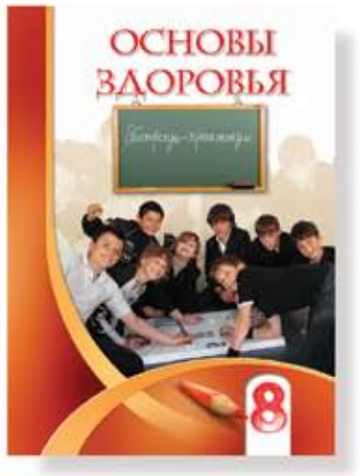
Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное



АЛАТОН
ALATON

Альянс
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Продукция издана при поддержке МБФ «Международный Альянс с ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержаной Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

«Алатон»

8

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для 8-го класса
общеобразовательных учебных заведений

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Приказ № 179 от 17.03.2008

Киев
«Алатон»
2008

ББК 68.4(4УКР)9я721
В75

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
Приказ № 179 от 17.03.2008

Ответственные за подготовку к изданию:
Фицайло С. С. – главный специалист МОН Украины
Деревянко В. В. – заведующий сектором Института инновационных технологий и содержания образования

В75
Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.
Основы здоровья: Учебник для 8-го класса общеобразовательных учебных заведений. – К.: Алатон, 2008. – 160 с.
ISBN 978-966-7107-41-3

Учебник «Основы здоровья» создан в соответствии с программой по основам здоровья как логическое продолжение одноименных учебников для 5-го, 6-го и 7-го классов.

Основная задача 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 ситуации, мозговые штурмы, работа с блок-схемами и кросс-тестами, ролевые игры, инсценировки, выполнение проектов, обсуждение метафор. Эти методы наилучшим образом 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: рационального питания, спасения при пожарах, оказания неотложной помощи и др.

Часть материала учебника (§§ 6–8) разработана при поддержке международного благотворительного фонда «Международный альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», который реализовывает программу «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержанную Глобальным Фондом по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ISBN 978-966-7107-41-3

© «Алатон», текст, дизайн, рисунки, 2008

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Эта книга – продолжение серии одноименных учебников по основам здоровья для 5–7-х классов. Цель данного предмета – сформировать у себя благоприятные для здоровья знания, отношения и навыки.

Мы живем в сложном и изменчивом мире. Навыки, помогающие быстро адаптироваться к изменениям и преодолевать ежедневные трудности, называются жизненными, ведь они необходимы каждому, независимо от того, чем он будет заниматься в будущем, какую профессию выберет.

К сожалению, раньше этих важных навыков не формировали в школе или институте. Большинство людей приобретали их на протяжении жизни методом «проб и ошибок». Как заметила мама твоего ровесника, «в жизни каждого человека случаются ситуации, которых можно было бы избежать, если бы была возможность заново прожить этот момент. Но жизнь одна, и каждый из нас набивает свои шишки. Однако тот, кто подкован теоретически, научен книгой и педагогом, имеет больше шансов избежать неудач, а значит – достичь успеха, завоевать уважение и стать настоящей личностью».

Тебе, наверное, приходилось слышать о ситуациях, в которых пострадали люди. Оценивая такие ситуации, вероятно, убеждался: если бы повели себя правильно, этого бы не произошло.

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

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

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

Авторы

Как работать с учебником

Учебник состоит из вступления и пяти разделов.

Вступление – «На пороге взрослой жизни» – ознакомит тебя с признаками физиологической, психологической и социальной зрелости. Ты узнаешь также о вызовах современного мира и педагогической методике, которая помогает эффективно отвечать на них.

Раздел 1 – «Жизнь и здоровье человека» – посвящен спасению людей в чрезвычайных ситуациях. Он научит, как взаимодействовать со спасательными службами и оказывать помощь пострадавшим.

Раздел 2 – «Физическое здоровье подростка» – ознакомит с понятием оздоровительных систем, особенностями современных и традиционных систем питания. Ты будешь учиться предупреждать пищевые отравления и оказывать неотложную помощь при отравлениях и кишечных инфекциях.

Раздел 3 – «Социальные аспекты здоровья» – раскрывает риски, связанные с ранним началом половой жизни, учит отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия.

Раздел 4 – «Безопасность в современном обществе» – посвящен дорожной, экологической и социальной безопасности. Особое внимание уделено правовой ответственности несовершеннолетних.

Раздел 5 – «Всестороннее развитие личности» – делает акцент на необходимости прилагать усилия для своего гармоничного развития. Ты будешь совершенствовать интеллектуальные навыки, размышлять о жизненной миссии, учиться заботиться о внешней и внутренней красоте.

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

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

Так обозначен кросс-тест, в котором тебе будет предложено 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, проходя кросс-тест, не хитри, не подсматривай 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 с помощью блок-схем, следует двигаться в указанном стрелками направлении.

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

Задания этой рубрики предназначены 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 данной рубрики. Так обозначены предостережения об особо опасных ситуациях, а также умения, которые необходимо тщательно отработать.

Таким символом обозначены игры и подвижные игры, которые помогут вам размяться и улучшат настроение.

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

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

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

Эта рубрика предлагает посмотреть интересный фильм. Кассету или диск с фильмом можно взять в прокате или приобрести в складчину с друзьями.

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, обратись к словарику на с. 156–157.

ВСТУПЛЕНИЕ. НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Во вступлении ты:

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

Развитие человека

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

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

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

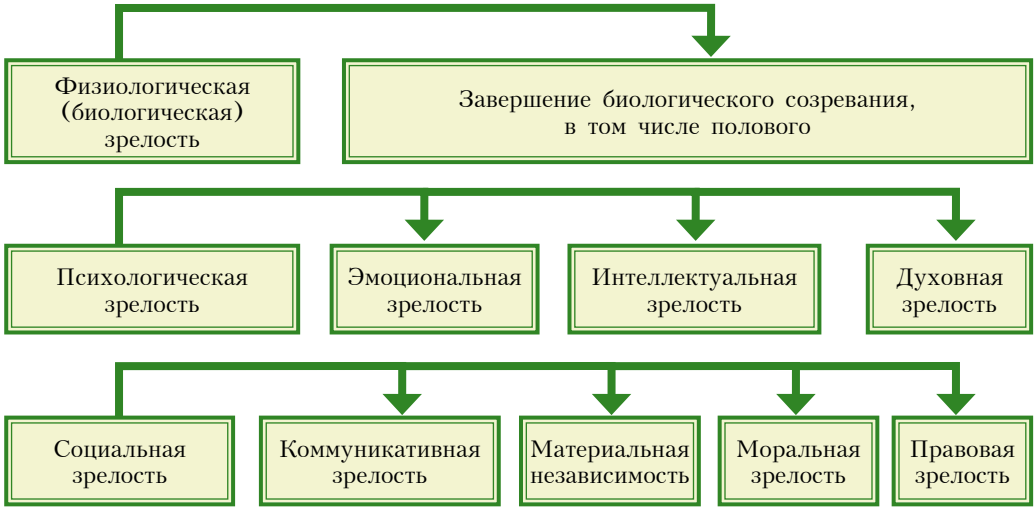


Рис. 1

Лишь несколько лет отделяют тебя от момента, когда ты получишь паспорт, и общество станет считать тебя взрослым человеком. Однако это не единственный признак зрелости.

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

Признаки физиологической зрелости

Физиологическая зрелость наступает с прекращением роста и развития всех систем организма, в том числе репродуктивной (половая зрелость). Если ребенок живет в нормальных бытовых условиях и хорошо питается, физиологическое созревание произойдет само собой и закончится приблизительно в 20 лет. Признаками физиологической зрелости являются:

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

Половая зрелость наступает несколько раньше биологической. С этим связаны риски подростковых беременностей как для матери, так и для ребенка.

Признаки психологической зрелости

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

Маленький ребенок проявляет свои эмоции всем телом, бурно реагируя на то, что их вызывает. *Эмоционально зрелый* человек умеет контролировать проявления эмоций, правильно выражать свои чувства, преодолевать тревогу, справляться с ежедневными стрессами и жизненными потрясениями.

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

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

Признаки зрелости

Эмоциональной:

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

Интеллектуальной:

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

Духовной:

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

Признаки социальной зрелости

Составляющими социальной зрелости является моральная и правовая зрелость. *Моральная зрелость* – умение различать добро и зло, действовать в соответствии с принятыми в обществе социальными нормами.

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

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

Требования современного мира и жизненные навыки

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

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

1. Объединитесь в три группы (человек, работа, образование). С помощью таблицы 1 сравните требования индустриального и информационного общества в сферах:

   группа 1: трудовых отношений;

   группа 2: личностного развития и межличностных отношений;

   группа 3: образования.

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

На протяжении жизни человек оказывается в разных социальных ролях: ребенка, ученика, студента, потребителя, гражданина, мужа (жены), матери (отца), брата (сестры), друга, коллеги, подчиненного, начальника и т. д. Навыки, которые являются важными для любой социальной роли, называются *жизненными.*

Сегодня перечень основных социальных ролей мало отличается от существовавших десятки или даже сотни лет назад. Однако их содержание существенно изменилось. Это требует приобретения новых жизненных навыков и совершенствования традиционных. Обучение умениям, благоприятным для здоровья, безопасности, развития и успеха человека, получило специальное название – образование на основе приобретения жизненных навыков (ООЖН).

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

Определение ВОЗ

Твои сверстники во многих странах мира уже получают подобное образование. Тебе также повезло, ведь на уроках здоровья можешь развивать жизненные навыки, которые помогут избежать ошибок и достичь успеха.

Таблица 1

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

Адаптировано по «Lifeskills Associates»

Тренинг – необходимое условие эффективного обучения

Л. С. Виготский

В 20-е годы XX века в бывшем Советском Союзе жил и работал всемирно известный психолог Лев Семенович Виготский (1896–1934). Его называли «Моцартом психологии», ведь в неполных 28 лет он изучил все известные на то время психологические теории и начал разрабатывать собственные. Работы Л. С. Виготского переведены на множество языков признаны во всем мире.

Идеи ученого положены в основу педагогики сотрудничества и развивающего обучения. Кратко эти идеи сводятся к следующему:

1. Социальное окружение ребенка является основным источником его развития. Все, чему научится ребенок, должны ему дать окружающие.
2. Обучение новому происходит путем подражания. Подражание – это то, что ребенок не способен выполнить самостоятельно, но чему может научиться от других или в сотрудничестве с другими людьми.
3. В процессе обучения недостаточно учитывать, что ребенок способен делать теперь. Исследуя, что он может выполнить самостоятельно, мы исследуем вчерашний день, так называемую зону актуального развития. Важнее то, что ребенок может совершить завтра, какие процессы уже назревают. То, что сегодня он может выполнить лишь при содействии других, а завтра – уже самостоятельно, и является зоной ближайшего развития ребенка.

Практическое применение теории Л. Виготского подразумевает, что воспитание социально направленного и ответственного поведения необходимо начинать до того, как ученики столкнутся с реальными проблемами в своей жизни. Для эффективного воздействия важно применять педагогические методы, основывающиеся на активном участии и сотрудничестве учеников между собой и с учителем.

Тренинг – эффективная форма групповой работы, которая обеспечивает активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с тренером.

Одним из методов, реализующих идею Л. Виготского, является *тренинг*. Раньше тренинги проводили психологи, и лишь недавно их стали применять в школах на уроках здоровья.

Дело в том, что невозможно развить жизненные навыки, лишь рассказав или прочитав о них. Их нужно множество раз отрабатывать – обсуждая жизненные ситуации, обмениваясь опытом с друзьями и учителем.

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

Если в 5–7-м классах уроки здоровья у вас проводили в форме тренинга, ты заметил, что они очень отличаются от обычных уроков.

1. Методом мозгового штурма назовите то, что отличает тренинги от обычных уроков (ученики сидят не за партами, а в кругу…).

2. Ты уже знаешь, что на тренинге (рис. 2) царит демократичная дисциплина – все добровольно соблюдают принятые правила. Разработайте правила вашей группы, оформите их в виде плаката и скрепите подписями в знак того, что вы согласны с ними.

Рис. 2.

Всего несколько лет отделяют тебя от момента, когда ты получишь паспорт, и общество станет считать тебя взрослым человеком. Однако это не единственный признак зрелости.

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

Современный мир предъявляет новые условия во всех сферах жизни человека.

Чтобы успешно отвечать на вызовы современного мира, нужно развить важные жизненные навыки.

Для развития жизненных навыков лучше всего применять тренинговые методы обучения.

РАЗДЕЛ 1

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

§ 1. СПАСЕНИЕ И ЗАЩИТА ЛЮДЕЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В этом параграфе ты:

- научишься классифицировать чрезвычайные ситуации;
- ознакомишься с основными принципами и положениями законодательства Украины по спасению и защите людей в чрезвычайных ситуациях;
- оценишь, как владеешь личными навыками выживания.

Классификация чрезвычайных ситуаций

Ежедневно в мире случаются тысячи происшествий, которые нарушают спокойствие людей, приводят к их гибели или значительным материальным потерям. Такие происшествия называют *чрезвычайными ситуациями (ЧС).*

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

Виды ЧС классифицируются по их происхождению. Это чрезвычайные ситуации:

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

Общие признаки ЧС:

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

Уровни ЧС классифицируют по территориальным масштабам и объемам экономических потерь. Это чрезвычайные ситуации:

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

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

1. Вспомните несколько таких сообщений.
2. Определите виды и уровни ЧС, о которых в них говорилось.
3. С помощью рис. 3 назовите примеры других ЧС различного происхождения.

ВИДЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения:

- транспортные аварии и катастрофы;
- пожары;
- аварии с выбросом или угрозой выброса опасных химических, радиоактивных, биологических веществ;
- внезапное разрушение зданий и сооружений;
- гидродинамические аварии на дамбах и т. д.;
- аварии на очистительных сооружениях;
- аварии в коммунальных сетях.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения:

- гидрологические (паводки, наводнения, ледяные заторы, сели, цунами);
- метеорологические (ураганы, смерчи, ливни, град, гололед, засуха);
- деградация грунтов или недр;
- природные пожары;
- инфекционные заболевания людей, сельскохозяйственных животных;
- массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями;
- ухудшение состояния водных ресурсов, атмосферы, биосферы и т. д.

Чрезвычайные ситуации социального и социально-политического происхождения:

- осуществление или реальная угроза террористического акта (вооруженное нападение, захват и удержание важных объектов, ядерных установок и материалов, систем связи и телекоммуникаций, нападение или покушение на экипаж воздушного или морского судна);
- похищение либо попытка похищения или уничтожения судов;
- установка взрывчатых устройств в общественных местах;
- похищение или захват оружия;
- обнаружение устаревших боеприпасов;
- гражданские столкновения, революции;
- разгул преступности.

Чрезвычайные ситуации военного происхождения:

применение оружия массового уничтожения или обычных средств поражения, что приводит к разрушению атомных и гидроэлектростанций, складов и хранилищ радиоактивных и токсических веществ и отходов, нефтепродуктов, взрывчатки, сильнодействующих ядовитых веществ, токсических отходов, транспортных и инженерных коммуникаций и т. д.

Рис. 3

Основные принципы спасения и защиты людей

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

Обратитесь к приведенным вами в стартовом задании примерам конкретных ЧС. С помощью таблицы 2 оцените, придерживались ли люди и государственные службы принципов безопасной жизнедеятельности в этих ситуациях.

Таблица 2

Принципы	Для человека	Для государства
Предупреждать	• знать и соблюдать меры безопасности; • самому не создавать опасной ситуации; • изучать основы самозащиты, оказание первой помощи, правила пользования защитным и спасательным снаряжением	• обеспечивать очищение и поставки питьевой воды, деятельность коммунальных служб, других систем жизнеобеспечения; • проводить противопожарный надзор, санитарный контроль, делать профилактические прививки и т. д.
Избегать	• уметь распознавать опасные ситуации и оценивать риски; • действовать так, чтобы уменьшить риск попадания в ЧС	• своевременно прогнозировать ЧС; • оповещать население об угрозе ЧС; • при необходимости заблаговременно эвакуировать людей
Действовать	• сохранять спокойствие в ЧС; • делать все необходимое для самозащиты; • оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; • эффективно взаимодействовать со спасательными службами	• эффективно использовать все имеющиеся ресурсы; • обеспечить спасение людей в ЧС; • минимизировать материальные потери и загрязнение окружающей среды; • ликвидировать последствия ЧС

Поиграйте в игру «Гражданская оборона». Начинайте ходить по классу. По сигналу «Внимание! Внимание! Говорит штаб гражданской обороны! На город напали динозавры (пещерные львы, гиппопотамы…)!» все собираются тесной группой, спрятав внутрь «женщин» и «детей», и вместе произносят: «Дадим отпор динозаврам (пещерным львам, гиппопотамам…)!». Условными женщинами и детьми могут быть девочки или, наоборот, мальчики, блондины или темноволосые (каждый раз меняйте признаки).

Действия спасательных служб и граждан в ЧС

Для предупреждения ЧС и ликвидации их последствий создана единая государственная система, в состав которой входят аварийно-спасательные службы. Большинство таких служб являются государственными и содержатся за средства государственного бюджета. Некоторые из них коммунальные, они созданы на уровне местной общины. Существуют спасательные службы при отдельных предприятиях, учреждениях или общественных организациях. Особой аварийно-спасательной службой является Государственная служба медицины катастроф. При стихийных бедствиях, катастрофах, авариях, массовых отравлениях, эпидемиях, радиационном, бактериологическом и химическом загрязнении она оказывает бесплатную медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается.

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

группа 1: задачах и функциях аварийно-спасательных служб;

группа 2: правах граждан в сфере защиты от ЧС;

группа 3: обязанностях граждан в ЧС.

Статья 3. Задачи и функции аварийно-спасательных служб

Основными задачами аварийно-спасательных служб являются:

- проведение при возникновении чрезвычайных ситуаций на объектах и территориях аварийно-спасательных работ;
- ликвидация чрезвычайных ситуаций и отдельных их последствий;
- проведение работ по предупреждению возникновения и по минимизации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера и по защите от них населения и территорий;
- защита окружающей природной среды и локализация зоны воздействия вредных и опасных факторов, возникающих при авариях и катастрофах.

Основными функциями аварийно-спасательных служб являются:

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

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

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

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

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

Статья 4. Обязанности граждан Украины в сфере защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера

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

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

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

Личные навыки выживания в чрезвычайных ситуациях

Часто люди, попавшие в чрезвычайную ситуацию, ведут себя неадекватно. Некоторые начинают кричать и хаотично бегать, другие столбенеют и не могут пошевелиться. Это потому, что страх, сигнализирующий об опасности, слишком силен и мешает человеку рационально мыслить и принимать решения. Поэтому в любой опасной ситуации нужно в первую очередь стараться сохранить спокойствие.

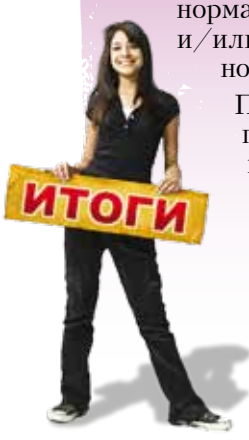
1. Прочтите притчу «Как победить великана». Обсудите жизненные ситуации, когда страх лишал людей сил и парализовал волю.

2. Что, по-вашему, помогает спасателям сохранять спокойствие в сложнейших ситуациях?

3*. Как можно предотвратить возникновение паники? Вспомните известные вам приемы самоконтроля и примеры положительного мышления.

Несмотря на очень важную роль спасательных служб, выживание человека в чрезвычайной ситуации прежде всего зависит от него самого.

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



Чрезвычайные ситуации – это происшествия, нарушающие нормальные условия жизни людей, приводящие к их гибели и/или значительным материальным потерям либо значительному ухудшению состояния окружающей среды.

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

Для предотвращения ЧС и ликвидации их последствий в Украине создана единая государственная система. Одним из ее элементов являются аварийно-спасательные службы.

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

Как победить великана

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

– Пускай храбрейший из вас сразится со мной! – ревел великан громовым голосом. – Иначе я превращу этот город в кучу мусора!

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

– Вот это и есть храбрейший из вас? Да я убью его одним ударом!

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

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

– Это все из-за великана, – услышал в ответ.

– Какого еще великана? – спросил рыцарь, и люди рассказали ему о своей беде.

– Посмотрим, что за великан, – сказал рыцарь. – На этот раз я сам сражусь с ним.

В день, когда великан появился у городских ворот, рыцарь уже ждал его с мечом в руках. Увидев великана, он был поражен его размерами и устрашающим видом и чуть было не пожалел о своем решении. Но отступать было поздно, и рыцарь собрал в кулак всю свою отвагу и ступил навстречу чудовищу.

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

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

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

§ 2. ТЫ – СПАСАТЕЛЬ

В этом параграфе ты:

- прочтешь реальную историю о героическом поведении школьников на пожаре;
- оценишь свою готовность действовать в подобной ситуации;
- узнаешь, как спасать людей на пожаре и в какой помощи нуждаются пострадавшие;
- потренируешься использовать эти знания в смоделированных ситуациях.

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

1. Прочтите сообщение на следующей странице. Обсудите:
   - Почему взрослые не смогли помочь семье?
   - Какие личные качества необходимы человеку, чтобы решиться на подобный поступок? Что ему важно знать и уметь?

2. Объединитесь в пары и оцените свою готовность действовать в такой конкретной ситуации по десятибалльной шкале (0 баллов – минимальная готовность, 10 – максимальная). Подумайте, каких личных качеств, знаний и навыков вам пока недостает.

Объединитесь в четыре группы и с помощью блок-схемы на с. 22 обсудите, как следует действовать в следующих ситуациях:

Группа 1: в доме пожар. Кто-то взывает о помощи, но никого не видно, поскольку в коридоре много дыма.

Группа 2: в комнате женщина, которую придавило тяжелыми вещами. Ты сам не можешь справиться с завалом.

Группа 3: женщина просит спасти ее пятилетнего сына. Но ребенка не видно. Где его нужно искать?

Группа 4: ты нашел мальчика и хочешь вынести его на улицу. Для того нужно снова пройти через задымленный коридор.

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

Школьники вынесли из горящего дома женщину с четырьмя детьми

В селе Недайвода Криворожского района Днепропетровской области одиннадцатиклассники местной школы Толя Ляпота, Юра Козацкий, Витя Бовсуновский и Дима Нелупенко спасли во время пожара семью из пяти человек.

Мать и четверо ее малышей – старшему из них шесть лет, а младшему семь месяцев – оказались в пылающем доме. В то утро, когда из-за короткого замыкания в электропроводке загорелась деревянная веранда, пристроенная к старенькому дому, молодая женщина, уставшая после бессонной ночи из-за младшенького Дениса, дремала. Трое старших детей играли в комнате. Дети, увидев дым, разбудили мать. Но было уже поздно – путь к двери им отрезал огонь.

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

Сначала вытащили троих детей и мать, а когда оказалось, что внутри остался младший мальчик, пришлось повторно входить в пылающий дом. Пожарные, приехавшие из Кривого Рога, дотушили пожар.

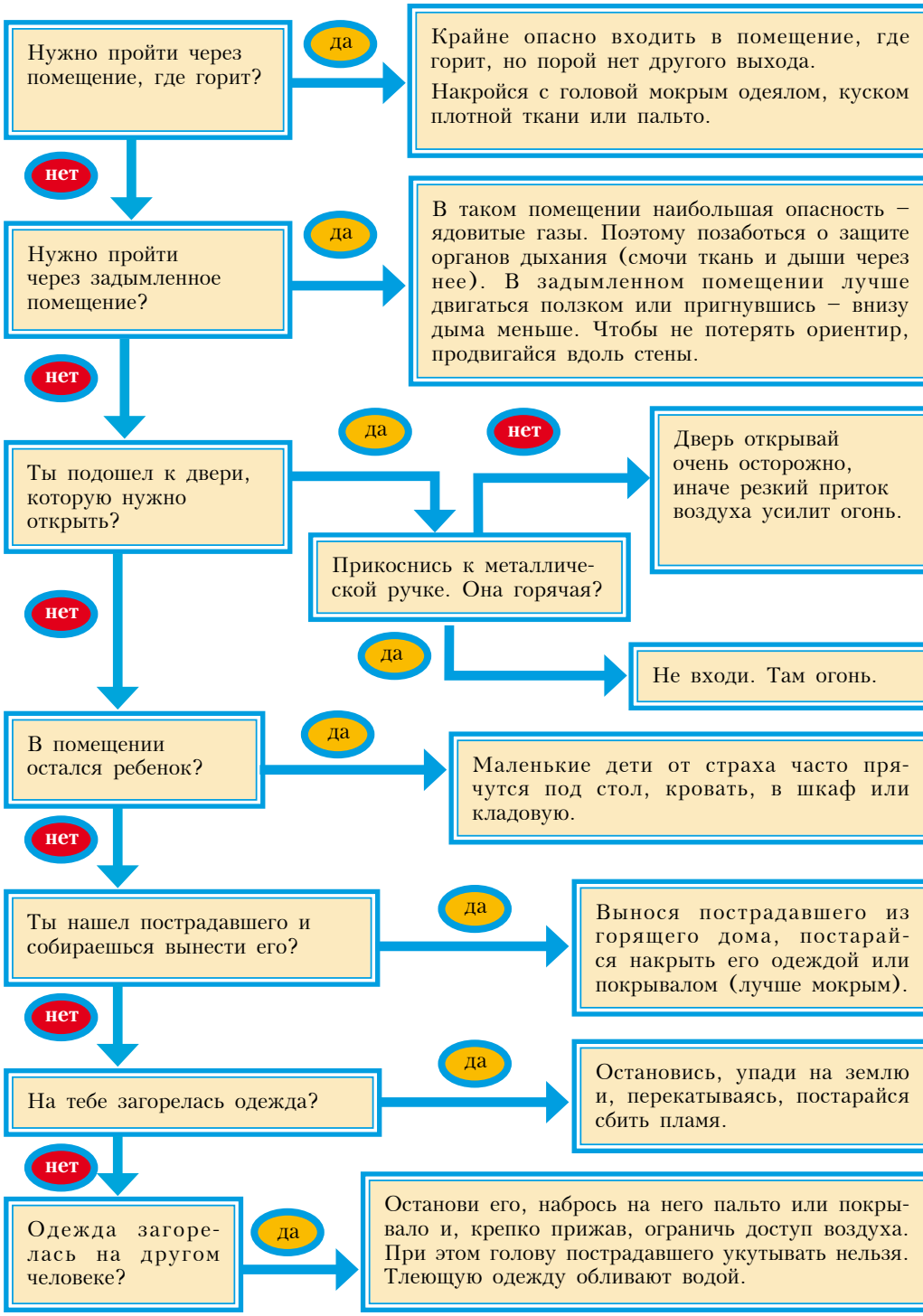
Героизм и грамотные действия школьников впечатлили спасателей. Юноши рассказали, что в этом им помогли уроки ОБЖ.

Молодых героев отметили высшей наградой МЧС «За отвагу в чрезвычайной ситуации» 1-й степени. МЧС выделило средства на их обучение после окончания школы по желанию в любом вузе Украины.

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

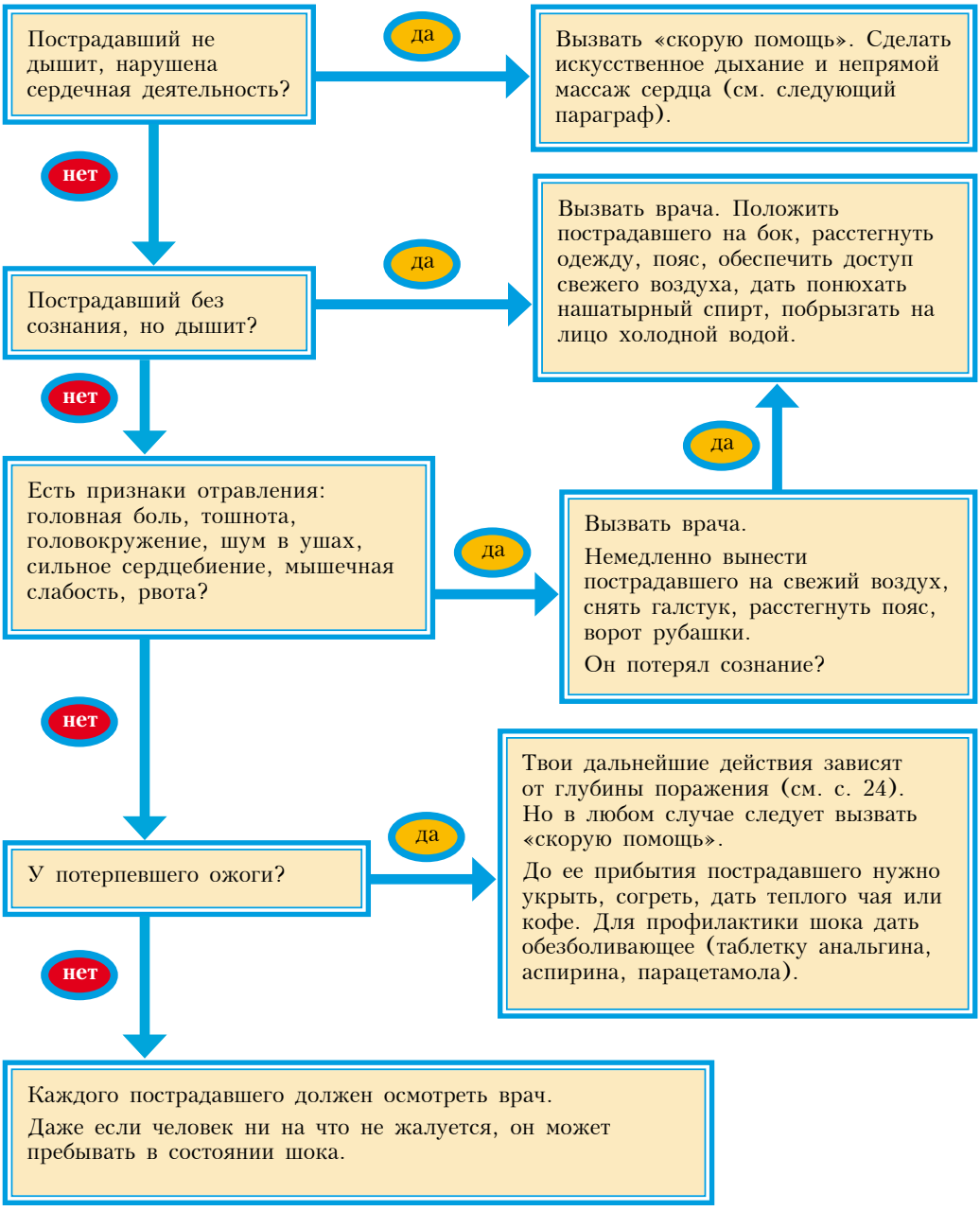
По материалам СМИ и пресс-службы МЧС

Спасение людей при пожаре



Неотложная помощь пострадавшему

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



Термические ожоги

Термические ожоги можно получить при пожаре от огня, пара, горячего воздуха, а также от воздействия электрического тока. Главная задача неотложной помощи в таком случае – предотвратить болевой шок и инфицирование обожженных участков.

Ни в коем случае нельзя обрабатывать ожоги жиром – маслом, вазелином и т. д. Это лишь усугубит поражение.

В зависимости от глубины поражения различают четыре степени ожогов:

I степень – покраснение и отек кожи, сопровождаемые жгучей болью;

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

III степень – верхнего слоя кожи практически нет, характерны омертвение кожи, образование буровато-коричневой корки;

IV степень – некроз (омертвение) кожи, мышц, сухожилий, костей. Это сложнейшая форма ожога, струп плотный и толстый, иногда черного цвета с признаками обугливания.

Объединитесь в группы и попробуйте написать сценарий и разыграть сценку о:

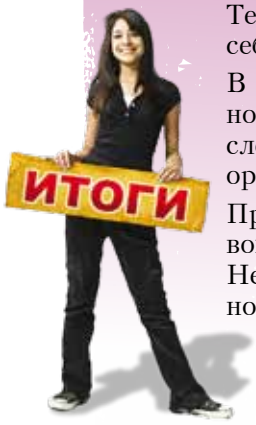
группа 1: спасении людей на пожаре;

группа 2: оказании неотложной помощи пострадавшему, отравившемуся газами;

группа 3: помощи при ожогах разной степени тяжести.

1. Ознакомьтесь с правилами поведения в других чрезвычайных ситуациях (см. с. 152–154 учебника).

2. Есть множество фильмов о чрезвычайных ситуациях (техногенных катастрофах, извержениях вулканов, землетрясениях, пожарах и т. д.). Они называются фильмами-катастрофами, или блокбастерами. К следующему уроку посмотри один из таких фильмов. Обрати внимание, какие приемы неотложной помощи применяли персонажи этих фильмов.



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

В помещении, где возник пожар, наибольшая опасность – ядовитые газы. По задымленному помещению следует двигаться ползком или нагнувшись, защищая органы дыхания смоченной в воде тканью.

При термических ожогах важно предотвратить болевой шок и инфицирование обожженных участков. Нельзя обрабатывать ожоги жиром – маслом, вазелином и т. д. Это лишь усугубит поражение.

§ 3. АЗБУКА НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

В этом параграфе ты:

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

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

- Как действовали персонажи этих фильмов?
- Какие приемы неотложной помощи они применяли?
- Почему в реальной жизни свидетели несчастных случаев не всегда оказывают неотложную помощь пострадавшим (не обладают специальными навыками, думают, что уже поздно что-либо предпринимать, боятся заразиться ВИЧ...)?

Известно, что лишь у 20% погибших от травм, ожогов или погружений в воду были повреждения, несовместимые с жизнью. Остальных пострадавших можно было спасти, своевременно оказав им помощь. В Украине от несчастных случаев ежегодно гибнут почти 30 тысяч человек, так что цена неоказания подобной помощи – 24 тысячи человеческих жизней.

Иногда люди не оказывают помощь потому, что не обладают элементарными знаниями. Например, считают, что бесполезно осуществлять реанимацию более пяти минут после остановки сердца (ведь мозг за это время уже перестал функционировать). Но это не так! Действительно, мозг гибнет без кислорода приблизительно через пять минут после клинической смерти. Но когда проводят массаж сердца и искусственную вентиляцию легких, кровоснабжение мозга не прекращается.

1. На следующей странице прочтите сообщение о вашем ровеснике с Днепропетровщины, который спас жизнь маленькому мальчику. Он проводил реанимацию на протяжении 15 минут, пока ему не удалось «запустить» сердце малыша.

2. С помощью материала этого параграфа выполните практическую работу № 1 (с. 33).

3. Если есть возможность, пригласите спасателя из местного отделения МЧС либо врача или медицинскую сестру из «Скорой помощи», чтобы отработать эти важные навыки под их руководством. Если есть возможность попрактиковаться на специальных тренажерах, непременно воспользуйтесь ею.

Подросток вернул к жизни уже бездыханного малыша

Ученик девятого класса Межиреченской средней школы № 21 Павлоградского района Днепропетровской области Гена Песков спас от смерти своего маленького земляка Диму Луценко, который едва не утонул. На протяжении 15 минут подросток оказывал мальчику первую медицинскую помощь.

В жаркий день Гена решил наловить раков и искупаться в чистом месте, где обычно отдыхает деревенская детвора. Широкая и полноводная река Вовча там сужается, поэтому течение достаточно сильное, да и глубина немаленькая.

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

И вот у мальчика пошевелились веки и руки. Через 15 минут Дима начал дышать и открыл глаза, но не мог произнести ни слова. Убедившись, что мальчик ожил, подросток бросился к машине, которая к тому моменту подъехала к берегу. Взрослые сразу же отвезли малыша в больницу. По дороге забрали родителей. А к вечеру спасенный ребенок был уже дома.

По словам школьного учителя Владимира Спичака, медики и односельчане поражены грамотными действиями школьника. Ведь у малыша остановилось сердце. Нужно сказать, что Гена, по словам учителей, вовсе не прилежный ученик, его считают непоседой и задирой. Но все отмечают его доброту и трудолюбие. Обычный ребенок – говорят.

Центр пропаганды ГУ МЧС Украины в Днепропетровской области

Определение состояния пострадавшего

Чтобы не упустить шанса помочь пострадавшему, необходимо в первую очередь определить его состояние. Если пострадавший без сознания, следует уложить его на спину и подложить что-нибудь под ноги, обеспечить доступ свежего воздуха, взбрызнуть водой, похлопать по щекам, дать понюхать нашатырного спирта (рис. 4, а).

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

- Наличие пульса можно проверить, положив четыре пальца на сонную артерию или на запястье. Убедись, что пальцы ощущают пульс пострадавшего, а не твой собственный (рис. 4, б).
- Наличие дыхания можно определить по поднятию и опусканию грудной клетки или с помощью зеркальца (рис. 4, в). Нерегулярные (менее 6 раз в минуту) дыхательные движения являются признаком клинической смерти!
- Наличие реакции зениц на свет (рис. 4, г). Широкая неподвижная зеница свидетельствует об отсутствии мозгового кровообращения.

Рис. 4. Определение состояния пострадавшего

Искусственное дыхание и массаж сердца

При остановке кровообращения и дыхания прекращается поступление кислорода в клетки мозга. Своевременное восстановление кровообращения может вывести пострадавшего из состояния клинической смерти. Восстановить кровообращение помогут искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Если пострадавший не дышит или дышит судорожно, менее 6 раз в минуту, необходимо немедленно начать искусственную вентиляцию легких, которую называют искусственным дыханием.

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

Искусственная вентиляция легких (алгоритм «рот в рот»)

1. Освободить дыхательные пути. Для этого:
   - рукой или платком очистить рот пострадашего;
   - нажав на лоб, отбросить голову назад, чтобы расслабленный язык не перекрывал дыхательные пути;
   - подложить под шею свернутое полотенце, куртку, руку.

2. Рот пострадашего накрыть устройством для искусственного дыхания, а при его отсутствии – чистым платком или салфеткой.

3. Нос плотно зажать пальцами, чтобы вдуваемый воздух попадал в легкие, а не выходил через нос.

4. Сделав глубокий вдох, плотно (герметично) охватить губами губы пострадашего и сделать энергичный выдох.

5. Краем глаза наблюдать за грудной клеткой пострадашего. Она должна подняться. Выдох происходит пассивно.

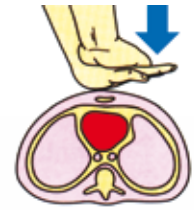
Непрямой массаж сердца

Если пульса на сонной артерии нет, необходимо немедленно начать непрямой массаж сердца. Для этого:

1. Пострадашего уложить на твердую поверхность (землю, пол).

2. Освободить от одежды грудную клетку. Встать сбоку от пострадашего. Если он лежит на земле или на полу, опуститься на колени.

3. Ладонь одной руки положить на нижнюю половину грудной клетки, чтобы пальцы лежали перпендикулярно телу. Другую руку положить сверху.



4. Ладонями (не пальцами) выпрямленных рук резко нажимать на грудную клетку со скоростью один нажим в секунду. Грудная клетка при этом должна прогибаться на 4–5 см.

Если массаж осуществлять правильно, зеницы у пострадашего сужаются, синюшность кожи уменьшается. О восстановлении сердечной деятельности свидетельствует появление пульса.

На следующей странице приведен полный алгоритм оказания неотложной помощи в ситуациях, вызывающих прекращение дыхания и остановку сердца.

Полный алгоритм оказания неотложной помощи

Проверить пульс, дыхание, реакцию зениц на свет.

Пострадаший пребывает в состоянии клинической смерти?

да

Нанести удар по грудной клетке;
2 раза искусственное дыхание.
Проверить пульс и дыхание.
Пульс и дыхание восстановлены?

нет

Выполнить 4 цикла следующих действий*:

- 15 нажатий массажа сердца;
- 2 раза искусственное дыхание.

Проверить пульс и дыхание.
Пульс и дыхание восстановлены?

да

да

нет

нет

Выполнять все то же до приезда врача.

Потерпевший без сознания?

да

Уложить на спину.
Расстегнуть воротник.
Дать понюхать нашатырный спирт.
Побрызгать на лицо водой.
Пострадавший пришел в себя?

да

нет

нет

Перевернуть на живот.
Очистить рот.
Приложить холод к голове.

Если пострадавший в сознании, его нужно удобно уложить, согреть и обеспечить полный покой.

Постоянно наблюдать за дыханием и пульсом. Не позволять двигаться.

До прибытия «скорой помощи» дать обезболивающие, успокоительные и сердечные лекарства.

На поврежденные участки наложить сухие стерильные повязки. Во всех случаях необходимо вызвать «скорую помощь». Совершая вызов, сообщить, что произошло.

* Если помощь оказывают два человека, выполнить 4 цикла следующих действий: 5 нажатий массажа сердца и 1 раз искусственное дыхание. Проверить пульс и дыхание. Пульс и дыхание восстановлены?

Как избежать риска ВИЧ-инфицирования

В наше время важным является вопрос оказания первой помощи в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа, хотя риски инфицирования ВИЧ порой преувеличивают. Так, хирурги, оперирующие в регионах с наибольшим распространением ВИЧ-инфекции, в 8% случаев контактируют с кровью своих пациентов. Однако зафиксированы лишь единичные случаи инфицирования медработников. Это случается при уколе иголкой с остатками крови либо при попадании зараженной крови в ранки или на слизистые оболочки (например, в глаза).

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

1. Остерегайся прямых контактов с кровью. Если есть такая возможность, надень защитные перчатки.
2. Если кровь пострадавшего попала тебе на руки или другие участки кожи, как можно быстрее смой ее водой и насухо вытри кожу. Если на коже нет повреждений, риск инфицирования незначителен.
3. Если кровь пострадавшего попала тебе в глаза, как можно скорее промой их водой, поскольку ВИЧ способен проникать сквозь слизистые оболочки.
4. Риск инфицирования при искусственном дыхании считается нулевым. Однако если на лице потерпевшего есть кровь и открытые раны, делай искусственное дыхание так, как изображено на рис. 5.

Найди кусок полиэтилена, проделай в нем небольшое отверстие и положи так, чтобы через него можно было вдувать воздух в легкие потерпевшего.

Рис. 5. Как избежать риска инфицирования ВИЧ, делая искусственное дыхание

Практическая работа № 1
Оказание неотложной помощи в чрезвычайных ситуациях

Объединитесь в четыре группы. Представьте, что вы стали свидетелями чрезвычайной ситуации, в которой пострадали люди. Продемонстрируйте:

группа 1: как определить состояние пострадавшего;

группа 2: как делать искусственное дыхание;

группа 3: как делать непрямой массаж сердца;

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

Статистика показывает, что лишь у 20% погибших от травм, ожогов или погружений в воду были повреждения, несовместимые с жизнью. Остальных 80% можно было спасти, оказав им неотложную помощь. Иногда простейшие действия помогают спасти человеку жизнь.

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

Если пострадавший не дышит или дышит судорожно, менее 6 раз в минуту, нужно немедленно вынести его на свежий воздух, расстегнуть пояс и ворот рубашки и начать делать искусственное дыхание.

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

РАЗДЕЛ 2

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

§ 4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

В этом параграфе ты:

- раскроешь понятие оздоровительных систем и основные их элементы;
- обсудишь особенности разных национальных кухонь;
- вспомнишь современные принципы рационального питания;
- проанализируешь опасности модных диет;
- узнаешь о составляющих физической формы и оценишь уровень своего физического развития.

Понятие оздоровительных систем

Практические методики содействия здоровью называют *оздоровительными системами*. Подобные системы начали формироваться с древних времен и являются частью культурного наследия человечества. Их условно делят на традиционные и современные.

Традиционные оздоровительные системы лучше всего сохранились в странах с непрерывным культурным развитием, например, в Индии, Китае. Такие известные системы как йога, у-шу, цигун направлены на достижение гармонии человека – как внутренней, так и с окружающим миром. Элементами оздоровительных систем являются гимнастика, питание, иглотерапия, точечный массаж, релаксация и др.

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

1. Назовите примеры оздоровительных систем (фитотерапия, ароматерапия, дельфинотерапия, иппотерапия, апотерапия…).
2. Определите, из каких элементов они состоят.

Традиционные и современные системы питания

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

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

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

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

Таблица 3

Украинская	Блюда из свинины, телятины, птицы; богата овощами, молочными продуктами (борщ, капустник, вареники, голубцы, компот из сухофруктов); предусмотрены посты (когда не употребляют продуктов животного происхождения)
Русская	Блюда из муки, телятины, птицы (блины, пельмени), первые блюда, летом – со свежей зеленью (окрошка), грибов, овощей, зимой – молочные продукты, в пост – соленые и сушеные грибы, квашеная капуста, картошка, хлеб
Крымско-татарская	Блюда из риса, баранины, птицы, овощей, фруктов (плов, манты), кумыс
Кавказская	Блюда из баранины, зелени, грецких орехов, квашеных овощей, сушеных и свежих фруктов (шашлык, чебуреки, лаваш, хачапури, сациви)
Болгарская	Блюда из баранины, козьего молока, сладкого перца, томатов (йогурт, фаршированный перец, лечо)
Итальянская	Богата фруктами, овощами, рыбой, оливками, изделиями из муки (пицца, паста), молочными продуктами (моцарелла), оливковым маслом
Японская	Богата белками (соевые продукты, рыба, морепродукты), рис

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

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

Принципы рационального питания:

- умеренность;
- разнообразие;
- сбалансированность.

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

Разнообразие – необходимость употребления продуктов всех основных групп (зерновых и хлебобулочных изделий, овощей, фруктов, мясных и молочных продуктов).

Сбалансированность – правильное соотношение этих групп продуктов.

Эти важные принципы иллюстрирует пирамида здорового питания (рис. 6), разработанная в 1992 году Министерством сельского хозяйства США.

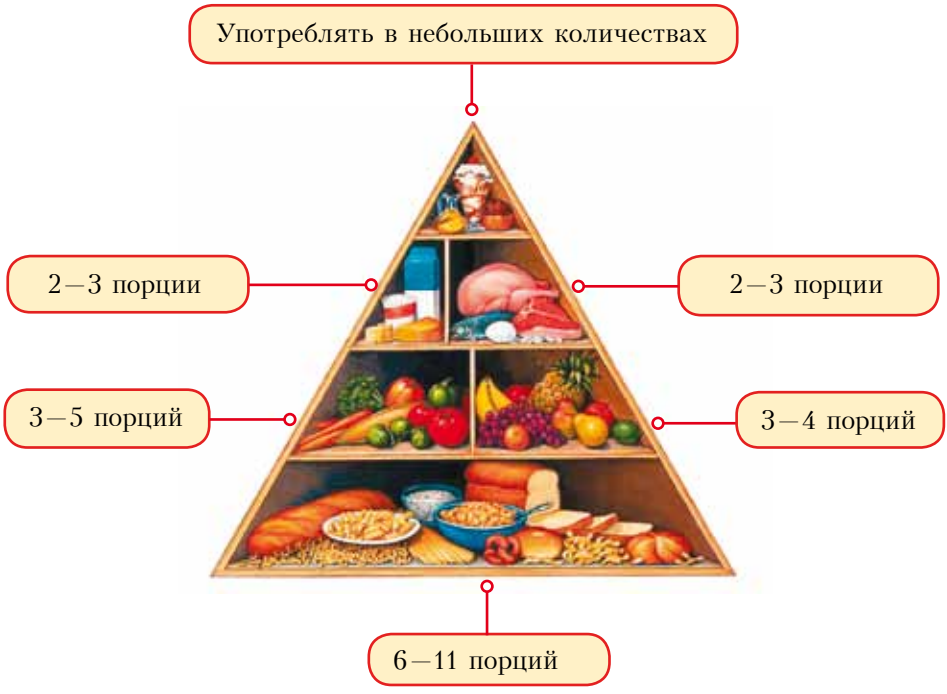


Рис. 6. Пирамида здорового питания

Примеры порций:

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

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

Для продуктов каждой группы пирамида указывает количество порций ежедневного употребления. Наименьшее количество порций рекомендуют взрослым женщинам, ведущим малоподвижный образ жизни, наибольшее – активным мальчикам-подросткам. Большинству здоровых людей лучше всего придерживаться «золотой середины».

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

Осторожно: модные диеты!

Слово «диета» происходит от греческого «diaita», что означает «рациональный образ жизни» – широкое понятие, охватывающее рацион питания и систему физических нагрузок. Но обычно, говоря о диетах, люди подразумевают лишь питание. Ты наверняка слышал о вегетарианских диетах, раздельном питании, лечебном голодании, кремлевской или голливудской диетах. Мода на различные диеты приходит и уходит, но их объединяет то, что все они претендуют на открытие единственного правильного принципа питания, а остальные диеты провозглашаются неэффективными и даже вредными.

Большинство модных диет ограничивают употребление определенных групп продуктов (например, хлебобулочных изделий и круп) и нарушают принципы рационального питания. Это может вызвать дефицит питательных веществ и привести к так называемому «эффекту маятника», когда после резкого снижения веса человек быстро набирает потерянные килограммы и добавляет еще несколько лишних.

Объединитесь в четыре группы и с помощью таблицы 4 проанализируйте, нарушены ли в этих диетах принципы рационального питания:

группа 1: вегетарианская диета;

группа 2: кремлевская диета;

группа 3: лечебное голодание;

группа 4: раздельное питание.

Таблица 4

Название	Характеристика	Последствия
Вегетарианская диета	Полное или частичное изъятие из рациона продуктов животного происхождения (мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов)	Может вызвать дефицит питательных веществ (в частности белков и некоторых витаминов)
Кремлевская диета	Изъятие из рациона богатых углеводами продуктов (хлеба, круп, овощей, фруктов). Неограниченное потребление мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов	Может вызвать дефицит питательных веществ (в частности углеводов, многих витаминов и минеральных веществ)
Лечебное голодание	Воздержание от приема пищи на срок от нескольких часов до 10 и более дней	Длительное голодание истощает организм и очень опасно, особенно для подростков
Раздельное питание	Акцент на совместимость продуктов. В частности, рекомендуют употреблять мясо с зелеными овощами (например, с капустой), а не с картошкой, макаронами или другим богатым углеводами гарниром	Не имеет противопоказаний, но эффективность данной диеты по контролю над массой тела научно не подтверждена

Хорошая физическая форма

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

Составляющие физической формы:

- общая выносливость;
- мышечная выносливость;
- сила;
- ловкость;
- гибкость;
- телосложение.

Общая выносливость – главная составляющая тренированности, способность длительное время выносить умеренные физические нагрузки. Является показателем того, как сердце и легкие обеспечивают организм кислородом, поэтому ее также называют сердечно-легочной выносливостью. Аэробика, бег, плавание – лучшие способы повышения этого показателя.

Мышечная выносливость – способность мышц выдерживать нагрузку в течение длительного времени. Ритмичные движения в умеренном темпе (как при езде на велосипеде) помогают развить выносливость определенной мышечной группы.

Мышечная сила – способность организма удерживать, переносить или толкать вес. Нужна каждому для выполнения повседневных дел и предупреждения травм. Физические упражнения с нагрузкой – лучший способ развить мышечную силу.

Ловкость – хорошая координация движений и быстрая реакция. Развивают ловкость в первую очередь восточные единоборства, фехтование, все виды тенниса, бадминтон, танцы, плавание.

Гибкость – способность суставов обеспечивать максимальную амплитуду движения. Потеря гибкости может привести к растяжению мышц, а сильные и эластичные мышцы обеспечат активность до старости. Занятия гимнастикой, танцами, восточными единоборствами, йогой ориентированы на развитие гибкости.

Телосложение – соотношение массы жира и других тканей в теле человека. Этот показатель характеризует тренированность точнее, чем масса тела. Например, телосложение у спортсмена может быть здоровее, чем у того, кто имеет такую же массу тела, но не занимается спортом. Для улучшения телосложения следует совмещать здоровое питание с регулярными физическими упражнениями.

Любая двигательная активность полезна. В таблице 5 приведено сравнение разных видов двигательной активности по показателям тренированности. Например, круговая тренировка (комплекс упражнений, объединяющий аэробную и силовую нагрузку) занимает первое место по всем показателям. Протестировав свою физическую форму, ты сможешь выбрать наиболее подходящий тебе вид спорта.

Таблица 5

Польза от физической активности

Вид спорта	Общая выносливость	Мышечная выносливость	Мышечная сила	Гибкость	Ловкость	Телосложение
Аэробика	*****	****	***	***	****	*****
Бадминтон	****	***	**	***	*****	*****
Гимнастика	***	***	****	*****	*****	*****
Круговая тренировка	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Велосипед						
9 км/час	***	***	***	***	****	*****
18км/час	****	*****	***	***	****	*****
Танцы	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	****	****	***	***	****	****
Бег						
8км/час	****	***	***	*	**	*****
14 км/час	*****	****	***	*	**	*****
Дзюдо, каратэ	**	***	****	*****	*****	****
Гребля	****	*****	*****	**	***	****
Лыжи						
горные	***	****	****	****	*****	*****
беговые	*****	****	****	****	****	*****
Скакалка	****	****	****	**	***	*****
Плавание	****	***	****	****	*****	*****
Теннис	***	***	****	****	*****	****
Спортивная ходьба	***	***	****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	****	***

Практическая работа № 2
Определение уровня индивидуального физического развития

Общий уровень физического развития можно оценить по составляющим физической формы. Хорошая физическая форма – это способность энергично, без лишней усталости выполнять ежедневные упражнения, сохраняя достаточно энергии для активного отдыха. Хорошую физическую форму обеспечивает эффективная работа сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц. Протестируй показатели своей физической формы.

Рис. 7

1. Общая выносливость. Ее определяют с помощью теста «Ступеньки» (рис. 7). В течение 3 минут поднимайся на ступеньку и опускайся с нее так, чтобы за пять секунд сделать два подъема. Через три минуты остановись и сядь на стул. Через минуту посчитай свой пульс за 30 секунд и умножь результат на два. Узнаешь пульс за 1 минуту. Оцени свою выносливость:

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

2. Мышечная выносливость. Выносливость мышц рук, плечевых и грудных мышц определяют с помощью отжиманий от пола. Выполни как можно больше полных (рис. 8, а) или модифицированных (рис. 8, б) отжиманий и определи свой результат:

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

а

б

Рис. 8

3. Мышечная сила. Мышечную силу кисти можно определить с помощью ручного динамометра (он нередко есть в парке аттракционов). Как можно сильнее сжав динамометр (рис. 9), получишь показатель силы в килограммах. Оцени свой результат:

Рис. 9

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

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

Положи на пол любую коробку, а на нее линейку так, чтобы отметка 10 см совпадала с ближайшим краем коробки (рис. 10). Сядь на пол, стопы должны касаться коробки. Медленно вытяни руки как можно дальше вперед. Кончиками пальцев коснись линейки и задержись в этом положении на 3 секунды. Запомни цифру на линейке, до которой удалось дотянуться.

Твой результат – лучший из трех попыток (не старайся улучшить результат за счет резких движений). Оцени свою гибкость.

Рис. 10

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

5. Ловкость. Для самооценки ловкости выполни следующее упражнение. Правой рукой похлопай себя по голове. Это очень просто. Левой рукой погладь круговыми движениями живот. Это также несложно. А теперь выполни эти движения одновременно (рис. 11). Приблизительно оцени свою ловкость по 5-балльной шкале.

Рис. 11

6. Телосложение. Для точного определения телосложения используют сложные примеры. Приблизительно оценить телосложение можно по соотношению роста и веса. Одним из наиболее популярных методов такой оценки является определение индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель разработан по заказу страховых компаний, которые используют ИМТ для страхования рисков, связанных со здоровьем. Результаты исследований показывают, что люди, обладающие слишком низким или слишком высоким ИМТ, чаще болеют. Поэтому они платят большие страховые взносы.

Для определения ИМТ:

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

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

Если твой ИМТ от 18,5 до 24,9 единицы – твой вес в норме. Если он немного 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.

Раньше медицина сосредотачивалась на борьбе с болезнями. Сейчас усилия многих ученых направлены на разработку методик способствования здоровью. Их также называют оздоровительными системами. Элементами большинства оздоровительных систем являются физические упражнения, здоровое питание, сон, релаксация, водные процедуры, массажи.

Блюда национальной кухни в основном здоровые. Однако условия жизни современных людей отличаются от тех, которые были раньше. Поэтому важно совмещать традиции с достижениями современной диетологической науки и с осторожностью относиться к модным диетам.

Выделяют шесть составляющих хорошей физической формы: выносливость (общая и мышечная), сила, ловкость, гибкость и телосложение.

§ 5. БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

В этом параграфе ты:

- проанализируешь, что влияет на твой выбор пищевых продуктов;
- узнаешь о последствиях несбалансированного питания;
- ознакомишься с основными причинами пищевых отравлений;
- потренируешься оказывать неотложную помощь при пищевых отравлениях.

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

Некоторые выбирают то, что красиво упаковано или громко разрекламировано. Другие ориентируются на вкус продуктов, пренебрегая тем, что во многие из них производители добавляют усилители вкуса и ароматизаторы.

Некоторым жаль тратить деньги на натуральные продукты, которые иногда стоят дороже, чем переработанные. Но следует помнить, что за натуральные продукты люди платят один раз, а за переработанные придется платить снова и снова – врачам, стоматологам, производителям лекарств.

1. Напишите на карточках факторы, влияющие на ваш выбор продуктов (рис. 12).
2. Разложите карточки в виде треугольника. Сверху положите карточку с важнейшим, по вашему мнению, фактором, под нее – карточки с двумя менее важными, а под ними – с тремя наименее важными факторами.
3. Определите, какой фактор является важнейшим для большинства из вас. Как вы считаете, почему?

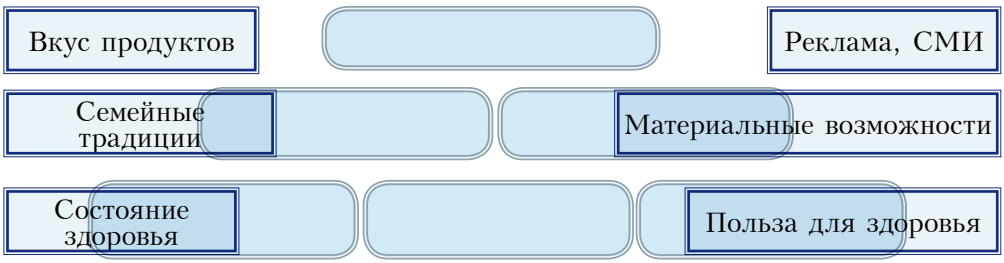


Рис. 12

Болезни, к которым приводит несбалансированное питание

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

Те, кто увлекается диетами, стремясь достичь нереальных модельных стандартов, подвергаются опасности появления *анорексии* — заболевания, при котором человек отказывается от пищи, считая себя слишком толстым, даже когда масса его тела меньше нормы (рис. 13, б).

Не меньше рискуют те, кто предпочитает очень калорийные продукты и ведет малоподвижный образ жизни. Они набирают лишний вес и часто болеют ожирением (рис. 13, а), что является одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артрита, многих психологических проблем.

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

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

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

Рис. 13

Мифы и факты о диетах

Миф. Чтобы похудеть, нужно сократить до минимума потребление калорий.

Факт. Если человек потребляет менее 1000 ккал в сутки, он «запускает» экономный режим обмена веществ. Ведь организм не знает, хочет человек похудеть или же оказался на безлюдном острове. Поэтому он начинает откладывать каждую калорию «про запас».

Миф. Чтобы похудеть, никогда нельзя брать добавку.

Факт. Чтобы не набрать вес, нужно научиться отличать чувство голода от аппетита. Для этого рекомендуют сначала взять половину того, что хочется скушать. После того как ты медленно съешь то, что взял, прислушайся к своим чувствам. Если нет ощущения сытости, возьми добавку.

Миф. Чтобы похудеть, нельзя поддаваться никаким соблазнам.

Факт. Иногда может появиться непреодолимое желание съесть какой-нибудь конкретный продукт (например, шоколадку или мороженое). В подобных случаях врачи советуют удовлетворить это желание. Чем быстрее ты съешь небольшую порцию того, чего очень хочется, тем меньший риск переедания другими, возможно, более полезными продуктами.

Миф. Чтобы похудеть, нельзя ничего кушать между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином).

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

Миф. Не нужно завтракать, иначе целый день будешь голоден.

Факт. Подобное может произойти, если позавтракаешь одним легким углеводным блюдом (например, булочкой и сладким чаем). Но если добавить продукт, содержащий немного белков и жиров (например, йогурт или сыр), будешь долго ощущать сытость. К тому же, завтракая, ты подаешь «сигнал» организму ускорить обмен веществ.

Миф. Чтобы похудеть, нужно стать вегетарианцем.

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

Миф. Чтобы похудеть, следует употреблять только обезжиренные продукты.

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

Пищевые добавки

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

Некоторые пищевые добавки опасны. Это, в частности, препараты для похудения и добавки, содержащие *стероиды*. Нередко юноши употребляют стероиды, чтобы улучшить телосложение и достичь более весомых результатов в спорте. Но употребление стероидов обладает и побочными эффектами: повышенная агрессивность, несвежее дыхание, чрезмерная потливость, облысение, нарушение потенции. Стероиды также усиливают риск возникновения бесплодия, рака печени, сердечно-сосудистых заболеваний.

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

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

Девочки: Недавно вы заметили, что одна из ваших подруг отказывается от пищи, объясняя это необходимостью соблюдать диету. Девочка заметно похудела, а вчера на ваших глазах потеряла сознание. Ваши действия?

Отравление могут вызвать продукты:

- с просроченным сроком реализации;
- пораженные гнилью или плесенью;
- с неприятным запахом и нетоварным видом;
- с поврежденной упаковкой;
- купленные на стихийных рынках;
- те, которые неправильно хранились или обрабатывались;
- выращенные на загрязненных территориях;
- содержащие алкоголь.

Пищевые отравления

Пищевое отравление — термин для определения того, что происходит с человеком в результате употребления некачественного, испорченного или инфицированного пищевого продукта. Чаще всего пищевое отравление вызывают бактерии или токсины.

Ботулизм – самый опасный вид отравления. Употребление даже небольшого количества зараженного продукта может быть смертельно опасным. Каждый четвертый случай приводит к летальному исходу в первую неделю болезни. Симптомы ботулизма появляются через 12–36 часов после употребления инфицированного продукта. Человек может заболеть ботулизмом, употребляя некачественные

консервы или неправильно хранившиеся продукты. Попав в организм, бактерии выделяют токсин, парализующий нервную и дыхательную системы. Только срочная медицинская помощь может спасти жизнь человеку.

Сальмонеллез является следствием употребления сырых продуктов, зараженных сальмонеллой. Чаще всего сальмонеллу обнаруживают в сырых яйцах, мясе, молоке, рыбе. Сальмонеллез обычно проходит через несколько дней, однако представляет опасность для детей, пожилых людей и тех, у кого имеются хронические заболевания.

Золотистый стафилококк – заболевание, вызванное продуктами, которые хранились при недостаточно низких температурах. Источниками стафилококка чаще всего являются: мясо, птица, рыба, яйца, молоко, пирожные и торты с кремом, салаты с майонезом. Симптомы появляются через 1–6 часов после употребления инфицированного продукта и слабеют через 18 часов. Здоровые люди выздоравливают за один–три дня.

Бактерия E.coli – некоторые ее разновидности живут в организме человека и не приносят ему вреда. Другие являются токсичными и могут попасть в организм с водой или инфицированными продуктами – чаще всего с полусырым мясом в гамбургерах. Иногда у детей до 5 лет и людей пожилого возраста возникают смертельные осложнения.

Пищевые отравления – довольно распространенное явление. Особенно часто случаются летом из-за высокой температуры и наличия мух. Микробное загрязнение продуктов может произойти и из-за грязных рук или кухонной утвари. Вспомните действия, помогающие избегать микробного заражения продуктов: мыть, разделять, охлаждать и нагревать (рис. 14).

Рис. 14. Правила обработки и хранения пищевых продуктов

Ядовитые грибы и растения

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

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

Грибы и растения, отравление которыми может быть смертельным (рис. 15): *1* – бледная поганка; *2* – мухомор вонючий; *3* – свинушка тонкая; *4* – мухомор пантерный; *5* – розовопластинник ядовитый; *6* – паутинник ядовитый; *7* – белена; *8* – ландыш; *9* – дурман; *10* – вороний глаз; *11* – белладонна.

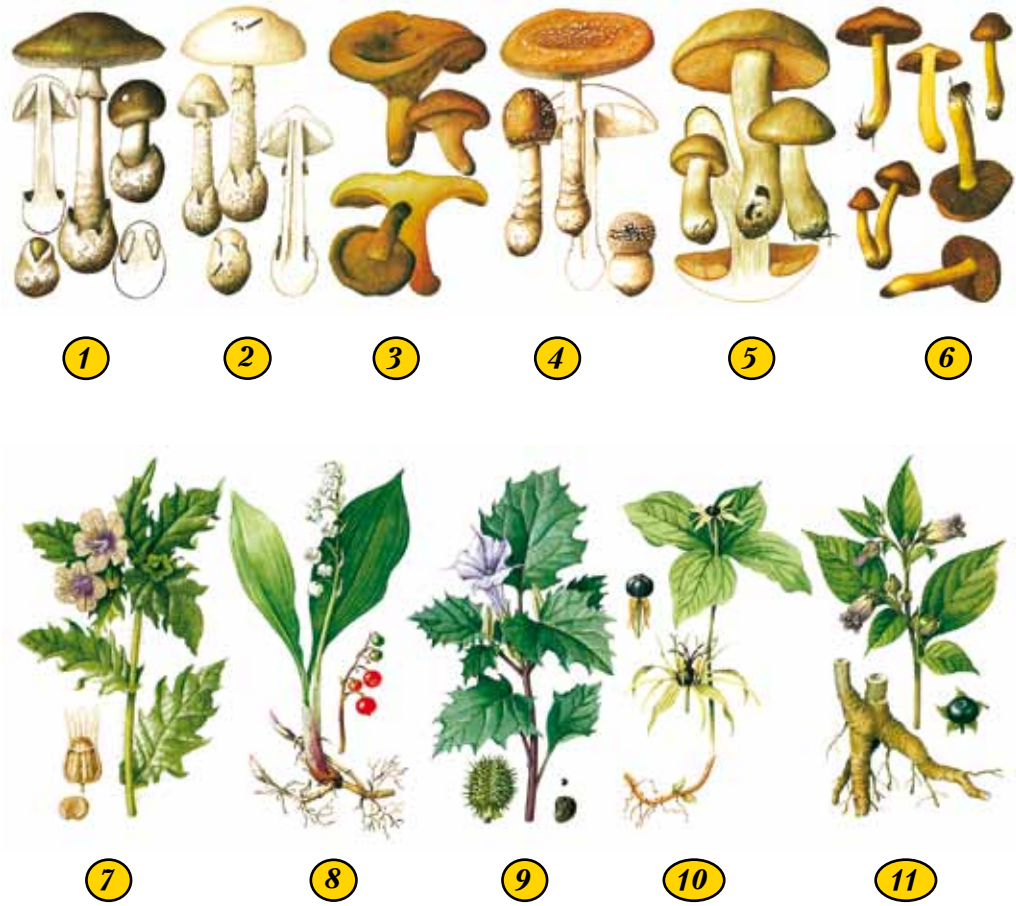


Рис. 15. Ядовитые грибы и растения

Что делать при пищевом отравлении

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

При слабых симптомах отравления больного оставляют дома. Он должен много пить, чтобы избежать обезвоживания. Спросите у врача, на какие симптомы следует обратить внимание, ведь некоторые из них появляются даже через полтора дня после отравления.

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

В больнице обычно производят внутривенное вливание физраствора во избежание обезвоживания. При заболевании ботулизмом больной получает специальный антитоксин, детям назначают антибиотики. Врачи внимательно следят за дыханием больного и при необходимости дают ему кислород или проводят реанимацию.

Симптомы отравления:

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

Запомни!

- при первых признаках пищевого отравления нужно обратиться к врачу или вызвать «скорую помощь»;
- если есть подозрение, что отравление вызвали грибы, немедленно вызывай «скорую помощь» – дорога каждая минута;
- до прибытия врачей необходимо промыть больному желудок и дать выпить воды или несладкого чая;
- если пострадавший без сознания – положить его на левый бок (рис. 16). Когда человек лежит на левом боку, нижний отдел его желудка направлен вверх. Это замедляет попадание яда в тонкий кишечник и помогает выиграть время. К тому же в таком положении больной не захлебнется при рвоте.

Рис. 16

Практическая работа № 3
Первая помощь при отравлениях и кишечных инфекциях

Объединитесь в группы по пять-шесть человек и расскажите об известных вам случаях отравления. Обсудите:

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

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

Люди, предпочитающие высококалорийные продукты и ведущие малоподвижный образ жизни, часто страдают от лишнего веса и болеют ожирением.

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

Неудовлетворенность своим телом порождает заниженную самооценку и влияет на все аспекты жизни: учебу, работу, отношения. Поэтому важно развить положительное отношение к нему и научиться безопасно контролировать массу тела и улучшать физическую форму.

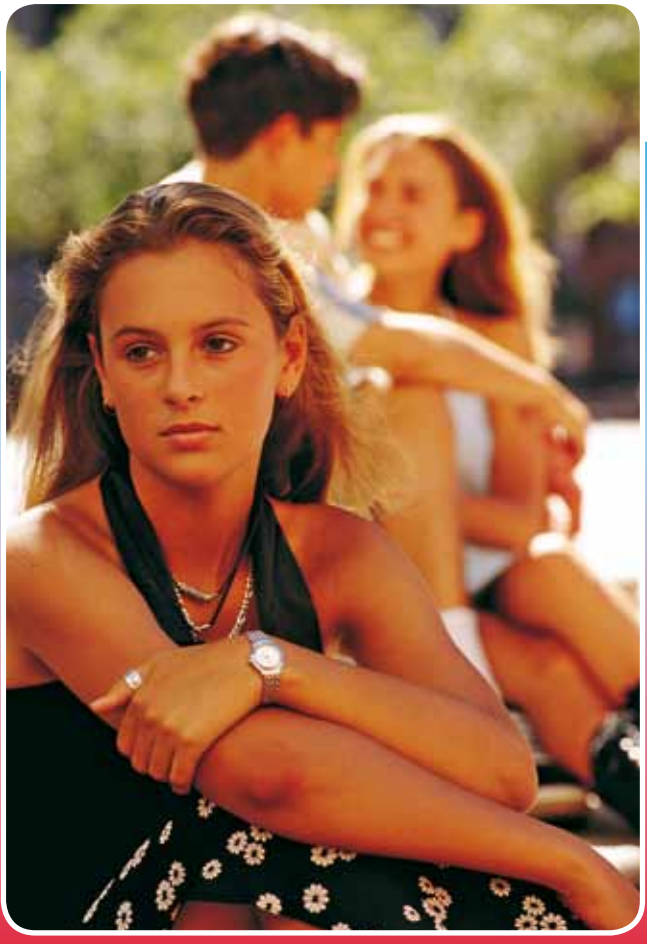
Вызванные дефицитом питательных веществ заболевания можно вылечить, если в организме не произошли необратимые изменения. За помощью обращаются к врачу, который назначает специальную диету и пищевые добавки.

Употребление некачественного, испорченного или инфицированного пищевого продукта может вызвать пищевое отравление. Чаще всего причиной отравления становятся бактерии или токсины. Самые опасные пищевые отравления – ботулизм и отравление грибами.

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

РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ



§ 6. ГЕНДЕР И ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПОЛАМИ

В этом параграфе ты:

- научишься различать понятия пола и гендера;
- узнаешь о гендерных ролях и стереотипах;
- вспомнишь, как развиваются отношения между полами;
- будешь учиться уверенно себя вести при общения с друзьями и противоположным полом.

Что такое пол

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

Пол определяет, является человек мужчиной или женщиной. Он обусловлен структурой генов и является понятием биологическим.

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

1. На небольших листах бумаги запишите ответ на вопрос: «Если бы у меня был выбор, то кем бы я хотел родиться – мальчиком или девочкой?».
2. Соберите ответы, подсчитайте, что у вас получилось. Сравните результат с числом мальчиков и девочек в вашем классе.
3. Обсудите результат (например, почему желающих родиться мальчиком больше).

Что такое гендер

Гендер (половая роль) – понятие культурное и социальное. Оно определяет черты характера и особенности поведения, которые считаются характерными для мужчин и женщин в определенном обществе.

Например, женщинам приписывают такие черты характера как заботливость, уступчивость, эмоциональность, а мужчинам – лидерство, сдержанность.

Реальное поведение конкретного человека может соответствовать принятому в обществе, а может, наоборот, считаться характерным для противоположного пола. Так, мужчины бывают мужественными и заботливыми, а женщины – нежными и энергичными. В этом нет ничего плохого. Наоборот, считается, что совмещение в одном человеке традиционно мужских и женских черт характера делает его полноценной и чрезвычайно дееспособной личностью, которая выбирает стиль поведения в зависимости от конкретной ситуации, а не ограничивается тем, что предписано ее полу.

Признаки пола:	**Признаки гендера:**
• появляются сами по себе (без внешнего влияния); • универсальны, не зависят от страны, культуры, религии (например, только женщины рожают детей); • никогда не меняются в историческом процессе; • свойственны только одному полу.	• являются культурной традицией; • существенно отличаются в разных странах и даже в одной стране (в зависимости от населенного пункта или социального слоя); • могут меняться со временем; • свойственны людям разного пола.

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

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

Гендерные роли и стереотипы

С рождения родители воспитывают ребенка в соответствии с его полом. Во многих странах существует множество традиций воспитания. Например, девочкам покупают одежду розового цвета, а мальчикам – голубого; девочкам дарят кукол, а мальчикам – автомобили. Девочкам повязывают банты и наряжают их в платья, а мальчиков коротко стригут и одевают в штанишки.

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

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

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

Упрощенные представления о том, как должны вести себя люди разного пола, какую одежду носить и чем заниматься, называются *гендерными стереотипами* (рис. 17).

Рис. 17

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

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

Также важно помнить, что гендерные стереотипы отражают то, что характерно для большинства людей того или иного пола, и не учитывают индивидуальных особенностей. Например, эмоциональность считается характерной женской чертой, а сдержанность – мужской. Однако существует много эмоциональных мужчин и сдержанных женщин (рис. 18).

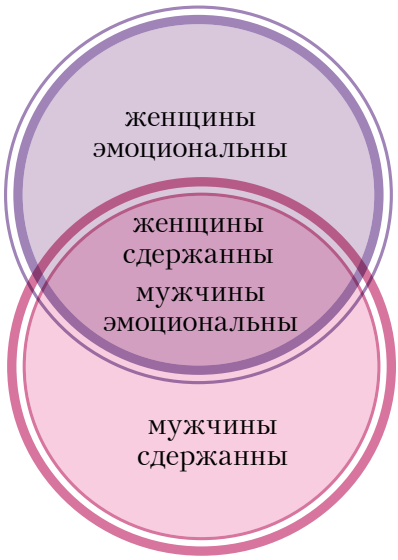


Рис. 18

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

- Мальчики должны быть энергичными и мужественными, а девочки – очаровательными и уступчивыми.
- Спорт более важен для мальчиков, а не для девочек.
- Девушке необходимо найти хорошего мужа, а юноше – хорошую работу.
- Девушки стремятся к браку, а юноши – нет.
- Уход за детьми – сугубо женская работа.
- Парень, любящий готовить, недостаточно мужественен.
- Женщины способны на сочувствие, а мужчины – нет.
- У девочек нет способностей к точным наукам.
- Девушке не так важно иметь высшее образование, как юноше.
- Девочки должны носить юбки, а мальчики – брюки.
- Женщине не место за рулем автомобиля.

2. Какие из этих гендерных стереотипов вы считаете устаревшими?

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

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

Как развиваются отношения между полами

Отношения между людьми разных полов формируются с раннего детства в несколько этапов (рис. 19).

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

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

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

Зрелость. С достижением биологической и социальной зрелости влюбленные могут создать семью.

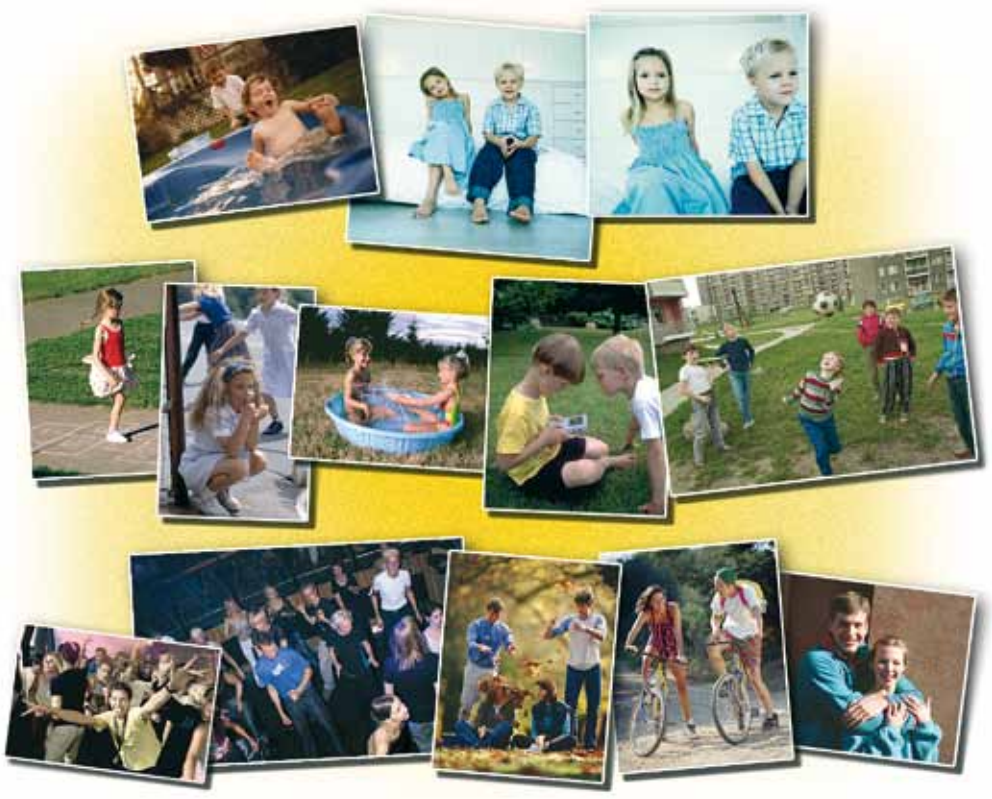


Рис. 19. Этапы формирования отношений между полами

Равноправные отношения и уверенное поведение

Потребность в общении со сверстниками и дружеских отношениях с противоположным полом вполне естественна для твоего возраста. Однако очень важно, чтобы эти отношения были равноправными. Первым шагом на пути к развитию равноправных отношений является умение различать разные модели поведения (рис. 20): пассивную, агрессивную и уверенную.

Люди ведут себя пассивно, если:

- ничего не предпринимают для защиты своих прав;
- ставят других людей выше себя;
- пренебрегают собственными желаниями;
- не высказывают того, что их волнует;
- постоянно приносят извинения.

Люди ведут себя агрессивно, если:

- отстаивают свои права, не заботясь о других людях;
- думают только о себе;
- ведут себя пренебрежительно;
- стремятся победить любым путем.

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

- защищают свои права, не нарушая прав других людей;
- уважают себя и других;
- умеют слушать и говорить;
- откровенно говорят о своих чувствах;
- уверены в себе, но не «давят» на окружающих.

Рис. 20

1. Пройдитесь по классу и поприветствуйте одноклассников, демонстрируя сначала пассивное, потом агрессивное, затем – уверенное поведение.
2. Запишите на доске вербальные и невербальные признаки разных типов поведения (положение тела, взгляд, выражение лица, жесты, как разговаривает, голос).
3. Запишите последствия разных типов поведения (как люди принимают решения, что чувствуют, как относятся к другим людям, как другие относятся к ним).
4. Сравните результатами с приведенными в таблице 6 на с. 60.

Таблица 6

Признаки и последствия различных моделей поведения

	Пассивное	Агрессивное	Уверенное
Вербальные и невербальные признаки			
Положение тела	плечи и голова опущены	напряженное, угрожающее	расправленные плечи, поднятая голова
Взгляд	жалобный	пронзительный	открытый
Выражение лица	отстраненное	напряженное, брови нахмурены	дружелюбное, расслабленное
Жесты	умоляющие, обороняющиеся	сжатые кулаки, руки упираются в бока	спокойные, решительные
Как разговаривает	постоянно просит прощения, оправдывается	угрожает, ругается, издевается	высказывает уважение, доброжелательность
Голос	тихий, несмелый	сердитый, пренебрежительный	твердый, средней интенсивности
Последствия			
Как принимает решения	другие решают за него	только в собственных интересах	путем переговоров
Что чувствует	беспомощность, обиду, тревогу, унижение	гнев, отчужденность, страх мести	самоуважение, уверенность, удовлетворение
Как относится к другим людям	ценит других, не ценит себя	ценит себя, не ценит других	ценит себя и других
Как относятся к нему	с его мнением не считаются	его не любят и боятся	с ним дружат, его уважают

1. Прочти диалоги, приведенные на рис. 21.

2. Определи манеру поведения Славы, Жени и Тани.

3. Подумай, что помогло тебе определиться: какие слова, интонации голоса, мимика, движения, положение тела?

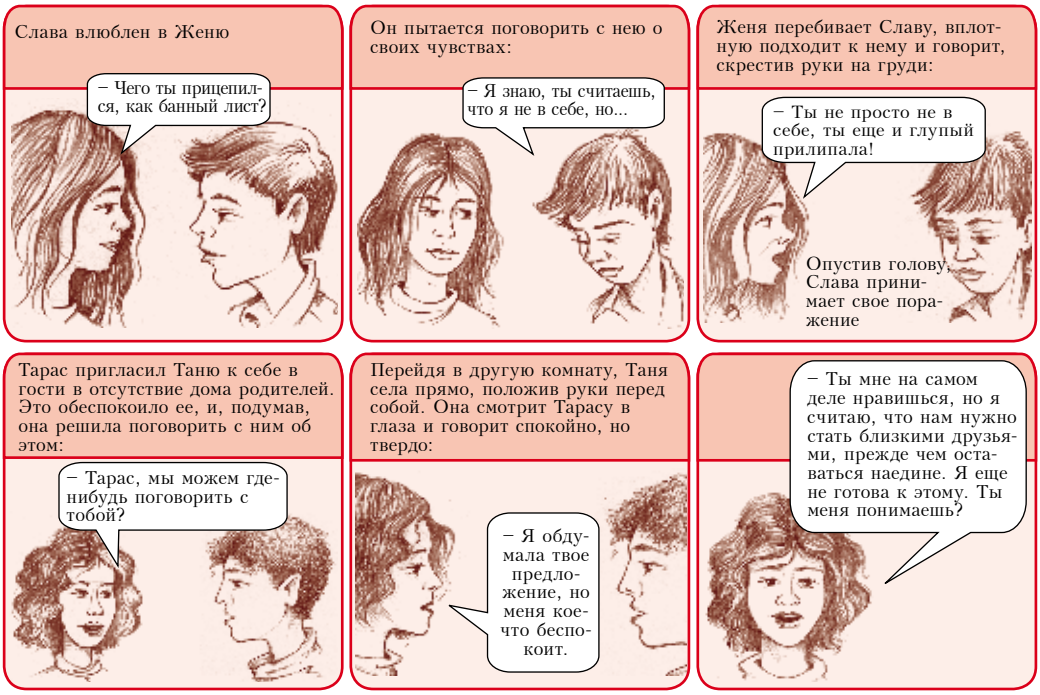


Рис. 21

Пол определяет, человек мужчина или женщина. Он определен структурой генов и является понятием биологическим.

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

Гендерное развитие человека происходит под влиянием семьи, воспитателей, учителей, СМИ.

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

Важно научиться строить равноправные отношения с противоположным полом и уверенно вести себя при общении с друзьями.

§ 7. РИСКИ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

В этом параграфе ты:

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

Половое созревание

В подростковом возрасте происходит половое созревание (пубертат) – процесс превращения мальчиков и девочек в молодых мужчин и женщин. Некоторые физиологические и психологические изменения у мальчиков отличаются от тех, что происходят у девочек, а некоторые одинаковы для обоих полов.

1. Объединитесь в две группы (мальчики и девочки). В группах назовите физиологические и психологические признаки полового созревания своего и противоположного пола.

2. Обсудите то, что является общим для обоих полов.

3. Назовите проявления рискованного поведения, характерные для периода полового созревания (курение, употребление алкоголя, эксперименты с наркотиками, раннее начало половой жизни...).

Воздействие психоактивных веществ на половое развитие

Некоторые подростки уверены, что курение и употребление алкоголя делают их взрослее и привлекательнее для противоположного пола. Однако на самом деле психоактивные вещества замедляют половое созревание и очень быстро вызывают зависимость.

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

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

Воздействие психоактивных веществ на организм девочки еще большее. Ведь речь идет не только о ее здоровье, но и о жизни и здоровье ее будущих детей. В результате употребления психоактивных веществ рождаются дети с недостатками физического и умственного развития, алкогольным синдромом плода и т. д.

Рискованное половое поведение

Интимные половые отношения – часть полноценной жизни большинства взрослых людей. Они позволяют выполнить высшее предназначение человека – стать отцом или матерью, подарить жизнь другому человеку. Но иногда эти отношения приводят к отрицательным последствиям: психическим травмам, осуждению со стороны других людей, нежелательной беременности, инфекциям, передающимся половым путем, в том числе и ВИЧ.

Половое поведение, грозящее подобными последствиями, называют *рискованным.* Примеры такого поведения – раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, интимные отношения в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, секс за деньги или вознаграждение и т. д.

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

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

«Мужчины должны быть инициаторами отношений, а женщины – играть пассивную роль»;

«Если девушка любит парня, она должна во всем полагаться на него»;

«Парень должен получить как можно больший сексуальный опыт до женитьбы»;

«Если девушка забеременела, она сама виновата».

Причины и последствия ранних половых отношений

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

Почему подростки решаются на интимные отношения:

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

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

Одной из весомых причин является настойчивое навязывание некоторыми фильмами идеи либерализации морали. Под воздействием телевидения у многих создается ложное впечатление, что все подростки думают лишь о сексе. Но не верь всему, что видишь. Это делается с единственной – коммерческой целью, ведь давно замечено, что подобные фильмы пользуются большим спросом, и, соответственно, реклама во время их показа более эффективна.

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

Трагические последствия этого – психические травмы, нежелательная беременность, инфекции, передающиеся половым путем.

Объединитесь в три группы. Обсудите возможные последствия половых отношений:

группа 1: для юношей;

группа 2: для девушек;

группа 3: для обоих полов.

Подростковая беременность

Как это ни странно, причиной большинства подростковых беременностей является элементарное невежество и отсутствие знаний о том, «от чего бывают дети». Большинство беременных девушек-подростков (их средний возраст 16 лет) просто не верили, что с ним такое произошло. Они, мол, не могут иметь детей – они ведь сами еще дети. Однако то, что человек психологически не готов к беременности, не значит, что его организм не способен к зачатию. Статистика свидетельствует, что 40% девушек беременеют в течение первых двух месяцев после начала половой жизни. Многие из них – даже после первого (одного-единственного) сексуального контакта.

Большинство подростковых беременностей заканчивается абортом. Однако искусственное прерывание беременности, независимо от срока, связано с высоким риском осложнений – ранних (маточные кровотечения, повреждение стенки матки гинекологическими инструментами, воспалительные процессы половых органов) или поздних (осложнения при следующих беременностях, тяжелые психологические травмы и моральные потери). Прерывание первой беременности на 40% повышает риск женского бесплодия.

Инфекции, передающиеся половым путем

Одним из возможных последствий рискованного полового поведения являются ИППП. Некоторые из них передаются и другим путем (например, через кровь), но основной путь инфицирования – половой.

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

- ИППП повышают риск инфицирования ВИЧ в десятки раз.
- ИППП могут иметь серьезные последствия для репродуктивного здоровья мужчин и женщин (например, проблемная беременность, бесплодие, рак шейки матки).
- ИППП также могут вызвать поражение сердца, головного мозга и даже смерть.
- Некоторые из них особо опасны для младенцев, рожденных инфицированными матерями.

Возбудителями большинства ИППП являются вирусы и бактерии.

Бактериальные ИППП приводят к серьезным проблемам для заразившихся людей и новорожденных младенцев. Наиболее распространены бактериальные ИППП – гонорея, хламидиоз и сифилис.

Вирусные ИППП считаются наиболее опасными, поскольку не существует лекарств, способных уничтожить вирус в организме человека. Бывает, что вирус уничтожает иммунная система организма (как при гриппе), но часто он остается в организме на всю жизнь. Самыми распространенными вирусами-возбудителями ИППП являются: вирус герпеса, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Общие признаки ИППП:

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

ИППП отличаются симптомами, формами течения, возможными последствиями и методами лечения. Одни из них неизлечимы, нередко вызывают тяжелые патологии и даже смерть. От других можно вылечиться. Однако во многих случаях лекарства уничтожают возбудитель инфекции, но не могут преодолеть последствия поражения. Поэтому при первых признаках ИППП следует немедленно обратиться к врачу. Целесообразно одновременное лечение обоих партнеров, иначе возможно дальнейшее инфицирование друг друга.

Объединитесь в шесть групп. Распределите между собой информацию о ИППП (таблица 7) и подготовьте сообщения об их возбудителях, симптомах, последствиях для здоровья, а также профилактических мерах.

Заболевание	Возбудитель	Симптомы	
Бактериальные ИППП			
Гонорея	*Гонококковые бактерии.* Поражают слизистые оболочки.	Боль при мочеиспускании, гнойные выделения из половых органов. У мужчин симптомы часто более выражены, у половины женщин выраженных симптомов не наблюдается.	
Хламидиоз (у мужчин называется «негонококковый уретрит»)	*Хламидии.* Поражают слизистые оболочки. Треть людей, пораженных гонококком, болеют и хламидиозом.	После инфицирования ощущается дискомфорт при мочеиспускании, а через два-три дня появляются водянистые выделения из половых органов. У женщин эти симптомы часто отсутствуют.	
Сифилис	*Белая спирохета.* При контакте с кожей или слизистой оболочкой возбудитель «просверливает» поверхность и проникает в организм. Инфекция может передаваться при любых контактах, даже через поцелуй или общее полотенце.	*Первичный сифилис* – открытая язва – «шанкр». Может появиться на губах, во рту, вокруг половых органов. *Вторичный сифилис* – повышенная температура, сыпь на коже, боль в мышцах, большие генитальные бородавки.	
Вирусные ИППП			
Генитальный герпес	*Вирус герпеса обыкновенного.* Существуют два его вида. Один вызывает лихорадку на губах, другой – ИППП: сыпь и язвы на половых органах человека. Оба вида вируса передаются при непосредственном контакте.	Боль, зуд, выделения из половых органов. Вокруг них появляются пупырышки, которые через 10-12 дней покрываются коркой и исчезают. Повторная сыпь продолжается до пяти дней. У половины инфицированных повторной сыпи не наблюдается, но вирус остается в организме.	
Генитальные бородавки	*Вирус папилломы человека (ВПЧ)* – возбудитель заболевания генитальными бородавками. Это заболевание распространено среди сексуально активной молодежи.	Бородавки разной формы вокруг половых органов. Инкубационный период (время, прошедшее с момента инфицирования до появления симптомов заболевания) – от двух месяцев до нескольких лет.	
ВИЧ-инфекция	*Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).*	ВИЧ-инфекция может протекать бессимптомно вплоть до начала стадии СПИДа. На этой стадии появляются симптомы различных заболеваний, возникающих на фоне иммунодефицита.	

Таблица 7

	Последствия	Профилактика
	Бактериальные ИППП	
	У женщин гонорея может вызвать воспаление органов малого таза, которое у 17% является причиной бесплодия, у 10% приводит к внематочной беременности.	Воздержание от половых отношений Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров Использование презервативов.
	Как и при гонорее, у женщин может возникнуть воспаление органов малого таза. Если инфицированная женщина рожает ребенка, у младенца может развиться пневмония или воспаление глаз.	То же самое, а также для защиты новорожденного – сообщить врачам.
	Через неделю-две «шанкр» может сам собою зажить, и человек решит, что здоров. Но в последующие два-три месяца развивается вторичный сифилис. Эта стадия также проходит, но инфекция продолжает разрушать организм. Через некоторое время наступает третья стадия болезни, которая поражает жизненно важные органы и может привести к смерти.	То же самое с соблюдением правил личной гигиены в быту.
	Вирусные ИППП	
	Общепризнано, что генитальный герпес особенно опасен для новорожденных, которые были в контакте с вирусом при родах. У них возможны воспаления глаз, кожи, центральной нервной системы, а в некоторых случаях наступает смерть.	Воздержание от половых контактов. Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров. Использование презервативов. Для защиты малыша – сообщить врачам. Как правило, матерям с активной формой герпесной инфекции назначают кесарево сечение.
	Это заболевание особо опасно для женщин. Считается, что ВПЧ может вызвать рак шейки матки, ведь в крови 90% женщин, больных раком шейки матки, выявлен ВПЧ.	То же самое. Ранняя диагностика и лечение бородавок помогают предупредить появление злокачественных опухолей. При первых признаках заболевания следует немедленно обратиться к врачу. К сожалению, в 80% случаев бородавки появляются снова, потому регулярный медицинский осмотр имеет для инфицированных женщин особое значение.
	ВИЧ-инфекция – неизлечимое смертельное заболевание. Существуют препараты, которые сдерживают размножение вируса и понижают вероятность его передачи от матери к ребенку. Без этих препаратов ВИЧ-инфекция является смертельным заболеванием.	Воздержание от половых отношений Взаимная верность супружеской пары или сексуальных партнеров. Использование презервативов. Избежание контактов с кровью других людей. Для защиты ребенка необходимо специальное питание и искусственное вскармливание.

Условия инфицирования и развития ВИЧ-инфекции

Опасные относительно ВИЧ-инфицирования жидкости:

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

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

Доказаны три пути инфицирования ВИЧ (рис. 22):

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

Инфекции, передающиеся половым путем, называют «воротами для ВИЧ-инфекции», ведь для имеющих ИППП риск ВИЧ-инфицирования в десятки раз больше. Это потому, что возле слизистой оболочки концентрируются уязвимые для ВИЧ клетки иммунной системы.

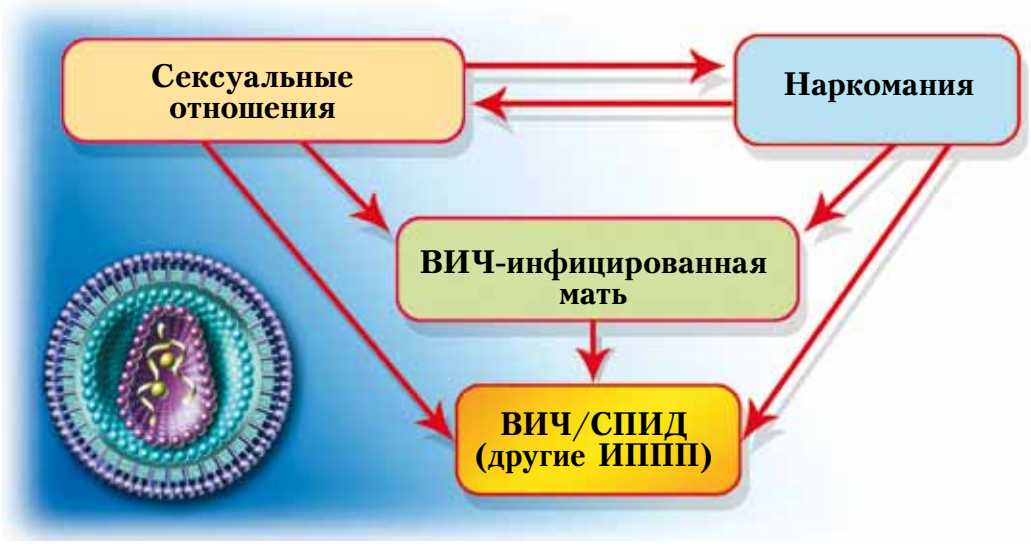


Рис. 22. Основные пути ВИЧ-инфицирования

Развитие заболевания ВИЧ-инфекцией зависит от возраста человека, общего состояния его здоровья, условий и образа жизни. Но самое главное – от лекарств, сдерживающих размножение вируса в организме. Эти лекарства называют антиретровирусными препаратами (АРТ). Они позволяют значительно увеличить продолжительность жизни человека. В странах, где АРТ получают все, кто в них нуждается, ВИЧ-инфекция считается не смертельным, а хроническим заболеванием.

Гарантированная защита от ВИЧ/ИППП

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

Важно также избегать контактов с кровью других людей, чтобы исключить передачу инфекции через кровь. Относительно некоторых ИППП, которые иногда передаются при бытовых контактах (например, сифилис), нужно соблюдать правила личной гигиены (пользоваться индивидуальным полотенцем и т. д.).

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

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

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

Психоактивные вещества замедляют половое созревание и приводят к возникновению зависимости и нарушениям репродуктивного здоровья.

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

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

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

Самая надежная защита от ВИЧ и ИППП – воздержание от сексуальных контактов и взаимная верность неинфицированных сексуальных партнеров (супругов).

§ 8. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СЕКСУАЛЬНЫМ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМ И НАСИЛИЮ

В этом параграфе ты:

- обсудишь причины воздержания от половых отношений в подростковом возрасте;
- будешь тренировать навыки отказа от нежелательных предложений;
- будешь учиться противостоять сексуальным домогательствам и отказываться от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия.

Существуют весомые причины для отсрочки половых отношений до того момента, как вы повзрослеете. Некоторые из них приведены в ситуациях, изображенных на рис. 23.

1. Какие из причин отсрочки интимных отношений, по вашему мнению, правильные, а какие – нет?
2. Выберите четыре самые важные (приемлемые для всех).
3. Назовите другие причины отказа. Какими словами это можно выразить?

Как отказаться от нежелательного предложения

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

Шаг 1. Объясни свои чувства

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

Шаг 2. Попроси об услуге

Сформулируй свое предложение или требование в вежливой форме.

Шаг 3. Поинтересуйся мнением собеседника

Спроси у собеседника, что он об этом думает: «Не возражаешь?», «Тебя это устраивает?», «Договорились?».

Шаг 4. Продемонстрируй уважение

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

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

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

Религиозные или собственные моральные ценности и убеждения:

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

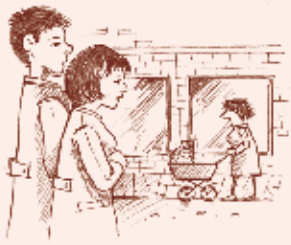
Стремление к эмоциональной близости:

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

Возможное неодобрение родителей, родственников, общественности:

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

Нежелательная беременность, возможность инфекций:

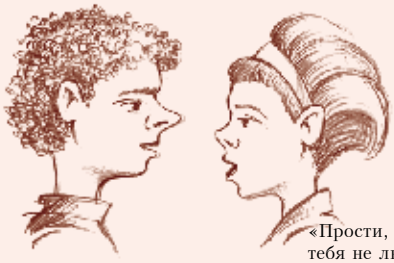


«Я еще не хочу стать мамой (папой)».
«Не существует абсолютно надежной защиты».
«ВИЧ и другие инфекции передаются половым путем».

Состояние опьянения:

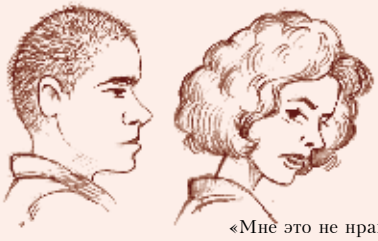
«Алкоголь – плохой советчик».
«Только не сейчас, когда мы выпили».

Потребность в любви:



«Прости, но я тебя не люблю».

Нежелательное предложение или давление:



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

Рис. 23

Объединитесь в две группы (девочки и мальчики) и, пользуясь правилом четырех шагов и рекомендациями на с. 59, напишите сценарии отказа в приведенных ниже ситуациях.

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

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

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

Практическая работа № 4
Отказ от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия

Люди не всегда охотно согласятся с тобой, даже если ты выразишь свою позицию с уважением к ним. Кое-кто захочет тебя переубедить, станет перебивать, отвлекать от темы, уговаривать. Поэтому важно противостоять давлению, особенно если тебя пытаются склонить к половым отношениям.

1. На рис. 24 изображены распространенные способы давления. Ознакомьтесь с ними и обсудите, какие еще способы можно использовать.
2. Внимательно прочтите памятку «Как противостоять сексуальным домогательствам».

Памятка: «Как противостоять сексуальным домогательствам»

Вас перебивают, заговаривают, отвлекают от темы?

Возвращайтесь к теме:

«Пожалуйста, послушай»
«Позволь мне закончить»
«Я знаю, ты думаешь..., но разреши мне сказать»

Вас уговаривают или провоцируют?

Откажитесь и при необходимости уходите:

«Нет, я так решила»
«Спасибо, нет»

Попробуйте оттянуть время, отложите свое решение:

«Я еще не готова»
«Мы поговорим об этом позже»
«Мне нужно посоветоваться с врачом (подругой)»

Предложите компромисс:

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

Принуждая к сексуальным отношениям, вас могут:

1. Провоцировать:

2. Переубеждать:

3. Угрожать:

4. Уговаривать:

5. Давить на вас:

6. Заговаривать, отвлекать от темы:

Рис. 24

Объединитесь в пары. Дополните диалог в ситуации «После вечеринки» (рис. 25 на с. 74). Обсудите:

- Не кажется ли вам, что в подобном случае лучше всего отказать и уйти?
- Но ведь вы далеко от дома, а на улице темно. Что еще вы можете сделать?
- Как можно было избежать подобной ситуации?

Ситуация «После вечеринки»

После вечеринки друзья разошлись, оставив вас с вашим другом наедине в его квартире. Вы осознаете, что уже поздно, транспорт не ходит, а до вашего дома очень далеко. Обычно друг уважительно ведет себя с вами. Но сегодня он выпил пива и стал агрессивным – пытается принудить вас к сексуальным отношениям. Когда вы объясняете, что не хотите этого, он перебивает и пытается любой ценой переубедить вас. Вы решительно отказываетесь, тянете время или предлагаете компромисс.

1. Объясните, в чем проблема, и скажите о своих чувствах:

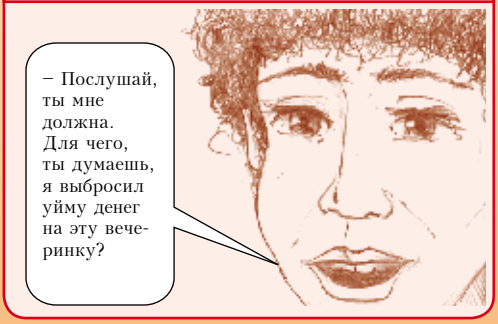
2. Пытается отвлечь вас от темы:

3. Возвращайтесь к теме:

4. Предъявите ваше требование:

5. Поинтересуйтесь мнением своего собеседника:

6. Пытается переубедить:



7а. Откажитесь:

7б. Тяните время:

7в. Предложите компромисс:

Рис. 25

Опасность сексуального насилия

Сексуальное насилие – особо опасный вид преступления. Оно содержит признаки физического и психологического насилия, приводит к глубокой психологической травме, резко осуждается в обществе и сурово наказывается законом. Снизить риск сексуального насилия можно, если научиться предвидеть опасные ситуации, избегать их и давать отпор в случае опасности.

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

Ситуация 1. Три девушки загорали на пляже. Неподалеку причалил катер, и четверо молодых людей предложили им прогуляться с ними.

Ситуация 2. Люда поздно возвращалась домой. Еще в вагоне метро она заметила мужчину, который не сводил с нее глаз. Когда девушка вышла, то увидела, что он неотступно следует за ней.

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

Распространенным является мнение, что насилие совершают только незнакомцы в темном переулке. Но приблизительно половина насильников – знакомые или родственники жертвы (рис. 26).

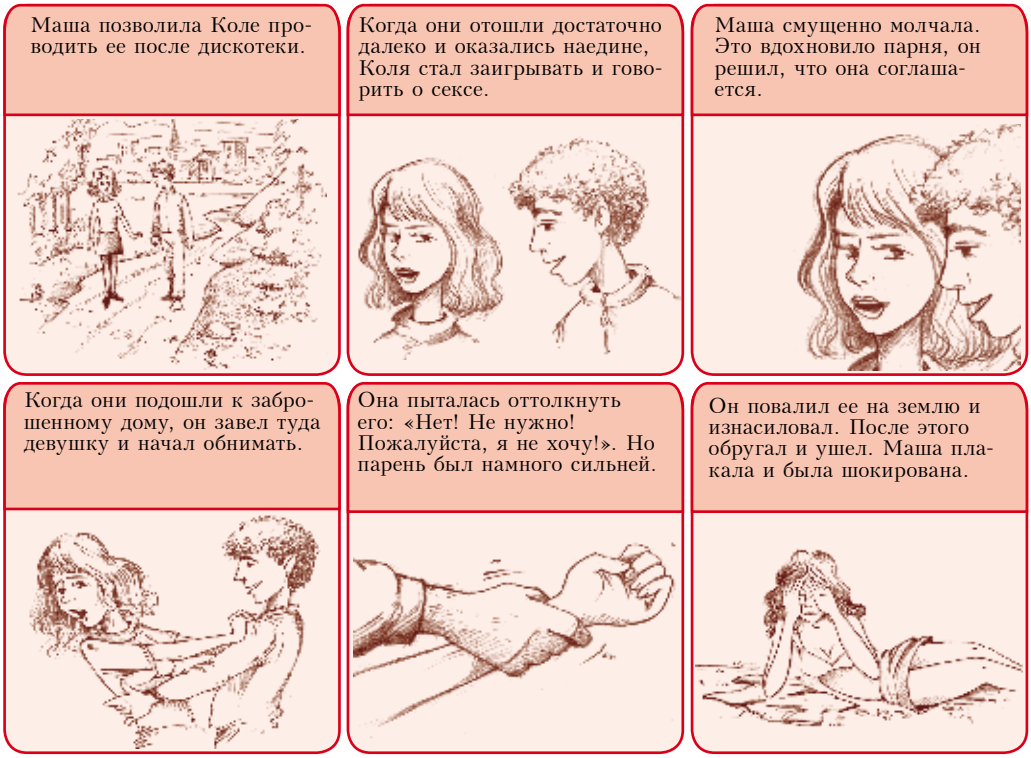


Рис. 26

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

- тебе делают неприличные предложения;
- существует угроза изнасилования.

Памятка «Как избежать сексуального насилия»

1. По возможности избегайте ситуаций, угрожающих сексуальным насилием	1. Не ходите по вечерам одни, особенно в нарядной или слишком откровенной одежде. Избегайте мест, где не к кому обратиться за помощью. 2. Не посещайте дискотеки и вечеринки без друзей. 3. Избегайте поездок «автостопом». 4. Не разговаривайте с нетрезвыми или малознакомыми людьми в неподходящих местах (на остановке, в транспорте, в парке). 5. Не заходите к кому-либо домой, если там больше никого нет. 6. Не принимайте денег и подарков от малознакомых людей.
2. Держитесь с достоинством	Воздерживайтесь, особенно с малознакомыми людьми, от того, что может восприниматься как ваша доступность и готовность к сексуальным отношениям (заигрываний, двусмысленных намеков, многозначительных взглядов, прикасаний и т. д.).
3. Уверенно и недвусмысленно реагируйте на попытки принудить вас к сексуальным отношениям	Если вы общаетесь с человеком, пытающимся склонить вас к сексуальным отношениям без применения силы (уговорами, провокациями, отвлечением от темы, давлением, угрозами), применяйте навыки уверенного поведения. Например, настаивайте на своем и говорите, что вам это не интересно. Уходите с подругой (другом). По возможности немедленно позвоните родственникам или друзьям и сообщите, где вы и с кем. Если у них есть автомобиль, попросите заехать за вами.
4. Решительно защищайтесь, если кто-то пытается силой принудить вас к сексу	Если кто-то пытается применить силу, решительно защищайтесь: кричите, царапайтесь, кусайтесь, ударьте насильника в пах, вырывайтесь и убегайте. В случае угрозы вашей жизни торгуйтесь в зависимости от ситуации, тяните время, говорите, что вы больны, что у вас, наверное, СПИД.

1. Объединитесь в три группы. Прочтите историю, изображенную на рис. 26. Обдумайте и обсудите ответы на вопросы:

   группа 1: Как вы считаете, могла ли Маша догадаться, что подобное может произойти? Что свидетельствовало об этом?

   группа 2: Маша смущенно молчала, когда Коля завел разговор о сексе. Как она должна была повести себя, вместо того, чтобы молчать?

   группа 3: Что вы думаете о Коле? Почему он так поступил?

2. Подумайте:
   - Что следует предпринять Маше?
   - Нужно ли ей кому-нибудь рассказать о случившемся?
   - Стоит ли рассказать об этом людям, которым она доверяет (родителям, друзьям)?
   - Нужно ли Маше поговорить об этом с Колей?

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

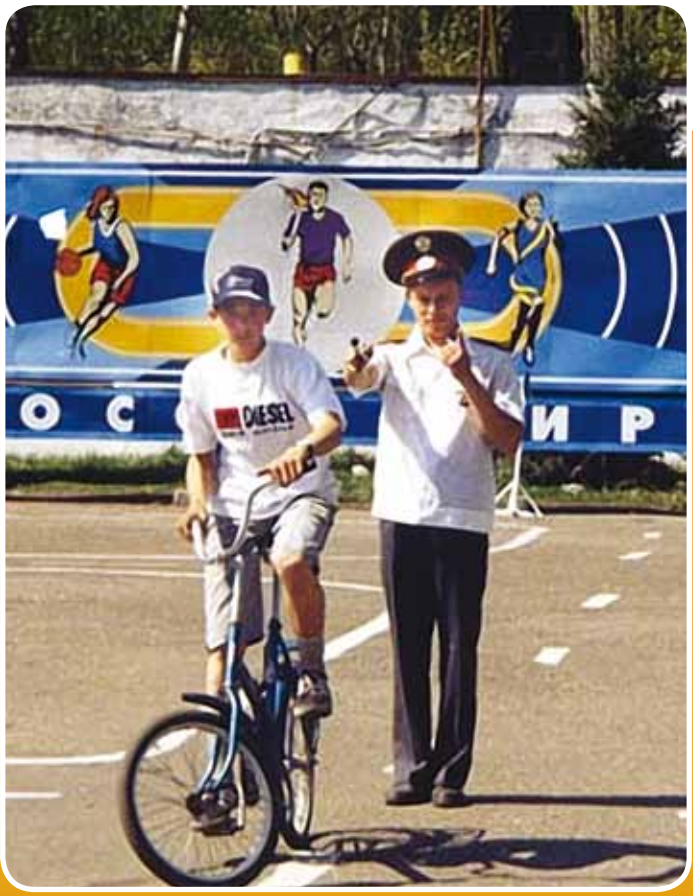
Психологи разработали правила, которые помогут вежливо отказаться от того, что тебе не подходит, в общении с друзьями и противоположным полом.

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

Сексуальное насилие – особо опасный вид преступления. Оно содержит признаки физического и психического насилия. Уменьшить риск сексуального насилия можно, если научиться предвидеть угрозу и быть готовым дать отпор в опасной ситуации.

РАЗДЕЛ 4

БЕЗОПАСНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ



§ 9. ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, что такое Правила дорожного движения;
- узнаешь, кто имеет приоритет на дороге;
- ознакомишься с правилами для водителя и пассажиров мотоцикла;
- потренируешь навыки отказа от опасных предложений.

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

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

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

Вспомните:

- В каких странах принято левостороннее движение на дорогах?
- Каковы конструкционные особенности автомобилей, приспособленных к левостороннему движению?

Правила дорожного движения

Главным средством организации дорожного движения являются Правила дорожного движения. С 1 января 2002 года в Украине действуют Правила дорожного движения, разработанные с учетом международных соглашений (рис. 27).

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

Рис. 27

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

Он содержит правила:

- проезда по автомагистралям, в населенных пунктах, жилых и пешеходных зонах;
- остановки, стоянки, выполнения обгона и других маневров;
- проезда перекрестков, пешеходных переходов и железнодорожных переездов;
- пользования осветительными приборами и световыми сигналами;
- перевозки пассажиров, грузов и буксировки;
- учебной езды.

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

Регулирование дорожного движения

Дорожное движение регулируют с помощью регулировщика, светофора, дорожных знаков и дорожной разметки. Бывает, что эти средства используются одновременно, и возникает спорная ситуация.

Например, на перекрестке работают и светофор, и регулировщик. Чьи указания следует выполнять? Или рядом с постоянным знаком «Поворот направо запрещен» установлен временный знак «Движение направо» (указывающий направление объезда поврежденного участка дороги). Что делать? Запомни приоритеты средств организации дорожного движения (рис. 28):

1) сигналы регулировщика;

2) временные дорожные знаки;

3) сигналы светофора;

4) постоянные дорожные знаки;

5) дорожная разметка.

Рис. 28

Приоритеты в дорожном движении

Наблюдая за движением транспорта на сложных участках дороги (особенно на перекрестке), порой удивляешься, как водители знают, кто имеет право ехать, а кто обязан остановиться. Именно для этого существуют Правила дорожного движения, устанавливающие очередность проезда перекрестков, узких и сложных участков дороги. Вот главные из них:

- Рельсовый транспорт (поезд, трамвай) имеет приоритетное право на движение перед автомобилями и пешеходами.
- На нерегулируемых перекрестках, где обозначен пешеходный переход, пешеходы имеют преимущественное право на движение перед автомобилями. Но пешеход должен убедиться, что все автомобили остановились и пропускают его.
- Транспорт на главной дороге имеет приоритет перед транспортом на второстепенной дороге (рис. 29).
- Автомобили «скорой помощи», пожарной охраны и другие автомобили специального назначения с включенной звуковой сиреной и синим проблесковым маячком имеют право первоочередного проезда. Каждый водитель, увидев такой транспорт, обязан дать ему дорогу. Красный проблесковый маячок говорит о том, что все автомобили должны пропустить этот транспорт, остановившись у правой обочины дороги. Спецтранспорт (в основном дорожно-эксплуатационные службы) с включенным желто-оранжевым маячком не имеет преимуществ в движении.

Распределите роли водителей транспортных средств, изображенных на рис. 29, и разыграйте ситуацию. Учтите, что:

главная дорога – это дорога, обозначенная знаком «Главная дорога», или дорога с покрытием относительно грунтовой;

второстепенная дорога – это дорога, обозначенная знаками «Уступить дорогу» или «Проезд без остановки запрещен».

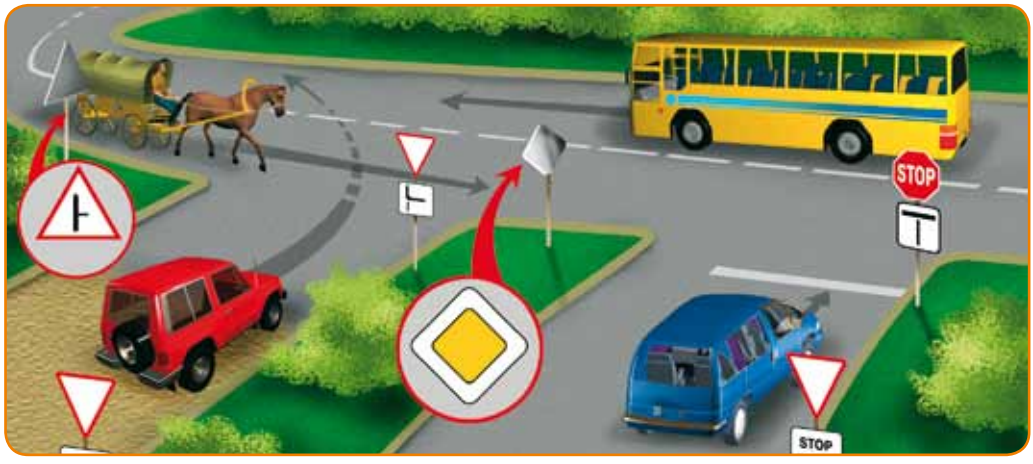


Рис. 29

Основная информация о мотоцикле

В 5–7-х классах ты изучал Правила дорожного движения для пешеходов, велосипедистов, пассажиров. Теперь ознакомишься с правилами для мотоциклистов.

Мотоцикл — двухколесное транспортное средство с моторным приводом, имеющее двигатель с рабочим объемом более 50 $см^3$. К мотоциклам также относятся мотороллеры и мотоколяски. В зависимости от предназначения мотоциклы по-разному выглядят. Это и комфортные дорожные модели, и маневренные спортивные машины, способные развивать большие скорости. Мотоциклы есть в армии, милиции, ими пользуются почтальоны, курьеры, медики и даже священники (рис. 30).

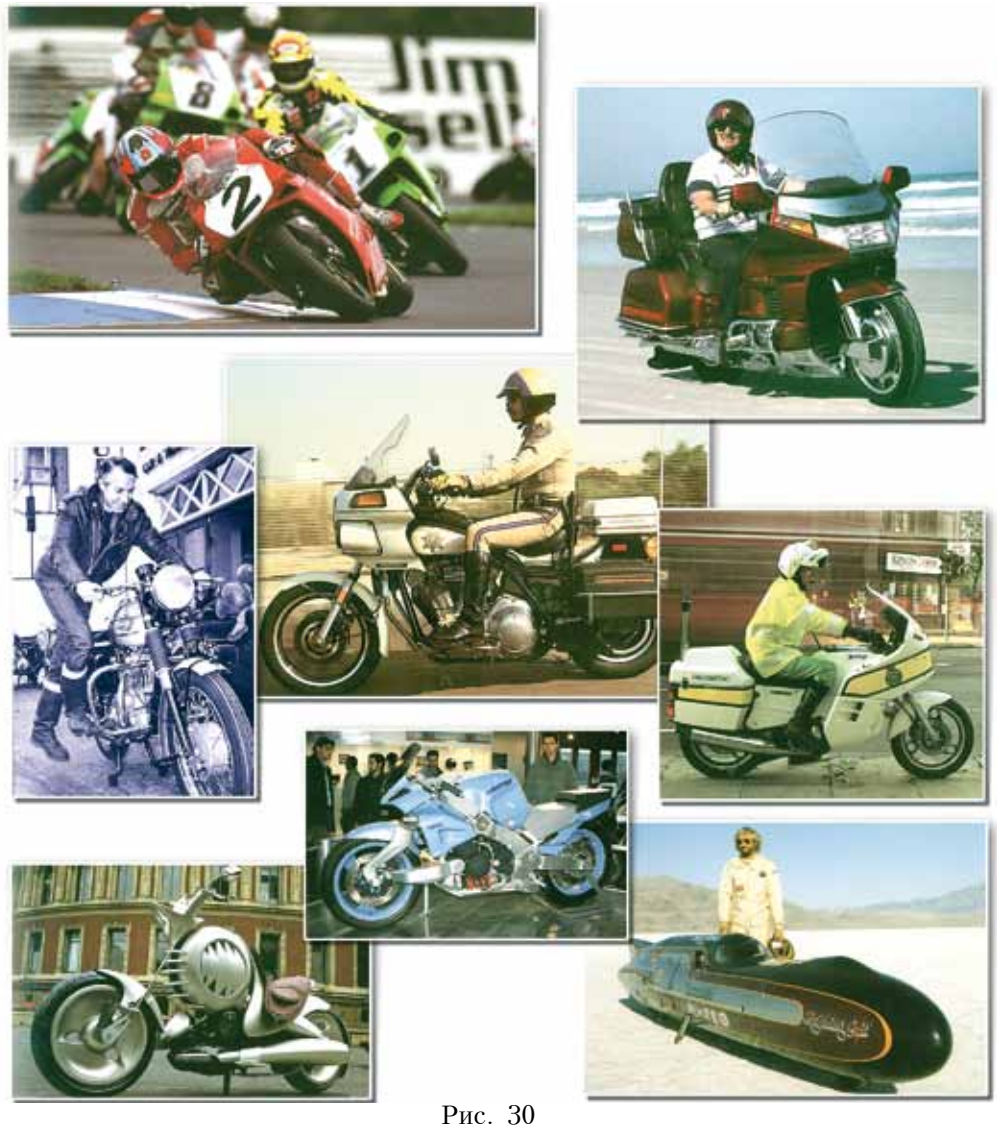


Рис. 30

Мотоцикл и безопасность

Мотоциклы очень популярны, в том числе среди молодежи. Но в то же время мотоцикл – один из наиболее опасных видов транспорта.

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

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

Некоторые из приведенных пунктов наверняка не вызовут у вас сомнений: например, сравнительно низкая цена или маневренность мотоцикла являются безусловными его преимуществами. Так же, как и отсутствие кузова со средствами пассивной безопасности и неустойчивость этого двухколесного транспорта – его недостатки. Существенным недостатком являются и вынужденные перерывы в холодное время года, когда мотоциклами почти не пользуются, и мотоциклисты теряют навыки уверенного вождения.

А как относительно мощности? С одной стороны – хорошая возможность за короткое время развивать высокую скорость. А с другой – это может привести к отрыву переднего колеса от дороги (рис. 31), заносу и перевороту мотоцикла.

Рис. 31. По статистике, среди всех видов транспорта мотоциклы на первом месте в таком виде ДТП как переворот

Мотоцикл и алкоголь

Особо опасны ситуации, когда за руль мотоцикла садится нетрезвый водитель. Среди мотоциклистов, которые стали причиной аварии, почти половина (43%) находилась под воздействием алкоголя.

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

К тому же алкоголь значительно замедляет реакцию. Так, 100 г спиртного как минимум в два раза увеличивают время, которое проходит с момента, когда водитель увидит препятствие, до момента, когда он нажмет на тормоза или начнет выполнять маневр. На скорости 50 км/ч трезвый водитель за это время проедет не более 11 метров, а употребивший алкоголь – от 20 до 40 метров (рис. 32).

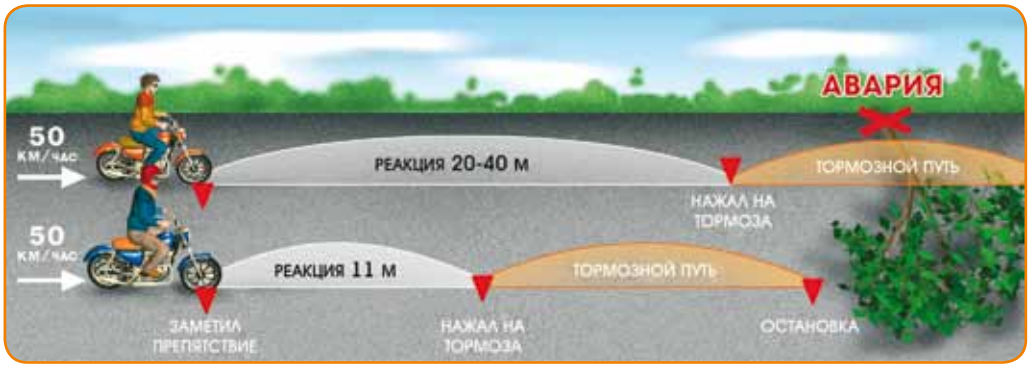


Рис. 32

Кто может управлять мотоциклом

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

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

Для получения удостоверения необходимо также пройти курс теоретического и практического обучения по подготовке водителей категории «А» и сдать экзамены.

Лицам, успешно сдавшим экзамены, выдается удостоверение единого образца и талон предупреждений (рис. 33).

Рис. 33. Национальное удостоверение водителя

Правила дорожного движения для мотоциклистов

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

1. Двухколесные автомобили разрешено парковать в один (5) или два ряда (6)?

2. Группа мотоциклистов должна двигаться по дороге друг за другом (7) или в два ряда (8)?

3. Должен ли мотоциклист укомплектовать свой транспорт медицинской аптечкой и знаком аварийной остановки, как автомобилист (10), или он не обязан этого делать (9)?

4. Мотоциклисты должны выполнять левый поворот и разворот на дороге как велосипедисты (11) или как водители автомобилей (12)?

5. У тебя есть еще один шанс (1).

6. Парковать мотоциклы без коляски можно в два ряда (2).

7. По дороге мотоциклисты должны ехать друг за другом (3).

8. Хотя парковка мотоциклов разрешена в два ряда, движение двух мотоциклов рядом (как и велосипедистов) может создавать препятствия для другого транспорта (2).

9. Мотоцикл – опасный вид транспорта, поэтому его следует укомплектовать медицинской аптечкой и знаком аварийной остановки (3).

10. Правильно. В случае ДТП мотоциклист обязан обозначить место аварии, оказать неотложную медицинскую помощь пострадавшим, вызвать «скорую помощь» и сообщить ГАИ (4).

11. Велосипедист не имеет права поворачивать на дороге влево или выполнять разворот. Он должен доехать до перекрестка, сойти с велосипеда и перейти с ним на другую сторону дороги как пешеход. Водитель мопеда должен поступить так же, а мотоциклист не обязан этого делать (4).

12. Мопед поворачивает влево и разворачивается как велосипед, а мотоцикл выполняет эти маневры как автомобиль (13).

13. Молодец! Ты дошел до конца.

1. Как велосипедист выполняет разворот, левый поворот и подает сигнал о маневре (поворот направо, объезд препятствия слева, остановку)? Продемонстрируйте эти сигналы.

2*. Водители какого транспорта обязаны:

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

Правила для пассажиров мотоцикла

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

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

Мотоцикл оборудован сидением, ручкой и подставкой для ног пассажира?

нет → Некоторые модели мотоциклов не предназначены для перевозки пассажиров.

да

У водителя есть права?

нет → Лицам, не имеющим удостоверения на право управления транспортным средством категории «А», запрещено перевозить пассажиров.

да

Пассажиру исполнилось 12 лет?

нет → На заднем сидении мотоцикла разрешено перевозить детей в возрасте от 12 лет, ростом от 145 см.

да

Есть ли защитные шлемы для водителя и пассажира?

нет → В соответствии с Правилами дорожного движения мотоциклисты и пассажиры мотоциклов должны пользоваться защитными шлемами.

да

Садясь на мотоцикл:

1. Хорошо застегни защитный шлем.
2. Крепко держись за ручку.
3. При маневрах наклоняйся в ту же сторону, что и водитель.
4. Если нужно посмотреть в сторону или оглянуться, поворачивай только голову, а не корпус.
5. Категорически запрещается отвлекать внимание водителя без крайней необходимости.
6. Во время остановок не ставь ноги на дорогу.

Рис. 34. Алгоритм отказа от опасного предложения

Тренинг навыков отказа от опасных предложений

Потренируйтесь принимать ответственные решения на предложения покататься на мотоцикле.

Объединитесь в две группы. Прочтите и с помощью правила четырех шагов (с. 70) и алгоритма отказа от опасного предложения (рис. 34) разыграйте приведенные ситуации методом «стоп-кадра».

Ситуация 1. На свой шестнадцатый день рождения Денис получил от родителей долгожданный подарок – мотоцикл. Юноша посчитал, что управлять им очень легко, и на следующий день предложил своей однокласснице покататься. Девушка отказалась.

Ситуация 2. Ванины родители уехали в отпуск и оставили дома мотоцикл. К нему пришли друзья, и кто-то предложил покататься на мотоцикле. Ваня решил отказаться.

Организация дорожного движения – это комплекс мероприятий, обеспечивающий условия для бесперебойного и безаварийного движения транспорта и пешеходов.

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

Мотоцикл – двухколесное транспортное средство с моторным приводом, рабочий объем двигателя которого – более 50 $см^3$.

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

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

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

§ 10. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В этом параграфе ты:

- оценишь экологическую безопасность своего населенного пункта;
- узнаешь, как очищают питьевую воду;
- проанализируешь проблемы загрязнения воздуха, воды и земли;
- исследуешь экологическое состояние своего населенного пункта;
- выполнишь экологический проект.

Ты наверняка часто слышишь слова «экология», «экологическая ситуация», «экологические проблемы», «экологическая безопасность». Экология сначала была отраслью биологии, изучающей взаимосвязь живых организмов и природной среды. В наше время этим термином определяют науку о взаимовоздействии человека и природы и о принципах рационального природопользования.

1. Назовите экологические проблемы вашего населенного пункта.

2. Оцените его экологическую безопасность. Для этого проведите в классе условную линию. С одного ее края становятся те, кто считает ваш город или село безопасной экологической средой, а с другого – те, кто считает, что экологическая ситуация в нем угрожает жизни и здоровью людей. Остальные – посредине или ближе к тому или иному краю. Желающие могут объяснить свою позицию.

Загрязнение и здоровье человека

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

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

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

Проблема чистой воды

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

Так, для выращивания 1 килограмма пшеницы требуется 1,5 тонны воды, для производства 1 килограмма пластмассы – около 1 тонны, а 1 килограмма бумаги – 100 тонн воды!

Распределение водных ресурсов на планете неравномерно. Есть регионы, в которых нет нехватки питьевой воды, а в некоторых это – основная проблема выживания.

Знаешь ли ты, что…

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

Более 97% всей воды на Земле – это океаны, моря и соленые озера. Ее нельзя использовать для питья. 2,5% – это пресная вода, но 75% ее запасов – лед возле полюсов. То есть, всего 0,5% водных ресурсов Земли люди могут использовать для своих потребностей. Но большая часть этой воды настолько загрязнена, что ее нецелесообразно очищать. Лишь 0,003% всей воды на планете пригодны для потребностей людей, промышленности и сельского хозяйства.

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

Влияние деятельности человека на водные ресурсы

Водные ресурсы планеты, которыми больше всего пользуются люди, – это реки, озера и грунтовые воды. Именно они подвергаются наиболее ощутимому влиянию хозяйственной деятельности человека. Бурное развитие этой деятельности, рост бытовых проблем привели к тому, что водные ресурсы планеты существенно сократились – воды в реках стало меньше на 12%. Но еще большие потери они несут в результате загрязнения (рис. 35).

Опасность использования некачественной питьевой воды

Чем угрожает использование некачественной питьевой воды? Например, из крана течет мутная вода. Это может говорить о том, что она загрязнена микроорганизмами. Чем мутнее вода, тем вероятней, что в ней содержатся болезнетворные микробы. Мутность может быть признаком излишков железа, марганца или цинка, попадающих в воду из ржавых труб, либо аварии на водопроводе, в результате которой поднялся осадок. В любом случае не пей такую воду, пока не узнаешь причину загрязнения.

В старых домах были водопроводные трубы из свинца. Теперь большинство из них заменено. Но если это не сделано, нужно иметь в виду, что свинец вызывает у детей нарушение координации движений и отставание в развитии. Поэтому жильцам таких домов рекомендуют каждое утро на несколько минут открывать кран и спускать воду, а перед использованием ее для питья и приготовления пищи дополнительно пропускать через бытовой фильтр.

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

Объединитесь в три группы и с помощью рис. 36 расскажите о стадиях очищения:

группа 1: воды из артезианских скважин;

группа 2: чистой речной воды;

группа 3: загрязненной речной воды.

Рис. 35. Источники загрязнения водных ресурсов

В водопровод вода попадает из разных источников: рек, озер, артезианских скважин. Поэтому вся она требует очистки. Но более загрязненную воду очищают тщательнее. Вода из некоторых достаточно загрязненных речных водозаборов проходит дополнительные стадии очистки.

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

Слой песка задерживает загрязнения, оставшиеся после химической обработки.

Фильтрация активированным углем.

1. Механическая очистка
Фильтр в виде решетки задерживает мусор, плавающий в воде.

2. Химическая обработка
Химические вещества удаляют загрязнение одним из методов:

а

б

а) отстаивания – примеси оседают на дно резервуара, а вода подается на последующую очистку;

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

в) флотации – вода подается в бак вместе с воздухом. Создается пена, которая удаляется, а вода двигается дальше.

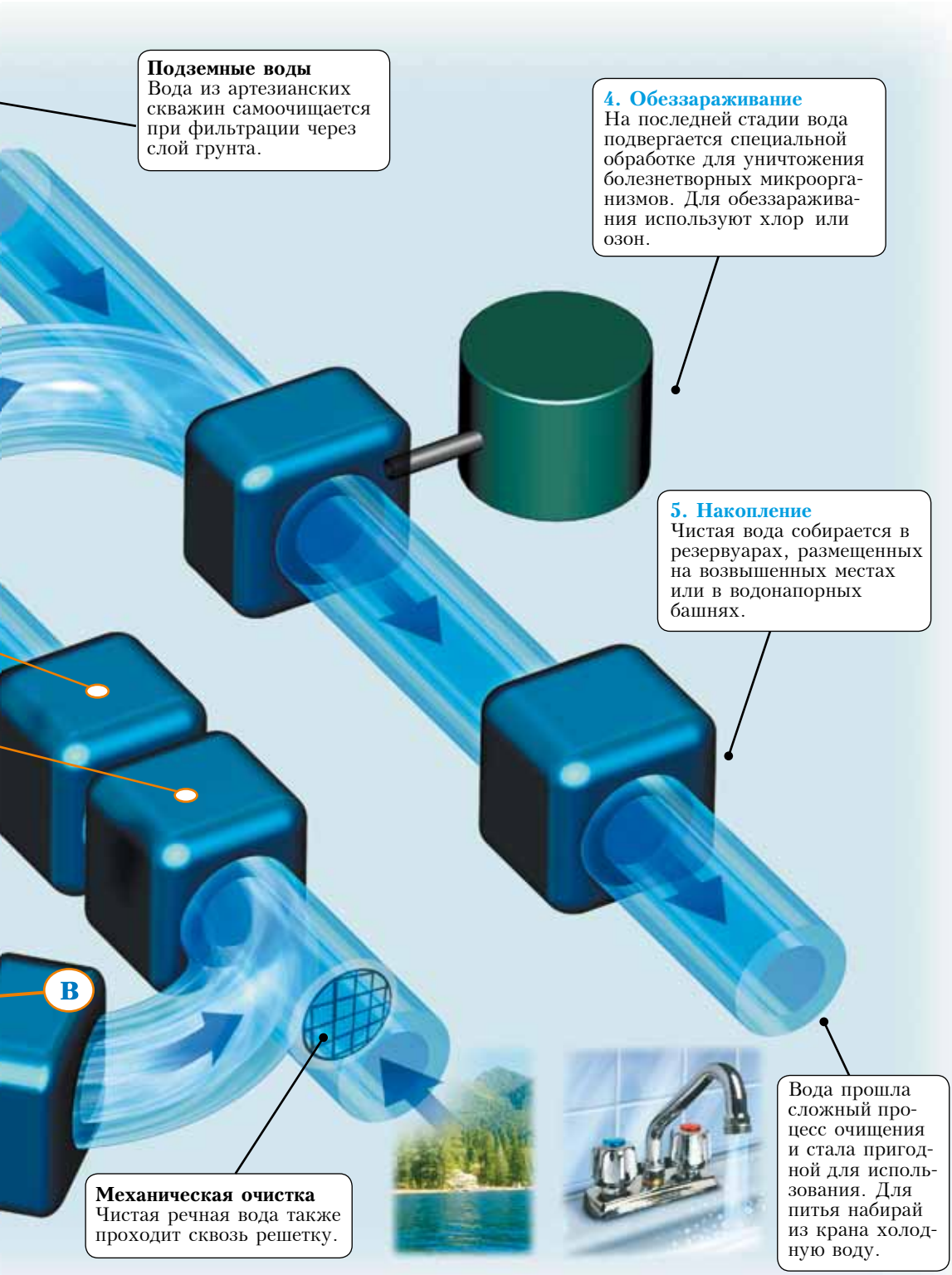


Рис. 36. Процесс очистки питьевой воды

Воздействие человека на атмосферу

Воздух, которым мы дышим, – это смесь газов: азота (78%), кислорода (21%), благородных газов (1%). В воздухе могут содержаться и другие компоненты: углекислый газ, водяной пар, пыль, угарный газ, оксиды серы и азота, озон, сотни других химических соединений.

Состав воздуха зависит от местных условий – город это или село, расположен населенный пункт вблизи промышленного гиганта или в заповеднике; от рельефа и климата местности, погодных условий (направления и силы ветра, температуры). Состав воздуха может колебаться от почти полного отсутствия вредных примесей до такой их концентрации, которая угрожает растениям и животным, а также жизни и здоровью людей.

Атмосферный воздух меняется под воздействием природных и техногенных факторов. Среди природных факторов – извержение вулканов, ураганные ветра, ливни. Но в современном мире состав воздуха меняется прежде всего под воздействием хозяйственной деятельности людей (рис. 37).

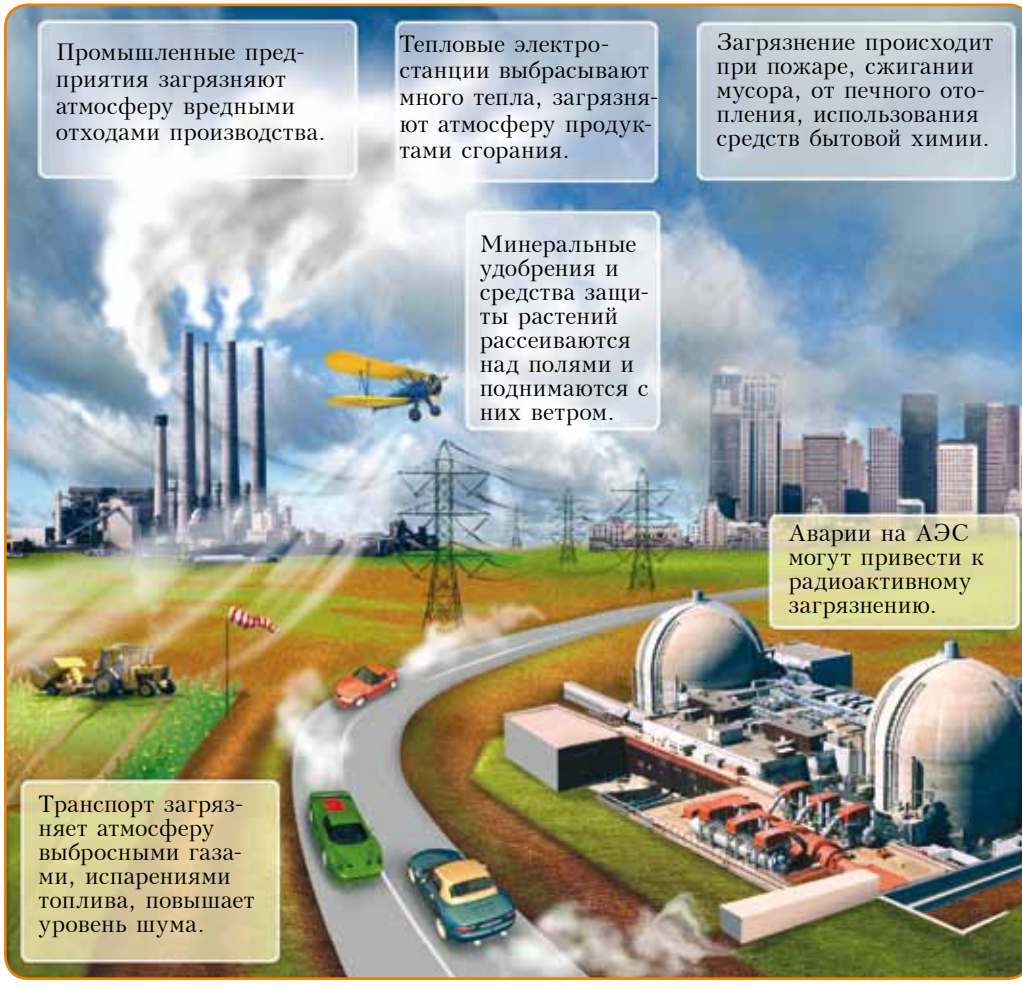


Рис. 37. Источники и виды атмосферного загрязнения

Химическое загрязнение атмосферы

В конце XX века ученые выделили особый класс химических соединений, которые назвали супертоксикантами (от лат. *«super-»* – усиленное действие и греческого *«toxicon»* – яд).

Самыми известными супертоксикантами являются диоксины, образовывающиеся в результате сжигания полиэтилена, пластика, других синтетических материалов.

Супертоксиканты распространяются в основном через атмосферу, потом с дождями попадают в почву. Далее они «путешествуют» по пищевым цепочкам в человеческий организм. Диоксины обнаружены в жировой ткани и печени жителей развитых стран мира. Оказывается, и самые отдаленные уголки Земли загрязнены супертоксикантами. Даже наименьшая их концентрация негативно воздействует на гормональную, нервную и репродуктивную системы человека. Ученые пришли к неутешительному выводу: супертоксиканты угрожают существованию человека как биологического вида.

Но хотя супертоксиканты наиболее опасны в перспективе, на сегодняшний день основными химическими загрязнителями атмосферы считаются: углекислый, угарный, серный газы, углеводные соединения, оксиды азота и озон.

Углекислый газ

Углекислый газ играет существенную роль в процессе фотосинтеза (образования зелеными растениями органических веществ из углекислого газа, воды и минеральных веществ под воздействием световой энергии).

Углекислый газ не ядовит, иначе продавцы мороженого могли бы отравиться, ведь сухой лед – это замороженный концентрат углекислого газа. Однако он загрязняет атмосферу, вызывая парниковый эффект.

Знаешь ли ты, что…

В последние 100 лет сжигается все больше угля, мазута, других видов топлива. Поэтому концентрация углекислого газа в атмосфере возросла почти на 30%. И как результат – усиление парникового эффекта: углекислый газ и водяной пар образовывают над поверхностью Земли слой, пропускающий солнечные лучи к Земле, но задерживающий возвращение тепла обратно в атмосферу (рис. 38).

С парниковым эффектом связывают угрозу глобального потепления на планете, что приведет к таянию льдов на полюсах, затоплению береговых территорий, снижению продуктивности плодородных земель.

Рис. 38. Парниковый эффект

Оксид углерода (угарный газ)

Угарный газ образовывается в результате неполного сгорания топлива. Он очень опасен (см. таблицу 8) – замещает кислород в крови человека, и он может отравиться (угореть).

Таблица 8

Концентрация оксида углерода (CO) в воздухе

Концентрация CO (ppm*)	Последствия пребывания в атмосфере с повышенной концентрацией CO	Концентрация CO в реальной жизни
от 50 до 100	головная боль, ухудшение самочувствия	10 – 75 ppm – на скоростных автомагистралях в час пик 25 – 400 ppm – в часы пик в деловой части города 200 – 400 ppm – в накуренном помещении
от 250	сильная головная боль, головокружение, кома	
от 750	смерть	

**ppm – количество частей CO на 1 млн частей воздуха*

Серный газ

Почти все полезные ископаемые – уголь, нефть, газ, руды черных и цветных металлов – содержат серу. Поэтому при сжигании угля, нефтепродуктов, газа и выплавке металлов образуется серный газ. Он является одним из наиболее опасных загрязнителей атмосферы. Продолжительное действие даже незначительных его концентраций вызывает легочные и желудочные заболевания. Серный газ реагирует с каплями воды, находящимися в воздухе, и превращается в серную кислоту, что повышает кислотность осадков (рис. 39).

Рис. 39. Схема возникновения и воздействия кислотных дождей

Оксиды азота

Образуются во время горения при высоких температурах. Содержатся в выбросных газах автомобилей. Высокие концентрации оксидов азота имеют красно-бурый оттенок. Поэтому дымы заводов, вырабатывающих азотную кислоту и минеральные удобрения, называют «лисьими хвостами».

Оксиды азота, реагируя с каплями воды, находящимися в воздухе, превращаются в азотную кислоту, что повышает кислотность осадков (рис. 39). Они раздражают дыхательные пути человека, разрушают гемоглобин крови, снижают кровяное давление. Оксиды азота – источник образования озона и других элементов фотохимического смога (рис. 40).

Углеводородные соединения

Содержатся в испарениях бензина, выбросных газах автомобилей. В воздухе чаще всего присутствуют такие из них как метан, пропан, бензол, толуол. Длительное их воздействие на организм повышает риск онкологических заболеваний.

Озон

Озон присутствует в двух слоях атмосферы: в тропосфере – возле поверхности Земли и в стратосфере – на высоте приблизительно 40 км. В зависимости от этого озон может быть полезным или вредным для всего живого (рис. 40).

При жаркой безветренной погоде иногда возникает фотохимический смог (от англ. *«smoke»* – дым и *«fog»* – туман) – в воздухе образуется озон и другие вещества, напоминающие слезоточивый газ. Они являются наиболее опасными компонентами смога.

а) Транспорт, промышленные предприятия и другие загрязнители формируют слой тропосферного озона, который при определенных погодных условиях образует фотохимический смог.

б) Холодильники, кондиционеры, аэрозоли выделяют в атмосферу фреоны и другие вещества, разрушающие защитный озоновый слой и образующие «озоновые дыры».

Рис. 40. Влияние деятельности человека на концентрацию озона в атмосфере Земли

Человек как геологическая сила

Влияние человека на литосферу (твердый слой Земли) все более ощутимо. Как предвидел гениальный ученый В. И. Вернадский, человек становится «наибольшей геологической силой». Ежегодно на планете добывается такое количество породы, которое лишь в три раза меньше того, что выносят в океан все реки планеты.

Главные загрязнители атмосферы, поверхностных и подземных вод (транспорт, промышленные предприятия, энергетика) в то же время являются загрязнителями земли. Аварии на промышленных предприятиях или атомных электростанциях могут сделать земли непригодными для проживания людей и сельскохозяйственного производства.

Однако сложно назвать другую отрасль народного хозяйства, сравнимую с горнодобывающей по силе воздействия на окружающую среду в обычном безаварийном режиме. Там, где добываются полезные ископаемые, полностью разрушаются природные ландшафты, уничтожается растительный и животный мир. Огромные территории на десятки лет отводят под подвалы, карьеры, промышленные сооружения, транспортные узлы. В результате добычи природных ископаемых и строительства подземных коммуникаций снижается сейсмостойкость пород. В таких регионах возможны провалы грунтов даже без землетрясений.

Знаешь ли ты, что…

Добыча угля сопровождается образованием пустой породы. Для добычи 1 кг угля нужно выдать на-гора 6 кг породы, которую накапливают в терриконах.

Сегодня на территории Донбасса – более 2 тыс. терриконов. Высота некоторых – 100 м. На терриконах время от времени возникают пожары, и в атмосферу попадают угарный, серный, другие опасные газы.

Из шахт постоянно откачивают подземные воды: на каждый килограмм угля приходится 3 л соленых и мутных шахтных вод, которыми загрязняют окрестные реки и озера.

Даже через много лет после закрытия шахты терриконы угрожают пожарами, а грунты – провалами.

Эра мелиорации и пестицидов

Украину когда-то называли житницей Европы. Она имеет благоприятный для сельского хозяйства климат и плодородные земли – мировую сокровищницу черноземов. Много веков люди выращивали на этой земле хлеб, и она не теряла своих свойств.

В XX веке интенсивное земледелие и широкомасштабная мелиорация привели к потере плодородности украинских черноземов, по некоторым данным, на 40%. Учитывай то, что метровый слой чернозема образовывался в природе 7000 лет (то есть эти потери можно считать безвозвратными).

Из-за чрезмерной эксплуатации треть пахотных земель в Украине разрушена *эрозией*, большинство земель загрязнены пестицидами, минеральными удобрениями и отходами.

Так, осушение украинского Полесья нарушило экологический баланс территории и чуть не привело к гибели жемчужин Полесья – множества озер, среди которых озеро Свитязь, известное своими лечебными свойствами.

На юге Украины стали поливать степь. С водой для полива, которая берется из рек, на поля ежегодно выносятся тонны солей. Через несколько лет о рекордных урожаях забыли, теперь плодородность политых земель меньше, чем тех, которые не поливались.

Эра пестицидов началась в 1939 году, когда было изобретено первое химическое оружие против насекомых – ДДТ (дуст). Во время Второй мировой войны им уничтожали клопов, вшей, малярийных комаров и других паразитов – носителей инфекционных болезней.

В послевоенные годы этот и другие препараты стали широко применять в сельском хозяйстве для защиты растений и назвали их *пестицидами*, или ядохимикатами. К пестицидам относятся:

инсектициды – средства борьбы с насекомыми;

гербициды – препараты для уничтожения сорняков;

зооциды – препараты для борьбы с грызунами;

фунгициды – средства против грибковой микрофлоры.

Со временем оказалось, что использование пестицидов угрожает не только вредителям, но и многим другим организмам: стремясь уничтожить несколько видов вредителей, убивают сотни видов полезных животных. Так, вследствие обработки растений инсектицидами больше всего страдают птицы, ведь насекомые – их корм.

На территориях, где широко применяются пестициды, они отравляют пищевые цепочки и накапливаются в организмах людей (рис. 41). Вследствие того, что пестициды – стойкие соединения, их концентрация в каждом последующем звене пищевой цепочки в десятки раз выше, чем в предыдущем.

Пестициды попадают в растения при их обработке или усваиваются из растворов грунтовых вод

Домашнюю птицу и скот кормят травой или зерном, содержащим пестициды

Люди употребляют продукты, содержащие пестициды

Рис. 41

В наше время воздействие пестицидов на здоровье людей сравнивают с воздействием радиации. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире пестицидами отравляются 2 млн человек, из них 40 тыс. умирают.

Как стать защитником природы

Некоторые считают, что защита природы – это исключительно государственная проблема, и решать ее должны государственные деятели, а не простые граждане, тем более – учащиеся. Но это не так. Защита природы требует формирования экологического сознания и культуры у каждого из нас.

Для выполнения экологического проекта объединитесь в группы по пять-шесть человек. Распределите обязанности (журналист, оператор, дизайнер, издатель, координатор проекта). Обследуйте территорию вашего населенного пункта (микрорайона) и:

- определите основные загрязнители (промышленные предприятия, сельское хозяйство, транспорт или население);
- обратите внимание на работу коммунальных служб (вовремя ли вывозят мусор, достаточно ли контейнеров для него);
- сфотографируйте случаи загрязнения окружающей среды. Оформите газету или стенд. Изготовьте и раздайте жителям вашего населенного пункта листовки-обращения.

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

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

Основными загрязнителями атмосферы являются транспорт и промышленные предприятия.

Наибольшие загрязнители литосферы – горнодобывающая промышленность и сельское хозяйство.

Интенсивное ведение сельского хозяйства приводит к снижению плодородности грунтов вплоть до опустынивания значительных территорий, заболачивания, засоления, загрязнения пахотных земель пестицидами и минеральными удобрениями.

Защита природы – задача государства, местной общины и каждого человека.

§ 11. ЗАКОНЫ И УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

В этом параграфе ты:

- ознакомишься с некоторыми фактами о законах, правах и функциях правоохранительных органов;
- потренируешься правильно себя вести в случае задержания милицией;
- узнаешь о правах, обязанностях и правовой ответственности несовершеннолетних;
- проанализируешь «плюсы» и «минусы» идеи введения комендантского часа для подростков.

Задумывался ли ты над тем, что вся наша жизнь регламентируется определенными правилами, нормами и законами? Например, однажды теплым утром ты проснулся в 7 часов утра (действует закон о декретном и летнем времени), умылся (действуют стандарты качества воды и нормы водоснабжения), позавтракал (стандарты качества продуктов), вышел из дома и перешел дорогу (Правила дорожного движения), пришел в школу (закон об общем среднем образовании и правила внутреннего распорядка школы).

Объединитесь в пары. Один из вас называет нерегламентированное, на первый взгляд, действие (например, сон). Другой пытается доказать, что это действие регулируется определенными правилами, нормами или законами. Поменяйтесь ролями.

Правила устанавливаются для определенного места (например, школы, магазина) уполномоченным на это лицом, в отдельных случаях принимаются на общем собрании заинтересованных лиц (ученическом собрании, педсовете).

Законы принимаются Верховной Радой Украины. Они обладают высшей юридической силой, то есть остальные юридические документы не должны им противоречить и составляются на их основе. Действие законов распространяется на всех граждан страны.

Запомните основные факты о законах:

- объединитесь в 10 групп и распределите между собой факты о законах (с. 102);
- внимательно прочтите свою часть информации и приготовьтесь учить других;
- начинайте ходить по классу и обмениваться информацией с одноклассниками, пока не узнаете обо всех фактах;
- проверьте качество усвоения знаний в общем кругу (каждый может задать вопрос любому из участников).

Факты о законах

1. Конституция Украины – Основной Закон государства. Законы не должны противоречить Конституции.
2. Законы в Украине принимает Верховная Рада Украины. Президент, правительство или народные депутаты вносят на рассмотрение Верховной Рады проекты законов. Проект принимается в три этапа (первое, второе и третье чтение). На каждом этапе проходит голосование. Если проект закона принят на всех трех этапах, он считается принятым Верховной Радой.

Верховная Рада Украины

3. Закон вступает в силу после подписания его Президентом и публикации в средствах массовой информации. Президент имеет право наложить на закон запрет – вето. Верховная Рада может преодолеть вето Президента конституционным большинством (300 голосов).
4. Только законы обладают высшей юридической силой. Указы Президента, постановления Кабинета Министров, приказы министерств, распоряжения органов местного самоуправления составляются на основе законов и называются «подзаконными актами».
5. Правоохранительные органы (таблица 9) не принимают законов, а лишь выполняют их. В своей работе они также руководствуются законами.
6. Если гражданин нарушил закон или оказался под подозрением, сотрудник милиции имеет право проверить у него документы, задержать его и доставить в отделение милиции.
7. При задержании несовершеннолетнего милиция обязана сообщить его родителям и разговаривать с ним только в их присутствии или в присутствии лиц, опекающих несовершеннолетнего.
8. Незнание законов не освобождает гражданина от ответственности.
9. При необходимости каждый гражданин имеет право на помощь адвоката.
10. Никто не может признать гражданина виновным в совершении преступления, кроме суда. То есть гражданин считается невиновным в совершении преступления, пока суд не вынесет решение о его виновности.

Если тебя задержала милиция

Каждый может оказаться в ситуации, когда его задержала милиция. Чаще всего это происходит по двум причинам: человек совершил правонарушение или его в чем-либо подозревают (например, похож на разыскиваемого человека). Если ты совершил незначительное правонарушение (перешел дорогу в недозволенном месте), старайся урегулировать конфликт сразу. Веди себя спокойно и доброжелательно, убеди милиционера, что ты неагрессивен, а правонарушение допустил случайно: задумался, не заметил перехода.

Сотрудники милиции имеют право:

- Проверить документы. При этом они обратят внимание на твою внешность (неопрятный вид, скорее всего, вызовет подозрение) и поведение (нервозность, а тем более – грубость и демонстративное неуважение могут усилить подозрение, стать поводом для задержания).
- Задержать и доставить в отделение милиции для выяснения личности или по подозрению (если ты не имел при себе документов или похож на разыскиваемого человека).
- Провести обыск и зарегистрировать задержание. Регистрация в книге задержанных – в твоих интересах, даже если не хочешь, чтобы об этом узнали. За жизнь, здоровье и имущество задержанного отвечает отделение милиции, и если там произойдет неприятный инцидент, то запись в книге будет доказательством того, что тебя задерживали.
- Получить от тебя объяснения, но только в присутствии твоих родителей.

Сотрудники милиции обязаны:

- Сообщить твоим родителям или опекунам о задержании. Обязательно воспользуйся этой возможностью. Родители не позволят обидеть тебя, а при необходимости найдут адвоката.
- Отпустить через три часа, если за тобою нет серьезной вины.

В случае серьезного конфликта с правоохранителями следует воспользоваться помощью адвоката. Он объяснит твои права, предложит план действий, расскажет об их последствиях. Адвокат имеет право присутствовать на допросах, выступать от твоего имени в суде, вести переговоры со свидетелями, получать все необходимые документы по делу. Однако услуги частного адвоката платные, и если дело долгое и сложное, твоим родителям придется потратить немало средств. Можно воспользоваться и услугами адвоката, которого нанимает государство. Но за государственный гонорар не каждый адвокат будет уделять твоему делу достаточно внимания. Поэтому люди чаще стараются нанять независимого адвоката.

1. Объединитесь в группы по 5–7 человек. Распределите роли (подросток, милиционер, оба родителя или один из них, адвокат, наблюдатель) и разыграйте ситуацию задержания подростка милиционером.
2. Вопрос к наблюдателю:
   - Были ли причины для задержания?
   - Правильно ли вели себя подросток и его родители?

Правоохранительные органы Украины

Название и состав правоохранительного органа	Основные функции
Милиция уголовный розыск; борьба с незаконным оборотом наркотиков; борьба с экономической преступностью; милиция общественной безопасности; государственная автоинспекция; досудебное следствие	• защищает личную безопасность граждан, их законные интересы, права и свободы; • обеспечивает общественный порядок; • защищает государственную и частную собственность от незаконных посягательств; • обеспечивает безопасность дорожного движения; • предупреждает и пресекает правонарушения, выявляет и раскрывает преступления, разыскивает совершивших их лиц и др.
Суд Конституционный Суд Украины; Верховный Суд Украины; местные суды, административные суды; хозяйственные суды; апелляционные суды	• решает правовые споры; определяет соответствие правовых актов Конституции Украины; • защищает гарантированные Конституцией права и свободы граждан; • определяет лиц, виновных в правонарушениях, и назначает наказание за них; • защищает права граждан, организаций или государства путем признания за ними права на наследство, жилую площадь, восстановление на работе и др.
Прокуратура Генеральная прокуратура Украины; прокуратуры Автономной Республики Крым, областей, городов Киева и Севастополя; городские, районные, межрайонные, военные	• поддерживает государственное обвинение в суде; • в определенных законом случаях представляет интересы граждан или государства; • осуществляет надзор за соблюдением законов при досудебном следствии, оперативно-розыскной деятельности, дознании; • проводит надзор за соблюдением законов при выполнении судебных решений и мер, связанных с ограничением личной свободы граждан.
Адвокатура адвокаты, занимающиеся адвокатской деятельностью индивидуально; юридические консультации, бюро, конторы, фирмы; адвокатские коллегии и ассоциации	• адвокаты предоставляют консультации по правовым вопросам, составляют заявления, жалобы и другие правовые документы, представляют интересы граждан в судах, перед другими гражданами или организациями; • предоставляют юридическую помощь предприятиям, учреждениям, организациям, осуществляют правовое обеспечение хозяйственной, коммерческой, внешнеэкономической деятельности; • предоставляют юридическую помощь задержанным в процессе дознания и предварительного следствия, проводят защиту подозреваемых и обвиняемых, заботятся о соблюдении законности, обеспечении прав и свобод своих клиентов.

Таблица 9

Сотрудник правоохранительного органа имеет право:	
• требовать прекращения правонарушений; • хранить, носить и применять табельное огнестрельное оружие и другие спецсредства; • при подозрении в совершении правонарушений проверять у граждан документы, задерживать и содержать их в специально отведенных помещениях; • при возбуждении уголовного дела проводить обыски, допросы, требовать объяснений, проводить другие следственные действия.	
• осуществлять рассмотрение и решение дел в процессе судебного заседания, обеспечивать обвиняемому права на защиту, равноправие и соревновательность представителей обвинения и защиты; • осуществлять правосудие на основе равенства перед законом независимо от происхождения, социального или имущественного статуса, национальной принадлежности, образования.	
• обратиться в суд с иском о защите прав граждан; • внести ходатайство об отмене или изменении приговора суда; • в порядке надзора представлять запросы, проводить допросы, требовать объяснений, осуществлять другие определенные законом действия.	
• собирать информацию о фактах, которые могут быть использованы как показания в суде; • запрашивать и получать документы и их копии от учреждений и организаций (от граждан – по их согласию); • получать официальные заключения от специалистов по вопросам, требующим специальных знаний (например, медицинских); • обращаться с ходатайством и жалобами к должностным лицам и получать письменные мотивированные ответы на них; • присутствовать при рассмотрении своих ходатайств и жалоб, давать объяснения по ним; • на адвокатскую тайну.	

Правонарушения и ответственность за них

Правонарушения — поступки людей, нарушающие Конституцию государства, ее законы или подзаконные акты. Различают следующие виды правонарушений:

- дисциплинарные проступки (опоздание на работу, нарушение дисциплины, пропуск занятий или работы без уважительной причины, нарушение других трудовых или служебных обязанностей);
- гражданско-правовые, или имущественные, правонарушения (повреждение или уничтожение чужого имущества);
- административные проступки (нарушение Правил дорожного движения, неоплата за проезд в транспорте, разжигание костра на школьном дворе, в парке или другом запрещенном месте);
- уголовные правонарушения, являющиеся наиболее тяжкими и в законодательстве называемые преступлениями (кражи, нанесение телесных повреждений и др.).

Почему люди совершают правонарушения? В одном случае – по экономическим причинам. Например, человек ворует, потому что не может найти легальный заработок, чтобы прожить. В другом – из-за несовершенного законодательства. Но чаще всего причинами правонарушений являются недостатки в воспитании, употребление алкоголя или наркотиков, общение с опасной компанией.

Знаешь ли ты, что...

В конце XIX века известный итальянский криминолог Чезаре Ломброзо высказал мнение, что совершающий преступление – преступник с рождения.

С тех пор ученые пытаются доказать или опровергнуть связь между генетическими особенностями человека и его склонностью к совершению правонарушений. Однако до сих пор не существует убедительных доказательств или опровержений подобной связи.

В большинстве своем правонарушения – это не только пренебрежение законом, но и поступки, наносящие вред другим людям или организациям. Поэтому государство не только проводит профилактику правонарушений, но и наказывает правонарушителей, привлекает их к ответственности.

Ответственность — определенные законом действия по отношению к нарушителям закона. В соответствии с видами правонарушений различают и виды ответственности.

Так, за дисциплинарный проступок человека могут привлечь к дисциплинарной ответственности (сделать предупреждение, запись в дневнике, вынести выговор или уволить с должности).

За повреждение чужого имущества наступает гражданская ответственность – возмещение нанесенных убытков.

За административные проступки существует ответственность в форме административных взысканий – официального предупреждения (как отметка в талоне предупреждений), штрафа, лишения специальных прав (например, удостоверения водителя), административного ареста до 15 суток (применяется с 18 лет).

За преступление установлена уголовная ответственность в виде штрафа,

запрета осуществлять определенную деятельность, гражданских или исправительных работ, ареста, ограничения свободы, временного или пожизненного заключения.

Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних

Несовершеннолетние — лица, которым не исполнилось 18 лет. Законом определено, что человек несет уголовную ответственность с 16 лет, а за тяжкие преступления, опасность которых понятна даже подросткам, уголовная ответственность наступает с 14 лет. Но она отличается от уголовной ответственности совершеннолетних, ведь основная ее цель – не наказание, а воспитание.

Наиболее распространенными преступлениями среди подростков являются кражи, уничтожение или повреждение чужого имущества, хулиганство, насилие (драки или изнасилование). Обстоятельства, отягощающие ответственность, – совершение преступления умышленно, в группе или в нетрезвом состоянии.

Незнание законов не освобождает тебя от ответственности

Ответственность за повреждение имущества

Уничтожение или повреждение чужого имущества – распространенное правонарушение среди подростков, за которое предусмотрена уголовная и гражданская ответственность. Уголовный кодекс предусматривает разную ответственность за умышленные и неумышленные действия.

Умышленное уничтожение или повреждение имущества наказывается наиболее сурово, с 14-летнего возраста. За нанесение значительного ущерба предусмотрен штраф, исправительные работы или лишение свободы до трех лет. Значительный ущерб – стоимость выше определенной суммы или существенный для владельца материальный урон. То же, совершенное путем поджога, взрыва или причинившее особо большой ущерб либо повлекшее за собой тяжкие последствия, наказывается лишением свободы сроком до 15 лет.

Особо большой ущерб – это, например, выведение из строя предприятия, линий электроснабжения, газопровода, железной дороги, уничтожение пожаром лесного массива. Тяжкие последствия – нанесение телесных повреждений или значительного материального ущерба.

Неумышленное уничтожение или повреждение чужого имущества может произойти по неосторожности. Уголовная ответственность за это предусмотрена только с 16 лет в случае человеческих жертв или особо большого материального ущерба.

Согласно Гражданскому кодексу лицо, которое уничтожило или повредило чужое имущество (не имеет значения, умышленно оно это совершило или по неосторожности), обязано возместить владельцу материальный ущерб.

Объединитесь в три группы. С помощью таблицы 10 (с. 108) разыграйте сценки о том, как меняются с возрастом:

группа 1: права человека;

группа 2: его обязанности;

группа 3: правовая ответственность.

Таблица 10

Возраст	Твои права, обязанности и правовая ответственность
7 лет	• Ты должен идти в школу • Ты должен оплачивать проезд в общественном транспорте
11 лет	За совершение особо тяжкого преступления или в случае повторного совершения преступления тебя могут направить в школу социальной реабилитации
14 лет	• Ты имеешь право ездить по дороге на велосипеде, управлять гужевым транспортом • Имеешь право работать на невредной работе в свободное от учебы время, но только с согласия одного из родителей и не более 24 часов в неделю • За некоторые преступления (умышленное убийство, кражу, грабеж, вымогательство, изнасилование, нанесение телесных повреждений, террористический акт, злостное хулиганство, преднамеренную порчу чужого имущества) тебя могут привлечь к уголовной ответственности (штрафу, общественным работам или лишению свободы)
15 лет	• Ты имеешь право самостоятельно распоряжаться своей заработной платой или стипендией • Имеешь авторские права на свои произведения и изобретения, то есть на авторское вознаграждение • С согласия родителей имеешь право заключать любые соглашения, например, продавать что-либо или дарить • Имеешь право открыть счет в банке и распоряжаться им с согласия своих родителей • В случае причинения материального ущерба ты обязан возместить убытки (если не имеешь заработка, это должны сделать родители)
16 лет	• Ты получаешь паспорт • Имеешь право изменить свое имя или фамилию • Имеешь право самостоятельно устроиться на работу, продолжительность которой – не более 36 часов в неделю • Имеешь право водить мотоцикл • За административные нарушения, например, проезд без билета или переход дороги в недозволенном месте, с тебя могут взыскать штраф • Отвечаешь за все преступления как взрослый, но с некоторыми ограничениями, например, тебя не могут приговорить к пожизненному заключению
17 лет	Если ты девушка, имеешь право выйти замуж
18 лет	• По закону ты становишься полностью взрослым • Имеешь право голосовать и быть избранным в местные органы власти • Можешь управлять автомобилем • Можешь вступить в брак • Если ты юноша, тебя могут призвать на военную службу
21 год	Тебя могут избрать народным депутатом Украины

Профилактика подростковых правонарушений

Люди в Украине, как и во многих других странах мира, обеспокоены ростом подростковой преступности. Для ее профилактики предлагаются различные мероприятия. Например, во всех американских штатах существуют законы о комендантском часе для подростков, которые ограничивают время нахождения подростков до 16 лет на улице без сопровождения взрослых по будням до 23.00, а в выходные – с 24.00 до 6.00 утра. Родители подростков-нарушителей обязаны платить штраф. Нужны ли подобные законы в Украине?

Проведите дебаты на тему «“За” и “против” комендантского часа для подростков». Во время дебатов попытайтесь выяснить:

- Являются ли подобные законы нарушением прав подростков?
- Являются ли они нарушением прав родителей?
- Помогут ли эти законы родителям справиться с «трудными» подростками?
- Будут ли они способствовать снижению уровня подростковой преступности в вашем населенном пункте?
- Не помешают ли милиции выполнять свои обязанности?
- Понравятся ли учителям и администрации вашей школы? Приобщите их к дискуссии.

К следующему уроку по материалам прессы подготовьте сообщения о деятельности религиозных сект, например, «Белого братства», «АУМ синрикё» и др.

Итоги

Вся наша жизнь регламентируется правилами, нормами и законами.

Правоохранительные органы не принимают законов, а только выполняют их. В своей работе они также руководствуются законами.

Если гражданин нарушил закон или оказался под подозрением, сотрудник милиции может проверить у него документы, задержать его и доставить в отделение милиции.

В случае задержания несовершеннолетнего милиция обязана сообщить его родителям и разговаривать с ним только в их присутствии.

При необходимости каждый гражданин имеет право на помощь адвоката.

Незнание законов не освобождает гражданина от ответственности.

Законом определено, что гражданин привлекается к уголовной ответственности с 16 лет, а за тяжкие преступления, опасность которых понятна даже подросткам, уголовная ответственность наступает с 14 лет.

§ 12. СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, что изучал об информационной безопасности;
- узнаешь о виктимном поведении;
- будешь учиться противодействовать торговле людьми;
- узнаешь, как помочь другу в тяжелой ситуации;
- ознакомишься с понятиями границ допустимой самообороны;
- осознаешь опасность деструктивных сект и терроризма;
- потренируешься избегать ситуаций нападения и ограбления.

Информационная безопасность

В 5–7-м классах вы изучали правила безопасного поведения в социальной среде: как вести себя в толпе, общаться с незнакомыми людьми, защищать свой дом. Также анализировали информационную безопасность своей социальной среды.

Телевидение, радио, Интернет, другие средства массовой информации (СМИ) играют важную роль в нашей жизни. Из них мы узнаем новости, они влияют на наши ценности, отношения, решения и поведение. Это влияние может быть позитивным и негативным.

Объединитесь в три команды (плюс, минус, судьи). Задание:

команда «плюс»: приводит примеры позитивного влияния СМИ;

команда «минус»: рассказывает о негативном влиянии СМИ;

команда «судьи»: выслушивает аргументы сторон и дает советы, как можно ослабить негативное и усилить позитивное влияние средств массовой информации.

Виктимное поведение

Психологи и криминалисты считают, что сами жертвы провоцируют большинство преступлений. Возникла даже наука – виктимология (от *англ.* «victum» – «жертва» и *греч.* «логос» – «учение»).

Например, человек сошел с поезда на вокзале большого города. В руках у него тяжелые чемоданы и карта. Ты, увидев его, ничего и не подумаешь, а вор сразу поймет: приезжий, никто не встречает, города не знает, вещи обременяют. Если этот человек доверчив и обращается за помощью к прохожим, он – лучший объект для злоумышленников. Вот и слышится отовсюду: «Самое

дешевое такси», «Лучшие квартиры», «Помогу с багажом». Самое малое, что ему угрожает, – это заплатить намного дороже за такси или разваленную лачугу. Так что лучше не попадать в подобные ситуации.

Виктимологи выделяют виктимные вещи, жесты и поведение (рис. 42).

Виктимными вещами могут быть: усохшие цветы на подоконнике или переполненный почтовый ящик (говорят о том, что хозяев нет дома), слишком короткая юбка и дорогие украшения (провоцируют насильников и грабителей).

Виктимные жесты – прижимание сумочки к груди, вынимание кошелька с большой суммой денег в транспорте или магазине, тщательная маскировка ценностей в вещах на пляже, заметное беспокойство, когда идешь вечером один.

Рис. 42

Виктимное поведение – оставленные без присмотра чемоданы, забытый в дверях или спрятанный под коврик ключ, открывание незнакомцам двери, хвастанье дорогими покупками, пренебрежение другими элементарными средствами безопасности.

Прочтите китайскую притчу. Как вы считаете, в чем заключается высшая мудрость Мастера?

Высшая мудрость

Однажды к старому Мастеру китайских боевых искусств пришел молодой европеец и спросил:

– Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе. Чему еще ты мог бы меня научить?

Старый Мастер улыбнулся и сказал:

– Представь, что ты гулял по городу и случайно забрел туда, где тебя поджидали головорезы, чтобы задать тебе трепки и ограбить. Я научу тебя не разгуливать в таких местах.

Как не стать жертвой торговли людьми

Торговля людьми – один из самых прибыльных видов незаконного «бизнеса» после торговли оружием и наркотиками. Ежегодно в мире ее жертвами становятся от 700 тысяч до 2 миллионов человек. Чаще всего – это девушки и молодые женщины из бедных стран Африки, Азии, Латинской Америки, Восточной Европы, которые из-за тяжелого материального положения ищут работу за границей.

Часто женщины отзываются на предложения поработать официанткой, танцовщицей, домашней работницей, иногда их просто похищают. Если им повезло чудом вернуться домой, они рассказывают страшные истории о том, что с ними произошло.

Вот что пережила 15-летняя девочка из небольшого городка в Восточной Украине.

Однажды она вышла из дома и не вернулась. Родители и милиция безуспешно разыскивали ее. Только через год девушка позвонила из Москвы. Дома она еще долго не могла ни с кем разговаривать и ничего не рассказывала о пережитом.

Позже она рассказала родным, что когда шла к своим друзьям, возле нее остановилась машина, и двое мужчин предложили подвезти ее. Одного из них она знала – это был родственник друга ее брата. Но вместо того, чтобы подвести, девушку забрали в незнакомое место, заперли в подвале, а после этого нелегально переправили в Турцию. Там ее насильно накололи наркотиками и заставили работать в публичном доме. Нашелся человек, который пожалел девушку и вывез в Москву в чемодане. Она получила такую психическую травму, что уже на свободе не могла вспомнить ни своего имени, ни адреса. В реабилитационном центре ей оказали медицинскую и психологическую помощь. Лишь после этого девушка вспомнила номер телефона родителей.

Опасность торговли людьми угрожает не только женщинам, но и мужчинам и детям. Их похищают для сексуальной эксплуатации, для принудительного труда, незаконного усыновления и даже удаления органов для трансплантации.

Государственные и международные организации уже много лет ведут борьбу с криминальной торговлей людьми. Но законодательство в этой области права несовершенно, а торговля людьми – хорошо организованный преступный «бизнес» с огромными финансовыми возможностями. Поэтому важно быть внимательным и самому защищать себя. Например, так, как это сделали студенты одного училища культуры.

Группе выпускников предложили продолжительные гастроли в Японии. Студентам, только что прошедшим тренинг по предупреждению торговли людьми, это предложение показалось подозрительным, и они обратились в правоохранительные органы. Оказалось, что организаторы турне не имели никаких контрактов с принимающей стороной. Они должны были собрать группу молодежи и, отправив ее во Владивосток, получить за это немалое вознаграждение.

1. Назовите причины, по которым люди нелегально выезжают за границу. Какие из этих причин, по вашему мнению, уважительные?

2. К каким последствиям это может привести?

3. Назовите как можно больше причин, чтобы жить и работать в Украине.

4. Внимательно ознакомьтесь с памяткой для выезжающих за границу.

Памятка для выезжающих за границу

1. Никому не отдавайте свой паспорт. Документы, удостоверяющие личность, должны быть у вас, никто не имеет права их забрать.
2. Если вы решили подписать контракт на работу или обучение, убедитесь, что все в нем вам понятно, и он содержит следующую информацию:
   а) страна назначения;
   б) имя работодателя;
   в) вид работы и условия труда;
   г) условия оплаты, проживания;
   д) срок действия контракта.
3. Никогда не доверяйте предложениям помочь с трудоустройством за границей, даже если их делают ваши знакомые, друзья, родственники или коллеги. Обязательно проконсультируйтесь с юристом относительно контракта, который вам предлагают.
4. Оставьте своим родным, близким, друзьям всю информацию о себе и своем работодателе, информацию о Посольстве Украины в стране, в которую выезжаете.
5. Срок пребывания не территории иностранного государства отмечен в визе. Более продолжительное пребывание тут может лишить вас возможности выехать за границу в будущем.
6. Помните, что знание языка страны пребывания поможет вам в сложных ситуациях.
7. К сожалению, полиция в некоторых странах может быть частью проблемы, а не ее решением. Известны случаи, когда женщин, обратившихся в полицию, продавали снова. Если вы оказались в сложной ситуации, постарайтесь связаться с Посольством Украины.

Проблемы детской беспризорности

Многие из тех, кто ищет лучшей участи за границей, выезжают туда нелегально, оставляя своих детей под опекой родственников или в интернатах. Дети, растущие в неблагоприятной среде, имеют множество проблем. Недостаток родительской заботы, беспризорность, плохое питание, отрицательный пример употребления психоактивных веществ. Психическое и физическое насилие могут совмещаться с привлечением детей к опасным видам бизнеса и тяжелого труда. Например, ребенка могут заставить обрабатывать огромный огород, укачивать по ночам младенцев, даже просить милостыню, воровать или распространять наркотики.

К сожалению, в подобных случаях дети не всегда обращаются за помощью и часто выбирают ошибочное и опасное решение – сбегать из дома. Некоторых подростков влечет «романтика» уличной жизни. Жить с родителями и учиться в школе им скучно, а жизнь «на воле», считают они, – увлекательна, интересна и романтична. Однако это не так. Жизнь ребенка на улице тяжела, унизительна и очень опасна. Много беспризорных детей ежегодно умирает от насилия, болезней, кончает жизнь самоубийством.

Однако ищущих на улице романтику как раз меньше всего. Чаще дети убегают от того, что делает их несчастными: жестокое обращение, физическое или психическое насилие, семейные проблемы, материальные трудности, конфликт с учителями и ровесниками. Некоторые убегают от проблем с алкоголем или наркотиками – своих или родителей.

Если твой друг собирается убежать из дома – это серьезная проблема. Ведь он не готов к самостоятельной жизни. Возможно, твой друг иного мнения, но он ошибается. Улица еще ни для кого не закончилась добром. Если он в тяжелом положении и намерен уйти из дома, у тебя есть возможность **спасти ему жизнь!**

Без каких-либо колебаний предложи поискать другое решение, например, обратиться за помощью к кому-нибудь из взрослых. К тому, кому вы доверяете. Лучше всего, если это будут твои родители. Или же обратитесь к учителю, школьному психологу, тренеру, родственнику, соседу или просто знакомому. Он или она поможет твоему другу понять, что есть много других путей решения проблемы. Например – искать защиты у государства – обратиться в милицию, социальную службу или позвонить на горячую линию телефона доверия.

Всеукраинская линия «Телефон доверия»	8-800-500-45-10
Всеукраинская бесплатная детская линия «Телефон доверия»	8-800-500-21-80

Если друг все-таки убежал из дома или ты не видел его уже несколько дней и подозреваешь, что он именно так и поступил, – немедленно расскажи родителям, учителям или милиции. Помни: это – не предательство. Это самое большее, что ты можешь сделать для него. Не скрывай ничего. Любая информация может помочь отыскать ребенка и спасти ему жизнь!

О допустимой самообороне и ее пределах

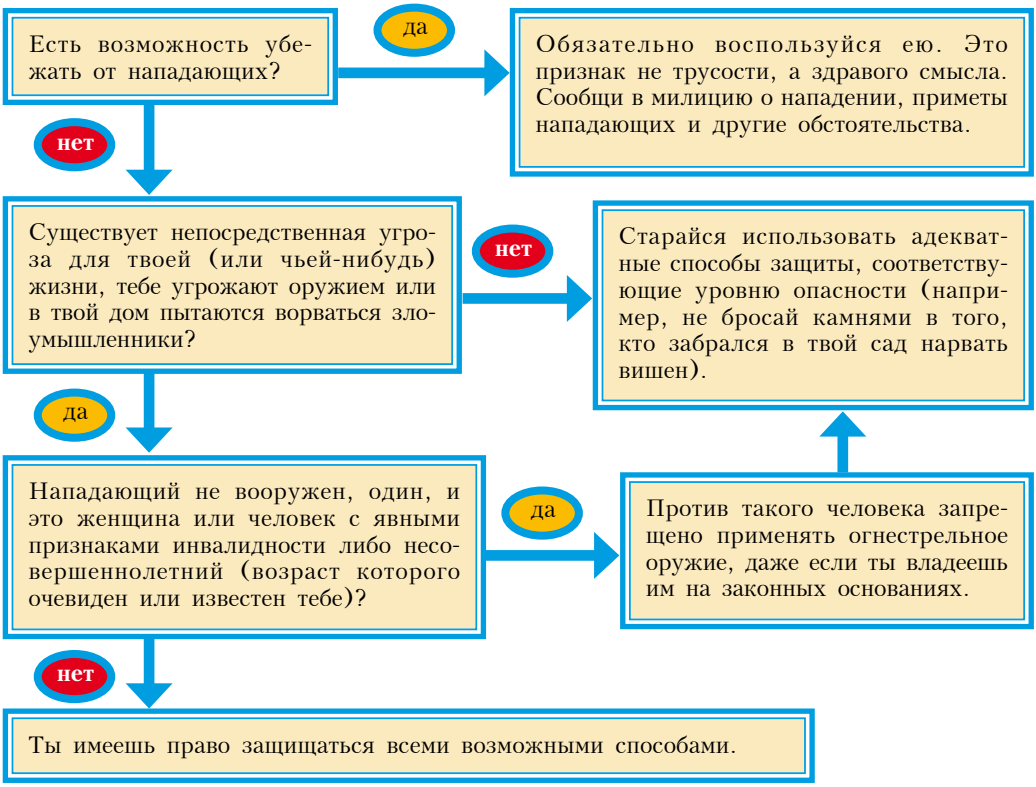
Теоретически человек может прожить жизнь и не оказаться в ситуациях, когда нужно защищаться. Однако угрозы, вымогательства, нападения – достаточно распространенные социальные опасности. Чтобы правильно действовать в таких ситуациях, ты должен знать законы, определяющие право человека на допустимую самооборону.

Допустимая самооборона — действия, предпринятые с целью защиты своей жизни или имущества либо жизни (имущества) другого человека, если они не превышают пределов допустимой самообороны.

Превышением пределов допустимой самообороны признается *умышленное* причинение нападающему тяжкого вреда, который явно не соответствует опасности посягательства. Не является превышением пределов допустимой самообороны применение оружия против вооруженных нападающих, а также любые действия по защите от вторжения в жилье или другое помещение независимо от вреда, причиненного нападающему.

Прочтите ситуации и с помощью блок-схем оцените, превышались ли пределы допустимой самообороны.

1. 12-летний подросток забрался в сад к пенсионеру. Тот выстрелил в мальчика из охотничьего ружья и ранил его.
2. На девушку напали в подъезде. Сопротивляясь, она наступила тонким каблуком на ногу злоумышленнику. Тот отпустил руки, скатился по лестнице и сломал себе шею.



Охота за душами

Существует множество разновидностей мошенничества, в том числе лотереи – «лохотроны», азартные игры, гадания. Далее поговорим о вовлечении в секты. Это один из наиболее опасных видов мошенничества, лишающий людей не только денег, но и свободы, силы воли, возможности распоряжаться своим имуществом, порой даже жизнью.

Когда и почему это началось?

Еще 15 лет назад никто в Украине не задумывался об опасности религиозных и псевдорелигиозных культов и сект. Сегодня ни один человек, к сожалению, не застрахован от их воздействия. Психологи объясняют это двумя причинами.

Первая причина – человек является существом общественным, и одна из его естественных потребностей – принадлежность к группе. Она сформировалась еще в древние времена, когда первобытные люди жили в полном опасностей мире и чувствовали себя комфортно только в окружении других людей. С тех пор потребность принадлежать к группе, где тебя признают своим, заложена в подсознании.

Вторая причина – особенности современного общества. Мы живем в постиндустриальном (информационном) обществе, где количество информации удваивается каждые десять лет. В нем, как метко выразился Льюис Кэррол, приходится изо всех сил бегать, лишь бы только оставаться на месте (а если хочешь попасть в другое место, нужно бежать в два раза быстрее).

При таком темпе жизни у человека остается все меньше времени, чтобы подумать и решить личные проблемы. Отказавшись от размышлений, некоторые с готовностью принимают на веру решения и идеалы, навязываемые проповедниками многочисленных сект. А они, пользуясь признанной государством свободой слова и вероисповеданий, открыли настоящую охоту за человеческими душами, прежде всего молодыми.

Специалисты признают, что в последнее время массовое вовлечение молодежи в различные секты приобрело характер психической эпидемии, получившей название сектомании. Сектантов зомбируют чужими идеями, лишают способности критически мыслить, подчиняют воле духовных наставников сект.

Как происходит вовлечение в секты?

Члены (адепты) сект ходят и рассказывают, что человек может решить свои проблемы, только когда очистится от греха и придет к Богу. Они приглашают людей на собрания, знакомят их с духовным лидером, принимают новичков в свою среду как родных.

Некоторые (особенно те, кто переживает тяжелые времена, страдает от болезней, одиночества и имеет заниженный уровень психологического равновесия) ощущают облегчение, найдя людей, которые их понимают, обещают физическое исцеление и духовное совершенствование.

«Очищение от грехов» нередко начинается с сурового поста. Духовный лидер секты дает новичкам установку резко ограничить прием пищи, исключить из рациона много полезных продуктов и спать не более 4–5 часов в сутки. В таком режиме организм физически и психически истощается.

Истощение усугубляется многочасовыми ритуалами, службами, обрядами и чтением специальной литературы. При этом становится невозможным получение информации из разных источников: запрещается читать газеты, смотреть телеви-

зор, слушать радио. Это повышает внушаемость, приводит к потере способности критически мыслить, укореняет в сознании идеи, отвечающие учению секты, позволяет установить контроль над мыслями, чувствами и поведением новичков.

Некоторые секты не гнушаются применять психотехники (кодирование, психопрограммирование), которые резко повышают внушаемость. Они могут неоднократно вводить людей в транс, полугипнотическое или гипнотическое состояние. Широко практикуется выполнение ритмичных движений, пения, повторения одних и тех же слов, психотехники с постепенным отключением сознания и самовнушением.

В связи с этим у человека может возникнуть состояние религиозного экстаза со звуковыми и зрительными галлюцинациями (подобно состоянию наркотического опьянения), которое со временем вызывает жесткую психическую и даже физическую зависимость. Специалисты считают деятельность религиозных сект своеобразным духовным наркотиком.

В чем опасность сект?

Состояние полугипноза, гипноза, экстаза, в которое тебя постоянно вводят сектанты, может привести не только к возникновению зависимости, но и к серьезным психическим расстройствам: приступам истерики, острым психозам, лечение которых возможно только в психиатрической больнице. Попавший в секту теряет интерес к учебе, работе, семье и друзьям. Под влиянием религиозных лидеров человек идет просить милостыню или выносит из дома деньги и ценные вещи. Некоторые отдают в секты все, что имеют, продают квартиры, оставляют без средств к существованию свои семьи.

Как с этим бороться?

С этим явлением пытается бороться государство. Наиболее агрессивные религиозные организации, от которых пострадало много людей, признаны деструктивными религиозными сектами, а их деятельность запрещена. Это, среди прочих, «Белое братство», «АУМ синрикё», сатанинские секты и др. Однако следует помнить, что запрет секты порождает ее двойника, каждый раз со все более невинным названием. Так, некоторые секты подстраиваются под образовательные, благотворительные и оздоровительные программы («Церковь саентологи», «Юнивер», «Рейки»).

Но ты и сам всегда должен настороженно относиться к тем, кто дает простые ответы на сложные вопросы. Если хочешь избежать духовного рабства, самостоятельно мыслить, действовать, распоряжаться своими доходами и имуществом, развивай навыки критического мышления, а также умение отказываться от опасных предложений.

Помни, что, отказывая незнакомому человеку, тебе не нужно объяснять причины. Достаточно короткого «Нет» или «Меня это не интересует» с соответственными невербальными проявлениями (холодный тон, отстраняющий жест, прямой взгляд).

Если ты оказался в ситуации психологического давления, решительно откажись и уходи. Когда это невозможно (скажем, вы едете в поезде), нужно психологически оградиться от собеседника, например, погрузившись в книгу, или пообещать прийти на собрание, но не делать этого. Если у тебя есть религиозные потребности, лучше удовлетворять их с помощью церкви, традиционной для твоей семьи и государства.

Опасность терроризма

После 11 сентября 2001 года, когда в США захваченные террористами самолеты атаковали небоскребы Всемирного торгового центра и Петагон, было признано, что терроризм является врагом номер один для безопасности людей во всем мире.

К счастью, Украина – одна из самых безопасных стран в этом плане, и тебе может показаться, что проблема терроризма тебя не касается. Однако современный мир чрезвычайно мобилен. Люди выезжают за границу на работу, к родственникам, в отпуск и командировки. Никто не застрахован от случая стать жертвой террористического акта или оказаться в заложниках, как это произошло с украинскими гражданами – зрителями мюзикла «Норд-Ост» в Москве осенью 2002 года.

Поэтому каждому нужно знать правила поведения при обнаружении взрывчатого устройства и захвате в заложники.

Взрывчатое устройство могут заложить:

- в припаркованный возле домов автомобиль;
- в сверток, чемодан, сумку, пакет (в том числе устройство, имеющее что-то наподобие антенны, батарейки, или из него доносятся звуки, похожие на тиканье часов);
- в урну для мусора;
- в почтовую бандероль.

Рис. 43. Торговые центры, вокзалы, метро, подземные переходы чаще всего используются террористами для установки взрывчатых устройств

Обнаружив взрывчатое устройство:

- Не подходи к подозрительному предмету, не прикасайся к нему, не подпускай к нему других.
- Не пользуйся мобильным телефоном – он способен вызвать детонацию радиочувствительного взрывного механизма, и предупреди об этом других.
- Немедленно сообщи в милицию (полицию или другие правоохранительные органы) о подозрительном предмете.
- Дождись правоохранителей и укажи им на него.

Если тебя захватили в заложники:

- Возьми себя в руки.
- Физически и морально подготовься к испытанию.
- Не раздражай террористов, не демонстрируй ненависти к ним.
- С самого начала (особенно в первые часы) выполняй все их приказы.
- Не привлекай внимания своим поведением и активным сопротивлением. Это может усугубить твое положение.
- Не пытайся убежать, если не уверен в успехе или если это приведет к ухудшению положения других заложников.
- Сообщи террористам о плохом самочувствии.
- Запомни как можно больше информации о них (количество, внешность, телосложение, акцент, о чем говорят, манера поведения, оружие).
- Постарайся определить место своего нахождения.
- Сохраняй умственную и физическую активность. Помни: спецслужбы делают все для твоего освобождения.
- Не отказывайся от еды и воды. Это поможет сберечь силы.
- Сядь подальше от окон, дверей и террористов. Это защитит тебя в случае штурма помещения или выстрелов снайперов.
- Во время штурма ложись на пол лицом вниз, положив руки на затылок.

Многих террористических актов удалось избежать благодаря бдительности граждан, которые вовремя выявили и помогли обезвредить террористов.

Развить наблюдательность поможет игра «Служба безопасности». Два ученика выходят из класса. Они – «служба безопасности» аэропорта. Остальные – пассажиры самолета. Среди пассажиров выберите «террориста», который должен пронести на борт самолета спрятанное в одежде «оружие» – небольшую книгу или пенал.

Когда «служба безопасности» возвращается в класс, пассажиры становятся в очередь и шагают мимо нее. У «службы безопасности» есть всего три попытки, чтобы выявить «террориста» по невербальным признакам – по взгляду, мимике, жестам.

Практическая работа № 5
Как избежать нападения, ограбления и вовлечения в деструктивные секты

1. Объединитесь в три группы (дом, вокзал, поезд). Проанализируйте безопасность по признакам виктимности:

   группа 1: частное жилье;

   группа 2: общественное помещение;

   группа 3: общественный транспорт.

2. В тех же группах подготовьте сценки:

   первую – для демонстрации виктимных вещей, жестов и поведения в этих местах;

   вторую – для демонстрации безопасного поведения.

3. Разыграйте эти ситуации методом «стоп-кадра» – сначала полностью, а потом поэтапно, с пояснением происходящего.

4. Прочтите сообщение о религиозных культах и жестах, которые вы подготовили к этому уроку (задание на с. 109).

5. Объединитесь в группы по три человека, распределите роли (подросток, адепт секты, наблюдатель) и разыграйте ситуацию отказа от приглашения прийти на религиозное собрание.

6. «Наблюдатели» рассказывают, как действовали «подростки», сумели ли они решительно отказаться от опасного предложения.

Средства массовой информации влияют на наши ценности, отношения, решения и поведение. Это влияние может быть позитивным и негативным.

Психологи и криминалисты подчеркивают, что большинство преступлений провоцируют их жертвы. Выделяют виктимные вещи, жесты и поведение.

Торговля людьми, детская беспризорность, нападения, ограбления, вовлечение в деструктивные секты, терроризм – распространенные социальные опасности.

Существуют законы, определяющие право человека на необходимую самооборону.

Религиозные секты – один из опаснейших видов мошенничества. Остерегайся духовного рабства, развивай умение отказываться от опасных предложений.

Терроризм стал врагом номер один для безопасности государств и людей во всем мире. Поэтому каждому необходимо знать, как себя вести в случае обнаружения взрывчатого устройства или при захвате в заложники.

РАЗДЕЛ 5

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

§ 13. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В этом параграфе ты:

- узнаешь о биосоциальной природе личности и основных этапах ее развития;
- сравнишь условия развития твоего поколения и поколения твоих родителей;
- осознаешь главную задачу психосоциального развития в подростковом возрасте;
- проанализируешь составляющие своего духовного развития;
- потренируешь навыки постановки и достижения цели.

Понятие личности

Каждый человек обладает свойственной только ему совокупностью способностей, черт характера, других человеческих качеств. То есть каждый из нас является уникальной и неповторимой личностью. В определенной степени черты личности обусловлены наследственностью, частично формируются под влиянием окружения. Поэтому говорят, что процесс формирования личности биосоциален.

1. Возьмите одинаковые листы бумаги, сложите их пополам и без ножниц сформируйте половинки контура человеческого тела (рис. 44).
2. Разверните фигурки и напишите на них свое имя и пять личных качеств (сообразительный, романтичный…).
3. По очереди покажите и прочитайте, что у вас получилось.
4. Подумайте, почему из одинаковых листов бумаги по одинаковой инструкции получились совершенно разные фигурки.

Рис. 44

Контекст развития

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

Поколение — группа людей, родившихся в определенный период времени (например, поколение 50-х родилось в период с 01.01.50 по 31.12.59). Обычно поколение в пределах одной страны имеет схожий контекст развития.

Контекст развития – это среда, в которой развивается ребенок: время, место его рождения, экономическая и политическая ситуации, система образования, технологии, культура.

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

группа 1: экономические условия;

группа 2: политическая ситуация;

группа 3: образование, технологии, культурная среда.

Стадийность процессов развития

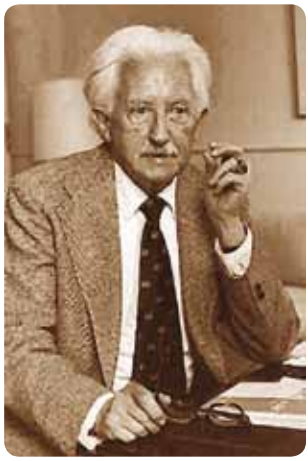
Развитие человека на протяжении жизни является постепенным и достаточно предсказуемым процессом. Сначала ребенок учится держать головку, потом сидеть, стоять, ходить. То же самое происходит с его психологическим и социальным развитием. Сначала он учится узнавать тех, кто за ним ухаживает, улыбаться,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

То есть, несмотря на то, что каждый обладает своим генетическим кодом и находится под воздействием уникального сочетания внешних факторов, в нем можно заметить и нечто общее для большинства людей одного возраста (даже если они жили 100 или 200 лет назад).

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

Одной из наиболее интересных теорий развития является учение о стадиях психосоциального развития Эрика Эриксона (1902–1994). Согласно его теории, психосоциальное развитие человека охватывает восемь стадий. Из них пять – в детстве, три стадии – в зрелом возрасте.

Стадии – это главные задачи, которые человек должен решить в определенный период своей жизни (рис. 45).



Эрик Эриксон

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

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

Рис. 45. Стадии психосоциального развития (Э. Эриксон, 1980)

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

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

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

Поначалу дети лишь несознательно реагируют на внешние раздражители. Но уже на втором году жизни ребенок постепенно начинает действовать по собственной воле. Так формируется его чувство независимости. Если ребенка ограничивать и слишком опекать на этом этапе, он вырастет неуверенным в себе.

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

Данная стадия – время развития креативности, активного исследования себя и окружающего мира. В этом возрасте важно обеспечить ребенка разнообразными игрушками, материалами для рисования, лепки. Полезны занятия музыкой, танцами, гимнастикой. Неудачное прохождение данного этапа порождает чувство вины.

4. *Успешность против комплексов неполноценности (6–13 лет)*

Эта стадия охватывает первые годы учебы. Ее задача – познание своих сильных и слабых качеств, формирование умения учиться и достигать успеха. Если на данном этапе активность ребенка не стимулируется, может сформироваться заниженная самооценка и комплексы неполноценности.

5. *Идентичность против диффузии (13–18 лет – подростковый возраст)*

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

6. *Близость против изоляции (молодость)*

Задача данного этапа жизни – создание семьи, рождение и воспитание детей.

7. *Продуктивность против стагнации (зрелый возраст)*

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

8. *Мудрость против отчаяния (пожилой возраст)*

Решение предыдущих задач помогает человеку ощутить полноту жизни, осознать ее смысл. Нерешенные проблемы развития могут привести к неудовлетворенности своей жизнью, отчаянию перед неизбежной смертью.

Таким образом, подростки находятся на стадии определения своей идентичности. На данном этапе твоей жизни главное – понять, кто ты и для чего пришел в этот мир.

Поразмышляй над следующими вопросами:

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

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

Независимо от того, живешь ты в городе или в деревне, в бедной или состоятельной семье, мальчик ты или девочка – твои возможности практически неограничены. Вопрос в том, хочешь ли ты воспользоваться ими. Как сказал основатель автомобильной компании Генри Форд: «Если вы думаете, что способны на это, вы правы. Если же вы считаете, что не способны на это, вы также правы».

Прочтите приведенный ниже факт из биологии. Подумайте:

- Какие вы знаете примеры, когда люди достигали успеха, несмотря на сложные жизненные обстоятельства (например, крепостной Тарас Шевченко стал всемирно известным поэтом)?
- Как вы понимаете выражение: «Трудности закаляют»?

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

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

Духовное развитие личности

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

Ценности — это то, что важно для человека, с помощью чего он сверяет что-либо в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

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

Примеры ценностей:

- здоровье свое и близких;
- безопасность;
- дружная семья;
- образование;
- внешняя красота.

Помнишь, в 7-м классе ты размышлял, какие из твоих ценностей больше похожи на крупные камни, какие – на мелкие, а какие – на песок? Прошел год. Изменилось ли что-нибудь за это время? Возможно, кое-что из того, что имело для тебя большое значение в прошлом году, теперь тебя меньше волнует. Или наоборот – то, что тебе казалось неважным, приобрело больший вес.

Объединитесь в пары и обсудите, как изменились за прошедший год ваши ценности. Какие ценности теперь для вас наиболее важны?

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

Выделяют три уровня нравственного развития:

- В детстве человек отличает хорошее от плохого по реакции взрослых. Если что-либо одобряется моральными авторитетами – это хорошо, если нет – плохо. Моральные авторитеты – люди, которые имеют власть наказывать, которых нужно слушаться (родители, воспитатели, учителя).
- Позже человек начинает ориентироваться на моральные принципы, существующие в обществе. Хорошо то, что одобряется его социальным окружением и не противоречит закону.
- Те, кто достигает третьего уровня нравственного развития, ориентируются на универсальные этичные принципы. Высоконравственными считаются поступки, отвечающие общечеловеческим принципам (даже если они противоречат законам страны проживания).

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

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

1. Тебе уже известна теория потребностей Абрахама Маслоу. Вспомни, какие существуют физиологические, социальные и духовные потребности.

2. Какие из них являются потребностями дефицита, а какие – потребностями развития? Что это значит?

Рис. 46. Пирамида потребностей (по А. Маслоу)

Многие люди не осознают значения духовного развития для всех сфер жизни. Они сосредотачиваются лишь на физиологических и социальных потребностях и не заботятся о своих духовных потребностях (познавательные, эстетические, потребность в самореализации).

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

Абрахам Маслоу

Как достичь жизненной цели

Некоторые люди не задумываются над своим будущим и плывут по течению. Они напоминают персонажей из юморески Остапа Вишни – чухраинцев, которые, не прилагая никаких усилий, любили приговаривать: «Как-то оно будет». Только потом этим самым чухраинцам приходилась частенько чесать затылок: «Я так и знал».

Гораздо лучше, если ты в своей жизни не будешь полагаться на «как-то оно будет», а воспользуешься известной олимпийской формулой успеха:

Успех = Визия + Рвение + Действие

Каждый элемент этой формулы важен. Если у тебя есть визия и рвение, но нет действия, ты – мечтатель. Если обладаешь визией и действуешь, но не имеешь рвения, ты – посредственность. Если имеешь рвение и действуешь, но не имеешь визии, то достигнешь, к чему стремишься, однако поймешь, что твоя цель была неправильной.

1. Визия: представляй конечную цель

Начинать нужно с формирования визии – конечной цели. Спортсмены, тренируясь, всегда заглядывают вперед, прокручивают в голове желаемый результат и путь к победе. Поступи так же. Попробуй представить свое идеальное будущее, например, в виде фильма. Подумай:

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

2. Рвение: поддерживай мотивацию

Определив для себя цель, никогда не теряй веры в свои силы для ее достижения. Как сказал известнейший изобретатель всех времен и народов Томас Эдисон: «Многие неудачники в жизни – это люди, которые не смогли реально осознать, насколько близко они подошли к успеху, прежде чем все бросить». Сам он провел десять тысяч неудачных экспериментов с аккумулятором, но когда его друзья попытались посочувствовать ему, Эдисон удивился: «Это не поражение. Я открыл десять тысяч способов, которые не срабатывают!».

3. Действие: шаг за шагом иди к своей цели

Проанализируй, что нужно сделать для осуществления твоей мечты, и каких целей ты можешь достичь на данном этапе жизни. Например, если мечтаешь стать дипломатом, нужно уже сейчас активно изучать иностранные языки. Напиши план достижения своей цели и выполняй его, ежедневно оценивая результаты.

В этом тебе поможет проект самосовершенствования. Те, кто его выполнял, говорят, что это увлекает – ставить перед собой конкретную цель и достигать ее. Начни проект самосовершенствования, используя приведенные ниже рекомендации.

Как выбрать цель:

- Выбери то, чего хочешь достичь в ближайшем будущем.
- Выбери то, для чего обладаешь соответствующими ресурсами. Не стоит стремиться к тому, что слишком дорого стоит или требует много времени.
- Выбери то, чего можно достичь маленькими шагами – от одной победы к другой.
- Выбери то, прогресс в чем можно измерить – оценками, килограммами, сантиметрами, страницами.
- Выбери то, чего ты на самом деле хочешь, что принесет тебе удовлетворение и приблизит достижение твоей главной цели.

На пути к цели:

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

Личность – уникальное сочетание способностей, черт характера и других человеческих качеств. Развитие личности имеет биосоциальный характер.

Большую роль в развитии личности играет контекст развития – место, время рождения и среда ее обитания.

Развитие человека на протяжении жизни постепенно и достаточно предсказуемо. Оно происходит в определенной последовательности (стадиями).

В психосоциальном развитии подростки находятся на стадии определения своей идентичности.

Подростковый возраст – это также важный этап духовного развития человека: формирования нравственности, личной системы ценностей, осознания приоритета духовных потребностей, определения жизненной цели.

§ 14. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

В этом параграфе ты:

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

Самоидентификация подразумевает поиск собственного имиджа. В этом подростки эстеты. Их привлекает все красивое, стильное. Они часами рассматривают себя в зеркале, отчаиваются из-за наименьшего прыщика, много раз примеряют свою одежду.

1. Объединитесь в две группы (мальчики и девочки) и назовите признаки внешней и внутренней красоты противоположного пола.
2. Подумайте, у всех ли людей одинаковые представления о красоте.

Идеалы красоты и здоровья

Идеалы красоты менялись в историческом процессе (рис. 47). Венера из Виллендорфа – древнейшая скульптура, воплощающая доисторический идеал женской красоты: большие грудь, бедра, округлый живот.

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

Эталонами женской красоты в разные времена были: Афродита Праксителя (330 г. до н. э.), Венера Милосская (1485 г.), Венера Сандро Боттичелли (ок. 1483–1484 гг.), образы женщин с полотен Эль Греко, Микеланджело, Рубенса.

Идеалы красоты зависели от исторических условий и помогали людям подстроиться под них. Например, в так называемые голодные века ценилась полнота. Она говорила о способности человека добывать пищу и обеспечивать себя и своих потомков всем необходимым для выживания.

В наше время, когда проблемы голода в большинстве стран не существует, стройная, подтянутая фигура свидетельствует о возможностях для поддержания хорошей физической формы. Ведь известно, что чрезмерный вес связан с риском многих заболеваний, от которых люди хотели бы уберечься сами и защитить своих детей.

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

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

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

Венера Милосская (1485 г.)

Микеланджело. Давид (1501–1504 гг.)

Леонардо да Винчи. Мона Лиза (1503 г.)

Эль Греко. Кающаяся Мария Магдалина (1580 г.)

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

Сандро Боттичелли. Рождение Венеры (1486 г.)

Актриса Мэрилин Монро (1926–1962 гг.)

Актриса Анджелина Джоли (1975 г.)

Рис. 47. Идеалы красоты разных времен и народов

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

2. Что из данного перечня, по твоему мнению, может нести угрозу здоровью?

Красота и мода

Современные идеалы красоты формируются под влиянием моды и средств массовой информации, в том числе кинематографа. Возможно, ты удивишься, но красота и мода – разные вещи. Красота – понятие эстетичное, а мода – коммерческое. Например, сейчас в моде брюки с заниженной талией. Но как только большинство приобретет такой фасон, спрос на этот товар упадет, и модельеры, прибыли которых зависят от объемов продаж, огласят его устаревшим и предложат новый крой брюк, например, с завышенной талией.

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

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

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

Из истории пластической хирургии

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

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

Повторить подобную операцию европейцы решились только в 1814 году. Когда хирург Джозеф Карпю из Лондона

снял через три дня повязку с лица пациента, он воскликнул: «Господи, да это же нос!». Новый нос вполне натурально выглядел, а рана на лбу пациента зажила через три месяца.

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

Во время Первой мировой войны были созданы специализированные центры, в которых хирурги лечили огнестрельные ранения лица. В период между двумя мировыми войнами в этих центрах разработали методики большинства современных пластических операций. Хирурги научились лечить сложные переломы, ожоги, обморожения, повреждение нервов. Позже благодаря развитию технологий стало возможным создание революционных методик коррекции врожденных недостатков и сложных травм.

Опасности пластической хирургии

Итак, главная задача пластической хирургии – исправление врожденных недостатков и помощь пострадавшим со сложными травмами. Однако в конце XX в. к услугам пластической хирургии стали прибегать для омоложения и усовершенствования внешности. Появилась мода на пластические операции. Но любая операция связана с риском, особенно если ее проводят под общим наркозом. Во время и после операции возможны осложнения.

Так, по официальной статистике, 9 из 10 операций по увеличению груди закончились разрывом силиконовых имплантантов в течение 10 лет. В начале 90-х годов XX в. тысячи женщин сообщили о разрывах, инфекциях и воспалениях соединительных тканей. Вследствие этого обанкротился крупнейший в США производитель имплантантов.

Несмотря на то, что качество имплантантов со временем улучшилось, максимальный срок до следующей операции, на который может рассчитывать женщина, до сих пор не превышает 10–12 лет. Но ни одна клиника не гарантирует, что имплантанты не придется удалять раньше. Например, грудь начнет обвисать не через 10, а уже через три года. Следует также учитывать, что каждая операция стоит около 3 тыс. долларов.

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

Посмотрите на последствия неудачных пластических операций, сделанных известным людям, по адресу:

http://doseng.org/stars/9467-neudachnye-plasticheskie-operacii.html

Пирсинг и татуировки

У подростков, к счастью, нет денег на пластические операции. Но они часто выбирают другие методы «совершенствования» своего тела: пирсинг и татуировки (рис. 48).

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

Татуировки – введение в дермальный слой кожи чернил. Почему же организм, способный отторгать все чужеродное, не выводит чернила? Это потому, что они содержат слишком большие частички, с которыми клетки иммунной системы не могут справиться.

Каждый подросток, имеющий пирсинг или татуировку, говорит, что делал их у специалиста, стерильным инструментом. Однако до сих пор регистрируют случаи заражения при этой процедуре гепатитом С, да и риска ВИЧ-инфицирования невозможно полностью избежать.

Важно помнить, что татуировка останется с тобою на всю жизнь. А уже через несколько лет ты можешь поменять свои представления о красоте. Рисунок на теле может не понравиться твоей девушке или парню, не говоря уже о родителях. Избавиться же от татуировки гораздо сложнее, чем нанести ее. Стоит эта процедура очень дорого, потому что проводится в клинике и считается операцией.

Рис. 48

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

2. Подумайте, как сегодня можно достичь этих же целей.

Как стать красивым

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

Красота – это гармония физической привлекательности, духовности, эмоциональной заряженности, развитого интеллекта и социальности (рис. 49).

Рис. 49. Признаки человеческой красоты

1. Рассмотрите рис. 49, обратитесь к результатам стартового задания и подытожьте, какие личные качества и черты характера делают людей привлекательными.

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

Идеалы внешней красоты менялись в зависимости от исторических условий. В так называемые голодные века ценилась полнота. В наше время красивой считается стройная, подтянутая фигура.

Индустрия моды эксплуатирует стремление человека к красоте. Бездумная гонка за модой приводит к ухудшению материального положения семей и истощению ресурсов планеты.

Главная задача пластической хирургии – исправление врожденных недостатков и помощь пострадавшим со сложными травмами. Пластические операции связаны со множеством рисков, поэтому их использование для усовершенствования внешности может иметь противоположные результаты.

При выполнении пирсинга и татуировок существует риск заражения инфекциями, передающимися через кровь. Татуировка может остаться с человеком на всю жизнь, ведь процедура ее удаления дорогая и малодоступная.

Настоящая красота является признаком физического, психологического и социального благополучия.

§ 15. УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, как работает твой мозг;
- убедишься, что имеешь неограниченные возможности для развития интеллекта;
- ознакомишься с принципами активного запоминания и концентрации внимания;
- потренируешься создавать карты памяти;
- узнаешь, как лучше всего готовиться к экзаменам.

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

Современный мир требует от людей совсем других интеллектуальных умений. Теперь важно быть открытым для перемен и готовым учиться на протяжении всей жизни. Даже если ты решишь не продолжать обучение после школы, тебе придется постоянно учиться – самостоятельно или на различных курсах. Поэтому важно узнать, как работает наш мозг, и овладеть современными методиками: эффективного запоминания, концентрации внимания, подготовки к экзаменам.

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

Много интересного ты можешь узнать из книг Тони Бьюзена (рис. 50). В некоторых странах они обязательны для тех, кто хочет учиться в университете.

Рис. 50

«Я получу самую высокую оценку!»

Жил-был обычный британский подросток – Эдвард Хьюгс. Он ходил в обычную среднюю школу. Когда ему исполнилось 15 лет, сдал экзамены (наподобие тех, которые ты будешь сдавать в 9-м классе) и получил за них посредственные оценки. Впрочем, такие он получал всегда. Никто этому не удивился. Но сам мальчик очень расстроился. Он мечтал поступить в Кембридж, но понимал, что с такими оценками шансов у него нет.

Тем временем его отец прочел книгу Тони Бьюзена «Научите себя думать». Он объяснил сыну, как работает его мозг, как лучше учить и запоминать. Осенью Эдвард вернулся в школу, преисполненный желания учиться. Он заявил, что намерен получить самые высокие оценки по всем предметам и хочет, чтобы его документы отправили в Кембридж*.

Реакция учителей была сдержанной. «Ты не можешь говорить об этом серьезно, твои оценки не отвечают требованиям Кембриджа», – сказали Эдварду. Поначалу не хотели даже вносить его фамилию в список кандидатов на поступление в Кембридж, но через некоторое время согласились сделать это и одновременно сообщили в Кембридж, что этот абитуриент, по их мнению, не может поступить в их колледж.

Во время собеседования в Кембридже Эдварда ознакомили с мнением школы и сказали, что согласны с ним. Выразили уважение его настойчивости, но объяснили, что для вступления Эдварду нужно получить на выпускных экзаменах как минимум две оценки «отлично» и одну «хорошо».

Даже после этого Эдвард не сдался. Он составлял «карты памяти» (см. с. 144) по каждому предмету, а в отдельных случаях – по каждому разделу. Каждую неделю (а перед экзаменами чаще) рисовал эти карты по памяти и сравнивал их с эталонными, два-три раза в неделю занимался бегом и старался чаще бывать на свежем воздухе.

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

география (устно) – наивысшая оценка;

история Средних веков – наивысшая оценка;

бизнес – лучший ученик;

география (письменно) – наивысшая оценка.

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

---

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

Синергия мозга

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

В середине XX в. доминировало мнение, что мозг – это компьютер, в который вводится информация, а он хранит ее «на полочках». Математики с энтузиазмом принялись разрабатывать искусственный интеллект. В последнюю четверть века люди поняли, что человеческий интеллект намного более сложный инструмент. Математикам, разработавшим даже модель Вселенной, так и не удалось построить модель тех процессов, которые ежедневно происходят в мозге каждого человека. Не зря говорят, что самая неизведанная территория – та, что между наших ушей.

Сегодня человечество находится на пороге революционных открытий в познании деятельности мозга. Разрабатываются методики, помогающие во много раз повысить его эффективность. В 7-м классе ты уже ознакомился со строением головного мозга и знаешь, что он состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за разные функции (рис. 51). Взаимодействие полушарий обеспечивает мозолистое тело.

Недавно установили, что чем больше человек пользуется только одним полушарием, тем меньше он может воспользоваться вторым в ситуациях, когда это необходимо. Но если более «слабое» полушарие постоянно стимулировать и привлекать к работе вместе с «сильным», то эффективность мозга возрастает не в два, а в 5–10 раз (рис. 51). Данное явление называют синергией (от англ. *«sin»* – «общая» и *«energy»* – «энергия»).

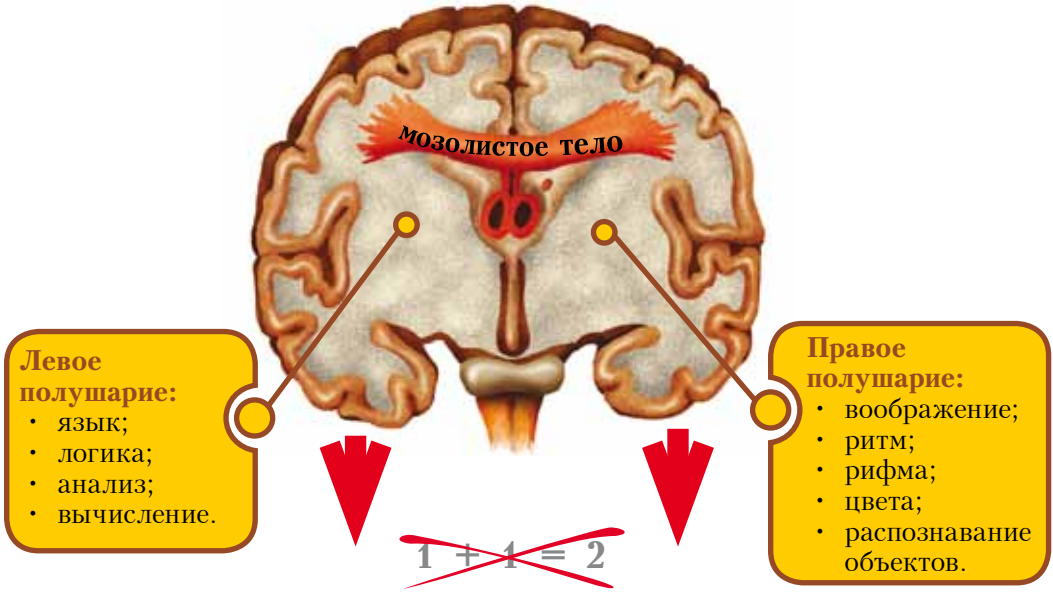
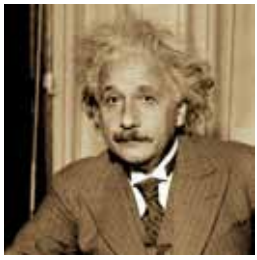


Рис. 51

Так, выдающийся физик-теоретик всех времен и народов Альберт Эйнштейн в школе не сдал экзамен по французскому языку, а своими любимыми занятиями называл игру на скрипке, живопись и парусный спорт. Даже теорию относительности он открыл благодаря деятельности обоих полушарий своего мозга. Однажды летним днем, сидя на вершине холма, Эйнштейн представил, как путешествует по Вселенной верхом на солнечном луче. Это помогло ему разработать новую научную теорию.



Альберт Эйнштейн

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

Пабло Пикассо

По примеру на рис. 52 проверь, сбалансировано ли ты развиваешь свои способности. Для этого на протяжении недели записывай все виды деятельности, которыми занимаешься, и время, потраченное на них. Подытожь результат для каждого вида активности и приблизительное соотношение активности левого и правого полушарий. Подумай, какие изменения в твоей жизни помогут сбалансировать деятельность мозга.

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

Итог:

левое полушарие работает 68% времени (35,4 ч. х 100% / 52 ч.);
правое полушарие – 32% времени (16,6 ч. х 100% / 52 ч.).

Рис. 52

Факты о мозге

1. Мозг состоит из крошечных клеток – нейронов. Поначалу считалось, что интеллект человека определяется массой мозга и соответственно количеством нейронов в нем. Позже профессор Московского университета Петр Анохин доказал, что интеллект зависит не от числа мозговых клеток, а от связей между ними. В последний год своей жизни он подсчитал количество связей, которые потенциально может содержать человеческий мозг. Эта величина поражает. Она равняется единице с десятью миллионами километров стандартных печатных нулей за нею!

2. Считается, что интеллектуальные способности человека ухудшаются с возрастом. Но если постоянно стимулировать деятельность мозговых клеток, они образуют огромнейшее число новых связей, и интеллектуальные способности возрастают независимо от возраста. Это подтверждает не только наука, но и многочисленные факты. Всемирно известный ученый Борис Патон, несмотря на солидный возраст, возглавляет Национальную академию наук Украины. Выдающийся хирург Николай Амосов плодотворно работал почти до 90 лет. Так же долго творили Пабло Пикассо и Микеланджело.

Разрушители интеллекта:

- недосыпание;
- неправильное питание;
- умственные перенагрузки;
- недостаточная интеллектуальная активность;
- психологические стрессы;
- депрессия;
- использование неэффективных методов запоминания;
- употребление некоторых лекарств, влияющих на память.

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

4. Один из самых ярких примеров совершенной памяти продемонстрировал Соломон Шерешевский. Он был обычным журналистом. Однажды на заседании редколлегии его спросили, почему он ничего не записывает. Шерешевский ответил, что ему не нужно производить никаких записей, потому что он может запомнить все, о чем говорится на заседании, и дословно повторил выступление редактора. Последующие 30 лет память Шерешевского изучал ведущий советский психолог Александр Лурия. По его мнению, Шерешевский не был феноменом. Просто в юности он открыл для себя принципы запоминания и стал их использовать. «Когда я слышу слово «зеленый», появляется зеленый горшок с цветами; красный – мужчина в красной рубашке. Даже цифры напоминают мне образы... Вот «1» – это горделивый стройный мужчина; «2» – веселая женщина; «3» – хмурый мужчина, не знаю, почему» (цитата из книги А. Лурии «Маленькая книжка о большой памяти»).

А. Лурия

Принципы запоминания

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

Греки так боготворили память, что в их мифологии появилась даже богиня памяти – Мнемозида. От ее имени происходит понятие «мнемонические приемы», то есть приемы лучшего запоминания.

Не зная ничего о взаимодействии правого и левого полушарий, не осознавая даже, где расположен орган, ответственный за память, греки интуитивно выделили факторы, от которых зависит работа памяти, – воображение и ассоциации. Пользуясь простыми мнемоническими приемами, греческая и римская знать поражала публику, восстанавливая по памяти тысячи фактов, в том числе статистические данные.

Древние и современные мнемонические приемы основываются на следующих простых принципах:

1. *Синестезия* – для развития памяти нужно постоянно тренировать все органы чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Большинство людей, которых природа наградила феноменальной памятью, и тех, кто сам развил в себе такие способности, обладают развитыми органами чувств и способностью создавать яркие образы на основе полученной информации.
2. *Ассоциации* – наш мозг имеет ассоциативную кору. Поэтому, узнав что-либо новое, постарайся объединить его с тем, что уже знаешь.
3. *Порядок, логика, нумерация* – запоминание чего-либо логически упорядоченного, пронумерованного помогает быстрее вспомнить нужную информацию.
4. *Юмор, преувеличение* – создавая образ для запоминания, можно карикатурно увеличить его размеры, изменить форму, цвет.
5. *Позитив* – люди с неохотой вспоминают то, что вызывает неприятные чувства. Негативная информация, даже если для ее запоминания использовались все важные принципы, может «блокироваться» мозгом, поскольку воспоминание о ней неприятно.
6. *Воображение* – самый эффективный инструмент запоминания, помогающий использовать приведенные выше принципы.

Карты памяти

При подготовке к экзамену тебе приходится осваивать большие объемы учебного материала. Обычно для этого пишут конспект, состоящий из определений, цитат, дат, списков и т. д. При написании конспектов обычно используют принципы запоминания, которые связывают с деятельностью левого полушария, отвечающего за язык, логику, составление списков, операции с числами и не учитывающего таких принципов как ассоциативность, воображение, юмор, преувеличение и др.

Психолог Тони Бьюзен предлагает вместо классических конспектов разрабатывать карты памяти (рис. 53). Они привлекают к сбалансированной работе оба полушария мозга. Карты памяти помогают создать целостный образ учебного материала – ключевых понятий и взаимосвязей между ними.

Чтобы создать карту памяти, тебе понадобятся:

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

Как это делать:

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

К итоговому уроку распределите между собой материал учебника и составьте карты памяти для этого материла.

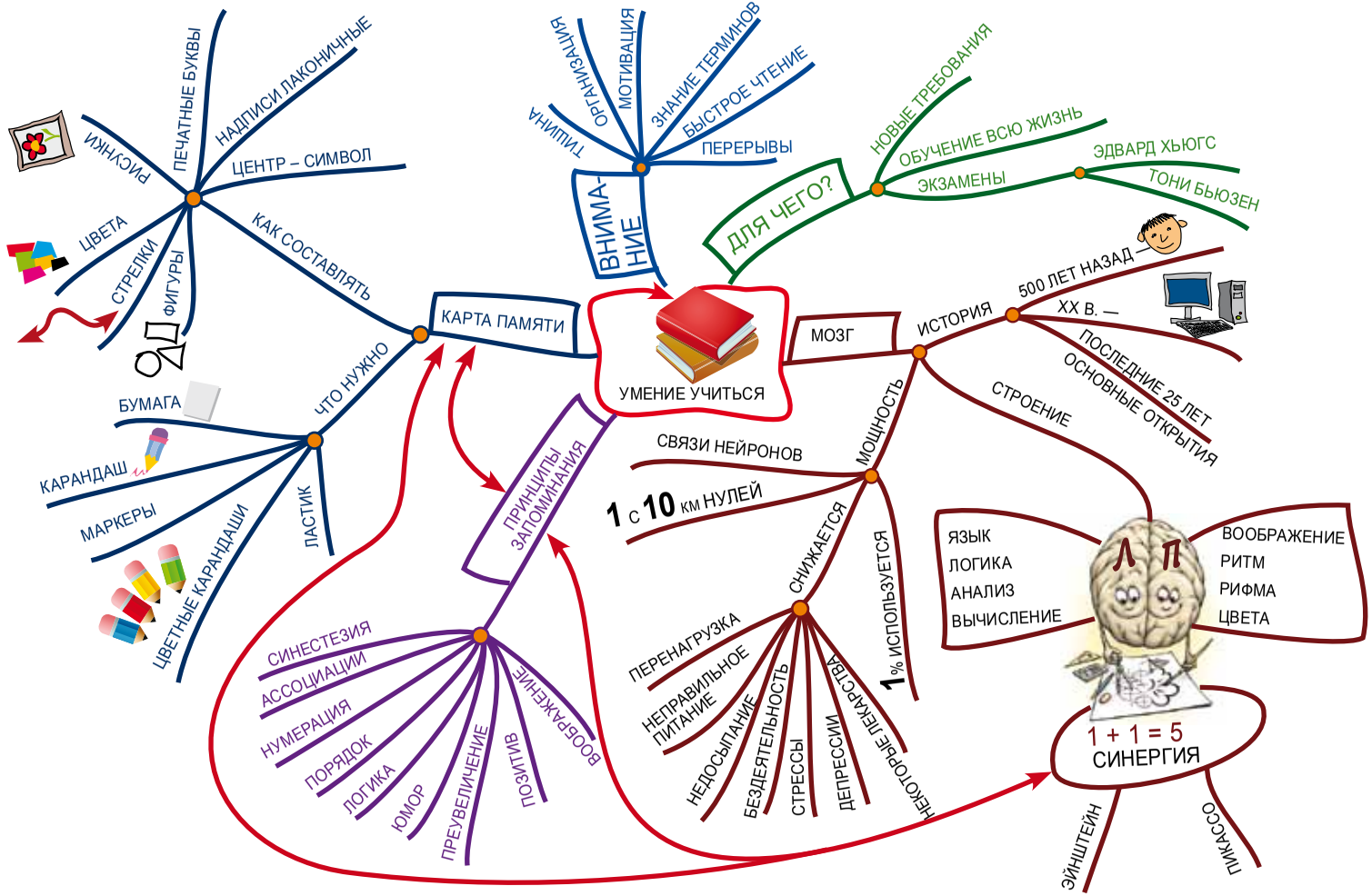


Рис. 53. Карта памяти этого параграфа

Память и внимание

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

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

Что помогает сосредоточиться:

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

1. *Посторонние звуки.* Телевизор, плач ребенка, даже транспортный шум отвлекают внимание. А если по телевизору показывают любимый сериал, ты намного лучше запомнишь содержание этой серии, чем то, что успел прочесть во время рекламных пауз.
2. *Неправильно организованное рабочее место.* Прежде чем приступить к работе, проверь, есть ли на рабочем месте все необходимое: ручка, карандаши и т. д.
3. *Низкая мотивация.* Часто к этому приводит отсутствие четкой цели. Как только вспомнишь, для чего тебе это нужно (оценка, похвала учителя, родителей, возможность поступить в вуз), мотивация возрастет. Если материал кажется совсем ненужным, включи критическое мышление и сосредоточься на поисках наименьшей пользы в нем. Это также может стать стимулом.
4. *Бедный словарный запас.* Иногда внимание рассеивается потому, что в тексте есть незнакомые слова. Для эффективного чтения и запоминания важно поддерживать равномерный темп поступления информации. Поэтому подчеркни незнакомое слово карандашом и читай дальше. Обычно значение этого слова проясняется с контекстом. Если нет, то, закончив читать, отыщи значение незнакомых слов в словаре или спроси у родителей, учителя.
5. *Слишком медленное чтение.* Часто детям, изучающим сложный материал, говорят: «Читай медленно и внимательно». Но чем медленней читает человек, тем быстрее рассеивается его внимание. Поскольку в краткосрочной памяти информация хранится не более 30 секунд, за это время важно дочитать предложение до конца, а лучше – целый абзац. Это поможет понять мысль автора и решить, стоит ли сохранять ее в долгосрочной памяти.
6. *Отсутствие перерывов.* Большинство людей, имеющих проблемы с концентрацией внимания, говорят, что она резко снижается через 30–40 минут после начала работы. Однако то, что они считают недостатком, на самом деле нормальное явление: мозгу время от времени требуется небольшой перерыв, чтобы «переварить» полученную информацию. Поэтому, вместо того чтобы работать через силу, сделай перерыв на 5–15 минут.

Практическая работа № 6
Подготовка к экзаменам: развитие памяти и внимания

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

При подготовке к экзаменам старайся избегать распространенных ошибок:

- откладывать подготовку до последних дней;
- механически зазубривать материал;
- готовиться с включенным телевизором или под громкую музыку;
- концентрироваться на мелких фактах, теряя чувство целостности материала;
- готовиться без учета формы проведения экзамена (устный, письменный, тестирование).

Чтобы гарантированно получить высокий результат, советуем начать готовиться к экзаменам заранее. Объединитесь в пять групп. С помощью таблицы 11 подготовьте сообщение об алгоритме подготовки к экзаменам:

группа 1: на летних каникулах;

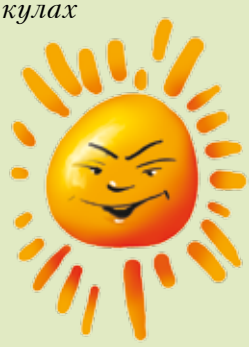
группа 2: на протяжении учебного года;

группа 3: за несколько недель до экзамена;

группа 4: накануне экзамена;

группа 5: в день экзамена.

Таблица 11

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

На протяжении учебного года	• Храни все, что может понадобиться – схемы, таблицы. • Записывай самое важное на карточках (события, даты и др.). • Составляй карты памяти для каждого раздела.
За несколько недель до экзаменов	• Как только узнаешь дату экзаменов, просмотри программу и составь план подготовки. • Начинай готовиться! Не позволяй себе провалиться на экзамене из-за лени. • Равномерно распредели нагрузку. Лучше учиться по часу ежедневно, чем трое суток подряд перед экзаменом. • Определи слабые места в своих знаниях. Заполни пробелы в знаниях сам или обратись за помощью. • Убедись, что хорошо помнишь ключевые понятия. Рисуй карты памяти и сверяй их с эталонными. • Составляй обобщенные карты памяти для каждого предмета и отмечай на них то, что уже выучил. • Просмотри свои записи в тетрадях и на карточках. Допиши то, чего не хватает. Носи карточки с собой. Просматривай их в свободную минуту.
Накануне экзамена	• Не засиживайся допоздна. Чтобы ясно мыслить, нужно выспаться. • Перед сном скажи себе: «Я сделал все, что мог. Больше от меня ничего не зависит. Если я провалюсь, мне будет обидно, но я это переживу» (формула позитивного мышления).
В день экзамена	• Утром не забудь позавтракать. Захвати конфету. Она поможет преодолеть волнение. • Паника – заразна. Не общайся с теми, кто нервничает. • Не повторяй материал до последней минуты. Чтобы расслабиться, подумай, как будет хорошо, когда все закончится.

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

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

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

Игра «И раз, и два, и три...». Помогает развивать внимание. Участники стоят в кругу. По команде ведущего «И раз...» каждый начинает выполнять любое движение, желательно несложное. По команде «И два...» участники прекращают выполнять свои движения и начинают делать то, что перед этим делали их соседи справа. Игра окончится, когда ведущий назовет число, равняющееся числу игроков – тогда движения возвращаются к тем, кто их придумал. Обратите внимание, изменились ли движения, которые вы придумали, в процессе игры. Что помогало точно воссоздавать движения партнеров, а что мешало?

Современный мир требует от людей учиться на протяжении всей жизни. Для этого нужно знать, как работает наш мозг, и овладеть современными методиками: эффективного запоминания, концентрации внимания, подготовки к экзаменам.

Большую часть знаний о мозге человечество получило в последнюю четверть XX века. Современные методики помогают во много раз повысить интеллектуальные возможности человека.

Память – это процесс сохранения и воспроизведения информации. Различают память кратковременную и долговременную. Кратковременная память удерживает информацию не более 30 секунд. В долговременную память попадает не все, а лишь то, что привлекает внимание.

Способность концентрировать внимание – залог успешной учебы.

Чтобы хорошо сдать экзамены, нужно: настроиться на успех, правильно организовать подготовку, использовать эффективные методики и научиться преодолевать чрезмерное волнение.

ИТОГОВЫЙ УРОК

Продемонстрируйте свои карты памяти и подытожьте главное из того, что вы изучали в этом учебном году.

Вот и заканчивается еще один учебный год. Ты и твои одноклассники хорошо поработали, изучая множество школьных предметов. Некоторые из них нравятся вам больше, другие – меньше. Оцените свое отношение к урокам основ здоровья, определив их рейтинг. Для этого пускай каждый из вас:

1. Запишет на карточках названия всех школьных предметов (рис. 54).
2. Возьмет карточку со своим любимым предметом и положит ее слева от себя.
3. Потом возьмет карточку с любимым предметом из оставшихся и положит рядом с отобранной раньше.
4. Выполняйте пункт 3 до тех пор, пока не разложите в одну линию все карточки.
5. По очереди скажите, на каком месте в вашем рейтинге находится предмет «Основы здоровья», и объясните почему.
6. Подсчитайте средний рейтинг этого предмета для вашего класса.
7. Подумайте, что может сделать «Основы здоровья» еще более интересным предметом. Ведь положительное отношение к нему побуждает вести здоровый образ жизни.

Рис. 54

Ты уже знаешь, что принадлежишь к первому поколению украинских школьников, которые учатся жизненным навыкам на уроках основ здоровья. Учебники и пособия, по которым ты учился в 5–8-х классах (рис. 55), проходят апробацию. То есть, о них собираются отзывы всех, кто с ними работает: учителей, учеников, родителей. В прошлом году авторы получили множество писем. Они благодарны тем, кто их отправил.

Если хочешь, напиши и ты письмо в издательство. Пожалуйста, ответь на вопросы:

- Как в твоем классе проводят уроки основ здоровья – как обычные или в форме тренингов?
- Что тебе больше всего запомнилось из этих уроков?
- Были ли они полезны?
- Какие задания было легко выполнять?
- В процессе выполнения каких заданий ты столкнулся с трудностями?
- Что тебе понравилось в учебниках и тетрадях по «Основам здоровья»?
- Что стоило бы в них изменить?

Отправь письмо на адрес издательства: 01034, Киев-34, ул. Ярославов Вал, 14-Г, ЗАО «Алатон». Если у тебя есть фотографии с ваших тренингов, положи их в конверт: возможно, увидишь эти фото в одном из следующих изданий учебника.

Рис. 55

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В НЕКОТОРЫХ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Памятка для тех, кто оказался в опасной ситуации:

• оцени уровень опасности. Если ситуация угрожает твоей жизни, не раздумывай, действуй без промедления;

• если угрозы жизни нет, для начала успокойся;

• если сам справишься с ситуацией, составь план и выполняй его;

• если тебе нужна помощь, обратись в службы спасения, к родственникам, соседям, случайным прохожим;

• если помощь не приходит, не теряй надежды, ситуация может измениться к лучшему в следующий момент.

Правила для тех, кто заблудился в лесу:

• главная цель заблудившихся в лесу во время выезда на природу, похода – выйти к людям и расспросить у них дорогу;

• признаки того, что поблизости есть жилье: тропинки, стога сена на лесных полянах, бытовой мусор, звук работающих двигателей, легкий запах дыма;

• если поблизости есть высокое дерево или холм, воспользуйся ими, чтобы осмотреться вокруг;

• увидев дорогу, реку, жилье, столбы электросети, иди к ним, время от времени проверяя направление движения;

• прислушайся, и если услышишь шум двигателей, поезда, трактора, иди на звук – поблизости должно быть жилье;

• выйдя на дорогу или к железной дороге, двигайся вдоль нее;

• направление к жилью можно определить там, где тропа (дорога) соединяется с другой тропой или дорогой. В направлении жилья они соединяются под острым углом;

• если поблизости есть река или озеро, иди вдоль берега. Вскоре выйдешь к жилью, ведь населенные пункты обычно расположены неподалеку от водоемов;

• когда выйдешь на окраину города, села, спроси, где милиция, сообщи о себе;

• если поблизости нет ориентиров, которыми можно воспользоваться, сообщи о своем местонахождении, разведя сигнальный костер, подавая сигнал SOS огнем, дымом, зеркальцем, фонариком, свистком.

Как себя вести во время грозы:

• если гроза застала тебя дома, закрой окна, выключи из розеток электроприборы, не выходи из помещения;

• если гроза застала тебя на улице, спрячься в ближайшем помещении;

• если во время грозы ты оказался на открытом месте, спрячься в низине, под кустами;

• не прячься от грозы под высоким одиноким деревом, высоковольтной линией передач, в реке;

• отложи на 15–20 м от себя все металлические предметы;

• если гроза застала тебя в автомобиле, оставайся в нем.

Как спастись в случае пожара в лесу (степи):

• когда ты почувствовал сильный запах дыма или увидел огонь, в первую очередь определи направление ветра;

• если ветер дует в направлении пожара, не пугайся, иди против ветра – он отгонит от тебя огонь;

• если в лесу горит только надпочвенное покрытие (листья, хвоя, трава), это значит, что пожар – низовой. Его фронт можно быстро перебежать, двигаясь против ветра и защищая органы дыхания верхней одеждой;

• если в лесу горят деревья или в степи высокая трава, это значит, что возник очень опасный верховой пожар;

• если поблизости есть водоемы, пережди в воде, пока пройдет фронт огня, защищай органы дыхания влажной одеждой;

• поблизости нет водоема – двигайся перпендикулярно к направлению ветра. Если будешь бежать быстро, у тебя появится шанс выйти из зоны пожара.

Правила для тех, кто оказался на подтопленной территории:

• если наводнение застало тебя дома, выключи электричество и газ, перенеси необходимые вещи на верхние этажи, на чердак, обуй резиновые сапоги, надень куртку, возьми запас воды и продуктов питания;

• если нет возможности выбраться из дома и пройти к пункту эвакуации или на возвышенность, перейди на верхний этаж или чердак и зови на помощь;

• вода застала тебя в лесу или в поле – найди предмет, который поможет тебе удержаться на воде, выйди на холм или взберись на дерево и зови на помощь.

Правила безопасного поведения в случае землетрясения:

• к значительным разрушениям приводят землетрясения силой более 5 баллов по *шкале Рихтера*;

• во время землетрясения можно успеть выйти из дома, если ты находишься на первом-втором этажах;

• в помещении прячься в проемах внутренних дверей, в арках капитальных стен. Не оставайся в угловых комнатах;

• на открытом месте держись на безопасном расстоянии от линий электропередач, больших зданий, мостов, предприятий.

Правила безопасного поведения в местах скопления людей:

• собираясь в места скопления людей, соответствующе оденься;

• на концерты, представления, соревнования лучше приходить заранее;

• занимай места ближе к выходу;

• после окончания мероприятия лучше дождаться, пока все выйдут;

• в толпе продвигайся вместе со всеми, держась как можно дальше от стен и дверей, к которым тебя могут прижать;

• если ты упал, попробуй подняться, а если не получается, сгруппируйся и защищай голову руками;

• не ходи на митинги и демонстрации протеста. Для детей там может быть особо опасно.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Драйден Ґ., Вос Д. Революція у навчанні/Перекл. з англ. М. Олійник. — Львів: Літопис, 2005.
2. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — ВООЗ, ЮНІСЕФ. — К., 2004.
3. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 5-го класу. — К.: Алатон, 2001. — 128 с.
4. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 6-го класу. — К.: Алатон, 2001. — 136 с.
5. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 7-го класу. — К.: Алатон, 2002. — 128 с.
6. Воронцова Т. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 8-го класу. — К.: Алатон, 2003. — 144 с.
7. Бьюзен Т. Научите себя думать!/Пер. с англ.; — Минск: ООО «Попурри», 2004. — 192 с. — (Серия «Живите с умом»).
8. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press, Inc. 1999.

СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

Анорексия – заболевание, при котором человек отказывается от пищи, считая себя слишком толстым, даже если масса его тела намного меньше нормы.

Гендер (половая роль) – черты характера и особенности поведения, которые считаются типичными для мужчин и женщин в определенном обществе. В отличие от пола, гендер – понятие культурное и социальное.

Гендерная роль – см. гендер (половая роль).

Гендерные стереотипы – упрощенные представления о том, как должны себя вести люди разного пола, какую одежду носить и чем заниматься.

Допустимая самооборона – действия, совершенные с целью защиты своей жизни или имущества либо имущества или жизни (имущества) другого человека, если они не превышают пределов допустимой самообороны.

Законы – нормативные акты, которые принимаются Верховной Радой Украины, имеют высшую юридическую силу и обязательны для выполнения.

Землетрясение – колебания земной поверхности под воздействием подземных толчков. Сильное землетрясение может привести к большим разрушениям и многочисленным человеческим жертвам.

Конформизм – стремление подстраиваться под мнение других с целью заслужить одобрение или избежать осуждения.

Креативность – творческий подход, способность находить свежие идеи и оригинальные решения, мыслить без преград.

Мотоцикл – двухколесное транспортное средство с моторным приводом, оборудованное двигателем с рабочим объемом более 50 $см^3$.

Несовершеннолетние – лица, которым не исполнилось 18 лет.

Оздоровительные системы – практические методики содействия здоровью. Например: фитотерапия – оздоровление растениями, ароматерапия – эфирными маслами, гирудотерапия – с помощью пиявок, апотерапия – продуктами пчеловодства, иппотерапия – с помощью лошадей.

Оползни – смещение земли по склону и провалы грунтов.

Организация дорожного движения – комплекс инженерных и организационных мероприятий, обеспечивающий условия для бесперебойного и безаварийного движения транспорта и пешеходов по улицам и дорогам.

Ответственность – определенные законом действия по отношению к нарушителям закона.

Пестициды – химические препараты, которые применяются для защиты растений.

Пищевое отравление – отравление организма человека в результате употребления некачественного, испорченного или инфицированного продукта. Чаще всего к пищевым отравлениям приводят бактерии или токсины.

Плюрализм – наличие в коллективе (обществе) широкого спектра мнений и оценок. Несовместим с авторитаризмом.

Пол – совокупность признаков, определяющих, является человек мужчиной или женщиной. Пол обусловлен структурой генов и является понятием биологическим.

Потребности – то, что необходимо человеку для нормальной жизни и развития. Существенно влияют на поведение людей.

Правила – регламентируют поведение и деятельность людей. Устанавливаются для определенного места (например, школы, магазина) лицом, имеющим на это полномочия, в отдельных случаях принимаются на общем собрании заинтересованных лиц (ученическом собрании, педсовете).

Правонарушения – поступки людей, нарушающие Конституцию государства, ее законы или подзаконные акты.

Превышение границ допустимой самообороны – умышленное нанесение нападающему тяжелого вреда, который явно не соответствует опасности посягательства.

Стероиды – препараты для наращивания мышц и повышения физических возможностей организма (прежде всего силы и выносливости).

Тренинг – эффективная форма групповой работы, которая обеспечивает активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с тренером.

Участники дорожного движения – лица, участвующие в дорожном движении: пешеход, водитель, пассажир или погонщик животных.

Холистический подход – от англ. whole – целый, целостный. Осознание единства биологической, психологической и социальной природы человека, комплексный подход к оздоровлению.

Ценности – то, что является важным для человека, с помощью чего он оценивает и сверяет что-либо в своей жизни, определяет собственные приоритеты.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на территории или объекте, вызванное аварией, катастрофой, стихийным бедствием или другим опасным происшествием, которое привело (или может привести) к гибели людей и/или значительным материальным убыткам.

Шкала Рихтера – шкала для определения силы землетрясения: 1 балл – незаметные толчки, которые фиксируются лишь специальными приборами; 2 балла – колебания, едва заметные только в эпицентре; 3 балла – слабые колебания в эпицентре; 4–5 баллов – колебания, ощутимые в радиусе 32 км от эпицентра, возможны небольшие разрушения; 6 баллов – землетрясение умеренно разрушительной силы; 7–8 баллов – сильное и очень сильное землетрясения с большими разрушениями.

Эрозия – процессы разрушения земной поверхности под воздействием воды, ветра, температуры и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником 4

Вступление. На пороге взрослой жизни 6

Раздел 1. Жизнь и здоровье человека

§ 1. Спасение и защита людей в чрезвычайных ситуациях 13
§ 2. Ты – спасатель. 20
§ 3. Азбука неотложной помощи 26

Раздел 2. Физическое здоровье подростка

§ 4. Оздоровительные системы 35
§ 5. Безопасность питания 45

Раздел 3. Социальные аспекты здоровья

§ 6. Гендер и отношения между полами 54
§ 7. Риски полового созревания 62
§ 8. Противодействие сексуальным домогательствам и насилию. 70

Раздел 4. Безопасность в современном обществе

§ 9. Дорожная безопасность 79
§ 10. Экологическая безопасность 89
§ 11. Законы и уголовная ответственность несовершеннолетних. . . . 101
§ 12. Социальная безопасность 110

Раздел 5. Всестороннее развитие личности

§ 13. Этапы развития личности 122
§ 14. Красота и здоровье 131
§ 15. Умение учиться 138

Итоговый урок 150

Правила поведения в некоторых опасных ситуациях 152
Использованная литература 155
Словарик терминов 156

Перечень практических работ по программе

№ 1. Оказание неотложной помощи в чрезвычайных ситуациях 33
№ 2. Определение уровня индивидуального физического развития . . 42
№ 3. Первая помощь при отравлениях и кишечных инфекциях 52
№ 4. Отказ от опасных предложений в условиях давления и угрозы насилия 72
№ 5. Как избежать нападения, ограбления и вовлечения в деструктивные секты 120
№ 6. Подготовка к экзаменам: развитие памяти и внимания. 147

Учебное издание

Воронцова Татьяна Владимировна
Пономаренко Владимир Степанович

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для 8-го класса общеобразовательных учебных заведений

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
Приказ № 179 от 17.03.2008

Литературное редактирование *Л. Воронович*
Художественное оформление, дизайн *С. Шпак*
Технический редактор *Т. Пихота*
Корректор *С. Гайдук*
Ответственные за выпуск *В. Пономаренко, М. Мельников*

Подписано в печать 26.08.08. Формат 70×100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.
Усл. печ. лист 13,0. Уч.-изд. лист 14,3.
Тираж 6 500 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