или им нравятся или не нравятся определенные вещи (одежда, музыка, футбольная команда), они как будто

общаются на разных языках. То, что для одного «хорошо», может быть «плохим» для другого; то, что одному нравится, у другого может вызывать отвращение. В таком случае между ними могут возникнуть *конфликты взглядов*.

Решение подобного конфликта не означает, что его участники должны сменить свою веру или убеждения. Им уместно будет вспомнить народную мудрость: «О вкусах не спорят». Очень важно развить в себе *толерантность* — умение признавать и уважать право другого человека на собственное, отличающееся от других мнение и помнить, что толерантность — это поиск того, что объединяет, а не разъединяет людей.

Столкновение интересов разных людей или игнорирование одним человеком интересов и потребностей другого — вторая группа причин, по которым возникает большинство *конфликтов интересов*. Если люди не учитывают этого, то даже в случае примирения конфликт не исчерпывается и может продолжаться годами.



Какие из названных вами в стартовом задании конфликтов являются конфликтами взглядов, а какие — конфликтами интересов?

## Стадии развития конфликтов

В развитии конфликтов выделяют пять стадий: возникновение конфликтной ситуации; осознание конфликта; начало открытого противостояния; эскалация конфликта; завершение конфликта.

1. *Возникновение конфликтной ситуации* происходит при столкновении людей, интересы и убеждения которых существенно отличаются.
2. *Осознание конфликта* происходит тогда, когда хотя бы один из его участников начинает чувствовать дискомфорт в общении с другими, критически и недоброжелательно отзываясь о них либо избегает контактов с ними.
3. *Начало открытого противостояния* — момент, когда один из участников решается на заявление или угрозу. Другой в ответ также начинает действовать: защищаться или нападать.
4. *Эскалация конфликта*. На этом этапе стороны открыто заявляют о своих позициях. Они могут и не понимать глубинной сути конфликта. Стороны часто прибегают к *конфликтогенам* — словам или действиям, усугубляющим конфликт.
5. *Завершение конфликта* возможно в случае его решения, потери интереса участников к предмету противостояния или отстранение одного из оппонентов.

### Конфликтогены:

- оскорбления;
- пренебрежительное отношение;
- высмеивание;
- хвастовство;
- категорические суждения;
- поучения;
- нечестность, неискренность;
- нарушение правил этикета (не здороваться, игнорировать чье-либо присутствие, перебивать);
- некоторые обобщения: «ты никогда», «ты всегда», «я ни за что», «это безнадежно».

## Способы решения конфликтов

Существуют разные способы решения конфликтов (рис. 68). В большинстве ситуаций лучше всего решать конфликты путем переговоров. Однако иногда лучше отстраниться от конфликта или пойти на уступки либо решительно отстаивать свою позицию.

*Когда лучше отстраниться от конфликта:*

- когда всем нужно успокоиться;
- когда нужно продумать аргументы;
- когда нет шансов уладить спор.

*Отстраниться от конфликта:*

- игнорировать проблему;
- тянуть с ее решением;
- разорвать отношения.

Все проиграют.



*Уступить:*

- игнорировать собственные интересы;
- на все соглашаться;
- делать то, чего хотят другие.

Кто-то может случайно выиграть за счет другого.



*Агрессивно бороться:*

- доминировать;
- давить;
- угрожать;
- ругаться;
- драться.

Все проиграют. Даже если кто-то думает, что выиграл, на самом деле он тоже проиграл.



*Договариваться:*

- слушать, понимать, уважать друг друга;
- стараться понять причину конфликта (определить, столкновение каких интересов привело к нему);
- искать решение, которое устроит всех, или пойти на взаимные уступки.

Все выиграют (полностью или частично).



Рис. 68. Способы решения конфликтов

*Когда стоит уступить:*

- когда понимаешь, что не прав;
- когда предмет спора является более важным для других, чем для тебя;
- когда понимаешь, что потеряешь от этого конфликта намного больше, чем обрестишь;
- когда опасно любое обострение отношений.

*Когда стоит решительно бороться:*

- если решение конфликта другим способом может навредить тебе или близким либо оппонент может получить несправедливые преимущества;
- когда даешь отпор злоумышленникам.

## Конструктивное решение конфликтов

Если конфликтная ситуация уже возникла, и ты это осознаешь, конструктивно решить ее помогут советы психологов «Шесть шагов к решению конфликтов», с которыми ты уже ознакомился в 6-м классе:

*Шаг 1.* Возьми себя в руки:

- Глубоко вдохни.
- Сосчитай до десяти (или дальше).
- Скажи себе, что владеешь ситуацией.

*Шаг 2.* Успокой оппонента:

- Скажи, что не хочешь ссориться.
- Предложи обсудить ситуацию.

*Шаг 3.* примени навыки активного слушания:

- Смотри в глаза оппоненту.
- Поддерживай разговор, говори: «Да», «Я понимаю».
- Не перебивай его.
- Дождись, пока он закончит, и спроси: «Это правда?»

*Шаг 4.* Веди себя асертивно (достойно, уверенно):

- Пользуйся «Я-сообщениями», расскажи, что ты думаешь и чувствуешь.
- Стой прямо, говори спокойно.
- Избегай конфликтогенов.
- Не отвечай конфликтогеном на конфликтоген.

*Шаг 5.* Высказывай уважение:

- Уважай гордость оппонента, не критикуй его личные качества (обсуждай проблему, а не человека).
- Соглашайся, с чем можешь.
- Если чувствуешь вину, извинись.



Шаг 6. Решайте проблему:

- Предложи поменять позицию «Я – против тебя» на позицию «Мы вместе – против проблемы».
- Предложи свой вариант решения.
- Спроси оппонента, какие у него есть предложения.
- Рассмотрите другие возможные варианты и их последствия.
- Выберите то, что вам подходит.
- Договоритесь выполнять это решение определенное время (например, неделю), а потом вернуться к разговору и выяснить, довольны ли вы им.

## Практическая работа № 6

### Способы конструктивного решения конфликтов

1. Рассмотрите рис. 69 и определите, на какой стадии находится конфликт. Обсудите:

- Почему мальчики не могут прийти к соглашению?
- Что способствовало разжиганию конфликта?
- Что им нужно сделать, чтобы уладить конфликт?
- Что, по-вашему, означает индейская поговорка: «Чтобы понять человека, нужно пройти 15 миль в его мокасынах»?

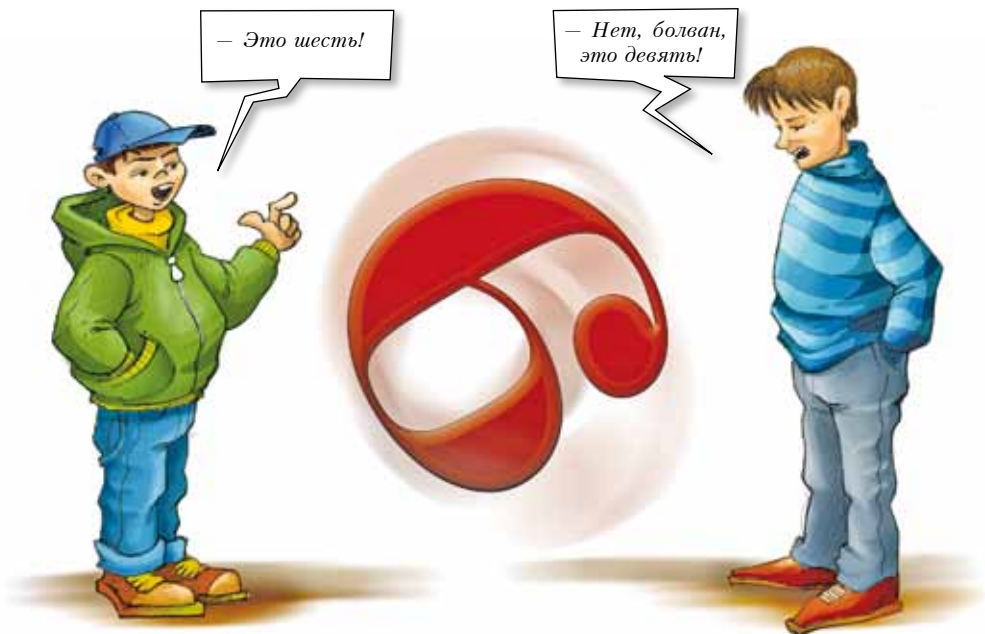


Рис. 69

2. Прочтите притчу «Давняя мечта». Подумайте:

- О каком виде конфликта в ней идет речь?
- На какой стадии 30 лет находился этот конфликт (см. с. 195)?
- Какой способ решения выбрали супруги (см. рис. 68)?

### Давняя мечта

Муж и жена прожили вместе 30 лет. В день юбилея жена, как всегда, испекла на завтрак булку – она пекла ее каждое утро, это было семейной традицией. За завтраком она разрезала булку пополам, намазала булку маслом и собралась, как всегда, отдать мужу верхнюю ее часть. Но вдруг передумала: «В день нашего юбилея я хочу сама съесть эту румяную корочку. В конце концов, я это заслужила: тридцать лет ухаживала за нашим домом, родила и воспитала наших сыновей, все время была ему верна, любила и уважала его».

И она дрожащей рукой передала мужу нижнюю часть булочки. А тот, взяв ее, сказал: «Какой неоценимый подарок, милая. Уже 30 лет я не ел своей любимой нижней половины булочки, потому что всегда считал, что она по праву принадлежит тебе».



Объединитесь в пары, распределите роли и разыграйте, как бы вы поступили на месте каждого из них в тот день, когда жена испекла первую булку.

3. Пользуясь алгоритмом «Шесть шагов к решению конфликтов» (с. 197–198), напиши сценарий своего поведения в следующих ситуациях:

#### *Ситуация 1*

Твой лучший друг обещал в субботу сходить с тобой в магазин, где продаются видеофильмы и компьютерные игры. Ты с нетерпением ждал этого дня, подаренные на день рождения деньги уже «прожгли» тебе карман. Когда ты зашел за ним, друг сказал, что не может пойти с тобой, потому что другие ребята предложили ему лишний билет на фильм, который он очень хочет посмотреть.

#### *Ситуация 2*

Девочка из твоего класса недолюбливает тебя. Однажды из портфеля твоего одноклассника пропал мобильный телефон. Эта девочка сказала, что видела тебя возле его парты и что это наверняка твоих рук дело.

#### *Ситуация 3*

Когда ты шел домой из школы, тебя встретили трое подростков из параллельного класса. Они агрессивно обвиняют тебя в том, что распускаешь об одном из них сплетни. Ты знаешь, что это неправда.

Конфликты – неотъемлемая часть человеческих отношений. Они возникают потому, что каждый человек – это неповторимая личность.

Несовпадение ценностей, взглядов, вкусов, увлечений вызывает конфликты взглядов. Их надо решать на основе толерантности.

Столкновение интересов разных людей или игнорирование одним человеком интересов другого приводит к конфликтам интересов. Их лучше всего решать путем переговоров для поиска взаимовыгодных решений.

В развитии конфликта определяют пять стадий: возникновение конфликтной ситуации; осознание конфликта; начало открытого противостояния; эскалация конфликта; завершение конфликта. Лучше всего решать конфликты на стадии их осознания.

Умение конструктивно решать конфликты – признак зрелой личности. Чтобы его приобрести, нужно не только знать, как это делать, но и практиковаться.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и заканчивается еще один учебный год. Ты и твои одноклассники хорошо поработали, изучая много школьных предметов. Одни из них нравятся вам больше, другие – меньше. Оцените свое отношение к урокам основ здоровья, определив их рейтинг. Для этого пусть каждый из вас:



1. Запишет на карточках названия всех школьных предметов.
2. Возьмет карточку с любимым предметом и положит ее слева от себя.
3. Потом возьмет карточку с самым любимым предметом из оставшихся и положит ее рядом с отобранной раньше.
4. Выполняйте пункт 3 до тех пор, пока не разложите в линию все карточки.
5. По очереди скажите, на каком месте в вашем рейтинге предмет «Основы здоровья», и объясните, почему.
6. Подумайте, что может сделать этот предмет еще интересней. Ведь положительное отношение к урокам здоровья способствует мотивации к здоровому образу жизни.

Ты уже знаешь, что принадлежишь к первому поколению украинских школьников, которые обучаются жизненным навыкам на уроках здоровья. Учебники и пособия, по которым ты учился в 5–7-м классах (рис. 70), проходят апробацию. То есть о них собираются отзывы всех, кто с ними работает: учителей, учеников, родителей.



Рис. 70



В прошлом году авторы получили много писем. Они благодарны всем, кто их прислал. Теперь и у тебя есть возможность внести вклад в развитие нового предмета.



Если хочешь, сам или с родителями напиши письмо авторам учебника. Пожалуйста, ответь на вопросы:

- Как в твоём классе проводят уроки основ здоровья – как обычные или в форме тренингов?
- Что тебе больше всего запомнилось из этих уроков?
- Какие задания было легко выполнять?
- Возникали ли у тебя трудности в процессе выполнения этих заданий?
- Что тебе понравилось в учебниках и тетрадях по «Основам здоровья»?
- Что бы в них стоило изменить?

Отправь письмо по адресу издательства: 01034, Киев-34, ул. Ярослав Вал, 14-Г, ЗАО «Алатон». Если у тебя есть фотографии с ваших тренингов, вложи их в конверт: возможно, увидишь эти фото в одном из следующих изданий учебника.

Впереди у тебя летние каникулы, во время которых нужно хорошо отдохнуть. Советуем тебе заняться любимыми делами, на которые не хватает времени на протяжении учебного года. Чтобы найти себе компанию в этих делах, поиграйте в игру «Бинго».



1. Возьмите листы бумаги и поделите их на 9 клеток. Запишите в эти клетки дела, которыми планируете заняться летом.
2. Потом начинайте искать тех, у кого те же самые желания. Найдя кого-то, запишите его в соответствующей клетке (как на рис. 71).
3. Тот, кто заполнил все клетки, восклицает: «Бинго!»
4. Игра закончится, когда это сделают не менее трех ее участников.

Выращивать цветы Валя Оксана	Фотографировать Сергей	Плывать Валя Богдан
Танцевать Таня Костя	Играть на музыкальном инструменте Яна	Рисовать Вика Женя
Кататься на роликах Дима Рита	Общаться с друзьями Все	Читать Глеб Женя Яна

Рис. 71



## ЛИТЕРАТУРА

1. Драйден Г., 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 І., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 5—7 классов. — Stinta, 2005.
5. Молдавану І., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 8—9 классов. — ARC, 2005.
6. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press, Inc. 1999.
7. Skills for the Primary School Child. I am, I know, I can. — Tacade, 2001.
8. Skills for the Primary School Child. Part 2: Current Issues in Personal and Social Education. — Tacade, 2003.

## СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

*Абстинентный синдром, или ломка* — физические страдания, наступающие оттого, что наркозависимый не принимает очередную дозу наркотика.

*Акселерация* — ускорение физического развития подростков.

*Анорексия* — нарушение аппетита вследствие отказа от пищи.

*Гормоны* — химические вещества в организме, своеобразные «посланники», контролирующие процессы роста, развития и обмена веществ в организме. Разносятся кровью.

*Дерма* — нижний слой кожи, содержащий потовые и сальные железы, болевые и тепловые рецепторы, волосяные фолликулы, кровеносные сосуды.

*Дискриминация* — словесные оскорбления, ограничение или лишение прав по половому, расовому, этническому, религиозному или другому признаку.

*Дистресс* — перенапряжение или истощение организма в результате очень сильного или продолжительного стресса.

*Доминантный* — первоочередный, главный.

*Жизненные или психосоциальные навыки* — умения, помогающие человеку адаптироваться в современном мире и преодолевать трудности повседневной жизни. Важными для здоровья жизненными навыками являются: самоконтроль, критическое и творческое мышление, принятие решений, эффективное общение, конструктивное решение конфликтов и т. д.

*Канцерогены* — вещества, вызывающие появление злокачественных опухолей.

*Конфликт интересов* — столкновение интересов, потребностей или желаний, которые можно удовлетворить за счет общих ресурсов.

*Конфликтогены* — слова или действия, которые провоцируют или усугубляют конфликт.

*Конфликты взглядов* — столкновение, вызванное расхождениями во взглядах, вкусах, увлечениях людей.

*Креативность (творческое мышление)* — способность уходить от стереотипов, находить свежие идеи и оригинальные решения.

*Мнемонические приемы* — техники, помогающие быстрее и надежнее запоминать и эффективнее вспоминать информацию.

*Наркотическая зависимость* — неконтролируемое употребление наркотических веществ.

*Ощущения* — простейшие психические явления, возникающие в результате раздражения рецепторов органов чувств и возбуждения соответствующих центров головного мозга.

*Поведенческий стереотип* — привычный способ поведения в определенных жизненных обстоятельствах.

*Подкожный слой* — слой кожи, состоящий из жировых клеток и большого количества кровеносных сосудов.

*Психоактивные вещества* — вещества, которые воздействуют на психику человека: наркотики, алкоголь, табачные изделия, некоторые препараты бытовой химии.

*Психологическая зависимость* — сознательное или подсознательное желание вернуться к употреблению психоактивных веществ. Проявляется на уровне чувств и подсознательных поведенческих стереотипов (когда «рука сама тянется» к сигарете, рюмке или шприцу).

*Риск* — угроза для жизни, здоровья или благополучия людей. Существует три вида риска: физический, психологический и социальный.

*Самооценка* — отношение человека к себе. Формируется под воздействием опыта и отношения других людей.

*Специальные навыки* — навыки личной гигиены, безопасного поведения на дорогах, оказания неотложной помощи и т. д. (Для сравнения см. Жизненные навыки).

*Стигма, или клеймо* — существующая в обществе убежденность в том, что некоторые качества людей или их поведение являются постыдными или аморальными.

*Стресс* — состояние психологического и физического напряжения, возникающее в качестве реакции организма на изменения внутренней или внешней среды.

*Тестостерон* — гормон, играющий решающую роль в половом созревании мальчиков.

*Толерантность* — способность уважать право другого человека на собственное, отличающееся от твоего, мнение.

*Толерантность к наркотику* — привыкание к наркотику, снижение силы его действия, в результате чего организм требует с каждым разом все большей дозы.

*Факторы поражения* — источники риска. Различают источники риска, связанные с собственным поведением и с окружающей средой (социальной, природной, техногенной).

*Физическая зависимость* — потребность организма в психоактивных веществах, которая возникает в результате угнетения естественных биохимических процессов.

*Ценности* — то, что важно для человека, при помощи чего он оценивает и сверяет что-либо в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

*Чувства* — стойкое эмоциональное отношение к себе, другим людям и окружающему миру.

*Эмоции* — быстро проходящие переживания, подсознательная экспресс-оценка ощущений или мыслей.

*Эпидермис* — верхний слой кожи, который постоянно восстанавливается.

*Эстроген и прогестерон* — гормоны, играющие решающую роль в половом созревании девочек.

# СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником . . . . . 4

**Вступление. Здоровье и образ жизни . . . . . 6**

## **Раздел 1. Жизнь и здоровье человека**

### **Глава 1. Здоровый образ жизни**

- § 1. Значение привычек и навыков для здоровья. . . . . 13
- § 2. Выбираем здоровый образ жизни . . . . . 18
- § 3. Профилактика заболеваний . . . . . 23

### **Глава 2. Безопасность повседневной жизни**

- § 4. Принципы безопасной жизнедеятельности . . . . . 30
- § 5. Безопасность пассажира. Опасные грузы. . . . . 35
- § 6. Дорожно-транспортные происшествия . . . . . 43
- § 7. Безопасность жилья . . . . . 50
- § 8. Пожарная безопасность в общественных помещениях . . . . . 57

## **Раздел 2. Физическое развитие подростка**

- § 9. Индивидуальное развитие подростка . . . . . 65
- § 10. Рост, вес и физическая форма . . . . . 71
- § 11. Кожа и здоровье . . . . . 78
- § 12. Косметические проблемы подростков . . . . . 84

## **Раздел 3. Профилактика социально опасных заболеваний**

- § 13. Социальные факторы здоровья . . . . . 91
- § 14. Влияние ближайшего окружения. . . . . 96
- § 15. Болезни цивилизации и реклама. . . . . 101
- § 16. Причины и последствия употребления наркотиков. . . . . 108
- § 17. Наркотическая зависимость . . . . . 113
- § 18. Нет – наркотикам! . . . . . 120
- § 19. Наркотики и ВИЧ. . . . . 125
- § 20. ВИЧ/СПИД и права человека . . . . . 130
- § 21. Туберкулез и ВИЧ . . . . . 136

## **Раздел 4. Психологическое благополучие подростка**

§ 22. Психологическое развитие подростка . . . . .	143
§ 23. Удивительный мозг . . . . .	149
§ 24. Развитие интеллектуальных навыков . . . . .	155
§ 25. Культура чувств . . . . .	162
§ 26. Психологическое равновесие и здоровье . . . . .	168
§ 27. Стресс и психологическое равновесие . . . . .	175
§ 28. В экстремальной ситуации . . . . .	181
§ 29. Управление стрессами . . . . .	188
§ 30. Конфликты и здоровье . . . . .	194

<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>201</b>
------------------------------	------------

<i>Литература . . . . .</i>	<i>203</i>
-----------------------------	------------

<i>Словарик терминов . . . . .</i>	<i>204</i>
------------------------------------	------------

## **Перечень практических работ по программе**

№ 1. Составление плана здорового образа жизни . . . . .	22
№ 2. Эвакуация из помещения школы . . . . .	62
№ 3. Определение показателей физического здоровья . . . . .	76
№ 4. Выбор косметических средств и правила их использования . . . . .	89
№ 5. Создание антинаркотической рекламы . . . . .	106
№ 6. Способы конструктивного решения конфликтов . . . . .	198



*Учебное издание*

**Воронцова** Татьяна Владимировна  
**Пономаренко** Владимир Степанович

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник**  
**для 7-го класса общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-2152 от 28.04.2007

*Издано за счет государственных средств.  
Продажа запрещена*

Литературное редактирование *Н. Кравченко, А. Кравченко, Л. Воронович*

Художественное оформление, дизайн *С. Шпак*

Технический редактор *Т. Пихота*

Корректурa *С. Гайдук*

Ответственные за выпуск *В. Пономаренко, Н. Мельников*

Подписано в печать 25.06.2007. Формат 70×100/16.

Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,9. Уч.-изд. л. 18,6.

Тираж 46 900 экз.

Свидетельство о внесении субъекта  
в Государственный реестр издателей № 374 от 22.03.2001

ЗАО «Алатон», 01034, Киев-34, а/я 269,  
тел./факс: 288-28-80, 288-28-81