

Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное



Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



Альянс
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

Продукція видана за підтримки МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» в рамках реалізації програми «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриманої Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.



«Алатон»

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

**Учебник
для 6-го класса
общеобразовательных учебных заведений**

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-3192 от 20.06.2006

Киев
«Алатон»
2006

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-3192 от 20.06.2006

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.
В75 Основы здоровья: Учебник для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. — К.: Алатон, 2006. — 200 с.
ISBN 966-7107-35-3

Учебник «Основы здоровья» издан ЗАО «Алатон» при участии редакции журнала «Барвінок». Он создан согласно программе основ здоровья в качестве логического продолжения одноименного учебника для 5-го класса.

Учебник ориентирован на развитие благоприятных для здоровья жизненных навыков, направленных на преодоление проблем подросткового возраста и воспитание гармонично развитой личности.

Центральной тематикой учебника является профилактика курения и употребления алкоголя в ученической среде. Это требует формирования соответственных жизненных навыков: развития самооценки, принятия обдуманных решений, критического мышления, умения противостоять влиянию рекламы, а также умения отказа от опасных предложений.

Чрезвычайно важен для личностного развития материал, посвященный социальному благополучию ребенка: воспитанию толерантности, активной жизненной позиции, умению общаться, налаживать отношения и решать конфликты.

Уделено внимание отработке специальных навыков: как пользоваться велосипедом, оказывать медицинскую помощь, взаимодействовать со спасательными службами и т. д.

Учебник ориентирован на использование современных педагогических технологий, в частности – интерактивных методов, предусматривающих взаимодействие учеников между собой и учителем. Это – анализ ситуации, обсуждение в группах, мозговые штурмы, работа с блок-схемами и кросс-тестами, выполнение проектов и т. д.

Часть материала учебника (параграфы 10–16 и 26–32) разработаны при поддержке международного благотворительного фонда «Международный альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», который реализует программу «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддерживаемую Глобальным Фондом по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ДОРОГОЙ ДРУГ!

В 6-м классе ты продолжишь изучение «Основ здоровья». Цель этого предмета – помочь тебе стать более самостоятельным, взрослым и уверенным в собственных силах, а также находчивым и ловким в ситуациях, угрожающих твоей жизни и здоровью.

Ты уже знаешь, что в современном мире быть здоровым – престижно. Мода на здоровый образ жизни – это вызов времени. Сегодня у тех, кто ощущает себя здоровым и хорошо выглядит, больше шансов найти работу и достичь успеха. Ведь ответственное отношение к здоровью положительно характеризует человека, свидетельствует о его способности быть хорошим работником или деловым партнером.

Однако у некоторых подростков есть склонность к неоправданным рискам. Этим пользуются табачные и алкогольные компании, заманивающие молодежь лживыми намеками и обещаниями. Возможно, кто-то из твоих друзей попадет к ним на крючок и начнет склонять к этому тебя. Чтобы противостоять негативному влиянию рекламы и окружения, важно приобрести множество умений и навыков. Прежде всего – позитивного отношения к себе и к своим жизненным перспективам. Также тебе необходимо критично мыслить, принимать обдуманные решения, осознавать ценность семьи и настоящей дружбы.

Некоторые темы учебника касаются проблем безопасности. Ведь твои ровесники часто становятся свидетелями, участниками и даже жертвами опасных ситуаций. То, как человек справится с опасностью, зависит от его умения находить выход из затруднительного положения, оказывать первую медицинскую помощь, вызывать спасателей. От этого нередко зависит жизнь многих людей. Поэтому старайся хорошо подготовиться к каждому уроку и выполнить как можно больше практических заданий.

Успехов тебе!

Как работать с учебником

Учебник состоит из вступления и четырех разделов.

Вступление посвящено повторению базовых понятий «Основ здоровья» – здоровье, безопасность жизнедеятельности, жизненные навыки.

Раздел 1 – «Человек и окружающая среда» – раскрывает процесс взаимодействия человека с окружающей средой.

Раздел 2 – «Здоровье и развитие подростка» – ознакомит тебя с физиологическими и психологическими особенностями раннего подросткового возраста, принципами рационального питания и личной гигиены.

Раздел 3 – «Безопасность и здоровье» – содержит две главы.

В главе 1 – «Профилактика рискованного поведения» – ты научишься принимать решения и противостоять негативному социальному давлению относительно курения, употребления алкоголя и наркотиков. Также продолжишь изучать проблему ВИЧ/СПИДа.

В главе 2 – «Безопасность повседневной жизни» – будешь получать навыки безопасного поведения в ситуациях повседневной жизни. Ты узнаешь, как пользоваться коммунальными удобствами, познакомишься с правилами проживания возле промышленных предприятий. Продолжишь изучать Правила дорожного движения, будешь учиться пользоваться велосипедом, оказывать первую помощь пострадавшим и взаимодействовать со спасательными службами.

Раздел 4 – «Школа общения» – научит избегать недоразумений, знакомиться и уверенно общаться с разными людьми, преодолевать застенчивость, предупреждать конфликты и решать их, выбирать друзей и компанию.

Учебник предлагает тебе не только полезную информацию, но и множество интересных практических заданий, предназначенных для отработки важных для твоей жизни умений и навыков. Надеемся, что уроки здоровья в твоём классе будут проходить в форме тренингов. Но если нет, или же ты захочешь просто почитать учебник, можешь выполнять тренинговые упражнения самостоятельно, вместе с друзьями или родителями.



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



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

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



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



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



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 этой рубрики. Так отмечены предостережения об особо опасных ситуациях, а также умения, которые необходимо тщательно отработать.



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



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



Эта рубрика предлагает прочесть интересную книгу, касающуюся определенной темы.



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



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

Встретив слова, выделенные *таким шрифтом*, воспользуйся словариком на с. 196.

ВСТУПЛЕНИЕ

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Во вступлении ты:

- повторишь, что такое безопасность и здоровье;
- попытаешься представить чувства благополучного человека;
- узнаешь, как достичь высокого уровня благополучия и для чего нужны жизненные навыки.

О жизни

Все живое рождается, чтобы жить. Но лишь человек способен осмысливать и ценить жизнь. Мы любим жизнь. Бывают мгновения, когда это чувство особенно глубокое – от нежного прикосновения материнской руки, голосов друзей, шума дождя, птичьего щебета, когда ощущаешь, как напрягаются твои мышцы, наслаждаешься мечтами...



Поделитесь своими мечтами и надеждами с друзьями. Начинайте словами: «Я надеюсь, что...»

О безопасности и опасности

Безопасность — это отсутствие угрозы твоей жизни, здоровью или благополучию. Если кому-либо угрожает опасность, это выводит его из равновесия, беспокоит, волнует, пугает, лишает сна и аппетита.

Безопасность относится к базовым человеческим потребностям. Каждое последующее поколение наследует от предыдущего навыки преодоления опасностей. В древние времена это были умения защититься от хищников, неблагоприятных погодных условий. Позже – от угроз, связанных с деятельностью самих людей: опасность на дорогах, в быту, на производстве. Поэтому в наше время говорят не только о безопасности жизни, но и о **безопасности жизнедеятельности** человека.



Закройте глаза и мысленно окажитесь там, где чувствуете себя в полной безопасности. Это может быть ваша комната или какая-нибудь живописная местность. Старайтесь всё хорошо рассмотреть, услышать звуки и ощутить запахи. Посидите минутку, а потом расскажите об этом месте и своих чувствах (спокойствие, радость, тепло, удовольствие, расслабленность...).

О здоровье

Когда-то люди страдали от множества болезней, и их жизнь была намного короче, чем теперь. Тогда здоровым считался каждый, кто не был болен. Потом здоровье стали связывать с физическим благополучием человека.

Со середины XX ст. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила, что *здоровье* — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

С тех пор здоровье человека связывают не только с тем, как он ухаживает за своим телом, но и со всеми остальными показателями его благополучия: с уровнем духовности и нравственности, умением учиться и принимать решения, общаться и заботиться о других людях, понимать и проявлять чувства, преодолевать неудачи и стрессы (рис. 1).



Рис. 1. Пять составляющих благополучия — «Цветок здоровья»

О благополучии

Что же это значит – быть благополучным? Попробуй вспомнить это чувство. Утром ты просыпаешься бодрым, преисполненным сил и в предвкушении того, что у тебя впереди прекрасный день.

В школе тебе интересно. Даже когда предмет дается нелегко, это лишь усиливает желание усвоить его.

После обеда у тебя тренировка или занятия в художественной или музыкальной школе. Ты стараешься не пропускать их, ведь они тебе нравятся. Конечно, у тебя могут быть и другие интересы, но ты пытаешься не терять времени, жить интересной и наполненной событиями жизнью. Вечером, когда все дела сделаны, выполнены уроки, ты с радостью общаешься с родителями. Они спрашивают тебя о друзьях и о школе, а ты – об их делах. Вы планируете выходные. Когда приходит время, ты спокойно засыпаешь.



Опиши один день своей жизни, когда ты чувствовал себя благополучно не только физически, но и социально и психологически.

Как достичь высокого уровня благополучия

Благополучие — это удовольствие от интересной и насыщенной событиями жизни.

Конечно, каждому хотелось бы иметь интересную жизнь, добрых друзей, каждый стремится заниматься любимым делом и достичь в нем успеха. Высокий уровень благополучия зависит от множества обстоятельств.

Некоторые из них мы не можем контролировать (например, плохая наследственность или загрязненная окружающая среда). Но наше благополучие в первую очередь зависит от нашего поведения. Если человек постоянно переживает стрессы, если у него есть вредные привычки и склонность к необоснованным рискам, то его здоровье ухудшается. А когда он заботится о себе и живет в гармонии с окружающим миром, то обычно достигает высокого уровня благополучия.

О жизненных навыках

В народе говорят: «Жизнь прожить – не поле перейти». Это потому, что на своем веку каждый сталкивается с вызовами и преградами, способными вывести его из равновесия и отрицательно отразиться на здоровье. Умения, помогающие человеку адаптироваться, преодолевать трудности повседневной жизни и поддерживать высокий уровень благополучия, называют благоприятными для здоровья *жизненными навыками*.

К ним относятся навыки, помогающие человеку ладить с *самим собой* (в частности, навыки развития самооценки, управления стрессами, постановки цели и достижения успеха), а также способствующие взаимопониманию с *другими людьми* (навыки самоконтроля, достойного поведения, эффективного общения, разрешения конфликтов, противодействия насилию и отрицательному влиянию окружения, навыки коллективной работы, лидерства).

Большинство людей приобретают эти навыки из собственного опыта, преимущественно методом «проб и ошибок». Но ты принадлежишь к первому поколению школьников, у которых есть возможность отработать эти навыки на уроках здоровья, то есть намного эффективнее подготовить себя к безопасной и полноценной жизни.



1*. Вспомни и расшифруй формулу безопасной жизнедеятельности: «Предусматривать. Избегать. Действовать».

2*. Вспомни и расшифруй формулу здорового образа жизни: «Сохранять. Развивать. Восстанавливать».

3*. Вспомни, какие жизненные навыки ты развивал в 5-м классе.

Итоги

Твоя жизнь только начинается, она преисполнена надежд и планов.

Безопасность и здоровье очень важны для осуществления твоих планов.

Современные представления о безопасности и здоровье отличаются от тех, что были раньше.

Сегодня людям нужно беспокоиться о безопасности не только жизни, но и своей деятельности, то есть о безопасности жизнедеятельности.

В наше время под здоровьем подразумевают не столько отсутствие болезней, сколько состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Достижение благополучия в наибольшей степени зависит от самого человека, его поведения и образа жизни.

Жизненные навыки помогают людям поддерживать высокий уровень дееспособности и благополучия даже в сложных жизненных ситуациях.

РАЗДЕЛ 1

ЧЕЛОВЕК И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



§ 1. МИР ВОКРУГ ТЕБЯ

В этом параграфе ты:

- повторишь, что такое окружающая среда;
- научишься различать природную, техногенную и социальную среды;
- проанализируешь положительное и отрицательное влияние социальной среды на здоровье человека;
- вспомнишь о средствах защиты в опасных ситуациях.

Окружающая среда

Все, что тебя окружает – земля, воздух, вода, растения, животные, люди и то, что они создали, – называют *окружающей средой*. Элементы окружающей среды могут быть естественными или искусственными (созданными людьми).



По очереди назовите по одному естественному и искусственному элементу окружающей среды.



Рис. 2. Какие из этих элементов окружающей среды являются естественными, а какие – искусственными?

Природная, техногенная и социальная среды

Если в окружающей среде преобладают природные составляющие, ее называют *природной окружающей средой*. Это, например, лес, степь или болото.

Но природная среда часто подвергается изменениям. Степь превращают в плодородную ниву, луга застраивают. И тогда природная среда становится *техногенной*. Конечно же, домик лесничего не превратит лес в техногенную среду – он существенно не влияет на окружающую среду. Другое дело дамба, которая не только образует водоем, но и делает природную среду техногенной.

Человек не может жить сам по себе. Его всегда окружают родные, друзья, знакомые и незнакомые люди. Вместе они являются социальной средой (от «социум» – «общество»).



1. Проанализируй рис. 3 (а, б, в). Назови виды окружающей среды, изображенные на них. Объясни свои ответы.

2. Приведи примеры природной и техногенной окружающей среды там, где ты живешь.

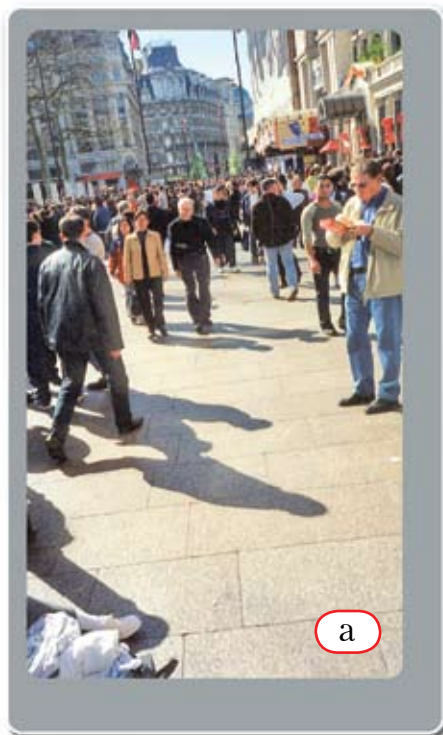


Рис. 3

Составляющие социальной среды



Попробуй представить, что ты – как в фантастическом фильме – последний человек на Земле и что в целом мире нет никого, кроме тебя. Какие могут быть последствия этого (тебе не с кем поговорить, не у кого спросить совета, если с тобой что-либо случится, тебе никто не поможет...)?

Вынужденное одиночество – одно из самых тяжелых испытаний для человека. К счастью, каждый из нас живет среди людей, и твоя социальная среда является источником многих благ.



1. Объединитесь в группы и с помощью рис. 4 назовите:

группа 1: что вам дает семья?

группа 2: чему вас учит школа?

группа 3: для чего нужны друзья?

группа 4: о чем заботятся государство и местная община?

группа 5: какая польза людям от радио, телевидения, Интернета, прессы?



Государственные органы:

те, кто принимает законы и обеспечивает соблюдение твоих прав.



Местная община:

те, кто обеспечивает благополучие в вашем городе или селе.



Семья:

те, кто заботится о твоей жизни и здоровье.



Школа:

те, кто учит тебя и учишься вместе с тобой.



Друзья:

те, с кем тебе приятно проводить свободное время.



СМИ:

то, откуда ты узнаешь о разных событиях.

Рис. 4. Составляющие социальной среды



Кражи. Довольно распространены кражи велосипедов, мобильных телефонов, денег, вещей, домашних животных, мелкие кражи в магазинах.



Хулиганство, вандализм. Чаще всего совершают люди в состоянии алкогольного опьянения.



Мошенничество. Выманивание денег нечестным путем (уличные лотереи, гадания).



Ограбление квартир, офисов, банков.

Вымогательство. Вымогание денег, вещей – преступление, жертвами которого часто становятся дети твоего возраста.



Похищение, покушение на жизнь.

Рис. 5. Криминальные опасности социальной среды

Хотя в целом социальная среда способствует твоему здоровью и благополучию, однако она может быть также источником опасностей, в частности *криминальных* (рис. 5).



1. Какие из изображенных на рис. 5 опасностей наиболее угрожают подросткам?

2. Вспомните правила безопасного поведения, которые вы изучали в 5-м классе. Объединитесь в 3 группы и составьте памятку:

группа 1: как правильно себя вести, когда остаешься дома один;

группа 2: как себя вести на улице без взрослых;

группа 3: как и к кому можно обратиться за помощью в случае необходимости.

3*. Подумайте, от чего зависит ваша безопасность. Поделитесь своими мыслями с друзьями. Начинайте словами: «Моя безопасность зависит от...»

4*. О чем из названного вами должны заботиться государство, школа, ваши родители, а о чем – вы сами?

5*. Обсуди с родителями средства защиты личного имущества:

а) квартиры или частного дома (укрепление дверей, установка замков, глазка, содержание собаки...);

б) автомобиля (гараж, противоугонная сигнализация...);

в) велосипеда (не оставлять без присмотра, использовать специальный замок, содержать под замком...).

Итоги

Все, что тебя окружает, является окружающей средой. Выделяют три вида окружающей среды: природная, техногенная, социальная.

Окружающая среда дает тебе все необходимое для жизни. Но в то же время она является источником множества опасностей.

Твоя социальная среда (семья, друзья, учителя, а также телевидение и другие средства массовой информации) непосредственно и косвенно влияют на твоё здоровье, поведение и образ жизни.

§ 2. ПРИРОДА И ЗДОРОВЬЕ

В этом параграфе ты:

- проанализируешь положительное влияние природной среды на здоровье человека и его самочувствие;
- повторишь материал и пополнишь свои знания об опасностях природной среды;
- узнаешь, как помочь организму приспособиться к смене природных условий;
- научишься подбирать одежду по погоде.

Природная среда и здоровье

Природа – источник жизни на Земле. Невозможно представить себя вне природной среды. Ведь это – воздух, которым дышим, вода, которую пьем, земля, кормящая нас, на которой строим жилье и которая дает все необходимое для жизни.



1. При помощи часов с секундной стрелкой засеки время, на которое можешь задержать дыхание. Сколько выдержишь? 30 секунд, 1 минуту или, как опытный ныряльщик, 2–3 или даже 4 минуты? Но в любом случае без воздуха ты не выдержишь и 5 минут. Без воды человек может прожить всего лишь несколько дней, без пищи – несколько недель.

2. В 5-м классе ты изучал процедуры оздоровления и закаливания солнцем, воздухом и водой. Вспомни, какие именно.

3. Иногда здоровью и жизни человека могут угрожать природные опасности (рис. 6). Вспомни, какие из этих опасностей ты изучал в 5-м классе.



Почвы. Опасность для людей могут представлять оползни и провалы почв. Низкая плодородность земли (например, в пустыне) приводит к голоду в некоторых странах мира.

Стихийные бедствия. Как и в древние времена, людям угрожают природные бедствия: землетрясения, цунами, ураганы, лесные пожары, извержения вулканов.



Погодные условия. Угрозу для здоровья человека несут неблагоприятные погодные условия или даже просто переезд в другой климатический пояс. Пожилые люди и те, у кого слабый иммунитет, страдают метеочувствительностью.



Географическое положение и рельеф территории. Жителям гор угрожают снежные лавины, на побережье океана может обрушиться цунами, в долинах рек случаются наводнения.



Животный мир. Жизни и здоровью людей могут угрожать дикие звери, змеи, насекомые, возбудители инфекционных заболеваний.



Растительный мир, грибы. Некоторые растения и грибы ядовиты.

Рис. 6. Опасности природной среды

Азбука путешественника

Допустим, у тебя есть возможность на зимних каникулах побывать в Австралии. Там в это время самое жаркое время года. Переехав из зимы в лето, ты окажешься в совершенно других природных условиях.

Акклиматизация — привыкание организма к изменениям в окружающей среде.

Изменяется атмосферное давление, температура и влажность воздуха, временной пояс, химический состав воды и еды. Твой организм будет вынужден приспособляться к этим изменениям. Этот процесс называется *акклиматизацией*.

Чем больше отличаются природные условия, тем более продолжительна и трудна акклиматизация. Избежать многих проблем можно, если подобрать соответствующую одежду, правильно организовать свой быт, питание, режим дня и ограничить нагрузку во время акклиматизации на новом месте.

Узнай больше о нравах и быте местных жителей. Ведь они тысячи лет приспособлялись к своим климатическим условиям.

Например, в странах с жарким климатом распространена традиция сиесты: в самые знойные часы никто не выходит из дому, не работают офисы и магазины. Местные жители носят просторную одежду и головные уборы из натуральных тканей, которые надежно защищают их от палящего солнца. Выходя из дому, они берут с собой бутылку воды или сока. Традиционные блюда готовят преимущественно из овощей и фруктов. Все это — признаки приспособления к местным климатическим условиям.

Отправляясь в другую страну, поинтересуйся ее культурными и религиозными традициями. Ведь обычная для нас курортная одежда (шорты, сарафаны, топики) могут быть плохо восприняты в мусульманских государствах. А в платье или рубашке с длинным рукавом ты проявишь уважение к религиозным чувствам местных жителей и избежишь негативного отношения с их стороны.



1*. Можно ли обгореть, когда небо затянуто тучами?

2*. Кто больше рискует обгореть на солнце: блондин со светлой кожей или смуглый брюнет?

Если собираешься в горы

Отправляясь в горы, ты должен помнить о некоторых особенностях акклиматизации. Ведь в горах понижается атмосферное давление, в воздухе уменьшается концентрация кислорода, увеличивается интенсивность солнечного облучения, особенно ультрафиолетового.

У нетренированного человека это может вызвать горную болезнь. Первые ее признаки – кислородное голодание: появляются слабость, головокружение, головные боли, нарушается координация, возникают одышка, сердцебиение. Человек становится не в меру возбужденным или, наоборот, заторможенным, может внезапно потерять сознание.

Во время адаптации к горным условиям нужно хорошо питаться, употреблять больше витамина С, полноценно отдыхать, дозировать физические нагрузки.



Рис. 7. Какие особенности одежды, жилья, транспорта характерны для разных климатических условий?

Практическая работа № 1

Подбор одежды по сезону и погоде

Представь на миг, что ты оказываешься в знойной пустыне, где температура воздуха достигает 50°C в тени. Уже после нескольких минут пребывания на солнце становится тяжело дышать, тело покрывается потом, открытые участки кожи обгорают и болят.

А теперь перенесемся в ледяную пустыню Антарктики – одно из самых холодных мест планеты. Столбик термометра показывает тут минус 65°C . От холода захватывает дух, быстро мерзнут щеки, уши, ноги. От дыхания образовывается пар, покрывающий инеем лицо.



1. Проведите в классной комнате условную линию, символизирующую отношение к жаркой погоде. На одном конце линии становятся те, кому нравится жара, а на другом – те, кто ее не любит. Остальные выбирают себе место ближе к тому или иному краю. Так же определите свое отношение к холодной погоде. Желающие могут объяснить, почему они выбрали именно это место.
2. Объединитесь в 4 группы (лето, осень, зима, весна). Назовите характерные для этих сезонов неблагоприятные погодные условия (ливни, гололед, туман, вьюга...).
3. Какую опасность они несут для жизни и здоровья людей? Например, в холодную и дождевую погоду распространяются простуда и грипп.
4. Какие одежда и обувь помогают уменьшить влияние неблагоприятной погоды на здоровье?

Итоги

Природная среда – необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья. В то же время она является источником опасностей, в частности связанных с климатом и погодой.

Переезд в другую климатическую зону связан с привыканием организма к новым условиям. Поэтому следует ознакомиться с особенностями климата, рельефа, с местными традициями.

Неблагоприятные погодные условия носят преимущественно сезонный характер. Воздействие жары, холода, ветра, дождя можно уменьшить, подобрав соответствующую одежду.

§ 3. ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС

В этом параграфе ты:

- узнаешь, как изменялась техногенная среда человека на протяжении последнего столетия;
- осознаешь положительные и отрицательные результаты технического прогресса;
- узнаешь о некоторых экологических проблемах окружающей среды.

Представь уголок природы – прекрасное место, где ты бывал раньше, видел по телевизору или читал о нем в книге. Попробуй определить, что делает это место особенным. Опиши, как оно выглядит, его звуки и запахи. А также чувства, возникающие, когда ты попадаешь туда или представляешь его.



1. Объединитесь в группы по 5–6 человек и кратко опишите друг другу, что вы представили.
2. Подумайте, что может нарушить красоту и покой этих прекрасных уголков природы (стихийное бедствие, загрязнение бытовым мусором, вырубка леса...).
3. Разделите эти факторы на поддающиеся контролю со стороны людей и не зависящие от них.



Рис. 8

Технический прогресс и здоровье человека

В отличие от остальных живых существ, людей не вполне удовлетворяет то, что может дать природа. Во все времена они старались сделать свою жизнь более удобной, комфортной, создавая свою техногенную среду. Однако почти у всех достижений человечества есть обратная сторона. Это легко доказать.



1. Объединитесь в группы и назовите преимущества достижений технического прогресса:

группа 1: транспорта;

группа 2: жилья;

группа 3: средств связи;

группа 4: бытовых приборов.

2. В тех же группах определите опасности, связанные с этими достижениями (рис. 9).

3. Назовите достижения технического прогресса, помогающие спасти жизнь и здоровье людей.

4. Расскажите о преимуществах и недостатках компьютера, Интернета.

5. Найдите «плюсы» и «минусы» бытовой техники (например, холодильника) для человека и окружающей среды.

Развитие технологий

В далекие времена технологии развивались очень медленно. Так, со времени изобретения колеса люди много веков ездили на повозках.

В наши дни технический прогресс стремительно набирает темп. Не прошло и столетия со времени создания первых самоходных экипажей (автомобилей), как человек вышел в космос и побывал на Луне.



1*. Проведи исследование о развитии технологий в XX веке. Для этого:

а) расспроси своих бабушку или дедушку о технике (автомобилях, бытовой технике, средствах связи) во времена их детства;

б) расспроси об этом и своих родителей;

в) сравни современные технологии с теми, о которых тебе рассказали, и напиши об этом или нарисуй.



Опасность на дорогах и в транспорте.

В связи с постоянным увеличением количества автотранспорта на дорогах с каждым годом растет число дорожно-транспортных происшествий (ДТП).

Пожары. Бытовые пожары чаще всего случаются по вине людей – из-за неосторожного обращения с открытым огнем и электроприборами.



Поражение электрическим током. Нарушение правил использования электроприборов может привести к поражению электрическим током.

Химические ожоги, отравления. Угрозу жизни и здоровью людей несут лекарства и средства бытовой химии, если ими неправильно пользоваться.



Аварии на промышленных предприятиях угрожают жизни и здоровью работников и обитателей прилегающих территорий, а также могут привести к загрязнению окружающей среды.

Рис. 9. Опасности техногенной среды

Экологические проблемы окружающей среды

Ты, вероятно, часто слышишь слова «экология», «экологическая ситуация», «экологические проблемы». Какие ассоциации возникают в связи с ними?

Экология первоначально была областью биологии, изучающей взаимосвязь живых организмов и природной окружающей среды. В наше время этим термином называется наука о взаимодействии человека и окружающей среды, а также о принципах рационального природопользования.

Влияние человека на природную среду становится все более ощутимым. Его уже можно сравнить с другими глобальными природными силами. Например, люди ежегодно добывают из недр земли 5 кубических километров породы. Это лишь втрое меньше того, что выносят в океан все реки планеты. Очень опасным является влияние человека на атмосферу.

Знаешь ли ты, что...

Один из красивейших городов Америки – Лос-Анджелес – находится в котловине, окруженной с трех сторон горами. Тут в основном стоит теплая, солнечная и безветренная погода. Десятки тысяч автомобилей ежедневно выбрасывают в воздух более тысячи тонн токсических веществ.

В городе образовывается *смог*, разъедающий глаза. Этот туман желто-серого цвета так и называется – лос-анджелесский смог.

Летом 1954 года, когда ядовитый туман стоял над городом более трех недель, от него погибли свыше 300 людей, а тысячи – заболели.

Ученые считают, что неконтролируемые выбросы в атмосферу продуктов горения, осуществлявшиеся на протяжении последнего столетия, привели к потеплению на всей планете. Это может стать причиной превращения степей в пустыни, таяния льдов на полюсах, повышения уровня океана, затопления низин и многих других непредсказуемых последствий.



Советуем посмотреть фильм «Послезавтра» (режиссер Роланд Эммерих, киностудия 20th Century Fox, 2004 г., США). В ней показан один из возможных сценариев катастрофы, произошедшей вследствие парникового эффекта.



Прочтите текст на рис. 10. Обсудите, что вы можете сделать для защиты природы в вашем населенном пункте.

Как убирают после курортного сезона

Загрязненные территории в курортной зоне возле г. Севастополя очищают с применением специальной техники.

Для работы на труднодоступных для работников коммунальных служб участках привлекают энтузиастов и волонтеров из числа школьников, студентов, туристов.

Так, туристические отряды очистили побережье в районе мыса Ая. Бухта Омега очищена учениками школы № 32 и гимназии № 2 г. Севастополя. Балаклавские школьники постоянно убирают берега прилегающей бухты.

Собранный мусор отправляют на переработку или захоронение. Перерабатывают изделия из черных и цветных металлов, тряпки, бумагу.

Во многих районах города установлены специальные контейнеры для сбора пластиковых бутылок и упаковок. Ведь пластик – ценное сырье, из которого производят бытовые предметы и изоляционные материалы.

Г. С. Бережняк

Рис. 10

Итоги

Технический прогресс делает жизнь человека более комфортной, способствует повышению ее продолжительности и качества.

Он избавляет человека от тяжелой и однообразной физической работы, позволяет развиваться интеллектуально и духовно, способствует поддержке высокого уровня благополучия.

Однако технический прогресс создает новые опасности как для отдельного человека, так и для человечества в целом. Влияние человека на атмосферу Земли может привести к непредсказуемым последствиям.

РАЗДЕЛ 2

ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА



§ 4. РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

В этом параграфе ты:

- узнаешь, чем развитие человека отличается от развития остальных живых существ;
- убедишься, что изменения – это нормальное явление, и у каждого человека есть свой собственный биологический «календарь изменений»;
- изучишь развитие человеческих потребностей.

Развитие человека

Некоторые существа рождаются маленькими копиями взрослых и сразу же справляются со всем сами – летают, бегают, плавают, ползают, ищут корм. Чем примитивнее психическая организация животного, тем короче период его развития.

И наоборот, высокоразвитые существа, поведение которых зависит от приобретенного опыта, появляются на свет беспомощными и проходят длительный период развития.

Человеку, чтобы стать физически, психологически и социально зрелым, необходимо 18 лет. Однако и после того, как его начинают считать взрослым, развитие не прекращается. Ведь люди растут приблизительно до 23–25 лет, а их психологическое и социальное развитие продолжается всю жизнь.

Как же узнать, что ты растешь и развиваешься? Скажем, за один год ты вырос из всей своей одежды, или тебе сказала об этом бабушка, которая не видела тебя с прошлого лета, или, может быть, теперь ты знаешь или умеешь то, чего не знал и не умел раньше, или, возможно, ты перестал бояться темноты и больше не стесняешься покупать что-либо в магазине.



1. Поделись по этому поводу своими мыслями с друзьями. Начинайте словами: «Я думаю, что расту (развиваюсь) потому, что...»

2*. Какие из этих изменений касаются вашего физического, а какие – психологического (эмоционального, интеллектуального, духовного) или социального развития?

Физическое и психологическое развитие подростка

Физическое развитие – это изменения в росте человека, в его весе, пропорциях и функциях тела. Период с 10 до 13 лет называют ранним подростковым возрастом. У мальчиков он начинается на один-два года позже, чем у девочек.

Начало этого периода характеризуется некоторым увеличением массы тела. Не стоит переживать из-за этого – твой организм готовится к «прыжку роста», во время которого тратятся накопленные запасы. Ведь за год ты можешь вырасти на 8–10 сантиметров.

Рост тела происходит неравномерно. Не паникуй, если в 11 лет размер твоей обуви станет почти таким же, как у мамы или папы. Это вполне нормально. Скоро стопы перестанут расти, а вместо этого «стартуют» другие части тела. Но они тоже растут неравномерно. Обычно конечности удлиняются быстрее туловища. Поэтому у подростков нередко встречаются непропорционально длинные ноги и некоторые нарушения координации движений. Это удачно описано в повести известного украинского писателя Всеволода Нестайко «Тореадори з Васюківки», отрывок из которого приведен ниже (рис. 11).



Валька почала танцювати. І сталася дивна зміна. Незграбна цибата Валька вмить перетворилася на стрімку летючу пташину, кожен рух якої зливався з музикою.

І циби її, оті самі тонкі циби, на яких, здавалося, не можна навіть встояти (от-от упадеш), оті циби, ледь торкаючись землі, наче весь час були у повітрі, у польоті – стрункі, міцні й пружинисті.

Рис. 11

Итак, ты вступаешь в период стремительных изменений. Меняются не только рост, пропорции и форма твоего тела. Изменяется состояние кожи и волос, которые теперь нуждаются в особенно тщательном уходе.

Ты ощутишь изменения и своего эмоционального состояния. Некоторые подростки страдают от тревоги, другие – от перепадов настроения. Большинство твоих ровесников волнует проблема их «нормальности». Одни считают, что растут слишком быстро, другие – что очень медленно, а третьи уверены, что у них вообще все не как у людей.

Помни, что эти физиологические и эмоциональные изменения вполне нормальны и естественны. А то, что происходит они по-разному, не повод переживать или насмехаться над теми, кто развивается быстрее или медленнее других.

Практическая работа № 2

Определение уровня физического развития

На рис. 12 приведены показатели физического развития твоих сверстников. Сравнивая их со своими, не переживай, если твои показатели несколько отличаются. На самом деле у каждого есть свой собственный биологический «календарь развития». Он запрограммирован генетически, и этим «календарем» ты больше похож на своих родителей, чем на одноклассников или других ровесников.

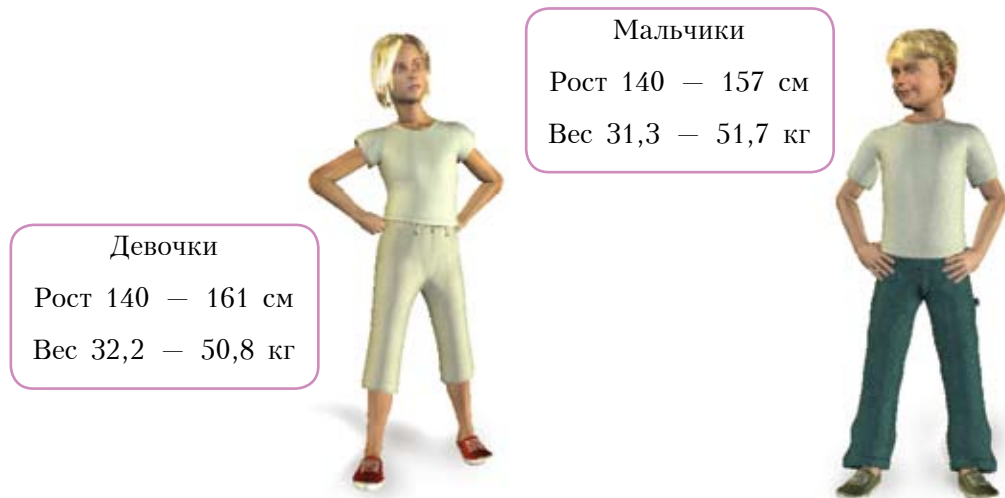


Рис. 12. Среднестатистические показатели физического развития девочек и мальчиков 11–12 лет



Расспроси маму, папу, других родственников, как они развивались в подростковом возрасте. На кого из них ты больше похож? Как они себя чувствовали, когда были подростками, что их больше всего интересовало и волновало?

Твои потребности

Почему нужно заботиться о своих потребностях

- Ты научишься понимать настоящие причины своих желаний.
- Сможешь лучше объяснить свои чувства.
- Начнешь лучше понимать чувства и желания других.
- Если между тобой и другим человеком возникнет конфликт, тебе легче будет предложить решение, приемлемое для вас обоих.

Теперь поговорим о твоих потребностях. Чтобы понять, о чем речь, рассмотрим рисунок 13, на котором изображена пирамида потребностей.

Для начала отметь, что многие люди до сих пор уверены, что о собственных потребностях беспокоятся только эгоисты. А добрый человек, мол, должен заботиться только о других.

Возможно, так считает и кто-либо из твоих знакомых. Но это большая ошибка. Ведь тот, кто пренебрегает своими потребностями, никогда не будет чувствовать себя физически и психологически благополучным.



Рис. 13. Базовые человеческие потребности (по А. Маслоу)

Развитие потребностей

Потребности человека меняются с возрастом, потому что на разных этапах своей жизни он нуждается в разном питании, отдыхе, игрушках, орудиях труда и т. д. Меняются и его социальные потребности.

В определенные периоды жизни некоторые потребности необходимо удовлетворять в первую очередь. Так, для младенца важно, чтобы его хорошо кормили, ухаживали за ним, любили его. Тогда он чувствует себя в безопасности и нормально развивается.

Со временем ребенка начинает интересовать окружающий мир, он исследует дом, игрушки и то, что с ними можно делать.

Приблизительно в 6 лет у детей уже есть потребность учиться: они интересуются книгами, карандашами и другими школьными принадлежностями, хотят идти в школу. В школе они стремятся достичь успеха, получить хорошую оценку, похвалу учителя.

В подростковом возрасте учеба, как и раньше, важна, но появляется еще одна потребность – иметь друзей, общаться с ними, заслужить их уважение и признание.



1. Вместе с родителями определи ключевые события своей жизни. Запиши, когда ты начал ходить, говорить, каким было твое первое слово. Припомни моменты, когда менялись твои потребности.

2*. А какие потребности у других членов твоей семьи – родителей, братьев, сестер?

3*. Какие особые потребности есть у пожилых людей, например, у твоих бабушки и дедушки? Можешь ли ты помочь удовлетворить их?

4*. Подумай: потребности и желания – это одно и то же?

Итоги

Подростковый возраст начинается с быстрого «прыжка роста», во время которого изменяются пропорции тела, состояние волос и кожи.

Происходят изменения эмоционального состояния, появляются новые потребности, в частности потребность общения с друзьями.

Все физиологические и психологические изменения, происходящие с тобой, являются вполне естественными и нормальными.

§ 5. САМООЦЕНКА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, что такое самооценка;
- узнаешь, как формируется самооценка, как она влияет на поведение человека и его здоровье;
- потренируешь жизненные навыки постановки и достижения цели.

Самооценка

Однажды учительница принесла на урок шкатулку и сказала: «Заглянув в эту шкатулку, вы увидите своего лучшего друга». Как ты думаешь, что в ней было? Книга, игрушка, фото президента?.. Нет, там лежало зеркальце. Поэтому, заглянув внутрь, каждый увидел себя. «Любите и уважайте своего лучшего друга», – сказала учительница. Одна ученица спросила: «Разве мы не должны уважать других, а только себя?» Учительница объяснила: «Искреннее уважение к другим людям всегда базируется на уважении к самому себе».

В 5-м классе ты уже узнал, что такое самооценка, и учился относиться к себе как к уникальной личности. Но этого недостаточно. Ведь уважение (даже к самому себе) нужно заслужить. Поэтому в этом параграфе ты узнаешь, от чего зависит твоя самооценка и как можно ее повысить.

Самооценка — это отношение человека к самому себе.

В чем состоит самооценка

Наша самооценка состоит в том, как мы оцениваем себя в разных ситуациях: в учебе, спорте, в общении с друзьями. Например, мы можем считать себя ловким спортсменом, но недостаточно умелым декламатором.

Поиграйте с друзьями в игру «Кто я?». Она поможет не только больше узнать друг о друге, но и лучше осознать и оценить самих себя, увидеть, как в зеркале, свои сильные и слабые стороны.



Запишите на листах бумаги цифры от 1 до 5 и пять раз ответьте на вопрос: «Кто я?» Примите во внимание черты характера, свои интересы, умения. Например:

1. Я веселый.
2. Я люблю читать.
3. Я хорошо плаваю.
4. Я умею готовить.
5. Я не очень силен в математике.

Потом приколите листы себе на грудь и начинайте ходить и читать то, что написали о себе другие дети.

Как формируется самооценка

Когда ты был маленьким, то в отношении к себе руководствовался мнением взрослых. Попробуй вспомнить: если тебя хвалили, ты считал себя хорошим, а когда ругали – плохим.

Позже ты стал делать выводы самостоятельно, сравнивая себя с другими детьми, а также под воздействием собственного опыта – твоих успехов и неудач.

Самооценка бывает заниженной, завышенной и адекватной. У того, кого незаслуженно захваливают, позволяют делать, что в голову взбредет, может сформироваться завышенная самооценка, он может считать себя самым лучшим, унижать окружающих пренебрежительным отношением. Другому, наоборот, уделяют мало внимания или относятся к нему слишком требовательно. Это может привести к заниженной самооценке. А у того, кто уважает и реально оценивает себя, – адекватная самооценка.

○ Самооценка формируется на основе опыта – успехов и неудач.

○ Она зависит от того, как к тебе относятся другие люди.



1. Шестиклассник Сережа недавно записался в бассейн, и тренер считает его талантливым. Хотя он занимается плаванием не так давно, но уже выиграл соревнования. Однако Сережа полагает, что тренер ошибается относительно его способностей, а свою победу в соревнованиях мальчик принимает за случайность. Какая самооценка у мальчика – завышенная, заниженная или адекватная?



2. Прочтите древнегреческую легенду о юноше Нарциссе, влюбленном в самого себя. Какая самооценка была у этого персонажа – завышенная, заниженная или адекватная?

Как самооценка влияет на поведение человека

Уже давно замечено: как человек относится к себе, так он себя и ведет. То есть самооценка влияет на то, что мы делаем и как мы это делаем. Вернемся к ситуации с Сережей. То, что он не верит в себя, может повлиять на его поведение. Он склонен думать: «Для чего стараться, если у меня все равно ничего не получится?» А если не тренироваться и настраиваться на неудачу, шансов на победу будет намного меньше. Таким образом, из-за своей заниженной самооценки мальчик рискует окончательно разочароваться в себе.

Знаешь ли ты, что...

- Дети, хорошо относящиеся к себе, чувствуют себя спокойнее тех, кто сосредоточен на своих недостатках и проблемах.
- Они знают себе цену и поэтому меньше переживают из-за критики и неудач.
- Они ставят перед собой реальные цели и зачастую достигают их.
- Такие дети доброжелательны, лучше ладят со взрослыми и ровесниками.
- Подростки со здоровой самооценкой меньше склонны к неоправданным рискам – курению, алкоголю, противозачаточным действиям.

Тренинг жизненных навыков: проект самосовершенствования

Поскольку самооценка зависит от успехов и неудач в важных для нас ситуациях, мы можем повысить ее, овладев жизненными навыками постановки и достижения цели.



В 5-м классе ты уже учишься ставить перед собой цели и достигать их. Вспомни, удалось ли осуществить запланированное тогда?



Поиграйте в игру: «Ты – молодец». Станьте в круг, каждый по очереди говорит о том, что он научился делать, или о своем успехе, например: «Я недавно научилась ездить на велосипеде». А все хором: «ТЫ – МОЛОДЕЦ!» и поднимают вверх большой палец.

Теперь у тебя есть возможность начать новый проект самосовершенствования. Он состоит из одной или нескольких целей, которые ты выберешь для себя. Приведенные ниже советы помогут тебе в осуществлении проекта, над которым будешь работать на протяжении семестра или до конца года.



1. На листе бумаги запиши то, что тебе нравится в себе, и то, что не нравится (рис. 14, а).
2. Выбери то, что хочешь в себе изменить полностью или частично.
3. Определи цель и составь план этапов ее достижения (рис. 14, б).

а

Мои преимущества Мои недостатки

Что я хотел бы изменить в себе

	полностью	частично
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

б

Моя цель:

Дата	Этап	Результат	
		+	-
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Рис. 14

Как выбрать цель

Выбери то, что хочешь изменить в себе в ближайшем будущем, а не вообще и когда-либо. Не ставь себе целью стать президентом Украины или олимпийским чемпионом – она достижима, но слишком далека.

Выбери то, для чего у тебя есть соответствующие ресурсы (способности, время, место, помощь взрослых). Не стоит стремиться к тому, что слишком дорого стоит или требует много времени.

Примеры целей

- Снизить или увеличить вес.
- Получить 10 баллов за семестр по английскому языку.
- Разучить несколько песен на гитаре.
- Прочесть большую книгу.

Выбери то, чего можно достичь поэтапно. Ведь лучший способ – идти вперед маленькими шажками, от одной победы к другой.

Выбери то, прогресс в чем можно измерить – оценками, килограммами, страницами.

Выбери то, чего ты на самом деле хочешь, что принесет тебе удовольствие и повысит самооценку.

На пути к своей цели

1. Настройся на успех. Поверь, что тебе это под силу. Для этого представь, как будет хорошо, когда достигнешь цели.
2. Подумай, от кого можешь получить совет и помощь (родители, друзья, врач). Обратись к ним.
3. Ежедневно оценивай свои результаты.
4. Не бойся ошибок и неудач. Если у тебя что-то не получается, воспринимай это как возможность изменить свои планы и попробуй еще раз.
5. Поздравляй себя с каждым успехом. Воспринимай это как должную награду за свой труд, терпение и силу воли. Человек, который не любит себя, склонен приуменьшать свои достижения, считать их случайными. Поэтому как только подумаешь о себе плохо, вспомни то, что тебе удалось, за что тебя похвалили.

Итоги

Самооценка – отношение человека к самому себе. Она формируется на основе собственного опыта – успехов и неудач, а также зависит от отношения к тебе других людей.

Способность реально оценивать себя и положительно относиться к себе и своим жизненным перспективам очень важна для здоровья человека, его жизненного успеха и хороших отношений с окружающими.

Для повышения самоуважения начни проект самосовершенствования.

В этом параграфе ты:

- прочтешь о том, почему люди нуждаются в питании;
- узнаешь об основных питательных веществах;
- определишь, какие пищевые продукты являются полезными для здоровья;
- познакомишься с особенностями питания подростков.

Питание и здоровье

В предыдущем параграфе ты ознакомился с пирамидой потребностей (рис. 16). К потребностям, которые человек должен удовлетворять в первую очередь, относится потребность в воде и пище. То, что мы едим, влияет на наше физическое, эмоциональное, интеллектуальное и даже социальное благополучие.



1. Назовите причины, для чего люди питаются (чтобы утолить голод, нормально развиваться, получать удовольствие, заряд энергии, поддержать компанию, пообщаться, согреться, вылечиться...).

2. Объединитесь в 3 группы. Назовите свои физические ощущения, эмоции, способность к учебе и другой работе, когда вы:

группа 1: очень голодны;

группа 2: съели слишком много;

группа 3: вкусно и в меру поели.

От правильного питания зависит состояние здоровья отдельного человека и целых народов. До сих пор в некоторых африканских странах люди умирают от голода.

И наоборот, жители экономически развитых стран все больше страдают от так называемых «болезней цивилизации», связанных с переизбытком и неправильным питанием.

Вода и питательные вещества

Организм человека на 75% состоит из воды и постоянно ее выводит. Для пополнения запасов воды нужно ежедневно выпивать 6–8 стаканов жидкости. Без воды человек не может прожить и нескольких дней. Чтобы жить, двигаться, расти и развиваться, люди нуждаются также в питательных веществах – углеводах, белках, жирах, витаминах и минеральных веществах.

Знаешь ли ты, что...

- Углеводы лучше всего обеспечивают организм энергией.
- Белки (*протеины*) являются строительным материалом для клеток.
- Жиры образуют в организме запасы, используемые во время непродолжительного голода.
- Витамины и минеральные вещества важны для нормальной работы организма.



1. Объединитесь в 5 групп (углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества). Поработайте с таблицами 1 и 2 по следующему плану:

- В каких продуктах содержатся эти питательные вещества?
- Какое значение они имеют для организма?

2. Нарисуйте плакаты о питательных веществах и представьте их классу.

Пищевая ценность и калорийность продуктов питания

Важные характеристики продуктов – их пищевая и энергетическая ценность. *Пищевая ценность (питательность)* – соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, содержащихся в 100 г продукта. Людям необходимо сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.

Энергетическая ценность (калорийность) – характеристика, указывающая на энергетические свойства продукта. Она измеряется в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Некоторые продукты, например сахар, обладают высокой калорийностью и низкой питательной ценностью. Другие, наоборот, низкокалорийны, однако обладают высокой пищевой ценностью. Это, например, свежие овощи, фрукты, морепродукты.

Значение для организма

Источники поступления

полезные для здоровья

дополнительные

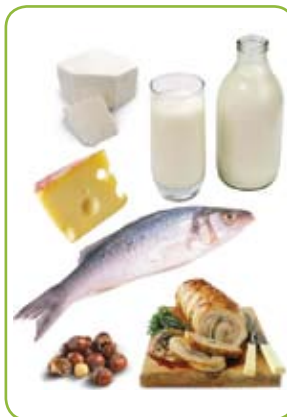
Углеводы

1. Углеводы дают ощущение сытости на длительное время (хлеб, картофель).
2. Некоторые помогают быстро утолить голод и преодолеть усталость (фрукты, мед, сахар).
3. Способствуют нормализации процессов пищеварения.



Белки

1. Белки – основной строительный материал для организма.
2. Белки крови транспортируют питательные вещества.
3. Некоторые белки (ферменты и гормоны) регулируют обмен веществ и другие процессы в организме.












Жиры

1. Самый богатый источник энергии для организма.
2. Защищают внутренние органы от переохлаждения.
3. Важны для усвоения некоторых витаминов.
4. Улучшают вкус продуктов.
5. Образовывают в организме запасы, используемые во время голода.



Таблица 2

Название	Значение для организма	Источники поступления		
ВИТАМИНЫ	А	Необходим для здоровья кожи, волос, слизистых оболочек, нормализует зрение (особенно ночное).	Сметана, сливочное масло, печень, яйца, жирная рыба, морковь, томаты, вишни, клубника, апельсины.	
	Д	Необходим для роста и поддержки здоровья скелета.	Жирная рыба, яйца, сыр, образуется в организме под воздействием солнечного света.	
	Е	Нейтрализует действие вредных для здоровья факторов окружающей среды.	Орехи, семечки, зародыши пшеницы, растительные масла.	
	С	Способствует росту, повышает иммунитет организма.	Апельсины, лимоны, черная смородина, шиповник, болгарский перец, капуста.	
	Витамины группы В	Помогают высвободить энергию из всех продуктов, содержащих калории.	Неочищенные крупы, молоко, рыба, орехи, мясо, бобы, морепродукты.	
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	Кальций	Необходим для формирования костей и зубов.	Молоко, твердый сыр, творог, продукты из сои, рыбные консервы с косточками.	
	Калий и натрий	Калий способствует выведению воды из организма, а натрий, наоборот, удерживает ее.	Абрикосы, курага, кабачки, картофель, кольраби, бобы, томаты, бананы. Хлебобулочные изделия, чеснок, квашенные овощи, кухонная соль, консервы, копчености.	
	Железо	Играет важную роль в кроветворении.	Печень и почки, хлеб с отрубями, фасоль, соя, курага, абрикосы, печеные яблоки, красное мясо.	
	Йод	Содействует развитию умственных способностей, регулирует функции щитовидной железы.	Йодированная кухонная соль, морепродукты.	

Если человек потребляет недостаточно калорий, он начинает терять вес. И наоборот, чрезмерная калорийность пищевого рациона приводит к увеличению массы тела. Поэтому важно потреблять столько калорий, сколько тратишь.

Калорийность

1 г жира — 9 ккал

1 г белков — 4 ккал

1 г углеводов — 4 ккал

Особенности питания подростков

В подростковом возрасте у тебя может быть особенный аппетит. Иногда родители в шутку говорят: «Наш ребенок скоро и нас съест». И это не удивительно, ведь за год ты можешь вырасти на 8–10 см, и твой организм требует с каждым разом все больше еды. Поэтому от калорийности, а главное – от питательности потребляемых продуктов наиболее зависит твое самочувствие и внешний вид.

Например, увлечение гамбургерами, чипсами, колой или слабоалкогольными напитками может привести к лишнему весу, прыщам, перхоти и многим другим проблемам. Не думай, что это мелочи. В некоторых странах именно из-за увлечения такой едой и напитками ожирение подростков стало национальной проблемой, угрожающей здоровью будущих поколений. Так, в Нью-Йорке (США) с 2003 года эти продукты были исключены из меню всех школьных столовых.

Особенности питания зависят и от образа жизни. Те, кто в свободное время читает, занимается музыкой или рисованием, тратят меньше энергии и нуждаются в меньшем количестве пищи, чем те, кто любит активный отдых – спорт, танцы или подвижные игры. Занимаясь спортом, следует помнить, что нужно пить больше воды.

Итоги

Потребности в пище и воде относятся к базовым человеческим потребностям. Питание влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие человека.

Чтобы расти, развиваться, хорошо учиться и чувствовать себя здоровым, ты нуждаешься в продуктах, обеспечивающих организм углеводами, белками, жирами, витаминами и минеральными веществами.

Спортивные тренировки и другие физические нагрузки требуют повышения калорийности пищевого рациона и употребления большего количества жидкости.

§ 7. ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

В этом параграфе ты:

- узнаешь, что влияет на формирование пищевых привычек;
- познакомишься с принципами рационального питания;
- сможешь определить калорийность своего рациона;
- потренируешься правильно выбирать блюда, когда питаешься вне дома.

Пищевые привычки

Люди отличаются пищевыми привычками и вкусовыми предпочтениями. Одним нравится домашняя еда, другие любят пообедать в кафе. Одни предпочитают здоровое питание, другие с удовольствием поглощают все, что громко разрекламировано и ярко упаковано.



1. Назовите по очереди одно блюдо, которое вам нравится, и одно – которое не нравится. Как вы считаете, всегда ли то, что нравится, полезно для здоровья?
2. Привычка к определенной пище формируется с детства. При помощи рис. 15 назовите факторы, которые наиболее повлияли на формирование ваших пищевых привычек.



Рис. 15. Факторы, влияющие на формирование пищевых привычек

Рациональное питание

Тот, кто заботится о своем здоровье, должен придерживаться трех принципов рационального питания: умеренность, разнообразие и сбалансированность.

- *Умеренность* требует, чтобы калорийность рациона не превышала энергетических затрат организма.
- *Разнообразие* предусматривает потребление продуктов всех основных групп (хлеб и крупы; овощи и фрукты; мясомолочные изделия, сладости).
- *Сбалансированность* означает правильное соотношение этих групп продуктов.

Чтобы определить, сколько и чего тебе нужно есть ежедневно, можно воспользоваться так называемой пищевой пирамидой (рис. 16). Она показывает, сколько порций разных продуктов должно быть в дневном рационе подростка. Так, продуктов из самой широкой части пирамиды нужно потреблять больше, а из ее более узких частей – меньше. Порции продуктов приведены в таблице 3 на следующей странице.



Рис. 16. Дневная норма потребления продуктов согласно пищевой пирамиде

Порции продуктов

Примеры порций

Хлебобулочные изделия и крупы:

- кусочек хлеба;
- 0,5 чашки вареных макарон или каши;
- 30 г овсяных, ржаных или ячменных хлопьев;
- половина булочки (рогалика или бублика).

**Овощи:**

- тарелка сырых или вареных, запеченных, тушеных овощей;
- тарелка сырых листовых овощей (например, капуста);
- стакан овощного сока (морковного, томатного).

**Фрукты:**

- одно яблоко, груша, апельсин или банан среднего размера;
- 0,5 стакана фруктового пюре или фруктового десерта;
- 0,5 стакана фруктового сока.

**Молочные продукты:**

- 1 стакан молока;
- 1 стакан кефира, ряженки или йогурта;
- 40–60 г твердого сыра;
- 100–150 г творога.

**Мясо, рыба, яйца, бобы и орехи:**

- 2–3 кусочка нежирного мяса, птицы, рыбы;
- 1 котлета или сосиска;
- 1 яйцо.



Как правильно обедать, когда ты не дома

Если подобное происходит не чаще одного раза в неделю, это не повредит твоему здоровью при условии, что ты употребляешь свежие продукты. Но когда это происходит регулярно, важно научиться правильно выбирать блюда.



При помощи блок-схемы составь советы для тех, кто часто обедает вне дома.

Есть возможность обедать в школьной столовой?

да

Обед в школьной столовой будет полноценным, если ты возьмешь максимум свежих овощей и фруктов, несколько кусочков черного или серого хлеба, одно-два горячих блюда из вареных или тушеных овощей, мяса, рыбы, макаронных изделий. На десерт выпей сок или компот из сухофруктов.

нет

Обычно ты обедаешь бутербродами или пирожками, которые берешь из дому?

да

Отдавай предпочтение бутербродам с сыром, обязательно дополни их свежими овощами и фруктами, соком, молоком или кефиром. Во время ужина старайся сбалансировать свое питание согласно пищевой пирамиде.

нет

Ты обедаешь в кафе быстрого обслуживания?

да

Калорийность:

гамбургер — 400–600 ккал

картофель фри (большая порция) — 450 ккал

молочный коктейль (маленький) — 360 ккал

В большинстве таких заведений ограничен выбор полезных для здоровья блюд. Гамбургеры, чизбургеры, пирожки, коктейли содержат слишком много жира, соли или сахара (рис. 17).

Если нет другой возможности, во время ужина сбалансируй дневной рацион свежими овощами, фруктами и молочными продуктами.

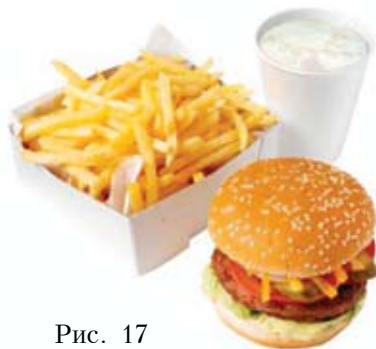


Рис. 17

Практическая работа № 3

Определение калорийности пищевого рациона

В твоём возрасте только на поддержку дыхания и других функций организма необходимо в сутки: девочкам – не менее 1310 ккал, мальчикам – не менее 1440 ккал. Умеренная активность добавляет потребность приблизительно в 1000 ккал.

Интенсивные занятия спортом могут увеличить ее в 1,5–2 раза. Так, подросток-баскетболист в обычный день тратит около 2500 ккал, а в день тренировки – до 4000 ккал. Израсходованную энергию можно быстро восстановить за счет еды.



1. При помощи пищевой пирамиды и таблицы 3 составь свой рацион для дней, когда ты не занимаешься спортом.

2. При помощи таблицы 4 добавь к этому рациону блюда достаточной калорийности для дней, когда ты занимаешься спортом или физической работой.

Таблица 4

Вид активности	Порции продуктов с соответственной калорийностью
<input type="radio"/> Ходьба 60 мин. <input type="radio"/> Бег 20 мин. <input type="radio"/> Аэробика 40 мин.	250 ккал <input type="radio"/> порция борща <input type="radio"/> жареная картошка, 70 г <input type="radio"/> шоколадное пирожное <input type="radio"/> булочка с маслом
<input type="radio"/> Ходьба 25 мин. <input type="radio"/> Бег 8 мин. <input type="radio"/> Аэробика 15 мин.	100 ккал <input type="radio"/> один блинчик <input type="radio"/> зефир, 2 шт. <input type="radio"/> бублики (сухое печенье), 30 г

Итоги

Пищевые привычки возникают в детстве. Поэтому важно учиться правильно питаться.

Принципы рационального питания – умеренность, разнообразие и сбалансированность.

Пищевая пирамида помогает определить, сколько и чего нужно потреблять каждый день.

Калорийность пищевого рациона должна отвечать энергетическим затратам твоего организма.

§ 8. ПРОБЛЕМЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В этом параграфе ты:

- узнаешь правду о диетах;
- познакомишься с проблемой йододефицита;
- будешь учиться выбирать пищевые продукты и действовать при угрозе пищевого отравления.



1. Назовите примеры неправильного питания (есть слишком много, увлекаться гамбургерами, пирожными, употреблять испорченные продукты...).
2. Подумайте, к каким проблемам может привести неправильное питание (лишний вес, пищевое отравление...).

Правда о диетах

Желая похудеть или набрать вес, некоторые подростки сами назначают себе диеты, пользуясь советами друзей или модных журналов. Эти советы могут быть опасны, ведь часто они рекомендуют изъять из рациона целые группы продуктов, например хлеб.

Когда твой вес больше или меньше нормы, возможно, врач порекомендует тебе специальную диету и посоветует заняться спортом. Если ты слишком худой, физические упражнения добавят тебе аппетита и увеличат массу тела за счет мышц. Если у тебя лишний вес – спорт поможет тебе похудеть (рис. 18).



Рис. 18

Проблема йододефицита

Йод – это микроэлемент, необходимый для нормального физического и психического развития и работоспособности человека. Дефицит йода в организме может привести ко многим расстройствам: возникновению зоба (заболевание щитовидной железы), нарушению обмена веществ, потере слуха, задержке физического и умственного развития.

В менее тяжелых случаях йододефицит приводит к апатии, снижению умственной активности, ухудшению памяти и способности концентрироваться. Поэтому йододефицит является государственной проблемой, решение которой поможет сохранить интеллект нации.

В Украине наблюдается природный дефицит йода. Чтобы предупредить проблемы, связанные с йододефицитом, нужно употреблять больше морепродуктов – рыбы, морской капусты, креветок, мидий, кальмаров.

Но лучший выбор – это йодированная соль. При этом не нужно увеличивать количество потребляемой тобой соли. Необходимо придерживаться всего лишь нескольких простых правил.

Продукты, содержащие йод:

- морская рыба;
- морская капуста;
- креветки;
- кальмары;
- мидии;
- другие морепродукты.

Йодированная соль – лучший выбор.

Как покупать? У йодированной соли ограничен срок годности – не более 6 месяцев. Поэтому покупай соль в небольших упаковках, чтобы использовать ее до окончания указанного срока. Проверь целостность и сухость упаковки.

Как хранить? Йодированную соль нужно хранить плотно закрытой, в сухом и темном месте. Нарушение условий хранения приведет к испарению соединений йода.

Как употреблять? При высоких температурах йод быстро выветривается. Поэтому добавляй йодированную соль в блюда перед тем, как подать их к столу.

Что может стать причиной пищевого отравления

Качество продуктов в каждом государстве контролируют специальные службы. В магазинах, на рынках и на специально оборудованных торговых площадках все продукты имеют сертификаты, свидетельствующие о качестве. Но, покупая их на улице, мы очень рискуем. В каких случаях продукты могут стать причиной пищевого отравления?

Чаще всего это происходит, когда употребляют:

- продукты, срок реализации которых истек;
- продукты, которые неправильно хранили или обрабатывали;
- продукты, купленные на стихийных рынках;
- продукты с поврежденной упаковкой, пораженные гнилью или плесенью;
- ядовитые грибы, ягоды;
- консервы со вздутыми крышками или мутным содержимым;
- алкогольные напитки.

К наиболее тяжелым пищевым отравлениям приводят ядовитые грибы. Смертельно опасными также могут быть старые грибы и грибы, изменившие свои свойства и ставшие ядовитыми. Последних из-за загрязнения окружающей среды становится все больше в наших лесах. Даже самые лучшие грибы не являются незаменимым продуктом питания. Поэтому врачи предупреждают: «Грибы – это не пища для детей!»

Знаешь ли ты, что можно заболеть от употребления высококачественных продуктов, если их неправильно хранить или обрабатывать? Причиной таких недугов являются болезнетворные микроорганизмы. Запомни четыре действия, которые помогут тебе избежать микробного загрязнения продуктов: мыть, разделять, охлаждать и нагревать (рис. 19).



Рис. 19. Правила обработки и хранения пищевых продуктов

О чем расскажет упаковка

Шестиклассник Максим нашел на подоконнике в туалете яркий пакетик и взял его себе. На перемене мальчик угостил одноклассников шариками, оказавшимися в пакетике, и угостился сам. Несколько детей успели проглотить их, прежде чем поняли, что это не сладости. Это было средство для очистки канализации – «Крот». Дети получили ожоги желудка и пищевода.

Наверняка и тебе неоднократно приходилось видеть продукты в упаковках: конфеты, печенье, мороженое. Так что же нужно сделать, прежде чем купить этот продукт и попробовать его? Следует внимательно изучить упаковку и найти на ней все необходимые данные (рис. 20).

Отсутствие какой-либо обязательной информации может говорить о том, что этот продукт является поддельным или некачественным. Употреблять его опасно, потому что это может привести к пищевому отравлению.



Название продукта

Название и адрес производителя

Состав продукта. Обрати внимание на перечень составляющих. Возможно, в этом продукте есть искусственные красители или ароматизаторы. Такой продукт не стоит употреблять ежедневно.

Пищевая и энергетическая ценность

Условия хранения: при какой температуре и влажности воздуха хранить продукт.

Срок хранения. На упаковке указывают конечный срок реализации или дату изготовления и срок хранения продукта.

Масса (объем) продукта. Масса нетто – вес без упаковки, масса брутто – в упаковке.

Штрих-код. Этот набор черточек и цифр позволяет четко определить страну-производителя, закодированную в первых трех цифрах. Код Украины – 482.

Рис. 20. Обязательные данные, которые указываются на упаковке пищевых продуктов

Как действовать при пищевом отравлении

Тошнота, рвота, боль в животе, понос, неожиданная слабость, головокружение, повышение температуры тела, появляющиеся через 1—4 часа после употребления некачественного пищевого продукта, могут быть признаками пищевого отравления.



При помощи кросс-теста научись правильно оказывать первую помощь при пищевом отравлении.

1. Если после еды кому-то стало плохо, ты вызовешь «скорую помощь» (4) или понадеешься, что само пройдет (5)?

2. До прибытия «скорой помощи» попробуешь промыть пострадавшему желудок (6) или будешь ждать, пока приедут врачи (7)?

3. Ты предупредишь о пищевом отравлении всех, кто употреблял те же продукты (8), или считаешь, что этого не нужно делать (9)?

4. Правильно. Некоторые пищевые отравления угрожают жизни человека. Они тяжело поддаются лечению. Поэтому помочь таким больным могут только в больнице (2).

5. Отравление пищевым продуктом, особенно грибами, может быть смертельно опасным. Поэтому промедление недопустимо (1).

6. Нужно дать больному выпить 5—6 стаканов кипяченой воды или бледно-розового раствора марганцовки и вызвать рвоту. Подсоленная вода, несладкий чай после промывания желудка предупредят обезвоживание организма (3).

7. Если ничего не предпринимать, яд начнет всасываться в кровь, и состояние больного ухудшится (2).

8. Признаки пищевого отравления у некоторых людей могут проявляться не сразу. Поэтому принять профилактические меры должны все, кто пробовал сомнительное блюдо (10).

9. В зависимости от особенностей организма и свойств еды яд может всасываться в кровь медленно, а признаки отравления проявятся позже. Поэтому профилактические меры должны принять все, кто пробовал блюдо, ставшее причиной отравления (3).

10. Молодец, ты дошел до конца. Если сошел с правильного маршрута, сыграй в кросс-тест еще раз.



1. Почему при подозрении на пищевое отравление нужно вызывать врача или «скорую помощь»?

2. Почему в случае пищевого отравления нужно предупредить всех, кто употреблял тот же продукт?



Дополни предложения и запиши в тетради правила рационального питания:

- Основу питания должны составлять
- Несколько раз в день старайся есть Часть из них потребляй сырыми.
- Не забывай о ... продуктах, обеспечивающих организм белками.
- Не увлекайся продуктами, содержащими слишком много соли, сахара и жира, например
- Не употребляй алкогольных

Итоги

Если ты имеешь проблемы с весом, обратись к врачу. Он обследует тебя, назначит специальную диету и физические упражнения.

Для предупреждения проблем йододефицита научись правильно покупать, хранить и употреблять йодированную соль.

Грибы могут стать причиной крайне тяжелых пищевых отравлений.

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

Если есть подозрение, что отравление вызвали грибы, – каждая минута дорога. До прибытия врачей желательно промыть больному желудок, а потом дать воды или несладкого чая.

§ 9. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, почему гигиена важна для здоровья;
- выяснишь, в каких ситуациях нужно мыть руки;
- узнаешь об особенностях личной гигиены во время занятий спортом;
- научишься правильно ухаживать за ротовой полостью.



Припомни ситуации и опиши свои ощущения, когда ты был:

- абсолютно чистым: только что искупался, вымыл голову, почистил зубы, надел все чистое;
- очень грязным: после игры в футбол, работы на огороде, путешествия в поезде и т. д.

Быть чистым намного приятнее, не так ли? И не только для самого себя, но и для твоих родных, друзей, учителей. Ведь опрятным людям чаще говорят приятные вещи, с ними охотнее общаются. Это способствует повышению самооценки человека, делает его более популярным среди сверстников. А еще – это полезно для здоровья.

Чистота и здоровье

Нас окружают миллиарды микроорганизмов. Большинство из них не являются вредными для человека, но некоторые могут привести к заболеваниям. Когда-то люди ничего не знали об этом. Поэтому страдали от множества инфекционных заболеваний, эпидемии которых опустошали города, страны и даже континенты.

С изобретением микроскопа люди осознали, что многие опасности из невидимого мира можно предотвратить при помощи воды и мыла. Тогда и возникла область медицины, называемая «гигиена».

Были разработаны правила, которые существенно уменьшили распространение инфекционных заболеваний в больницах, а также рекомендации, как защитить себя в повседневной жизни. Это – правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать каждый человек.

Кроме правил, было разработано множество средств гигиены, помогающих поддерживать чистоту тела.

Практическая работа № 4 Выбор средств личной гигиены

1. Рассмотрй рис. 21 и назови предметы и средства гигиены, предназначенные для ухода за: а) лицом; б) волосами; в) всем телом; г) полостью рта; д) ногтями.
2. Определи, какие из них являются средствами личной гигиены, а какими можно поделиться с другом. Почему?
3. С помощью родителей выбери средства гигиены, которые лучше всего подходят именно тебе.



Рис. 21. Предметы и средства личной гигиены

Уход за руками

Ты наверняка слышал о болезнях грязных рук – расстройствах желудка, дизентерии, гепатите А (желтухе) и других. Так их называют потому, что инфекция обычно попадает в организм через руки. Ведь наши руки за день касаются множества вещей, на которых могут находиться возбудители болезней.



1. Объединитесь в пары и попробуйте описать один день из жизни ваших рук. Запишите ситуации, когда на них могла оказаться инфекция.
2. По очереди называйте по одной ситуации и записывайте их на доске. Постарайтесь не повторяться.
3. Сравните то, что у вас получилось, с рис. 22.
4. Продемонстрируйте, как правильно мыть руки. Сравните ваши действия с правилами мытья рук.

Правила мытья рук

- смочи руки водой;
- старательно намывь их;
- не забывай о тыльных сторонах рук и местах между пальцами;
- хорошо промой руки водой;
- вытри чистым полотенцем.

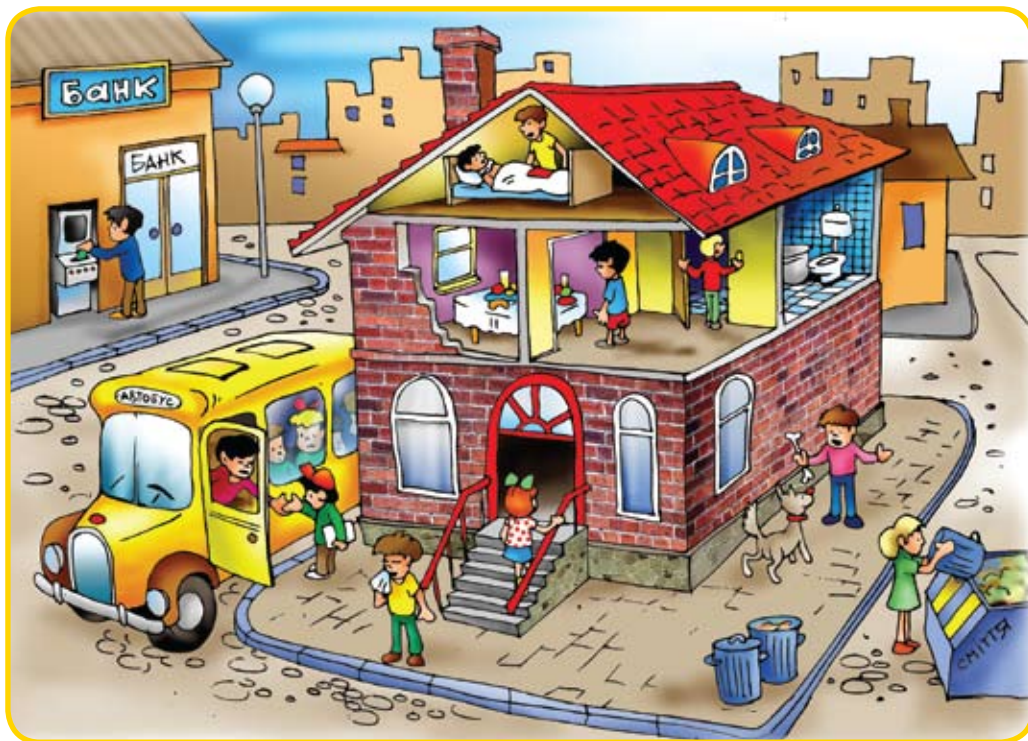


Рис. 22. Ситуации, когда нужно мыть руки

Уход за кожей

Кожа – самый большой орган нашего тела. Она выполняет множество функций. В частности, благодаря рецепторам кожи мы ощущаем прикосновения, а также тепло, холод, боль. Это помогает нам лучше приспособиться к условиям окружающей среды.

Одно из полезнейших свойств кожи – ее способность поддерживать постоянную температуру тела. Если ты внимательно рассмотришь свою кожу (лучше под лупой), то увидишь маленькие волоски. Когда тебе холодно, волоски вздыбливаются, появляется «гусиная кожа». Наши предки были покрыты густой шерстью, и когда она вздыбливалась, это помогало сохранить тепло. Позже люди стали носить одежду, и шерсть исчезла, остались только маленькие волоски, сохранившие способность подниматься от холода.



Представьте себя каким-либо животным и несколько минут имитируйте его движения (прыгайте, бегайте). Разогрелись и вспотели? Так вы продемонстрировали способность кожи остывать. Во время физических упражнений температура тела повышается, и организм через кожу выделяет пот, чтобы остыть.

Микробы лучше всего чувствуют себя в теплой и влажной среде. На вспотевших участках тела они быстро размножаются и, если вовремя от них не избавиться, могут привести к воспалению. Иногда на коже размножаются микроскопические грибки, что становится причиной возникновения перхоти и других проблем. Чтобы избежать этого, нужно научиться правильно ухаживать за кожей.



Поговори с мамой (папой) об особенностях личной гигиены девочек (мальчиков) в подростковом возрасте.

Личная гигиена во время занятий спортом

Тот, кто занимается спортом, часто потеет и поэтому должен приобрести дополнительные навыки гигиены. Рассмотрим два случая: когда есть возможность принять душ и когда такой возможности нет.

Обычно в бассейне или спортивном зале есть душ, однако не будем забывать об опасности заражения грибком. Поэтому обязательно находишься в душе в резиновых тапочках. Помни, что мыться и вытираться нужно сверху вниз. Так ты не занесешь инфекцию с ног в глаза или на другие части тела.

Для вытирания тела и ног желателен иметь отдельные полотенца (каждый раз чистые). Если у тебя всего одно полотенце, ноги вытирай в последнюю очередь. Тщательно высушивай кожу между пальцами ног.

Если не удалось избежать заражения грибок и на ногах кожа покраснела и шелушится, немедленно обратись к врачу, потому что грибок может перейти на другие части тела и на других людей.

Если после физкультуры или спортивной тренировки нет возможности принять душ, можно временно воспользоваться влажными салфетками. Выбирай предназначенные для всего тела. Салфетки помогут тебе и в путешествии. Собираясь в дорогу, возьми с собой большую упаковку салфеток, ведь неизвестно, всегда ли у тебя будет возможность помыться.

Как правильно мыться

- Сначала открывай холодную воду, а потом горячую.
- Закрывай в обратном порядке.
- Всегда намыливайся сверху вниз: сначала лицо, потом руки и туловище, и в последнюю очередь ноги.
- Важно хорошо вымыть части тела, где собирается много микробов вследствие потения и после туалета.

Гигиена ротовой полости

Важным элементом личной гигиены является уход за зубами, деснами и всей ротовой полостью. Почему? Потому что:

- у тебя будет привлекательная улыбка, которая добавит тебе уверенности в общении;
- будешь получать большее удовольствие от еды. Ведь тем, у кого больные зубы, трудно жевать яблоки, другие твердые продукты;
- это поможет правильно произносить все звуки;
- это позволит избежать расходов на лечение, которое к тому же не приносит удовольствия.

Важнейшей проблемой во рту является налет. Он содержит бактерии, выделяющие кислоты каждый раз после еды. Кислота повреждает эмаль и приводит к кариесу.

Чтобы избежать этого, нужно чистить зубы дважды в день, а также ежедневно удалять налет между зубами при помощи зубной нити (флоса) и чистить язык, на котором находится 90% бактериального налета (рис. 23).

Для ухода за ротовой полостью тебе понадобятся зубная щетка с мягкой щетиной, зубная паста, зубная нить (флос) и стакан с водой.



Ополосни щетку и выдави на нее столько зубной пасты, чтобы она покрыла всю щетину.



Внешнюю и внутреннюю поверхности зубов следует чистить движениями в направлении от десен по 5 раз возле каждой пары зубов.



Перемещай щетку от боковых зубов к центральным.



Поверхности смыкания зубов очищают горизонтальными движениями: 10 слева направо и 5 вперед-назад возле каждой пары зубов.



Очисти язык в направлении от корня до кончика при помощи специальной насадки на зубной щетке.



Оторви примерно 15 см зубной нити и намотай ее кончики на средние пальцы. Вставь нитку в промежуток между зубами и очисти его движениями вверх-вниз. Старайся не повредить десны.

Тщательно прополощи рот, вымой зубную щетку.

Рис. 23. Уход за ротовой полостью

Десять правил здоровых зубов

1. Употребляй достаточное количество сырых овощей и фруктов, нежирного мяса, творога и молока, которые обеспечивают зубы всеми необходимыми питательными веществами.
2. Не увлекайся сладостями, в частности теми, что застревают в зубах и прилипают к ним.
3. Старайся не кушать одновременно холодную и горячую пищу, например, мороженое с чаем.
4. Не разгрызай зубами орехи, кости, карандаши и другие твердые предметы. Так ты можешь повредить эмаль или даже сломать зуб.
5. Защищай зубы при занятиях контактными видами спорта.
6. Не кури. Под воздействием табака зубы желтеют, разрушается эмаль, возникают болезни десен.
7. Ежедневно чисть зубы после завтрака и вечером зубной пастой, которую тебе порекомендовал стоматолог.
8. Зубную щетку нужно менять раз в три месяца.
9. Один раз в день пользуйся зубной нитью.
10. Дважды в год посещай стоматолога. Обращайся к нему при первых признаках заболевания зубов или десен.

Итоги

Опрятность помогает уберечься от многих инфекций, а также способствует твоему эмоциональному и социальному благополучию.

Грязные руки могут вызвать опасные заболевания. Поэтому их нужно как можно чаще мыть.

Занятия спортом требуют дополнительных навыков гигиены, в частности для предотвращения заражения грибком.

Ротовая полость может стать воротами для инфекций и поэтому нуждается в постоянном уходе.

РАЗДЕЛ 3

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Профилактика рискованного поведения



§ 10. ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

В этом параграфе ты:

- усвоишь, что такое навыки и привычки;
- поймешь, почему важно научиться правильно удовлетворять свои потребности;
- проанализируешь процесс формирования привычек;
- узнаешь, как жизненные навыки предупреждают возникновение вредных привычек.

Навыки и привычки

Младенцы не способны действовать самостоятельно. Однако в течение первых лет жизни они приобретают множество важных умений и навыков: сидеть, стоять, ходить, говорить, писать, читать, пользоваться столовыми приборами и т. д.

Навык — это способность делать что-либо почти автоматически, не задумываясь, КАК ты это делаешь. Когда пишешь, ты не задумываешься, как писать букву, когда ходишь — не думаешь, с какой ноги шагнуть и как удерживать равновесие. Представь, что бы ты делал, если бы вдруг у тебя стало столько ног, как у сороконожки (рис. 24)?

Привычка — это способ вести себя, не задумываясь, ПОЧЕМУ ты это делаешь. Например, если у тебя есть привычка по утрам делать зарядку, то уже не решаешь каждый раз, делать ее или нет. Некоторые наши привычки полезны для здоровья, а некоторые вредны.



1. Назовите как можно больше разных привычек.
2. Какие из них полезны для здоровья, а какие вредны?



Рис. 24. С какой ноги начать движение? Какой шагать потом?

Как привычки влияют на наше благополучие

Наше здоровье (физическое, психическое и социальное благополучие) зависит от того, как мы удовлетворяем свои потребности (см. рис. 13 на с. 30). Подростковый возраст часто называют сложным и даже опасным. Это потому, что в твоём возрасте появляется много новых потребностей и можно выбрать неправильный способ их удовлетворения и приобрести вредные привычки.



В таблице 5 приведены характерные для твоего возраста потребности, а также здоровые и вредные способы их удовлетворения. Объединитесь в 8 групп и разыграйте сценки соответствующих полезных и вредных привычек.

Таблица 5

Потребности	Способы удовлетворения потребностей	
	здоровые	вредные
Питание	<ul style="list-style-type: none">• отдавать предпочтение свежим и полезным продуктам	<ul style="list-style-type: none">• предпочитать еду с разными примесями;• кушать наспех;• переесть
Отдых	<ul style="list-style-type: none">• спать достаточно времени;• чередовать работу и отдых;• активно двигаться;• безопасно развлекаться	<ul style="list-style-type: none">• чрезмерно увлекаться компьютером;• играть в опасных местах;• курить и употреблять алкоголь для развлечения
Общение, дружба, принадлежность к группе, признание	<ul style="list-style-type: none">• приветливо общаться;• интересоваться другими;• предлагать помощь	<ul style="list-style-type: none">• следовать отрицательному примеру (за компанию курить, употреблять алкоголь);• подвергаться давлению;• вести себя агрессивно

Потребности	Способы удовлетворения потребностей	
	здоровые	вредные
Самоуважение	<ul style="list-style-type: none"> • положительно относиться к себе; • стараться делать все хорошо; • ценить свои достижения 	<ul style="list-style-type: none"> • вести себя пренебрежительно; • считать себя самым лучшим
Уважение со стороны взрослых	<ul style="list-style-type: none"> • сдерживать свое слово; • брать на себя ответственность; • предлагать помощь; • уметь за себя постоять с уважением к другим 	<ul style="list-style-type: none"> • обманывать; • «качать» права; • курить и пить, чтобы казаться взрослее
Познавательные потребности	<ul style="list-style-type: none"> • искать достоверную информацию; • делать осведомленный выбор 	<ul style="list-style-type: none"> • учиться только на собственных ошибках; • рисковать из любопытства (пробовать сигареты или алкоголь)
Эстетические потребности	<ul style="list-style-type: none"> • заниматься художественным творчеством; • развивать вкус; • ухаживать за собой 	<ul style="list-style-type: none"> • «зацикливаться» на внешности; • постоянно хотеть новых вещей, одежды; • дружить только с богатыми и модными
Потребность в самореализации	<ul style="list-style-type: none"> • усердно учиться; • развивать творческие способности; • верить в собственные силы; • закалять волю 	<ul style="list-style-type: none"> • ничего не делать; • ждать чуда; • надеяться, что кто-то сделает все за тебя

Как формируются наши привычки

Чаще всего это происходит бессознательно, путем *подражания поведению других*. Если наблюдать за цыплятами или котятами, то можно заметить, что многое они перенимают от своей мамы. Так, однажды кошку научили просить еду, сидя «столбиком». Когда она родила котят, то через месяц рядом с кошкой уже сидели трое «столбиков».

У человека также больше всего привычек формируется в семье. Именно поэтому у членов одной семьи много похожих привычек.

Другой способ формирования привычки – сознательный. Для этого сначала осознают, ПОЧЕМУ это нужно делать, потом учатся, КАК это делать, затем отработывают это умение до автоматизма. Именно так мы учимся чистить зубы, каждое утро заправлять постель, выполнять домашние задания.



1. Назови несколько привычек, которые ты приобрел, подражая маме, папе, брату или сестре.
2. Назови несколько привычек, которые приобретают сознательно.

Человек склонен повторять действия, приносящие ему удовольствие или одобрение других людей. И наоборот – избегает поступков, которые вызывают неприятные ощущения и осуждаются взрослыми. Но, несмотря на приятные ощущения, некоторые привычки могут быть вредными. Например, переедать или употреблять продукты с примесями приятно, но опасно для здоровья.

Сложно ли изменить привычку?

К сожалению, да. Чтобы изменить привычку, нужно приложить большие усилия. Для начала нужно осознать, что именно нужно изменить и как это сделать. Потом отработать новое умение до автоматизма, то есть сформировать новую привычку.

Сложнее всего избавиться от привычки, которая приводит к зависимости. Например, курение приводит к никотиновой зависимости, которую очень тяжело преодолеть. Ведь организм при этом постоянно требует никотина. Это желание сродни сильному голоду. А ты ведь знаешь, как неприятно ощущать голод.

То, что избавиться от привычки нелегко, не значит, что этого не стоит делать. Польза отказа от вредных привычек чрезвычайно велика. Во-первых, ты чувствуешь себя хозяином своей судьбы. Во-вторых, закаляешь волю, а это поможет достичь успеха в жизни.



Объединитесь в 3 группы и назовите пользу от смены привычки для персонажей следующих ситуаций:

группа 1. Каждое утро Даша поздно просыпается и потому поспешно собирается и плохо себя чувствует. Мама посоветовала ей вовремя ложиться спать и подниматься на 20 минут раньше, чтобы успевать сделать зарядку и принять душ.

группа 2. Ваня все свое свободное время проводит в компьютерном клубе. Из-за этого он стал хуже учиться и переутомляться. Классный руководитель советует ему отдавать предпочтение отдыху на свежем воздухе.

группа 3. Антону 20 лет. Он тратит на сигареты половину своей стипендии. Курение уже отразилось на его здоровье – по утрам он сильно кашляет, а недавно врач запретил ему курить из-за проблем с сердцем.

Как предотвратить появление вредных привычек

Ни один человек не желает себе зла. Никто не начинает курить, чтобы попасть в никотиновую зависимость, иметь желтые зубы или заболеть раком легких. Когда человек берет в руки сигарету, он стремится удовлетворить свое любопытство или подражает тем, кто ему нравится. Часто это происходит под впечатлением от любимого киногероя или под давлением сверстников: «Попробуй, ты уже взрослый», «Ты что, боишься?», «Никто не узнает об этом».

Но помни: избавиться от привычки невероятно сложно! Особенно от той, которая приводит к зависимости (табачной, алкогольной, химической или наркотической). Поэтому для тебя важно:

1. *Выбирать положительные примеры для подражания.* Нужно критично относиться даже к тем, кто тебе нравится, на кого ты хочешь быть похож (актеров, певцов, спортсменов, друзей). Некоторые их черты стоит перенимать, а некоторые, возможно, нет. Недаром в Библии сказано: «Не сотвори себе кумира».

2. *Научиться правильно, разумно удовлетворять свои потребности.* В этом тебе помогут жизненные навыки – формирование самооценки, общения, критического мышления, принятия решений.

3. *Уметь противостоять социальному давлению.* Некоторые привычки формируются под воздействием (иногда агрессивным) коммерческой рекламы и ровесников. Умение сказать «НЕТ» опасным предложениям – один из важнейших навыков, которые помогут тебе в жизни.



1. Вернись к своему проекту самосовершенствования (с. 35, § 5). От какой привычки ты стремишься избавиться или какую привычку ты хочешь выработать?

2*. Опиши взрослого человека, который тебе нравится и на которого ты хочешь быть похожим, когда вырастешь. Каких знаний, умений или личных качеств тебе пока что не хватает? Выпиши шаги, которые необходимо осуществить, чтобы достичь такого же успеха в жизни.

3*. Напиши эссе (небольшой рассказ) о том, как ты понимаешь народную мудрость: «Посеешь поступок – соберешь привычку, посеешь привычку – соберешь характер, посеешь характер – соберешь судьбу».

Итоги

В процессе жизни человек приобретает множество навыков и привычек. Они могут быть полезными или вредными для здоровья.

В подростковом возрасте появляется много новых потребностей. Поэтому важно научиться правильно удовлетворять их.

Привычки приобретают несознательно (подражанием) или сознательно, например, привычку делать утреннюю зарядку.

Избавиться от привычки непросто, особенно от вызывающей зависимость. Поэтому выбирай достойные примеры для подражания, учись принимать взвешенные решения и противостоять негативному социальному давлению.

§ 11. УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, почему нужно учиться принимать решения;
- научишься различать простые, ежедневные и сложные решения;
- выяснишь, кто и что влияет на твои решения;
- будешь учиться принимать взвешенные решения при помощи «правила светофора».

Какими бывают решения

Когда ты был маленьким, большинство решений за тебя принимали взрослые. Теперь тебе все чаще приходится принимать решения самостоятельно. Иногда это очень сложно. Чтобы сделать правильный выбор, нужно осознавать, кто и что влияет на тебя, и научиться эффективным методам принятия обдуманных решений.



Назовите как можно больше решений, которые приходится принимать вашим сверстникам (какое мороженое купить, какой фильм посмотреть, что сегодня надеть, учить уроки или идти гулять, согласиться на нежелательное предложение или отказаться...).

Одни решения являются *простыми* и не требуют раздумий, например, какое мороженое купить, какой фильм посмотреть.

Другие решения также обычны (что сегодня надеть, учить уроки или идти гулять). Ежедневно мы принимаем десятки таких решений. Поэтому их называют *ежедневными*.

Решения, которые могут повлечь за собой серьезные последствия, называют *сложными*. Некоторые из них, например, какую специализацию в учебе выбрать, могут повлиять на твою дальнейшую судьбу.

Принимая простые решения, мы обычно доверяем собственному вкусу, чьему-то совету, делаем так, как раньше, как поступают другие. Ведь цена такого решения невысока. В крайнем случае, нам не понравится вкус мороженого или фильм, который мы выбрали.

Умение принимать решение помогает:

- делать лучший выбор;
- предупредить возникновение проблем и вредных привычек;
- повысить самоуважение и авторитет.

Некоторые привыкли так решать все свои проблемы. Но в большинстве случаев лучше действовать не импульсивно, а хорошо осознавая последствия своих поступков (что произойдет, если пойдешь гулять вместо того, чтобы выполнять домашнее задание). Ведь ценой неправильного решения может быть плохая оценка, испорченное настроение и даже твоя репутация, если тебя раньше считали старательным учеником.

Особой рассудительности требуют решения, которые могут повлиять на жизнь и здоровье людей. Но всё в твоих руках, совсем как в китайской легенде.

Легенда о высокомерном мандарине

Давным-давно в Китае жил умный, но высокомерный мандарин (знатный вельможа). Целыми днями он только то и делал, что примерял роскошные наряды и хвастался перед своими подданными собственным умом. Так проходили день за днем, год за годом... Но вот страну облетела новость, что неподалеку поселился монах умнее самого мандарина.

Разгневался мандарин, услышав это. Решил он объявить о поединке и отстоять славу мудрейшего нечестным путем: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я раздавлю бабочку, если мертвое – я отпущу ее».

И вот наступил день поединка. Множество людей собрались в богатом зале, чтобы увидеть состязание самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. И вот дверь распахнулась, в зал вошел невысокий худощавый человек. Он подошел, поприветствовал мандарина и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда мандарин сказал: «Скажи-ка мне, что я держу в руках – живое или мертвое?»

Мудрец улыбнулся и ответил: «Всё в твоих руках!» Обескураженный мандарин выпустил бабочку из рук, и та улетела, радостно трепеща крылышками.



Назовите примеры решений, которые могут повлиять на жизнь, здоровье и судьбу людей (сесть за руль в нетрезвом состоянии, выбрать профессию по душе...).

Что влияет на наши решения

На принятие решений влияет множество факторов (рис. 25). Во-первых, это наши внутренние потребности, ценности и предпочтения. Тут важно, чего мы хотим, что нам нравится, что нам необходимо, что мы ценим.

Во-вторых, это внешние факторы: каких правил и законов мы должны придерживаться, чего ждут от нас родители, чего хотят друзья, какие ценности пропагандируются фильмами и рекламой, какие это может иметь последствия для нас и других людей. Иногда мы принимаем решения лишь потому, что не хотим произвести плохое впечатление, например, чтобы нас считали необщительными или странными.



1. Напиши в столбик 5 решений, которые ты принимаешь: а) дома; б) в школе; в) с друзьями.

2. Укажи, что больше всего влияет на каждое из этих решений: собственное мнение, мнение родителей, учителей, друзей, СМИ.

3*. Назови примеры положительного и отрицательного влияния на твои решения сверстников, телевидения и рекламы.

Каких правил я должен придерживаться?

Чего требуют родители?

Чего ждут друзья?

Чего я хочу?
Что мне нравится?
Что мне необходимо?
Что я ценю?
Кому доверяю?

Что является модным и современным?

Каковы последствия моих решений для меня и других?

Рис. 25

Три шага для принятия решений

Научиться принимать обдуманные решения в сложных ситуациях тебе поможет «правило светофора», состоящее из трех шагов (рис. 26).



Рис. 26

Шаг 1. Остановись

Определи, есть ли возможность немедленно принять решение.

Не принимай решений под влиянием сильных эмоций. Если нервничаешь или злишься, постарайся успокоиться.

Также старайся не принимать важных решений, когда голоден или устал. Не позволяй другим людям торопить тебя. Лучше взять перерыв, чем потом расплачиваться за последствия необдуманного решения.

Наихудшие решения люди принимают в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Они не способны трезво мыслить и могут причинить вред себе и оказавшимся рядом. Поэтому в таких случаях держись подальше от них.

Как успокоиться

- Глубоко вдохни и медленно сосчитай до 10 или, если есть время, до 100.
- Дыши как будто через соломинку. Сосредоточься на звуках.
- Умойся, прими душ.
- Спой песню или послушай музыку.
- Прогуляйся или пробежись, выполни несколько упражнений.
- Отложи решение до утра.



1. Какие приемы для умирения эмоций вы знаете?
2. Назовите примеры ситуаций, когда человек поступил необдуманно. К каким последствиям это привело?

Шаг 2. Подумай

Прежде чем принять решение, собери всю необходимую информацию и обратись за советом к тем, кому доверяешь. Рассмотрю все возможные варианты своего выбора (но не менее трех) и подумай о «плюсах» и «минусах» каждого из них.



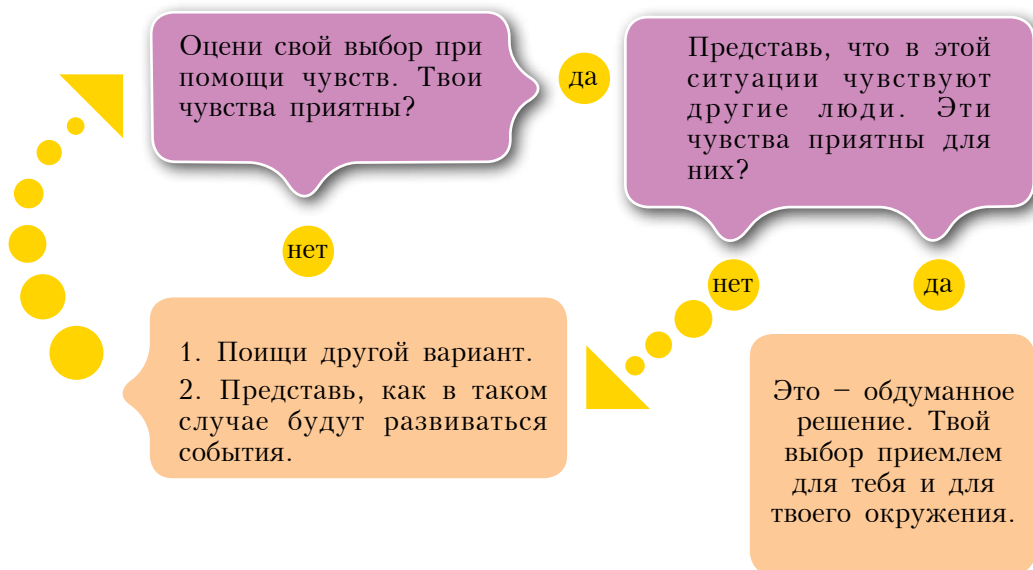
Для принятия определенного решения (например, записаться в танцевальный коллектив или театральную студию) составь список всех «за» и «против». Для этого:

- Распроси тех, кто в этом осведомлен. Посоветуйся с родителями.
- Возьми несколько листов бумаги и вверху на каждом напиши вариант возможного решения. Раздели лист надвое. С одной стороны запиши аргументы «за», с другой – «против».
- Сравни результаты, выбери лучший вариант.

Сверь свой выбор с чувствами. В этом тебе поможет способность представлять собственные чувства и чувства окружающих (см. блок-схему).

Представь, как будут развиваться события и как ты будешь себя чувствовать. Если эти чувства неприятны, следует попробовать другой вариант.

Но представлять собственные чувства – этого мало. Поставь себя на место тех, на кого повлияет твое решение. Умение сопереживать поможет избегать слов и поступков, которые обижают людей, отдаляют их от тебя.



Представь ситуацию и подумай, как лучше поступить.

У твоей мамы скоро день рождения. Ты накопил немного денег на подарок. Дома знают, что мама мечтает о тостере, но тебе кажется, что лучше купить плеер. Ведь тогда ты тоже сможешь им воспользоваться.

Шаг 3. Выбери

Сделав выбор, возьми на себя ответственность за его последствия. Это означает также твою готовность защищать свое решение. Если ты уверен в своей правоте, сделать это тебе будет легче.

Помни, что имеешь право и передумать. Если убедился, что твой выбор не самый лучший, нет ничего плохого в том, чтобы признать это и изменить свое решение. Воспринимай негативный результат не как поражение, а как полезный опыт, который поможет тебе избежать неудач в будущем.



1*. Потренируйтесь выбирать правильные решения в приведенных ситуациях. Разыграйте возможные варианты развития событий и обсудите их последствия.

Ситуация 1. Завтра у Олега тематическая аттестация. Если он не подготовится, то получит низкую оценку за семестр и проблемы с родителями. Но друг зовет его на фильм, который они давно собирались посмотреть.

Ситуация 2. Лене купили новое платье, и она хочет надеть его на следующий день в школу. Но у них строгие правила относительно ношения формы. Если Лена так поступит, ей запишут замечание в дневник, и весь класс будет наказан.

2. Расспроси родителей, как они принимают важные решения и как делали это в твоём возрасте.

3*. Подготовься к следующему уроку. Обсуди с родителями причины, по которым люди курят или не делают этого.

Итоги

Ежедневно мы принимаем много решений. Некоторые из них просты, некоторые требуют серьезного подхода.

На наш выбор влияют родители, друзья, СМИ, реклама.

Принимая решение, мы должны убедиться, что оно в наших интересах и никому не навредит.

Принимать обдуманное решение помогает «правило светофора»: остановись, подумай, выбери.

§ 12. ПРАВДА О ТАБАКЕ

В этом параграфе ты:

- проанализируешь мифы и факты о курении;
- узнаешь об опасных сторонах курения;
- узнаешь о влиянии курения на работу сердца;
- осознаешь незамедлительные и отдаленные последствия курения;
- поймешь, что табачный дым вредит не только тем, кто курит;
- оценишь стоимость этой привычки;
- осознаешь истинную причину того, почему люди курят.



1. Объединитесь в две группы и обсудите причины, почему некоторые люди курят, а некоторые – нет.

2. Поделите классную доску пополам. На одной половине запишите аргументы «за» курение, а на другой – «против».

При помощи материала этого параграфа опровергните как можно больше таких аргументов.

Мифы и факты о курении

Курению часто приписывают магические возможности и бóльшую популярность, чем есть на самом деле. Рассмотрим несколько распространенных в твоей среде мифов.

Миф. Большинство подростков и взрослых курят.

Факт. Напротив, двое из трех взрослых не курят. Курильщики принадлежат к меньшинству. По данным Украинского института социальных исследований, в возрасте до 15 лет курят всего 11% мальчиков и 5% девочек.

Миф. Курить не так уж и опасно, как об этом рассказывают.

Факт. Врачи считают курение одной из сильнейших угроз жизни и здоровью людей. Ежегодно в Украине от связанных с курением болезней умирают 110 тысяч человек. Это – население большого города. Ежедневно в мире по этой же причине умирают 10 тысяч людей, а ежегодно – около 3,5 миллиона.

Миф. Курение вредит только людям старшего возраста.

Факт. Хотя тяжелые заболевания чаще поражают курильщиков со стажем, но табак вредит и тем, кто начал курить недавно (рис. 28).

Миф. С сигаретой я выгляжу более взрослым.

Факт. Только в том случае, если ты считаешь признаком взрослости морщины и желтые зубы.

Миф. С сигаретой я как будто умнее.

Факт. Бернард Шоу сказал: «Сигарета – это палочка, с одной стороны которой огонек, а с другой – глупец».

Миф. Курить – это модно и современно.

Факт. Когда люди не догадывались обо всех пагубных последствиях курения, то так и думали. Но сегодня курение считают пережитком, характерным для старшего поколения. Во всем мире ведется борьба за право на чистый воздух.

Во многих европейских странах за курение на улице или в другом общественном месте налагают штраф до 3 тысяч евро. В Украине недавно также принят закон о запрете курения не только в служебных помещениях, но и в общественных местах. Так стоит ли становиться заложником такой непопулярной и вредной привычки?

Миф. Я могу бросить, когда захочу.

Факт. О курении говорят: «Вход – гривна, выход – пять». Восемь из десяти курильщиков хотели бы бросить курить, а каждый второй уже пытался сделать это.

Миф. Сигарета помогает успокоиться.

Факт. Никотин – это стимулятор. Он возбуждает, а не успокаивает. Этот распространенный миф можно легко опровергнуть.



При помощи курящего взрослого проведи эксперимент. Измерь у него частоту пульса, а потом попроси выйти и выкурить сигарету. Снова измерь частоту пульса. Сравни результаты. Если все сделано правильно, частота пульса после эксперимента возрастет. То есть никотин возбуждает, а не успокаивает.

Считать пульс нужно так: положи два пальца на запястье и сосредоточься, чтобы ощутить пульс (рис. 27). Сосчитай количество ударов за 20 секунд и результат умножь на три. Получишь частоту пульса за 1 минуту.



Рис. 27

Незамедлительные последствия курения

Известно, что в табачном дыме содержатся более 4000 различных химических соединений, среди которых наиболее опасными являются смолы, угарный газ, никотин и радиоактивный полоний.

Смола — вязкое черное вещество, используемое в строительстве дорог. При курении микроскопические капельки смолы попадают в легкие. Активное курение становится причиной 85% случаев заболевания раком легких.

Угарный газ — газ, который образовывается при горении. Он опасен потому, что блокирует сосуды и замещает кислород в крови. Отравиться угарным газом (угореть) можно, если перекрыть дымоход печи или колонки либо просто посидеть в накуренном помещении.

Никотин (в чистом виде) — очень сильный яд. Он быстро всасывается в кровь и за 7 секунд распространяется по всему телу (рис. 28).



Знаешь ли ты, что одна сигарета содержит 0,2–2 мг никотина, а смертельная для человека одноразовая доза — 70 мг? Подсчитай, сколько сигарет содержат эту дозу.

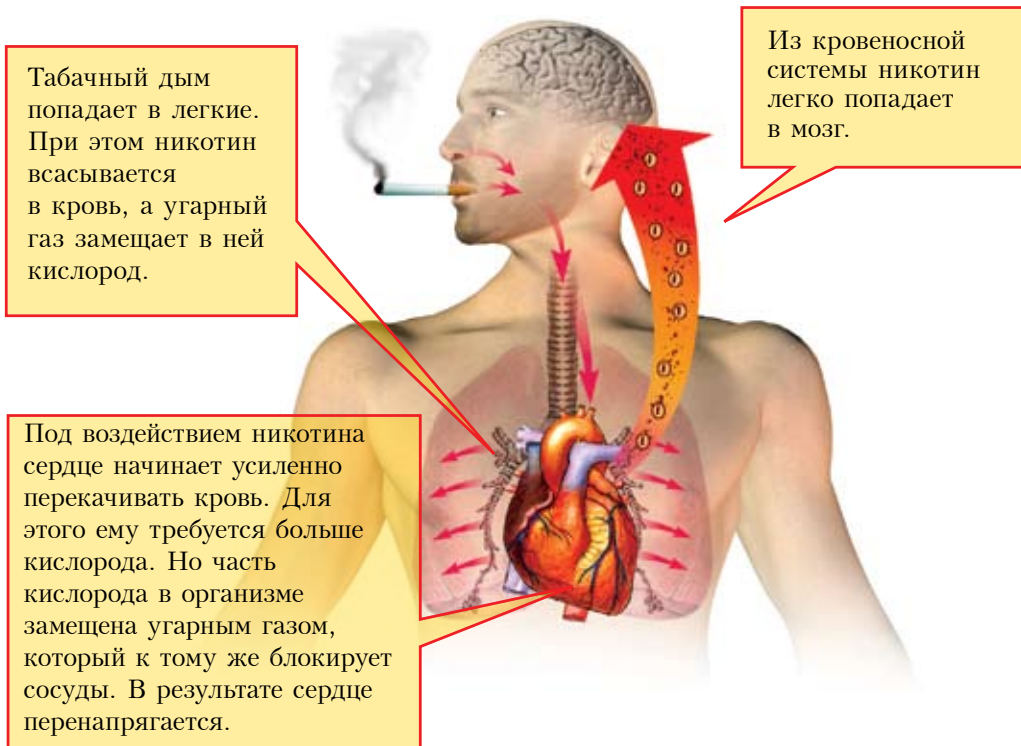


Рис. 28. Незамедлительные последствия курения

Последствия курения на протяжении двух лет

Многие подростки думают, что курение угрожает только курильщикам с большим стажем. Но на самом деле даже два года курения в подростковом возрасте могут причинить вред здоровью. Ухудшаются показатели крови, снижается способность быстро выдыхать (как будто задувать свечу), что свидетельствует о нарушениях функции легких. Некоторые другие последствия приведены на рис. 29.



Волосы:

- утрачивают блеск и эластичность;
- пропитаны неприятным запахом.

Глаза:

- утрачивают блеск;
- белки краснеют.

Рот:



- ухудшаются вкусовые ощущения;
- появляется неприятный запах;
- зубы желтеют;
- возникают болезни десен.

Ногти:

- начинают ломаться и слоиться.

Кожа:

- преждевременно стареет;
- лоснится и покрывается морщинами.



Легкие:

- затрудняется дыхание;
- из-за этого снижаются физические способности;
- возникает «кашель курильщика».

Мозг:

- возникает никотиновая зависимость;
- ухудшается память.



Сердце:

- затрудняется работа сердца (рис. 28);
- риск сердечных приступов увеличивается в семь раз.

Рис. 29. Влияние курения на организм в течение двух лет

Отдаленные последствия курения

Курильщикам со стажем угрожают тяжелые заболевания: сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт); злокачественные опухоли (рак легких, губы, ротовой полости, гортани); хронические заболевания легких (астма, эмфизема); язва желудка.

Пассивное курение

Курение угрожает не только курильщикам. Табачным дымом вынуждены дышать все, кто находится рядом. Дети, которые время от времени дышат воздухом, насыщенным табачным дымом, чаще болеют гриппом и простудой, у них нередко развиваются тяжелые заболевания органов дыхания.

Больше всего страдают еще не рожденные дети, матери которых курят во время беременности. Распространенные последствия этого – выкидыши и преждевременные роды. Младенец может родиться с малым весом или даже с пороками.

Стоимость вредной привычки

Курение – недешевая привычка не только для самого курильщика, но и для мировой экономики. Ежегодно на медицинскую помощь курильщикам, добровольно сокращающим себе жизнь, тратится более 200 млрд. долларов.



1. Объединитесь в четыре группы (неделя, месяц, год, десятилетие). Подсчитайте, сколько денег тратит человек, ежедневно покупая 2 пачки сигарет по средней цене (за неделю, месяц, год, десять лет).

2. Подумайте, как можно было бы использовать эти деньги, если бы их не пришлось тратить на сигареты.

3*. Подумайте, почему курение больше распространено среди бедных.

Основная причина курения

Так почему же люди курят, несмотря на вред для себя и окружающих? Это потому, что у человека возникает никотиновая зависимость. Никотин, содержащийся в табачном дыме, угнетает способность организма вырабатывать необходимую ему никотиновую кислоту. Так организм начинает зависеть от курения.

Многие подростки, попробовав 1–2 сигареты, становятся курильщиками. 75% из тех, кто бросил курить, в течение полугода снова начинают. Даже через несколько лет после отказа от табака эта пагубная привычка может вернуться.

У курильщика, решившего бросить курить, часто возникают тревога или раздражительность, он страдает депрессиями, головной болью, бессонницей. Очень хорошо, если в первые несколько недель его морально поддержат друзья. Если ты знаешь кого-то, кто решил бросить курить, помоги ему, скажи, что это один из его правильных выборов в жизни.



Из этого параграфа вы узнали, что никотиновая зависимость – единственная истинная причина курения. А теперь по очереди назовите свою причину (одну или несколько), по которой лучше не курить.

Никотиновая зависимость — основная причина курения.

Итоги

Табачный дым содержит до 4000 разных химических соединений. Самые опасные – никотин, угарный газ и смолы.

Курение приводит к нарушениям работы сердца и других органов, плохо влияет на внешность.

Курение может негативно отразиться на здоровье человека уже через несколько лет.

Курильщикам со стажем больше всего угрожает опасность возникновения раковых, сердечно-сосудистых, легочных и желудочных заболеваний.

Главной причиной курения является никотиновая зависимость.

§ 13. ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, что такое психоактивные вещества;
- проанализируешь мифы и факты об алкоголе и наркотиках;
- осознаешь опасные последствия употребления алкоголя и наркотиков;
- поймешь, почему нельзя использовать лекарства и препараты бытовой химии не по назначению.

Кроме табака, существуют другие вещества, вызывающие зависимость. Это – алкогольные напитки, лекарства, токсические вещества и нелегальные наркотики (рис. 30).



1. Назовите примеры алкогольных напитков, лекарств, наркотиков и токсических веществ.
2. Подумайте, что могут и чего не могут сделать алкоголь и наркотики.



Алкогольные напитки содержат этанол, образующийся в процессе брожения.



Лекарства — опасны без назначений врача или при превышении рекомендуемой дозы.

Нелегальные наркотики — психоактивные вещества, запрещенные законом.



Токсические вещества — преимущественно предметы бытовой химии, содержат ядовитые составляющие.



Рис. 30

Мифы и факты об алкоголе и наркотиках

Миф. Алкоголь и наркотики делают меня модным.

Факт. Известные актеры, музыканты и другие законодатели молодежной моды решительно выступают против алкоголя и наркотиков. Сейчас, наоборот, модно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Миф. Алкоголь и наркотики помогают решать проблемы.

Факт. Самый распространенный самообман. Наоборот, они лишь усугубляют существующие проблемы и приводят к новым.

Миф. Алкоголь делает из мальчиков настоящих мужчин и не вредит девочкам.

Факт. Наоборот, он снижает в организме концентрацию тестостерона – гормона, который действительно превращает мальчика в мужчину. Девочки быстрее мальчиков привыкают к алкоголю и, таким образом, подвергают опасности свое здоровье и жизнь будущих детей.

Миф. Выпивать – это весело.

Факт. Выпивать – это употреблять алкоголь, содержащийся в напитках. Подумай об этом! Неужели это весело – накачаться тем, от чего теряешь способность трезво мыслить?

Миф. Я вообще не пью. Это всего лишь пиво.

Факт. Сюрприз! Содержание алкоголя в бутылочке пива (0,33 л) такое же, как в рюмке водки.

Миф. Алкоголь еще никого не убил.

Факт. Как раз наоборот. Многие люди умирают от передозировки алкоголя, от употребления некачественных алкогольных напитков, а еще больше – от болезней, возникших из-за хронического алкоголизма, и от неосмотрительных поступков, совершённых под воздействием алкоголя.

Миф. Алкоголь и наркотики не навредят мне. Наркотическая или алкогольная зависимость – это болезни глупцов и слабаков.

Факт. Доказательством обратного являются жертвы среди известных людей. Они были умны и сильны, иначе не стали бы тем, кем стали. Но ни их деньги, ни лучшие врачи им не помогли.

Миф. Слабоалкогольные напитки (ром-кола, шейк) не вредны, иначе бы их не продавали несовершеннолетним.

Факт. Это – следствие несовершенного знания законодательства. Алкоголь из газированных напитков усваивается быстрее, чем из вина или водки. Врачи уже давно наблюдают случаи алкоголизма среди подростков именно по этой причине.

Влияние алкоголя на организм

Проникая через слизистые оболочки рта, пищевода, желудка и кишечника, алкоголь попадает в кровеносные сосуды и распространяется по всему организму. Больше всего алкоголь влияет на мозг, он действует на него как депрессант – угнетает функцию мозга. То, как это повлияет на самочувствие и поведение человека, зависит от количества выпитого алкоголя (рис. 31).

Малая доза алкоголя действует на переднюю часть мозга и вызывает:

- возбуждение или расслабление;
- понижение самоконтроля;
- ухудшение способности принимать решения;
- замедление реакции, что усиливает риски на дороге, на производстве и т. д.



Средняя доза алкоголя влияет на другие части мозга, вызывая:

- еще большую раскованность, которая может перерасти в развязность;
- нарушения координации движений и способности удерживать равновесие;
- хвастливость и склонность к рискованному поведению (пьяному морю по колено);
- резкие смены настроения (от меланхолии до агрессии).



Большая доза алкоголя может привести к серьезному нарушению мозговой функции и:

- отравлению (тошнота, рвота);
- потере способности связно разговаривать, держаться на ногах, контролировать свое поведение. Кто-то может уснуть прямо на улице, другой начинает громко ругаться, приставать к прохожим;
- потере контроля над функциями организма (например, может случиться непроизвольное опорожнение мочевого пузыря);
- алкогольной коме.



Рис. 31

Какая же доза алкоголя малая, средняя или большая? Для каждого человека она разная и зависит от его возраста, массы тела, пола и других обстоятельств.

Так, на детей и подростков алкоголь влияет особенно сильно и пагубно. Чем меньше масса тела, тем меньшая доза алкоголя вызывает опьянение. На женщин алкоголь действует сильнее, чем на мужчин. Влияние алкоголя зависит от того, что человек ел или пил, как он спал, какие лекарства принимал, и даже от того, в каком он настроении.



1. Какие чувства у окружающих вызывает человек в состоянии алкогольного опьянения?

2. Объединитесь в 4 группы и назовите возможные последствия злоупотребления алкоголем для:

группа 1: самого человека;

группа 2: его семьи;

группа 3: других людей;

группа 4: общества.

Как люди употребляют алкогольные напитки

Приблизительно треть взрослых *вообще не употребляют алкоголь* по разным причинам:

- им не нравится его вкус;
- они не любят терять над собой контроль;
- они стремятся быть примером для своих детей;
- это важно для их работы;
- они поддерживают хорошую физическую форму, как спортсмены или модели;
- это запрещено их религией;
- им нельзя пить по состоянию здоровья, например, из-за аллергии.



Назови свою причину (одну или несколько), почему лучше не употреблять алкоголь.

Большинство взрослых *употребляют алкогольные напитки несколько раз в год*. Такой способ употребления называют социальным. В этом случае употребление алкоголя символично, ведь люди прекрасно умеют отдыхать и развлекаться и без «подогрева». Они также уважают право других не пить, и потому на их столе всегда присутствуют безалкогольные напитки.

Лишь 10% взрослых *злоупотребляют* алкоголем. Более половины страдают хроническим алкоголизмом, то есть полной зависимостью от алкоголя. Остальные употребляют алкоголь слишком часто или в чрезмерных количествах либо в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью (рис. 32).

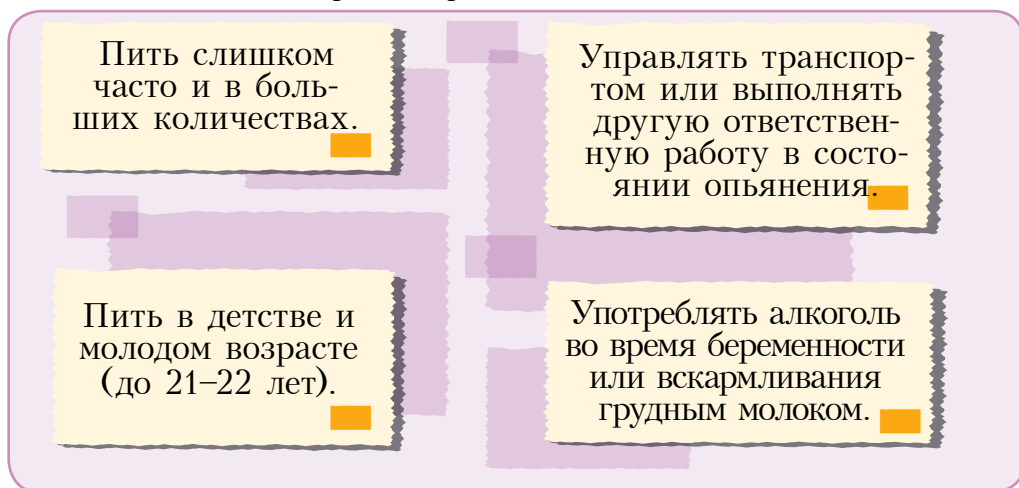


Рис. 32. Признаки злоупотребления алкоголем

Последствия злоупотребления алкоголем

Многие взрослые, имеющие опыт сильного опьянения, не гордятся этим. Возможно, когда-то они опозорились, потеряв контроль над собой. Или приняли неверное решение и подвергли опасности чью-либо жизнь.

Но больше всего люди страдают от продолжительного злоупотребления алкоголем. У них разрушается печень, возрастает риск инфарктов и инсультов, ухудшается внешность. Красное лицо, утолщенный кончик носа и «пивной» живот – характерные признаки человека, злоупотребляющего алкоголем.

Алкоголики страдают от похмельного синдрома, у них бывают провалы памяти и галлюцинации (белая горячка). Они становятся обузой для своих семей. Злоупотребление алкоголем – главная причина насилия в семье и разводов. Алкоголика могут исключить из учебного заведения, уволить с работы.



Расспроси родителей, почему молодоженам на свадьбе нельзя пить спиртные напитки и почему нельзя употреблять алкоголь женщинам во время беременности и грудного вскармливания.

Осторожно: лекарства и токсические вещества!



Объединитесь в 2 группы: медицинские препараты и препараты бытовой химии. Подготовьте плакаты об этих веществах, ответьте на вопросы:

- Какие это вещества?
- Где их нужно хранить?
- Какие существуют предостережения при использовании этих препаратов?

В твоём возрасте принимать лекарства можно только по назначению врача или совету родителей, но ни в коем случае не самостоятельно. Некоторые препараты при превышении рекомендованной дозы могут вызвать зависимость. Никогда не бери таблетки у тех, кому ты не доверяешь. Даже если болит зуб или голова, а тебе предлагают обезболивающее. Однажды семиклассница Настя проглотила на дискотеке две такие таблетки, а через час потеряла сознание. В больнице выяснилось, что она приняла сильнодействующий наркотик.

Токсикомания — это разновидность наркомании, когда вдыхают токсические вещества, содержащиеся в клеях, красках, растворителях. Эти вещества могут вызвать отек дыхательных путей. Некоторые клеи содержат смертельно опасные для человеческой жизни примеси. У токсикоманов развиваются тяжелейшие болезни. Больше всего поражается мозг — он постепенно отмирает.



Нередко бывает, что маленькие дети, добравшись до емкости с лекарствами или химическим веществом, попадают в реанимацию с тяжелейшими отравлениями. Поэтому если у тебя есть младший брат или сестра, вместе с родителями проверь, не лежат ли препараты бытовой химии и лекарства (даже витамины!) там, где малыши могут их достать.

Итоги

Употребление психоактивных веществ угрожает жизни и здоровью людей. Они не помогают решать проблемы, а лишь усугубляют их и приводят к новым.

Злоупотребление алкоголем негативно отражается на здоровье, внешнем виде, карьере и личной жизни людей.

Лекарства и препараты бытовой химии требуют осмотрительности при хранении и применении.

§ 14. КАК РАСПОЗНАТЬ РЕКЛАМНЫЕ УЛОВКИ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, каким бывает влияние и что такое манипуляции;
- оценишь влияние рекламы на твои решения;
- поймешь, как работает реклама;
- проанализируешь некоторые рекламные уловки.

Влияния

Мы живем среди людей и постоянно находимся под их влиянием. В свою очередь, мы тоже влияем на них. То есть взаимовлияние – это часть нашей жизни. На нас, наши решения и поведение влияют родители, друзья, учителя, разные правила и законы, а также средства массовой информации (СМИ).

Некоторые из них прямо указывают нам, что мы должны делать, а чего делать нельзя. Например, все дети должны ходить в школу, никто не имеет права нарушать Правила дорожного движения. Это – прямое влияние.

Другие влияния являются опосредствованными (непрямыми), когда люди или СМИ предоставляют нам информацию, на основе которой мы принимаем решения. Решая что-либо, должны убедиться, что это в наших интересах и никому не повредит. Поэтому нужно научиться различать положительные и отрицательные влияния, а также *манипуляции* – когда кто-либо пытается заставить нас принять решение под давлением или путем обмана, предоставляя неправдивую информацию.

1. Назовите как можно больше источников, из которых мы получаем информацию (от родителей, друзей, из книг, газет, телевидения...).



2. Какие рекламные источники имеют наибольшее влияние? Как вы считаете, почему?

3. Назовите разные виды подачи информации, используемые СМИ (новости, фильмы, развлекательные программы, рекламные ролики, аналитические статьи, печатная реклама, информация о рекламных акциях...).

4. Какие из них заслуживают наибольшего доверия? Почему?

Реклама

Рекламу называют движущей силой торговли. Ее цель – обеспечить производителю доход. Иначе зачем было бы тратить на нее? Ежедневно мы видим и слышим огромное количество рекламы: телевизионные ролики, рекламные щиты на улицах, сообщения по радио, печатная реклама в газетах и журналах, надписи на стенах, автомобилях, упаковках и т. д.



1. Вспомните и по очереди расскажите об одном случае, когда на ваше решение повлияла реклама (какой мобильный телефон выбрать, какой йогурт попробовать, куда пригласить друзей на день рождения...).

2. Оцените степень влияния рекламы на ваши решения. Для этого проведите в классе условную черту. С одного края встанут те, кто почти все свои решения принимает под влиянием рекламы, а с другой – те, кто на нее вообще не обращает внимания. Остальные занимают места ближе к тому или другому краю.

Всегда ли стоит доверять рекламе

Чтобы заставить людей приобрести товар, рекламодатели нередко указывают не все его качества, а лишь те, что показывают продукт с лучшей стороны. Часто эти качества преувеличены, иногда – откровенно неправдивы.

Чаще всего реклама содержит два сообщения. Одно из них явное (например, купи эти прочные и недорогие колготки), а другое – скрытое (в них твои ноги будут выглядеть как у модели, рекламирующей их). *Какое из этих сообщений неправдивое?*

Одним из полезных навыков является умение распознавать правдивую и неправдивую информацию, а также рекламные уловки. Если научишься этому, то сможешь принимать лучшие и самостоятельные решения. В ином случае будешь постоянно покупать то, что тебе не нужно или не подходит, или даже то, что для тебя небезопасно.

Как работает реклама

Чтобы продать побольше товаров, специалисты рекламного бизнеса определяют целевую группу, например, пенсионеры, роди-

тели, бизнесмены или подростки. При этом они стараются найти то, что важно для этих людей (для пенсионеров – невысокая цена, для родителей – польза для здоровья детей, а для подростков – то, что считается современным, «крутым» и помогает чувствовать себя взрослее).

Если товар полезен (как стиральный порошок или растительное масло), рекламодатели пытаются привлечь внимание к качествам, выгодно отличающим именно эту торговую марку (цена, эффективность, вкус). А когда у человека нет естественной потребности в употреблении определенного продукта (например, алкоголя или табака), то рекламодатели используют другие потребности, чтобы он начал употреблять данный продукт и стал зависимым.

Так, для привлечения подростков к курению или употреблению алкоголя «дают» на их потребности в общении с друзьями, принадлежности к группе, самостоятельности, признании. Это видно из рекламы пива и табака, где чаще всего изображают молодых людей и пропагандируют характерные для молодежи ценности – свободу, независимость, стремление быть модным, современным, взросло выглядеть (рис. 33).

Желания производителя:

- продать побольше товара;
- расширить рынок сбыта;
- обеспечить спрос в будущем.

Желания подростка:

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

Содержание сообщений:

«Я (такой крутой, популярный) это люблю»;
«Ты что – инопланетянин?»;
«Это для настоящих мужчин!»;
«Девушки (парни) любят таких».



Рис. 33

Рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний

Производители табака и алкоголя получают огромнейшие доходы и не намерены отказываться от них, хотя их продукция вредит здоровью людей. Главная их задача – привлечь к курению и употреблению алкоголя как можно больше молодежи вместо тех, кто бросил курить (пить) или уже умер.

Они идут на различные уловки, чтобы обойти закон о запрете или ограничении рекламы и убедить всех в привлекательности своего товара. Например, любыми способами стараются доказать, что человека с сигаретой обязательно сопровождают успех, благополучие, что пиво – это современный стиль жизни, а тот, кто курит и пьет, принадлежит к особому мировому обществу, к лучшей части человечества.

Владельцы табачных компаний рассчитывают (и не зря), что молодой человек попробует сигарету, привыкнет развлекаться с бутылкой пива. То есть обязательно попадет в никотиновую и алкогольную зависимость и пополнит ряды тех, кто приумножает их доходы.

Табачные и алкогольные компании борются с теми, кто проводит антинаркотическую пропаганду. Они называют их нарушителями прав и свобод человека. Специально выступая спонсорами спортивных соревнований, особенно по экстремальным видам спорта, они используют это, чтобы заявлять, что молодость не может существовать без азарта, риска, опасностей.



Проанализируй любые рекламы табачных или алкогольных изделий. Какие «ловушки» для подростков и молодежи можно в них распознать?

Итоги

Цель рекламы – увеличить продажу товаров. Иногда реклама предоставляет неполную и даже неправдивую информацию.

Подростки – главная целевая группа для рекламы сигарет и алкогольных напитков.

Табачные и алкогольные магнаты рассчитывают на то, что у молодых людей возникнет зависимость и они будут обогащать их до конца своей жизни.

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

§ 15. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ

В этом параграфе ты:

- выяснишь, когда влияние сверстников бывает позитивным, а когда – негативным;
- задумаешься над тем, почему некоторые подростки подстрекают своих друзей попробовать алкоголь или начать курить;
- научишься распознавать манипуляции и отказываться от нежелательных предложений;
- потренируешься в организации досуга без сигарет и алкоголя.

Как ты уже знаешь, на наши решения и поведение существенно влияют люди, которым мы доверяем. В твоём возрасте это в первую очередь родители и учителя. Но во всем, что касается техники, музыки, моды и развлечений, ты больше доверяешь мнению друзей.



1. Какие решения дети чаще всего принимают под влиянием взрослых (в какой школе учиться, где провести каникулы...)?

2. Какие решения дети принимают под влиянием сверстников (в какой кружок записаться, куда пойти гулять, в какую игру поиграть, какую музыку слушать, какой мобильный телефон выбрать, пробовать сигареты (пиво) или нет...)?

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

Чаще всего влияние друзей позитивно. Они могут посоветовать записаться в спортивную секцию, научиться танцевать, прочесть интересную книгу или посмотреть хороший фильм, дать много других полезных советов. Друзья также могут предостеречь тебя от необдуманного поступка или помочь выйти из тяжелого положения. Но иногда подростки вынуждают своих друзей к вредным поступкам, например, обманывать родителей, прогуливать уроки или даже выпивать, курить, кого-нибудь побить, что-то украть.



1*. Припомни и опиши случай из своей жизни, когда ты под влиянием друзей сделал что-то, о чем потом жалел:

- Что произошло?
- К каким это привело последствиям?
- Что ты чувствовал в этой ситуации?
- Как бы ты поступил теперь?



2. Спроси у родителей, как они выходят из ситуации, когда на них давят.

3. Как они вели себя в твоём возрасте?

Влияние сверстников на приобретение вредных привычек

Ученица 10-го класса одной из украинских школ исследовала, как ее одноклассники начали курить. Она выяснила, что в большинстве случаев это произошло под влиянием друзей. Например, ты пришел на дискотеку. Кто-то принес сигареты. Если ты отказываешься, тебе говорят: «Ну что ты! Никто не увидит, мама не узнает». Так и привыкли.



Противостоять влиянию сверстников нелегко. Особенно если тебя уговаривает не один человек, а несколько. Чтобы убедиться в этом, поиграйте в такую игру.

- Объединитесь по три человека. Рассчитайтесь на первый, второй и третий номера.
- Сначала вторые номера будут убеждать первых сделать что-либо (например, съесть конфету), а те – отказываться.
- Затем вторые и третьи номера вместе станут уговаривать первых сделать это.
- Первые номера делятся своими ощущениями. Когда сложнее было противостоять давлению?

А ты никогда не задумывался, почему некоторые подростки настойчиво предлагают своим друзьям пиво и сигареты? Желают ли они при этом им добра? А может, у них просто скудное воображение, чтобы придумать развлечения получше? Или, быть может, они стараются таким способом оправдать себя – мол, не я один такой, мой друг (брат, сестра) тоже курят, что тут такого?



Назовите другие возможные причины, почему один человек предлагает что-то небезопасное другому.

Как распознать манипуляции

Во избежание негативного влияния нужно научиться распознавать приемы, которые используют люди, вынуждая других делать то, чего те не хотят, или то, что для них опасно. Как ты уже знаешь из предыдущего параграфа, это – манипуляции.

Способы манипуляций

1. *Лесть*: льстить, добиваясь своего («Ты такой классный, с тобой всегда так весело»).
2. *Приводить неправдивые или псевдонаучные аргументы*: например, что алкоголь в небольших количествах полезен для здоровья.
3. *Ссылаться на мнение авторитетов*: например, если у тебя спортивный режим, могут вспомнить известных спортсменов, рекламирующих пиво.
4. *Прельщать обещанием популярности*: например, когда в новой компании предупреждают, что не стоит отказываться от выпивки, если хочешь, чтобы тебя пригласили в следующий раз.
5. *Угрожать*: «С такими никто не водится», «Присоединяйся или уходи».
6. *Уговаривать*: постоянно ныть («Ну что ты, никто ведь не узнает»).
7. *Делать из тебя виноватого*: «Ты ведь не испортишь мне праздник?»

Как преодолевать давление сверстников

В 5-м классе ты уже учился отказываться от опасных предложений и знаешь множество способов сказать «Нет» (рис. 34). Теперь попробуем выяснить, какие из этих способов лучше всего подходят для отказа посторонним людям, твоим друзьям или когда ты бываешь в компании.

1. *Постороннему человеку* достаточно просто сказать «Нет» или «Ваше предложение меня не устраивает». Если кто-то продолжает настаивать, используй метод «заезженной пластинки». При этом смотри в глаза собеседнику, говори твердо и не оправдывайся. Если тебя не собираются оставлять в покое, уходи.

Что сказать

- Просто откажись: «Нет!»
- Метод «заезженной пластинки» – отказывайся снова и снова:
«Нет!»
«Спасибо, нет!»
«Я сказал, что не хочу!»
- Откажись и уходи: «Я не хочу. Мне нужно домой».
- Извинись и откажись: «Извини, я этого не буду делать».
- Откажись и объясни причину: «Нет, я не курю».
- Откажись и предложи альтернативу: «Не думаю, что это хорошая идея! Давай лучше...»
- Откажись и поблагодари: «Нет, спасибо».
- Откажись и переведи разговор на другую тему: «Нет! Лучше послушай, что я тебе расскажу».
- Переведи в шутку: «Не знал, что ты самоубийца».
- Обратись за поддержкой к другим: «Лучше этого не делать. Не так ли, ребята?»

Избегай компаний тех, кто постоянно предлагает что-то опасное!

Как сказать

- *Интонация, голос:* не раздумывая, говори твердо и уверенно.
- *Взгляд:* смотри прямо в глаза собеседнику.
- *Мимика:* убедись, что выражение твоего лица соответствует тому, что ты говоришь.
- *Дистанция:* стой на расстоянии приблизительно 1 м. Если хочешь отказаться и уйти, стань дальше. Если отказываешься тому, с кем у тебя теплые отношения, стань ближе.



Рис. 34. Как сказать «Нет»

2. Если тебя уговаривает друг (брат, сестра), объясни причину отказа и свои чувства, но не оправдывайся. Предложи альтернативу. Например: «Я этого не стану делать и тебе не советую. Мне кажется, что сигареты и алкоголь – это не для нас. Давай лучше...»

3. Труднее всего *противостоять давлению в компании*. Если это возможно, проигнорируй предложение (как будто ты его и не слышал) или отмахнись и переведи разговор в другое русло: «Ребята, а вы слышали...»

Как противостоять давлению в компании



Остановись: оцени, безопасно ли предложение.



Подумай: что можно сделать и какие это может иметь последствия.



Выбери: попробуй противостоять давлению, обратись за помощью или уходи.

Можно ответить с юмором. Например, если тебя спросят: «Хочешь сигарету?», скажи: «Только если ты одолжишь свои легкие». Обратись за поддержкой к другим: «Слышал? Он думает, я глупый». Всегда поддержи друга: «Что ты прицепился? Он не хочет!»

Если попадешь на вечеринку, где все курят и выпивают, а ты боишься казаться белой вороной, налей себе в стакан кока-колы со льдом и ходи с ним как с коктейлем. На предложения закурить загадочно отвечай: «О, только не сегодня!» или «С меня уже хватит», «Спасибо, мне уже и так хорошо».

Если в твоей компании кто-то начал курить, не будь посторонним наблюдателем. Поговори с другими и постарайтесь вместе уговорить друга бросить это. Ведь жизнь без алкоголя и сигарет намного лучше. Вы сохраните здоровье, избежите проблем с родителями, не нужно будет тратить на это карманные деньги.

Практическая работа № 5

Как отказаться от опасного предложения



Навыки отказа требуют тренировок. Но обязательно в реальной жизни. Ты можешь представить себя на месте человека, которому предлагают что-нибудь небезопасное. Напиши ответы на письма твоих сверстников.

«В нашем классе появилась новенькая – Женя. На переменах она угощает меня сигаретами. Однажды нас увидела учительница, и об этом узнали мои родители. Они очень расстроились. Я пообещала им больше не курить, но Женя снова уговаривает меня идти с ней: «Ну хотя бы за компанию постоишь», а потом предлагает: «На, затянись. Никто ведь не узнает». Что мне делать?»

Катя»

«Нас с другом пригласили на день рождения. На столе стояло шампанское, а когда мы его выпили, девочки достали из холодильника пиво. Они наливали нам вдвое больше, чем себе, и говорили, что нужно пить до дна. Потом моему другу стало плохо, его стошнило. Мы еле дошли домой. Скоро у меня день рождения, и девочки надеются, что там тоже будет выпивка. Я этого не хочу, но боюсь, что иначе никто ко мне не придет.

Андрей»

Здоровый досуг

Часто подростки начинают курить и употреблять алкоголь только потому, что не умеют по-другому развлекаться или стремятся создать непринужденную атмосферу на своем празднике.

Но сигареты и алкоголь не могут развлекать и веселить. Они лишь снижают способность трезво мыслить и принимать взвешенные решения, приводят к проблемам. *К серьезным проблемам!*

Поэтому лучше научиться развлекаться нормальным, здоровым способом. А для тех, кто посещал уроки-тренинги, это совсем несложно. Ведь ты знаешь множество приемов, как «сломать лед» и создать непринужденную атмосферу, как развлечь и развеселить любого, и даже то, как лучше всего завершить праздник.



Объединитесь в 4 группы и разработайте сценарии праздников:

группа 1: день рождения;

группа 2: Новый год;

группа 3: День защитника Отечества;

группа 4: Международный женский день.

Итоги

На твои решения и поведение влияют окружающие тебя люди. Мнение твоих друзей очень важно в том, что касается моды, музыки, проведения досуга.

Влияние сверстников бывает позитивное и негативное. В процессе приобретения вредных привычек это влияние особенно важно.

Чтобы противостоять негативному влиянию, нужно учиться распознавать манипуляции и противостоять им, а также учиться организации здорового досуга.

Можно противостоять давлению сверстников при помощи правила светофора: «Остановись. Подумай. Выбери».

§ 16. КАК СДЕЛАТЬ ВКЛАД В БОРЬБУ С ВИЧ/СПИДОМ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь информацию, которую ты изучал в 5-м классе;
- потренируешься разрушать мифы о ВИЧ и СПИДе;
- узнаешь, что употребление наркотиков, алкоголя и даже табака увеличивает риск ВИЧ-инфицирования;
- научишься оценивать риск заражения и распространять правдивую информацию о ВИЧ и СПИДе.



1. Вспомните, что означает ВИЧ и СПИД.

2*. Объединитесь в 3 группы и вспомните материал, который вы изучали в 5-м классе:

Группа 1: Как ВИЧ передается.

Группа 2: Как ВИЧ не передается.

Группа 3: Как ВИЧ разрушает организм человека (рис. 35).

ВИЧ — это возбудитель заболевания ВИЧ-инфекцией:

Вирус — микроорганизм, который можно увидеть только при помощи электронного микроскопа

Иммунодефицит — неспособность иммунной системы защитить организм от инфекций и злокачественных опухолей

Человек — организм, в котором размножается вирус

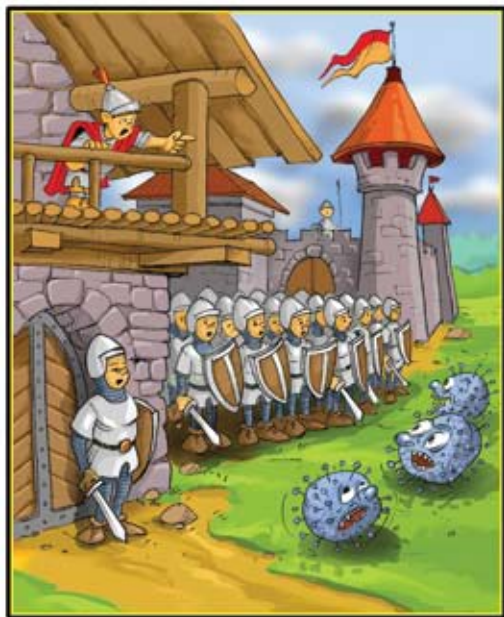
СПИД — это последняя стадия заболевания ВИЧ-инфекцией:

Синдром — потому что у человека возникает много различных симптомов и заболеваний

Приобретенный — потому что он не передается на генетическом уровне

Иммунный — потому что поражается иммунная система организма

Дефицит — потому что иммунная система ослаблена и не способна бороться с инфекциями и злокачественными опухолями



Человеческий организм – как крепость, а иммунитет – могучее войско, защищающее его от микробов и вирусов.

Если в организм попадает ВИЧ, он инфицирует и убивает клетки иммунитета.



Когда иммунитет разрушен, начинается СПИД – последняя стадия болезни, на которой человек может умереть от любой инфекции.



Рис. 35

Как уберечься от ВИЧ

Для преодоления эпидемии ВИЧ/СПИДа важно объединить усилия государства, международных доноров и каждого отдельного человека.

Государство обеспечивает контроль донорской крови и стерильность в больницах, осуществляет бесплатное тестирование на ВИЧ-инфекцию.

ВИЧ передается:

- при использовании нестерильных иглолок, шприцев, инструментов для татуировок и пирсинга;
- при переливании инфицированной крови или пересадке донорских органов;
- от ВИЧ-положительной матери к ребенку во время беременности и родов;
- при половых контактах.

При помощи международных доноров тысячи ВИЧ-положительных людей получают лечение, продолжающее их жизнь. Беременные женщины имеют доступ к лечению, которое увеличивает шанс рождения здорового ребенка.

Но победить эпидемию можно лишь тогда, когда каждый сам будет отвечать за собственную жизнь и здоровье. Хотя риск заражения в твоём возрасте минимальный, иногда дети рискуют заразиться, играя в «кровное братание», делая пирсинг или татуаж нестерильными инструментами, играя использованными иглками и шприцами. Поэтому для защиты от ВИЧ необходимо (рис. 36):

Избегать контактов с кровью других людей, например, спрашивать о стерильности инструментов в больнице.

Приобретать жизненные навыки, уменьшающие уязвимость молодежи в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Не употреблять алкоголь и наркотики.

Избегать опасных компаний и ситуаций.

Рис. 36. Как защититься от ВИЧ

Мифы и факты о ВИЧ и СПИДе

ВИЧ – молодая инфекция, и поэтому в обществе существует множество неправильных представлений (мифов) об этой болезни.

Миф. СПИД – это болезнь африканцев. Нас она не касается.

Факт. В последнее время ВИЧ-инфекция стремительно распространяется в Восточной Европе, в частности в Украине. В 2006 году около 100 тыс. украинцев знали, что у них ВИЧ. Но на самом деле ВИЧ-инфицированных в Украине в несколько раз больше.

Миф. Это меня не касается, потому что все мои родные и друзья здоровы.

Факт. Никто не может быть уверен в этом. Ведь у ВИЧ нет специфических симптомов, например сыпи, которую можно увидеть. Он не проявляется сразу болью или высокой температурой, как, например, грипп. Человек может много лет жить с ВИЧ и даже не догадываться об этом.

Миф. Нельзя пускать ВИЧ-инфицированных детей в школу. Они могут заразить других школьников.

Факт. За 25 лет эпидемии не зарегистрировано ни одного случая заражения ребенка ребенком. У ВИЧ очень ограниченные пути передачи. Он НЕ передается бытовым путем – через воздух, предметы, еду, одежду.

Миф. ВИЧ передается через кровь, значит, можно заразиться через укус комара.

Факт. ВИЧ действительно передается через кровь, но комары и другие кровососы его не передают. Когда комар жалит человека, он впрыскивает в него свою слюну, а не кровь предыдущей жертвы. Возбудители некоторых болезней, например малярии, могут размножаться в слюне комара, однако ВИЧ – нет.

Миф. ВИЧ-инфицированным детям нельзя посещать бассейн. Ведь они могут травмироваться, и их кровь попадет в воду.

Факт. Если инфицированная кровь попадет в бассейн, она тут же растворится, и концентрация ВИЧ станет недостаточной для заражения.

ВИЧ НЕ передается:

- через воздух, воду, продукты питания, одежду, посуду, постельное белье;
- при чихании, кашле;
- при рукопожатии, объятиях, дружеских поцелуях;
- при общем пользовании туалетом, ванной, бассейном;
- через укусы комаров.

Наркотики и ВИЧ

Самым опасным является инъекционное употребление наркотиков, потому что в этом случае можно заразиться ВИЧ не только через общий шприц, но и через иглу и другие предметы, на которых есть остатки крови. Совместное введение наркотиков – основной путь распространения ВИЧ-инфекции в Украине.

Курение для подростков является первым шагом на пути к другим вредным привычкам, которые увеличивают риск ВИЧ-инфицирования. Ведь курильщики в 7 раз чаще злоупотребляют алкоголем и в 11 раз чаще становятся потребителями наркотиков.

Алкоголь и наркотики понижают способность человека принимать взвешенные решения. В состоянии опьянения он может вести себя неосмотрительно, например, согласиться сесть в машину к незнакомцу и в результате стать жертвой сексуального насилия.



При помощи подсказки оцени риск заражения через кровь в приведенных ситуациях:

<i>Риск высокий</i>	<i>Риск низкий</i>	<i>Риск отсутствует</i>
значительный контакт с кровью	существует возможность незначительного контакта с кровью, например, когда она попадает на неповрежденную кожу	нет контакта с кровью

- совместно пользоваться шприцами или иглами для инъекций;
- ездить в переполненном транспорте;
- делать пирсинг (прокалывать уши, брови, нос, язык) в домашних условиях;
- останавливать носовое кровотечение без латексных перчаток;
- плавать в озере, в бассейне;
- ходить в школу, общаться с ВИЧ-положительным;
- обнимать ВИЧ-положительного друга;
- играть в «кровное братание»;
- пользоваться фонтанчиком для питья;
- обедать в школьной столовой.

Поддержка людей, живущих с ВИЧ

По оценкам экспертов, сегодня в Украине около 400 тысяч людей живут с ВИЧ, из них более 10 тысяч – дети. Не исключено, что кто-то из них учится в твоей школе, живет в твоём доме.

Ты можешь даже не догадываться об этом, но в течение дня (в школе, в транспорте, просто на улице) ты встречаешься и общаешься со многими людьми с ВИЧ. Это абсолютно безопасно, ведь ВИЧ не передается через воздух, еду, воду или предметы.

Но некоторые не знают об этом и негативно относятся к людям с ВИЧ. Это приносит последним страдания. В отличие от многих других людей, даже старше тебя, ты получаешь исчерпывающие знания по этой проблеме и можешь рассказать о ВИЧ и СПИД братьям, сестрам, родителям и даже бабушкам и дедушкам. Этим ты сделаешь свой вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом.



1. Объединитесь в группы и нарисуйте ВИЧ-положительного человека. Расскажите его историю.

2. По очереди продолжите фразу: «Я могу рассказать родным (друзьям) о ВИЧ и СПИД...»



По материалам этого параграфа и учебника для 5-го класса сделайте плакат (постер) или памятку (флаер), которые помогут твоим родным и друзьям больше узнать о ВИЧ и СПИДе.

Итоги

Украина стоит на пороге эпидемии ВИЧ/СПИДа. Для ее преодоления необходимы усилия государства и каждого отдельного человека.

Употребление алкоголя и наркотиков увеличивает риск инфицирования ВИЧ.

Курение подростков является первым шагом на пути к другим вредным привычкам, увеличивающим риск ВИЧ-инфицирования.

Употребление инъекционных наркотиков особенно опасно, ведь ВИЧ – это инфекция, передающаяся через кровь.

Ты можешь сделать свой вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом, распространяя в кругу друзей и знакомых достоверную информацию и оказывая помощь людям, живущим с ВИЧ.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Глава 2. Безопасность повседневной жизни



В этом параграфе ты:

- узнаешь, что такое риск;
- проанализируешь его виды;
- научишься распознавать оправданный и неоправданный риски;
- потренируешься определять уровень риска в повседневной жизни;
- повторишь алгоритм действия в экстремальных ситуациях.

Ежедневные риски и опасности

Повседневная жизнь современного человека преимущественно безопасна и комфортна. Мы живем в домах, которые защищают от непогоды, у нас есть коммунальные удобства, мы пользуемся бытовыми приборами. Они помогают убирать, стирать, готовить еду и высвобождают время для учебы, творчества, общения с друзьями. Однако и сегодня риски и опасности являются частью нашей жизни.



Проанализируй один день из своей жизни (например, вчерашний). Для этого:

- 1) распиши, что ты делал дома, по дороге в школу, в школе, после школы, во дворе (например, мыл посуду, сушил феном волосы, смотрел телевизор, переходил дорогу, разогревал обед...).
- 2) отметь галочкой действия, которые могут быть опасными, и запиши каждое из них на отдельной карточке.

Во многих случаях об опасности нам сигнализируют эмоции: беспокойство, тревога, страх, паника. Но чтобы избежать опасностей, предупредить их, а также правильно действовать в случае их возникновения, недостаточно полагаться только на чувства. Нужно учиться сознательно оценивать последствия развития ситуации или своего поведения.

Понятие риска

Оценивая варианты своего поведения и возможные последствия, мы проверяем, существует ли угроза жизни и здоровью людей. Такую угрозу еще называют *риском*. Поскольку наше здоровье – это физическое, психологическое и социальное благополучие, различают несколько видов риска (таблица 6).

Таблица 6

Виды риска	Чему угрожает	Примеры
Физический	Жизни и здоровью	<ul style="list-style-type: none">• ходить в мокрой обуви;• заниматься экстремальными видами спорта;• перебегать дорогу перед автомобилями
Психологический	Самоуважению, уверенности	<ul style="list-style-type: none">• испугаться;• испытать стресс;• поссориться с другом;• отказаться от предложения;• первым подойти, чтобы познакомиться
Социальный	Авторитету у взрослых, популярности среди ровесников, успеху	<ul style="list-style-type: none">• нарушать школьные правила;• вести себя странно или агрессивно;• идти против всех в компании

Большинство опасных ситуаций содержат несколько видов риска. Например, если в компании тебе предлагают сигареты, то существуют риски:

- *физический*: если согласишься – ты рискуешь попасть в зависимость и навредить своему здоровью;
- *психологический*: если согласишься – можешь ощутить вину и страх разоблачения; если откажешься – тревогу, что тебя исключат из компании;
- *социальный*: если согласишься – об этом могут узнать твои родители; если откажешься – рискуешь лишиться приятелей.

Оправданные и неоправданные риски

Иногда риск – дело благородное. Например, отказаться от опасного предложения, выступить перед всей школой, защитить того, над кем насмеются одноклассники, первым подойти, чтобы познакомиться. Такие ситуации требуют смелости. Но в то же время в них ты приобретаешь уверенность и развиваешься как личность.



1. Назовите еще несколько примеров оправданного риска (принять участие в соревнованиях, защитить слабого, спасти чью-либо жизнь, потушить небольшой пожар...).

2. Назовите несколько примеров неоправданного риска (оставлять без присмотра маленьких детей, заплывать на глубину, играть со взрывоопасными веществами, ходить по тонкому льду, перебегать дорогу перед автомобилями...).

У некоторых людей есть склонность к неразумным рискам – они курят, употребляют алкоголь, наркотики, ведут себя агрессивно или совершают противозаконные действия. Такое поведение называют неоправданно рискованным.

Обычно одни виды рискованного поведения влекут за собой другие. Поэтому говорят, что курение, употребление алкоголя, наркотиков, насилие и другие безответственные поступки ходят рядом. Большинство уголовных преступлений, ДТП, несчастных случаев на воде, в быту и на производстве связаны с употреблением алкоголя и наркотиков.

Оценка уровня риска

Почти все жизненные ситуации связаны с риском. Как определить, что ситуация слишком рискованна?

Представь, что человек идет по тротуару, и на голову ему может упасть кирпич. Никто не застрахован от этого, но вероятность такой ситуации очень мала. Хотя на стройплощадке риск возникновения подобной ситуации намного больше.

Говоря об уровне риска, подразумевают и величину его последствий. Например, при гололеде повышается вероятность падения и дорожно-транспортных происшествий. Но риск серьезной травмы вследствие падения меньше, чем при аварии, в которой могут пострадать много людей и автомобилей. Именно поэтому в гололед водителям рекомендуется оставлять свой транспорт на стоянках и ходить пешком.



1. Объединитесь в группы по 5–6 человек.
2. Оцените уровень риска в ситуациях, которые вы записали на карточках, выполняя задание на стр. 103, по 10-балльной шкале (0 баллов – риска нет или он настолько незначителен, что его не стоит принимать во внимание; 10 баллов – риск очень высок).
3. В каких ситуациях нужно обратиться за помощью ко взрослым (учителям, родителям)?

Экстремальные и чрезвычайные ситуации

К происшествиям с высоким уровнем риска относятся экстремальные и чрезвычайные ситуации.

Экстремальные – ситуации, в которых опасность угрожает отдельно-му человеку или группе людей (ДТП, пожар, кто-то заблудился в лесу).

Чрезвычайные – ситуации, угрожающие большому количеству людей (в случае стихийного бедствия, техногенной катастрофы или войны).

Подобные ситуации могут возникнуть где угодно, в любое время. Например, недалеко от населенного пункта может потерпеть крушение поезд с цистернами, следствием чего может быть утечка токсических веществ. Человек может заблудиться в лесу, отстать от группы в походе, стать жертвой нападения, попасть в аварию в незнакомой местности. Он может оказаться в зоне стихийного бедствия (вьюги, урагана, землетрясения), неожиданно заболеть или получить травму далеко от дома. Экстремальные и чрезвычайные ситуации характеризуются высоким уровнем риска для жизни и здоровья людей и *требуют незамедлительных действий*.



1. Страх – чувство, охватывающее человека в экстремальной ситуации в первые же секунды. Главное – перебороть страх, не дать ему парализовать волю и перерасти в панику. Вспомните приемы, помогающие преодолеть страх:

- сделай несколько глубоких вдохов и выдохов так, как будто «пьешь» воздух через соломинку. Представь, как он проходит через твои легкие, сосредоточься на звуках;
- сосчитай до десяти, если есть время – до ста;
- вспомни и произнеси вслух несколько номеров телефонов, стихотворение, спой песню.

2. Приведи примеры экстремальных ситуаций, которые могут возникнуть в твоей жизни.

3. Потренируйся действовать в таких ситуациях при помощи блок-схемы, с которой вы ознакомились в 5-м классе.



Существует непосредственная угроза жизни?

да

Времени на раздумья нет. Действуй немедленно. Тебе пригодится все, что ты знаешь и умеешь.

нет

В первую очередь успокойся. Потом реально оцени ситуацию. Можешь сам справиться с опасностью?

да

Скажи себе: «Я это знаю, я это умею, у меня все получится, я справлюсь с опасностью». Подумай, что можно сделать. Составь план действий и выполняй его.

нет

Есть возможность обратиться за помощью?

да

Позвони в спасательную службу, позови на помощь. Кто-то откликнулся?

да

Кратко объясни, что случилось. Когда приедут спасатели, выполняй их указания.

нет

нет

Не теряй надежды.

Помощь может подоспеть уже в следующий миг или ситуация изменится к лучшему!

Итоги

Риски являются частью нашей жизни. Иногда нужно и даже полезно рисковать. Это помогает человеку развиваться как личности.

Важно избегать неоправданных рисков: употребления психоактивных веществ, нарушения правил поведения на дорогах и т. д.

Внимательно анализируя жизненные ситуации, ты научишься оценивать уровень риска и при необходимости понижать его.

§ 18. БЕЗОПАСНОСТЬ ТВОЕГО ДОМА

В этом параграфе ты:

- проанализируешь, какие коммунальные удобства есть в твоём доме или квартире;
- усвоишь 5 правил пользования электрическими приборами;
- научишься безопасно зажигать газовую плиту и колонку;
- узнаешь, как правильно пользоваться водопроводом и средствами бытовой химии.

Твой дом



1. Объединитесь в группы по 5–6 человек и расскажите друг другу о своём доме: какой он, за что вы его любите, что бы вы хотели в нём изменить.
2. По очереди продолжите фразу: «Дом моей мечты – это...»

Дом – это место, о котором ты всегда будешь вспоминать с теплом, ведь тут ты растешь, окруженный дорогими для тебя людьми и памятными вещами. Когда-нибудь, приехав в гости к родителям, ты расскажешь своим детям: «Вот мое любимое кресло, а это табуретка, с которой я упал, когда был малышом».

Чтобы осталось как можно больше приятных воспоминаний, нужно научиться правильно пользоваться всем, что есть в твоём доме, – коммунальными удобствами, электрическими и газовыми приборами. Конечно, пока с разрешения и под присмотром взрослых.

Коммунальные удобства

В городе люди живут преимущественно в домах со всеми удобствами: центральным отоплением, горячей и холодной водой, газовой или электрической плитой (рис. 37, б).

Деревенское жильё часто не имеет таких удобств: его отапливают печью, хозяева носят воду из колодца, еду готовят на газовой плите, соединённой с газовым баллоном, или на электроплите (рис. 37, а).

Бывают дома смешанного типа, в которых есть не все, а лишь некоторые коммунальные удобства. А какие из них есть у тебя?



Рис. 37. Жилые дома

Чтобы обеспечить жильцов всем необходимым, к домам прокладывают теплотрассы, водопроводные трубы, мощные электрические кабели. Это — *коммуникации*. Часть из них проложена снаружи, а часть — под землей.

Возможно, ты видел, как из трещины в асфальте вытекает вода или выходит пар. Это значит, что повреждена проложенная под землей труба водоснабжения. К таким местам лучше не приближаться, потому что почва может провалиться.



1. Объединитесь в 3 группы (кухня, ванная комната, подвал) и обсудите:

- какие коммуникации, электрические приборы и препараты бытовой химии используют в этих помещениях;
- какие опасные ситуации могут там возникнуть.

2. Нарисуйте об этом плакаты и представьте их классу.

Электричество

Современный мир невозможно представить без электричества. Мы привыкаем к нему и часто теряем бдительность. Например, некоторые развлекаются тем, что выкручивают в подъездах лампочки или срывают светильники, забывая, что они под напряжением. Так стоит ли рисковать жизнью ради баловства или мизерного заработка?

Поражение электрическим током очень опасно. Электрический ток, даже в несколько раз слабее того, которым мы пользуемся в быту, может привести к остановке сердца. Поэтому необходимо усвоить правила безопасного пользования электричеством.

1. *Считайте, что каждый неизвестный электроприбор или провод находится под напряжением.* Например, сильный ветер оборвал провода электросети. Если это произошло во время дождя, то опасно не только прикасаться, но и подходить к ним. Опасны трансформаторные будки, электрораспределительные щиты и объекты с надписями «Высокое напряжение», «Не влезай – убьет!».



2. *Пользуйся только исправными электроприборами.* Неисправный электроприбор (розетка, утюг) могут привести к поражению электрическим током или к пожару.

3. *Вода и электричество несовместимы.* Нельзя прикасаться к электроприборам мокрыми руками, а также к воде, нагреваемой кипятивильником. Это смертельно опасно! Нельзя наливать воду в электрический чайник или утюг, если они включены.

4. *Не допускай перенапряжения электросети.* Нельзя включать в штепсельные розетки одновременно несколько электроприборов. О перенагрузке электросети свидетельствует частое перегорание предохранителей.

5. *Прежде чем пользоваться электроприбором, внимательно изучи инструкцию.*



Научись правильно включать электроприборы. Сначала шнур соединяют с прибором, а затем – с розеткой. Выключают в обратном порядке (рис. 38).



Рис. 38. Порядок включения и выключения электроприбора



1. Почему нельзя забивать гвозди возле электрических розеток?
2. Почему не следует пользоваться электроприборами во время купания в ванной?
3. Почему перед заменой перегоревшей электролампы нужно обязательно выключить осветительный прибор из розетки или отключить электричество на щитке?
4. Существуют ли электроприборы, которые не нужно выключать, уходя из дома?

Осторожно: газ!

Такой необходимый и полезный в хозяйстве газ требует осторожности в использовании, ведь он взрывоопасен в соединении с воздухом. При утечке газа для взрыва бывает достаточно искры.



Взрыв газа может разрушить многоквартирный дом. Во избежание беды научись правильно зажигать и включать газовую конфорку (рис. 39).



Открой вентиль на газовой трубе

Зажги спичку и поднеси ее к конфорке

Включи конфорку

Выключи конфорку, закрой вентиль на газовой трубе

Рис. 39. Порядок включения и выключения газовой конфорки

Природный газ, используемый в быту, не имеет запаха. Чтобы можно было распознать его утечку, к нему добавляют специальные примеси, которые по запаху напоминают гнилую капусту. Поэтому человек чувствует даже небольшую утечку газа.

Находясь в загазованном помещении, можно быстро отравиться. Отравление газом очень опасно тем, что приводит к потере сознания и остановке дыхания.



Рис. 40

Отравиться можно не только газом, но и продуктами его горения. Например, если в дымоходе нет тяги, а ты включил газовую колонку, в помещение попадет угарный газ – вещество, которое может стать причиной отравления и даже смерти.

Проверять тягу следует перед включением колонки. Для этого нужно зажечь спичку, поднести ее к выключенной горелке. Пламя должно втянуться внутрь (рис. 40).

Водопровод и тепловые сети

Хорошо, когда дома есть вода – и холодная, и горячая. А задумывался ли ты, что пользование водой также требует осторожности? И вот почему. В квартиру воду подают под давлением, ведь она должна дойти до верхних этажей. При этом температура горячей воды 70°C , а холодной воды зимой всего $4\text{--}5^{\circ}\text{C}$. Сорвет кран или треснет труба – и оказавшийся рядом человек может получить тяжелые ожоги или переохлаждение.



Рис. 41

Если возникла аварийная ситуация с водой, прежде всего нужно перекрыть воду при помощи вентилей водоснабжения, которые есть в каждой квартире. Чтобы не перепутать, в какую сторону закрывается вентиль, запомни Правило буквы «З»: вентиль закрывается так, как пишется буква «З». Обрати внимание, что вентиль на рис. 41 – устаревшей конструкции. Часто даже взрослым не под силу справиться с ним. Сейчас такие вентили заменяются современными, которые легко провернут и дети.



- 1*. Где находятся вентили, перекрывающие воду в твоей квартире? Потренируйся закрывать их в присутствии родителей.
2. Что нужно сделать, если протекает батарея отопления?
- 3*. Что нужно сделать, прежде чем включить газовую колонку: а) проверить тягу; б) открыть газовый вентиль?

Препараты бытовой химии

В каждом доме есть немало химических веществ, используемых в быту. По степени безопасности все препараты бытовой химии делятся на четыре группы.

Первая группа – вещества, не представляющие опасности: различные порошки и пасты для чистки, шампуни, чернила, акварельные краски. Но безопасность этих веществ относительна. При попадании внутрь организма они вызывают отравление.

Вторая группа – вещества, которые при попадании на кожу или в глаза могут вызвать раздражение или ожоги. К ним относятся дезинфицирующие и отбеливающие средства, средства для чистки канализационных труб, уксусная эссенция и другие. На их упаковках есть предостережение: «Избегать попадания на кожу и в глаза!» Для работы с ними нужно надевать резиновые перчатки, халат и очки (рис. 42).

Третья группа — огнеопасные вещества: аэрозоли, средства, содержащие бензин, керосин, ацетон. На их упаковках всегда есть предостережение: «Огнеопасно!», «Не распылять возле открытого огня», «Не курить. Проветривать помещение во время работы».



Рис. 42

Четвертая группа — вещества, которые могут вызвать тяжелое отравление. Это прежде всего яды для грызунов и насекомых, некоторые виды клеев и средств для выведения пятен. Об опасности предупреждают следующие надписи: «Яд! Использовать в хорошо проветриваемом помещении», «Внимание! Без растворения в воде опасно для здоровья» (рис. 43).



Осторожно! Цианакрилат! Склеивает моментально!

Избегайте попадания на кожу и в глаза.

При случайном контакте с глазами немедленно промыть их проточной водой на протяжении 10 минут, наложить стерильную повязку и обратиться к врачу.

При попадании на кожу промыть с мылом, почистить пемзой, при необходимости протереть ацетоном.

Внимание!

Беречь от детей!

Не дышать парами!

Рис. 43. Предупреждающие надписи на упаковке клея

Итоги

Безопасность дома прежде всего зависит от его жильцов.

Нарушение правил пользования электрическими приборами может привести к поражению электрическим током или пожару. Утечка газа может вызвать взрыв или отравление.

В твоём возрасте учиться пользоваться водопроводом, электрическими и газовыми приборами можно только под присмотром взрослых.

Прежде чем пользоваться препаратами бытовой химии, внимательно изучи инструкцию и предостережения. Старайся избегать контактов с препаратами четвертой группы.

§ 19. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ТВОЕГО ДОМА

В этом параграфе ты:

- вспомнишь три условия возгорания;
- познакомишься с историей пожарной охраны;
- проанализируешь причины возникновения пожаров;
- потренируешься проверять пожарную безопасность своего дома;
- начертишь и отработаешь план эвакуации из своего дома.

В 5-м классе ты изучал тему «Пожарная безопасность» и знаешь, при каких условиях может возникнуть пожар, умеешь потушить небольшой огонь и быстро эвакуироваться из помещения школы, если в ней возникнет пожар.



1. Зажгите свечу и передавайте ее по кругу, продолжая фразу: «Я могу использовать этот огонь для того, чтобы: разжечь костер, осветить помещение, создать праздничную атмосферу...»

2. Вспомните, что такое «треугольник огня». Приведите примеры горючих материалов и источников возгорания.

3. Объединитесь в 3 группы (негорючие, трудногорючие и легковоспламеняющиеся). Нарисуйте плакат о свойствах этих веществ и материалов. Для чего их используют, как с ними нужно обращаться?

- *Негорючие* — не горят ни при каких условиях;
- *Трудногорючие* — загораются, тлеют или обугливаются под воздействием огня, но перестают гореть, если источник возгорания устранить или потушить;
- *Легковоспламеняющиеся* — загораются от источника возгорания и продолжают самостоятельно гореть, если этот источник устранить.

4. Назовите ситуации, в которых огонь может быть очень опасен (на бензозаправке, при утечке газа, когда огонь выходит из-под контроля...).

Причины возникновения пожаров

Самыми распространенными причинами пожаров являются: курение (особенно в нетрезвом состоянии), нарушение правил эксплуатации электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с огнем и разряды молнии (рис. 44).

Короткое замыкание, искрение и нагревание бытовых приборов поблизости от горючих материалов или легковоспламеняющихся жидкостей могут привести к пожару.



Пожар может возникнуть и от разряда молнии. Чем выше здание, тем большая вероятность удара в нее молнии. Поэтому на домах устанавливают громоотводы, чтобы энергия молнии разрядилась в землю.



Нередко причиной пожара становится непотушенная сигарета. Особенно опасно курить в постели. Человек может заснуть, сигарета упадет на одеяло или матрац, которые начнут тлеть, выделяя угарный газ. Вдохнув этого газа, человек теряет сознание, становится беспомощным.



Неосторожное обращение с открытым огнем, в том числе детские забавы, – распространенная причина пожаров. Найдя спички или зажигалку, ребенок старается повторить движения взрослых.

Рис. 44. Что может привести к пожару



1. Почему над топливными складами и автозаправочными станциями устанавливают несколько громоотводов?

2*. Особенно опасно бросать окурки в пластмассовое ведро для мусора. Как вы считаете, почему?

3*. Почти ежедневно в новостях мы слышим сообщения о пожарах. Обсудите несколько таких сообщений, определите их причины и скажите, как можно было предупредить беду.



Информацию о пожарах ты можешь найти и в Интернете, в частности на сайте www.magnolia-tv.com.ua

Из истории пожарной охраны

Первые пожарники появились в нашей стране более двух столетий назад. Двухэтажное здание с высокой вышкой (каланчой) называлось «пожарное депо».

На первом этаже содержали лошадей, телеги с бочками, наполненными водой, и противопожарный инвентарь. На втором жили пожарники, которым разрешалось отлучаться из казармы только раз в неделю, запрещалось посещать общественные места, читать что-либо, кроме Библии. Чтобы всегда быть начеку, они даже на ночь не снимали сапог.



Рис. 45

Как только дежурный (вышкой) замечал пожар, на каланчу сразу же поднимали сигнальные знаки, чтобы сообщить другим депо. Караульный бил в колокол, и из ворот на лошади вылетал вестовой. Он разведывал обстановку на пожаре и мчался обратно.

По его возвращении с грохотом и звоном на место пожара спешили пожарники. Трубники спасали людей и тушили пожар водой из шлангов, топорники рубили крышу, чтобы выпустить из помещения дым, а водоснабженцы пополняли запасы воды в бочках.

Помогаем пожарникам

В наше время сообщения о пожарах принимают по телефону 01. После получения сигнала объявляется тревога в ближайшей к месту происшествия пожарной части, и спустя полминуты пожарные автомобили с включенными сиренами мчатся тушить пожар.

Задачей службы пожарной охраны является не только тушение пожаров, но и профилактика, то есть обеспечение пожарной безопасности строений. Ни один дом не заселяют без подписи работников пожарной охраны, которые тщательно проверяют исправность электрической сети, наличие и доступность эвакуационных выходов и путей, запасных выходов, пожарных лестниц, средств тушения и обнаружения пожара.

В помещениях и домах устанавливают пожарную сигнализацию. Даже маленькие дети должны знать, что когда она включилась, нужно немедленно покинуть дом путем, указанным на плане эвакуации. А чтобы усвоить, куда бежать при пожаре, дважды в год следует проводить учебные пожарные тренировки. И не только в школе, но и дома, особенно если в семье есть маленькие дети (рис. 46).

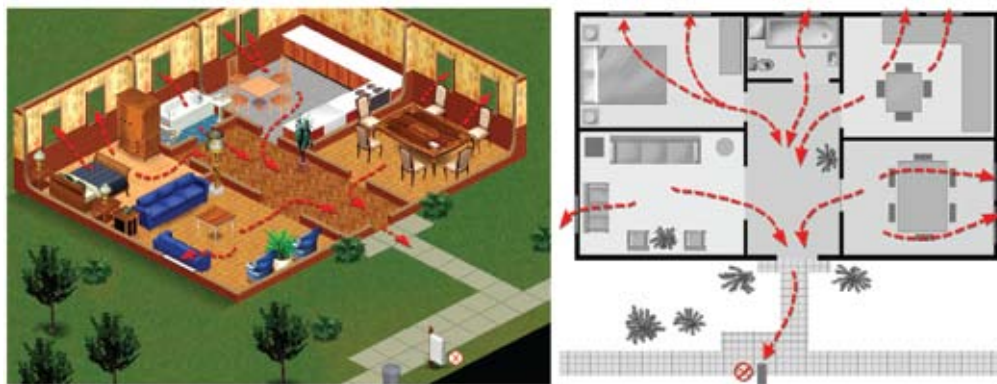


Рис. 46. План эвакуации из помещения.
Стрелками указаны направления движения при пожаре,
кружком – место встречи после эвакуации

Особенно опасно, когда пожар возникает там, где одновременно находятся много людей, например в школе.



1. Рассмотрите план эвакуации из своей школы.
2. Измерьте время, в течение которого ваш класс организованно покинет помещение школы.
3. Удалось ли вам избежать толкотни на лестницах и в дверях?

Итоги

Условиями возгорания являются: наличие кислорода, источники возгорания и горючие материалы.

Пожарная охрана была создана более двух столетий тому назад. С тех пор храбрые пожарники спасли много человеческих жизней и имущества.

Наиболее распространенными причинами пожаров являются: курение (особенно в нетрезвом состоянии), нарушение правил эксплуатации электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с огнем и разряды молнии.

Чтобы предупредить возникновение пожара, нужно заботиться о пожарной безопасности помещения. В каждом доме должен быть план эвакуации.

§ 20. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА

В этом параграфе ты:

- узнаешь о трех стадиях пожара;
- вспомнишь, как можно потушить небольшой пожар подручными средствами;
- ознакомишься с огнетушителями – самыми эффективными первичными средствами тушения пожара;
- потренируешься спастись в случае пожара в лесу или степи.

Что такое пожар

Везде, где есть условия возгорания (в населенном пункте и в лесу, в заводском цеху и на ферме, в поезде и в самолете, в школе и детском саду, в офисе и жилом доме), может произойти *пожар* — неконтролируемый процесс горения, который угрожает жизни людей и животных, уничтожает природные ресурсы и материальные ценности.

Знаешь ли ты, что...

В развитии пожара выделяют три стадии.

1. *Начальная.* Длится в основном от 15 до 30 минут. Для нее характерны невысокая температура пламени и небольшая скорость распространения огня. Если пожар успевают потушить на этой стадии, он причиняет минимальный вред.
2. *Основная стадия.* Продолжается преимущественно следующие 30 минут, температура пламени может превышать 1000°C. Пожар быстро распространяется, потушить его крайне сложно.
3. *Стадия завершения.* Огонь гаснет по мере догорания материалов. Спасать уже нечего.



Объединитесь в пары и расскажите друг другу о пожарах, свидетелями которых вы были, или тех, о которых вы слышали от других людей или узнали из средств массовой информации. На какой стадии удалось их потушить?

Как потушить пожар на начальной стадии возгорания

Первая стадия пожара длится 15–30 минут. Это время, когда пожар еще можно потушить собственными силами. Нужно только знать, как это делать. Твои действия зависят от того, что загорелось: обычный предмет, электроприбор или легковоспламеняющаяся жидкость.

1. Если загорелся *обычный предмет*, его можно просто затоптать, залить водой, засыпать песком или накрыть пожарным покрывалом, вместо которого следует использовать ковер, одеяло, пальто. Но ни в коем случае не изделие из синтетических материалов.



Чаще всего пожары тушат водой. Для этого подойдет обычное или пожарное ведро.

Ведро следует наполнить на две трети, после этого, взявшись одной рукой за днище, а другой – за его верхнюю часть, выплеснуть воду в направлении огня (рис. 47, а).

2. Если же загорелся *электроприбор* (например, телевизор), его нельзя сразу гасить водой. Это приведет к поражению электрическим током. Нужно сначала отсоединить электроприбор от напряжения, взявшись за вилку рукой, обмотанной сухой тканью, или выключить электричество на щитке. Иногда это сразу помогает, и пожар прекращается, а если прибор продолжает гореть, накрой его пожарным одеялом. Воду нужно лить, стоя сбоку, поскольку нагретый кинескоп может взорваться (рис. 47, б).

3. *Легковоспламеняющиеся вещества* (например, бензин) также нельзя заливать водой. Они легче воды, и если на это вещество вылить воду, оно всплывет на поверхность и будет продолжать гореть, распространившись по всей поверхности. Пожар можно потушить, засыпав землей, песком, в крайнем случае – даже стиральным порошком. Сначала нужно засыпать края, а потом – середину (рис. 47, в).



Рис. 47

Ты вспомнил самые простые и потому наиболее распространенные способы тушения пожара. А самым эффективным из первичных способов тушения пожаров является огнетушитель. Естественно, если он исправный и ты умеешь им пользоваться. Огнетушители бывают трех типов: пенные (рис. 48, а), порошковые (рис. 48, б) и углекислотные (рис. 48, в).



Рис. 48

Пенному огнетушителю уже около 100 лет. Его используют для тушения горючих материалов и легковоспламеняющихся веществ. Но пенным огнетушителем нельзя тушить электроприборы под напряжением, да и вещи, погашенные пеной, придется выбросить.

А вот углекислотным или порошковым огнетушителем можно погасить любой пожар.



Когда открывается вентиль углекислотного огнетушителя, из него подается замороженный углекислый газ (в виде снежных хлопьев). Старайся не прикасаться к раструбу, потому что он охлаждается до минус 70°C.

Используя порошковый огнетушитель, следует задержать дыхание, потому что порошковой пылью можно отравиться.



На каждом огнетушителе есть инструкция по использованию. Если дома или в школе есть огнетушитель, обязательно прочти инструкцию, ведь при пожаре не будет времени ее изучать.

Как правильно дышать в зоне пожара

Ты уже знаешь, что на пожарах люди гибнут не только от огня, но и от газов, выделяющихся в процессе горения. Особенно опасны газы, которые образуются при горении пластика и других горючих материалов, а также угарный газ.

Иногда достаточно несколько раз вдохнуть такой воздух, чтобы потерять сознание. Поэтому первое, что нужно сделать, ощутив запах дыма, – защитить органы дыхания (рис. 49, а).

Если это произошло, когда ты был в постели, то не вставай, ведь угарный газ поднимается вверх. Закрой нос и рот тканью (полотенцем или подолом ночной сорочки) и сползи на пол, не поднимая головы (рис. 49, б). Если возможно, намочи ткань, которой ты защищаешь органы дыхания.



Рис. 49

«Остановиться, упасть, катиться»

Это правило нужно запомнить на случай возгорания одежды на человеке (рис. 50).

Остановиться — означает, что прежде всего нужно перебороть панику и желание бежать, поскольку в этом случае огонь лишь разгорается. Поэтому следует остановиться, а увидев человека, на котором загорелась одежда, всеми силами пытаться его остановить.

Упасть — значит, что нужно упасть самому или повалить человека, на котором загорелась одежда. Хорошо, если поблизости есть одеяло или одежда из плотной ткани (лучше мокрая), которыми можно накрыть человека и потушить на нем огонь. Лицо закрывать нельзя.

Катиться — значит, что нужно катиться по земле или полу, стараясь таким способом сбить огонь. Руками нужно защищать глаза и лицо.



Рис. 50

Практическая работа № 6 Использование средств тушения пожаров



1. Рассмотрите рис. 51. Какими подручными средствами (а–е) можно потушить пожары (1–3)?

2. Назовите предостережения относительно использования пенных, углекислотных и порошковых огнетушителей.



Рис. 51

Итоги

Пожар – неконтролируемый процесс горения, несущий угрозу жизни людей, причиняющий материальные убытки. Выделяют три стадии пожара: начальная, основная и стадия завершения.

На начальной стадии пожар можно погасить, если действовать быстро и правильно. Огнетушитель – самое эффективное средство тушения пожаров.

Если ты оказался в зоне пожара, нужно защищать органы дыхания и стараться как можно быстрее выбраться из нее.

§ 21. ПРЕДПРИЯТИЯ В ТВОЕМ НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ

В этом параграфе ты:

- узнаешь о безопасности проживания вблизи промышленных предприятий;
- выяснишь, какие бывают виды опасных промышленных объектов и как узнать, что на предприятии произошла авария;
- научишься правильно действовать при аварии.

Аварийные ситуации на предприятиях

Промышленные предприятия есть во многих населенных пунктах. В одних – небольшие заводы, в других – промышленные гиганты. Некоторые из них вполне безопасны для окружающей среды. Другие (и это не обязательно гиганты) могут представлять опасность.

Сейчас на предприятиях стараются внедрять экологически чистые технологии, но, к сожалению, даже новейшие производства не гарантируют абсолютной безопасности. Авария на промышленном предприятии – событие чрезвычайное и очень опасное. По последствиям аварий промышленные объекты делятся на четыре группы (рис. 52).



1. Какие предприятия находятся в вашем населенном пункте?
- 2*. К каким группам они принадлежат? Какие опасности могут угрожать населению в случае аварии?
- 3*. Приведите примеры аварий на предприятиях вашего города, области, в Украине, в мире.

Если ты проживаешь вблизи промышленного объекта:

- Не открывай окна для проветривания, когда ветер дует со стороны промышленного предприятия.
- Поддерживай чистоту: ежедневно мойся, а также вытирай ноги, прежде чем войти в помещение.
- Не купайся в водоемах, находящихся недалеко от промышленных объектов.



При авариях на взрывоопасных объектах здоровью и жизни людей угрожает не только огонь, но и вредные и ядовитые вещества, которые образуются при горении.

Вследствие аварий на гидротехнических сооружениях могут образовываться волны огромной разрушительной силы. Особенную опасность представляет разрушение дамб на водохранилищах, где накапливается большая масса воды.



Аварии на химических заводах могут сопровождаться выбросами сильнодействующих ядовитых веществ.



В результате аварий на радиационно опасных объектах в окружающую среду могут попасть радиоактивные вещества.



Рис. 52

Что свидетельствует об аварии на предприятии

О том, что на промышленном предприятии произошла авария, местное население должно быть предупреждено одним или несколькими способами:

- сиреной гражданской обороны;
- гудком на предприятии;
- сообщением по радио и местным каналам телевидения;
- через работников ЖЭКа или через участкового милиционера.

Отблески пожара или большое количество пожарных машин должны вызвать тревогу даже тогда, когда не поступают никакие сообщения.

О выбросе в окружающую среду вредных для здоровья или ядовитых веществ могут свидетельствовать появление в воздухе необычных запахов, выпадение необычного цвета пыли, внезапное пожелтение растений или гибель мелких животных (комаров, мух, мышей, птиц, рыб в водоемах). Опасение, что на предприятии не все в порядке, должно возникнуть, если в твоем населенном пункте люди внезапно стали заболеть каким-то необычным недугом.

Как действовать при аварии на предприятии

Известно, что в первые часы, дни после аварии на Чернобыльской АЭС тысячи людей не могли спастись потому, что власть преступно скрывала масштабы катастрофы. Люди заплатились за это своим здоровьем. Правильно поступили те, кто догадался быстро собрать самые необходимые вещи и покинуть опасное место. К сожалению, это были единичные случаи.



1. Объединитесь в 3 группы и прочитайте ситуацию.

Прозвучала сирена. Местные каналы радио сообщили, что произошла авария на химическом заводе. Местом сбора для эвакуации назначили площадку у школы. Представьте, что кто-то из вас оказался в ситуации, когда рядом нет родителей.

2. На рис. 53 выберите самый безопасный вариант действий:

группа 1: ты услышал сирену, когда гулял в лесу;

группа 2: ты был дома, услышал сирену и узнал, что назначили место сбора для эвакуации;

группа 3: ты был дома, услышал сирену, но не услышал сообщений об эвакуации.

а

1. Надень куртку, брюки и головной убор из плотной ткани.
2. Брюки выпусти поверх сапог, перевяжи внизу шнурком.
3. Надень респиратор, марлевую повязку или обмотай лицо шарфом.
4. Перекрой воду, газ, отключи электричество.
5. Возьми с собой немного воды и еды, документы и деньги.
6. Закрой квартиру и направляйся к месту сбора для эвакуации.

б

1. Определи направление ветра и двигайся перпендикулярно ему.
2. Избегай низин. Ядовитые вещества обычно тяжелее воздуха, они скапливаются именно в низинах.
3. Не пей воду из открытых водоемов (рек, озер, колодцев).
4. Не собирай и не ешь ягод, фруктов, овощей.
5. Когда выйдешь в безопасное место, сними верхнюю одежду и запакуй ее в полиэтиленовый пакет.
6. Если есть возможность, тщательно вымойся под душем.

в

1. Плотно закрой все окна и двери. Щели и вентиляционные отверстия заткни тряпками, поролоном, заклей бумагой.
2. Сделай дома запас питьевой воды, пока не отключили водоснабжение: заполни ею пластиковые бутылки, ведра, ванну.
3. Питайся консервами, которые есть дома.
4. Не выходи из дому, даже к соседям.
5. Не прячься в подвале или погребе. Их могут заполнить ядовитые газы.
6. На входной двери крепко прикрепи сообщение, что в квартире кто-то есть, или сообщи по телефону спасательным службам о своем местонахождении.
7. Ожидай помощи.

Рис. 53. Варианты действий при аварии

Подручные средства самозащиты

Вряд ли у тебя есть противогаз и костюм для защиты от химических веществ. Насущной необходимости в них нет, да и стоят они недешево. Можно ли защититься от ядовитых веществ без них? Оказывается, можно. И это под силу каждому. Чтобы ядовитые вещества или радиоактивная пыль не попали в организм, нужно перекрыть им все возможные пути доступа.

Защита органов дыхания

Если нет противогаза или респиратора, можно сделать ватно-марлевую повязку (рис. 54).

Вариант 1. Кусок ваты заверни в широкий бинт. Длина повязки – 20 см. Прошей, отступив 2 см от краев. Продень в отверстия завязки из свернутых бинтов длиной 50 см (рис. 54, а).

Вариант 2. Кусок ваты заверни в широкую марлю. Края разрежь пополам (рис. 54, б).



Рис. 54

Задержав дыхание, надень маску так, чтобы она закрывала рот и нос. Завязки следует затянуть так, чтобы маска плотно прилежала к лицу. Проведите соревнования «Кто быстрее изготовит защитную маску».



Защита кожи и волос

Твой самодельный костюм химической защиты будет состоять из головного убора, куртки, брюк, перчаток и сапог (рис. 55).

Представь, что ты оказался на загрязненной территории без родителей и сам или с кем-то некоторое время находился там. Выйдя в безопасное место, сними верхнюю одежду и положи ее в полиэтиленовый пакет. Эту одежду нельзя ни надевать, ни стирать. На ее поверхности, возможно, осели опасные вещества, которые во время чистки или стирки могут попасть на кожу и в легкие.

Если во время аварии на предприятии произошел выброс ядовитых веществ, действовать нужно очень быстро. Поэтому желательно, чтобы твой самодельный костюм химической защиты всегда лежал в определенном месте. Тебе понадобится также умение быстро одеваться. Например, утром после подъема солдаты украинской армии одеваются за 40 секунд. *Проверь, сколько времени тратишь на одевание ты.*

Головной убор. Это может быть шапка плотной вязки. Надевать ее нужно так, чтобы она закрывала волосы. Длинные волосы следует заплести и спрятать под шапку.

Куртка. У каждого найдется дома куртка из водонепроницаемой ткани. Хорошо, если она будет с капюшоном. Куртку нужно застегнуть на все пуговицы (молнию), капюшон надеть на голову.



Перчатки нужно подбирать кожаные, резиновые или из водонепроницаемой ткани.

Брюки. Лучше всего брюки из плотной ткани. Это может быть лыжный комбинезон или джинсы.

Обувь. Резиновые или кожаные сапоги защитят ноги. Брюки нужно выпустить поверх сапог и обвязать внизу шнурком.

Рис. 55. Самодельный костюм химической защиты

Итоги

Об аварии на промышленном предприятии можно узнать из сообщений служб гражданской обороны по местному радио, телевидению, по звукам сирены, гудков.

В случае аварии постарайся как можно быстрее выбраться в безопасное место.

Если ты живешь недалеко от предприятия, при аварии на котором может произойти химическое или радиационное загрязнение, подготовь ватно-марлевую повязку и защитный костюм.

§ 22. ТЫ – ВЕЛОСИПЕДИСТ

В этом параграфе ты:

- научишься подбирать велосипед по размеру;
- проверять его исправность и оснащение;
- узнаешь о том, как лучше одеться на велосипедную прогулку, а также о некоторых других предостережениях для владельцев велосипедов.

Из истории велосипеда

В Европе первым изобретателем велосипеда стал немецкий лесничий Дрез. В 1813 году он придумал к самокату руль.

Следующим изобретателем стал рабочий Дальзель. В результате продолжительных опытов он изобрел педали.

В 1865 году французы Мишо и Лальман сконструировали первый металлический велосипед. Он был в два раза тяжелее современного, но большим его недостатком было то, что велосипед трясло на выбоинах. Из-за этого он получил название «костотряс». И когда ветеринар из Шотландии – Данлоп – догадался прикрепить вокруг колеса резиновый садовый шланг, ездить стало намного удобнее.

Поначалу над велосипедистами потешались. Было время, когда полиция пыталась запретить велосипеды, считая, что они мешают дорожному движению. Но сегодня этот легкий, маневренный, экологически чистый и экономичный вид транспорта приобретает все большую популярность во всем мире.



А что вы думаете об этом виде транспорта? Объединитесь в 2 группы и назовите как можно больше преимуществ и недостатков велосипеда.

Если твои родители решили купить тебе велосипед, прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы на нем было удобно ездить, то есть чтобы он подходил тебе по размеру.



Для этого измерь длину своей ноги от пятки до тазобедренного сустава. Размер велосипеда определяется расстоянием от центра каретки до верхнего края подседельной трубы. При помощи таблицы 7 определи, какой размер велосипеда подходит тебе.

Определение типоразмера велосипеда

Длина ноги, см	Размер велосипеда, мм
	
78–82 83–87 88–91 более 91	540 560 580 580

Где лучше покупать велосипед

Ответ прост – в магазине. Тут он может стоить дороже, чем на рынке, однако гарантию качества дают только в магазине. Вне магазина ты рискуешь приобрести дешевую подделку, и вернуть некачественный товар будет невозможно. Не забудь сохранить кассовый чек и гарантийный талон. Это документы, дающие право на гарантийный ремонт и на возвращение товара в магазин.

Прежде чем сесть за руль велосипеда

Итак, велосипед куплен. Но не спеши садиться за руль. Сначала нужно ознакомиться с инструкцией. Особенно внимательно прочти разделы, в которых говорится о безопасности дорожного движения, а также начинающиеся словами «Внимание!» и «Осторожно!». Вместе с родителями или кем-нибудь из взрослых осмотри велосипед, проверь крепления деталей, работу всех узлов, накачай шины.

Элементы конструкции, влияющие на безопасность движения

Вот так должен быть оснащен твой велосипед, чтобы поездка на нем была приятной и безопасной (рис. 56).

Сзади – фонарь или светоотражатель красного цвета.

У велосипеда должен быть исправный звуковой сигнал – звонок.

По бокам – светоотражатели оранжевого цвета.

Во время движения по дорогам в сумерках и в условиях недостаточной видимости спереди должен быть светоотражатель или фара белого цвета.

У велосипеда должны быть исправны тормоза.



Рис. 56. Оснащение велосипеда

А теперь сядь на свой новый велосипед, испытай его на ровном участке, небольшом подъеме и спуске. Тебе удобно? Хорошо ли слушается руль? Надежно ли работают тормоза? Если все в порядке, катайся на здоровье!



Не разгоняйся, особенно на спусках, до такой скорости, когда не можешь вращать педали. Спускаясь, следует отклониться назад и пользоваться задним и передним тормозами.

Опасно ездить на велосипеде ночью, в сумерках, в гололед, в туман, дождь или сильный ветер.

Одежда для велосипедиста

Большую роль в безопасности дорожного движения играет цвет одежды велосипедиста. Яркая одежда поможет водителям на дороге вовремя заметить сигналы и маневры велосипедиста.

Лучший головной убор для велосипедиста – защитный шлем. Во многих странах без него давно запрещено ездить на велосипеде. И неудивительно, ведь 75% жертв велосипедных аварий погибли именно от черепно-мозговых травм. А сколько спас защитный шлем!

Тут не может быть сомнений и колебаний. Никаких велосипедных прогулок без защитного шлема!

Летом подойдет футболка. В холодную погоду куртка из плотной ткани, ветрозащитная и непромокаемая. Под нее лучше надевать одежду из натуральных тканей – хлопковую футболку и шерстяной свитер.



В любую погоду рекомендуется надевать специальные велоперчатки.

Они защитят руки, если ты упадешь, и помогут крепко держать руль, если руки вспотеют.

Штаны – эластичные или широкие с зауженными книзу штанинами, летом – велосипедные или обычные шорты.

Широкие штанины заправляют в высокие ботинки, носки, подвязывают шнурком, зауживают английской булавкой.

Обувь должна быть крепкой, с жесткой подошвой. Этим требованиям отвечают кроссовки; в дождливую погоду лучше всего обуть туристские ботинки или другую подобную обувь.

Рис. 57. Одежда для велосипедной прогулки

Чтобы стать умелым велосипедистом

Велосипедист должен развивать внимание, быструю реакцию. Проверь себя на нижеприведенных тестах.

Тест на внимание № 1

Как можно быстрее найди глазами на этой таблице числа в порядке от 1 до 25. Человеку с хорошим вниманием понадобится на это упражнение не более 30 секунд.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

Тест на внимание № 2

Этот тест выполни по-другому. Сначала найди черную единицу, потом красную, далее черную двойку и красную двойку и так далее. Если справишься за 40 секунд – у тебя хорошее внимание, если больше чем за 50 секунд – недостаточное, его нужно тренировать.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Ты едешь на велосипеде. Вдруг на дорогу выбегает кот или выкатывается мяч. В таких ситуациях многое зависит от твоей реакции – успеешь ли ты затормозить или повернуть в сторону (рис. 58). Для водителя очень важна быстрая реакция на изменение дорожной ситуации. Развить ее поможет занимательная игра.



Для нее понадобится линейка длиной 25–30 см. Играют вдвоем. Попроси друга держать линейку за кончик большим и указательным пальцами. Неожиданно для тебя он должен отпустить линейку, а ты – поймать ее большим и указательным пальцами (рис. 59). Если линейка пролетела более 13 см, твоя реакция недостаточна, чтобы садиться за руль велосипеда.



Рис. 58



Рис. 59. Тест на быстроту реакции

На каникулах потренируйся ездить на велосипеде. Но не забывай, что до 14 лет тебе запрещено выезжать на дорогу, где движется транспорт. А вот во дворе, в поле, на полянах, лесных и степных дорогах, стадионах катайся сколько угодно.

Умение ездить на велосипеде – это в первую очередь правильная посадка и умение преодолевать, не сходя с велосипеда, различные препятствия: неширокую, но глубокую выбоину, доску или бровку тротуара, крутой спуск, ручеек и т. д. Лучше тренироваться там, где никто не помешает.

Иногда во время прогулки приходится производить небольшой ремонт велосипеда. Чаще всего случаются проколы камер и поломки спиц. Нельзя ехать на спущенной шине, потому что порвешь камеру и погнешь колесо. Заменить сломанную спицу нужно сразу же. Не сделав этого, будешь иметь хлопоты с другими спицами и колесом.



Прочти рассказ «На Садовой большое движение» в книге В. Драгунского «Денискины рассказы».



1. Почему мальчики остались без велосипеда?

2*. Стоит ли оставлять велосипед без присмотра? Как можно предупредить кражи велосипедов?

Итоги

Велосипед – легкий, маневренный, дешевый и экологически чистый вид транспорта.

Лучше всего покупать велосипед в магазине. Выбирай велосипед, который подходит тебе по размерам и оснащен всеми необходимыми элементами (тормозами, светоотражателями и т. д.).

Велосипедисту нужно развивать внимание и обладать быстрой реакцией.

Детям до 14 лет ездить на велосипедах по дороге запрещено.

Кражи велосипедов – распространенное преступление. Не позволяй кататься на своем велосипеде незнакомым или мало знакомым людям.

Оставляя велосипед без присмотра, прикрепи его к дереву или ограде специальным замком.

В этом параграфе ты:

- узнаешь, кем является велосипедист – пешеходом или водителем;
- научишься выполнять маневры на велосипеде;
- познакомишься с правилами перевозки грузов и пассажиров и видами дорожно-транспортных происшествий.

Водитель или пешеход?

Если оглядишься вокруг, то увидишь велосипедистов везде. Некоторые ездят по дороге, некоторые – по обочине, а кто-то – прямо по тротуару. Создается впечатление, что ездить можно где угодно. Но оказывается, что это не так. Правилами дорожного движения установлены специальные предписания для велосипедистов. Но знают их, к сожалению, далеко не все. Проверим и тебя. *Как ты думаешь, кем считают велосипедиста – водителем или пешеходом?*

Правила дорожного движения определяют велосипедиста как водителя транспортного средства, да еще и усложняющего процесс движения, поскольку едет он медленнее, чем автомобили. Итак, если велосипедист – водитель, а не пешеход, то нарушают ли правила велосипедисты, которые ездят по тротуарам?

Ты уже знаешь, что детям до 14 лет запрещено ездить на велосипеде по проезжей части дороги. Что же делать не достигшим этого возраста? Следует кататься на специально отведенных для этого дорожках и площадках. К сожалению, их в населенных пунктах Украины чрезвычайно мало. Есть села, где велосипед – чуть ли не единственный вид транспорта, на котором подростки могут добраться до школы или магазина. Ехать приходится в основном по обочине.

Чтобы твоя прогулка или поездка по делам была безопасной, сначала определи свой маршрут. Позаботься, чтобы он не пролегал вблизи дорог с интенсивным движением транспорта или тротуаров, где движется много пешеходов.



1. Где в вашем населенном пункте есть безопасные места для прогулок на велосипеде?
2. Какие наиболее безопасные велосипедные маршруты от вашего дома до школы, магазина?

Велосипедист и дорожно-транспортные происшествия

В начале XX столетия на дорогах появились автомобили и одновременно – единичные случаи дорожно-транспортных происшествий. За короткое время ДТП заняли первое место по количеству погибших и второе – по числу травмированных людей. Дорожно-транспортные происшествия называют «врагом № 1» или «убийцей № 1».

Каждые шесть часов в мире происходят ДТП с участием велосипедиста.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – событие, происшедшее во время движения транспортного средства, в результате которого погибли или ранены люди либо причинен материальный ущерб.

В 5-м классе ты учишься занимать безопасное положение в случае ДТП, а также правильно действовать при пожаре в транспорте.



1. Вспомни, где находятся аварийные выходы в салоне автобуса.
2. Как их можно открыть?
3. Какими подручными предметами можно разбить оконное стекло в автомобиле или автобусе?

Перевозка груза и пассажиров

Нужно всегда помнить, что у твоего персонального транспорта два колеса. Он может упасть на скользкой дороге, при наезде на препятствие. Стойкость становится еще меньше, если на велосипеде груз. В общей сложности на велосипеде можно перевозить не больше 2–3 кг груза. На участках дороги, где ехать или вести нагруженный велосипед тяжело или опасно, груз переносят вручную. Существует два способа перевозки груза.

Первый – на багажнике, который крепится на раме. На нем можно закрепить туристский рюкзак. Перевозить таким способом достаточно неудобно, но рюкзак можно взять на спину и преодолевать сложные участки дороги.

Второй – использование велорюкзачков. Изготавливают их из брезента или другого прочного материала. Они крепятся к багажнику, не мешают выполнять маневры, поэтому пользуются большой популярностью среди велотуристов и рыбаков.



Рассмотрите рис. 60, на котором изображены опасные способы езды на велосипеде и соответствующие последствия таких нарушений.



Хвостовство, езда «без рук» – высокая вероятность падения. Из-за этого происходят даже смертельные случаи.



Слишком тяжелая нагрузка для багажника нарушает устойчивость, мешает выполнять маневры. Из-за этого ломаются спицы, гнутся колеса.



Пассажир на раме мешает велосипедисту смотреть на дорогу.



Тянуть на буксире другой велосипед неразумно. Упадете оба. Это также мешает движению транспорта на дороге.



Перевозка грузов на руле смещает центр тяжести велосипеда, нарушает его устойчивость и маневренность.



Два велосипедиста рядом на дороге мешают безопасному движению транспорта.



Груз, выступающий по ширине или длине, опасен для пешеходов и велосипедиста.



Цепляться к автомобилю на ходу – прямой путь к серьезным травмам. Это часто приводит также к автомобильным авариям, жертвами которых могут стать десятки людей.

Рис. 60

Выполнение маневров на велосипеде

Маневр — это смена направления движения относительно осевой линии дороги. Хотя на дороге велосипедистам разрешается ехать как можно правее, но иногда нужно повернуть или объехать препятствие.

Перед выполнением маневра велосипедист должен убедиться, что поблизости нет автомобилей, и предупредить о маневре других участников дорожного движения. Водители автомобилей делают это при помощи сигнальных огней. А велосипедист?

Согласно Правилам дорожного движения, он подает сигналы маневра так, как показано на рис. 61.

Подавать сигнал поворота рукой нужно за 50 м до места выполнения маневра, а закончить можно непосредственно перед его выполнением. Предупреждающий сигнал не дает велосипедисту преимуществ в движении и не освобождает его от необходимости внимательно следить за дорожной ситуацией.



Поворот налево и развороты на дороге для велосипедиста запрещены. Если ему нужно повернуть налево или развернуться в обратном направлении, он должен доехать до перекрестка или пешеходного перехода, сойти с велосипеда и перевести его на другую сторону дороги.



Рис. 61. Сигналы велосипедистов о выполнении маневров

Как безопасно объехать препятствие

Ремонт на дороге создает дополнительную опасность для водителей транспорта. Если есть возможность, избегай поездок по таким дорогам.

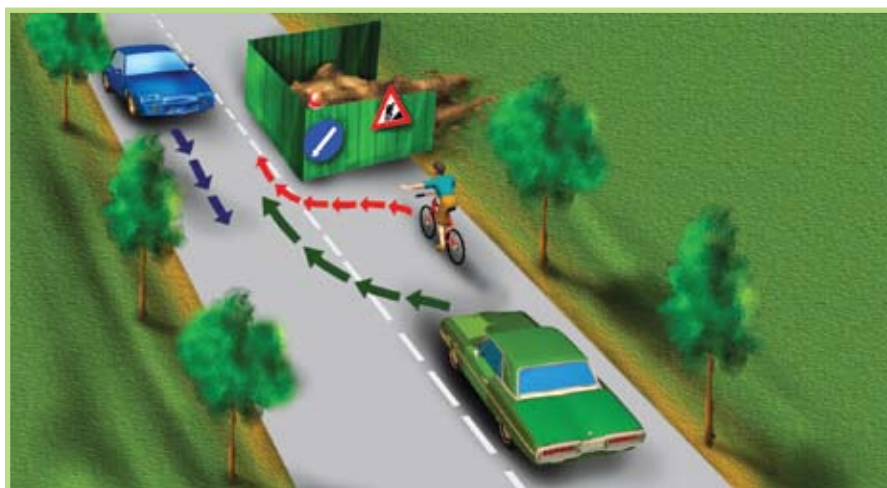


Рис. 62



Антон ехал по обочине дороги. Он увидел, что впереди проводят ремонтные работы (рис. 62). При помощи блок-схемы помоги ему безопасно объехать препятствие.

Препятствие на твоей полосе движения?

нет

Если препятствие на встречной полосе, сбавь скорость. Если его будет объезжать автомобиль, движущийся тебе навстречу, остановись и пропусти его.

да

Посмотри назад и вперед. Пoblзости есть автомобиль?

да

Сбавь скорость или остановись. Пропусти этот автомобиль.

нет

Поддай сигнал рукой: «Объезжаю препятствие слева». Объезжай препятствие. Будь внимателен и осторожен.





Рассмотри рисунки 63 (а, б). Кто из велосипедистов нарушает Правила дорожного движения?

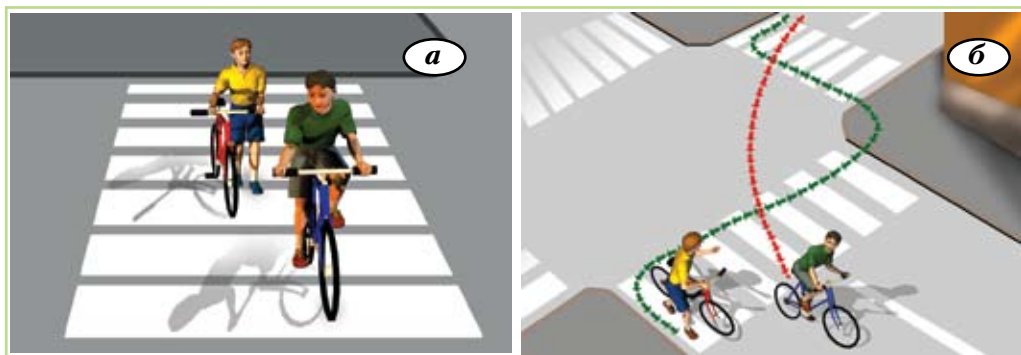


Рис. 63

Итоги

Велосипедист – водитель транспортного средства.

Каждые шесть часов в мире происходит ДТП с участием велосипедиста.

Велосипед – неустойчивый транспорт, поэтому у него ограничены возможности для перевозки пассажиров и груза.

Перед выполнением поворота нужно за 50 м подать сигнал рукой.

Поворачивать налево и разворачиваться на велосипеде запрещено. Чтобы выполнить эти маневры, велосипедист должен сойти с велосипеда, пересечь дорогу как пешеход в установленном для этого месте, а после этого продолжить движение.

§ 24. К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, по каким телефонным номерам можно вызвать помощь в случае необходимости;
- проверишь свою изобретательность и умение быстро проинформировать службы спасения;
- потренируешься правильно формулировать сообщение об опасной ситуации и взаимодействовать со спасателями.

Аварийные службы

Итак, произошло нечто такое, с чем ты не можешь справиться. Где-то вспыхнуло, взорвалось, кто-то потерял сознание, попал в дорожно-транспортное происшествие, потерялся... В этом случае следует немедленно оповестить спасателей о происшедшем. Куда звонить?



Объединитесь в 3 группы и при помощи блок-схемы на следующей странице определите, в какую службу нужно обратиться в показанных ситуациях:

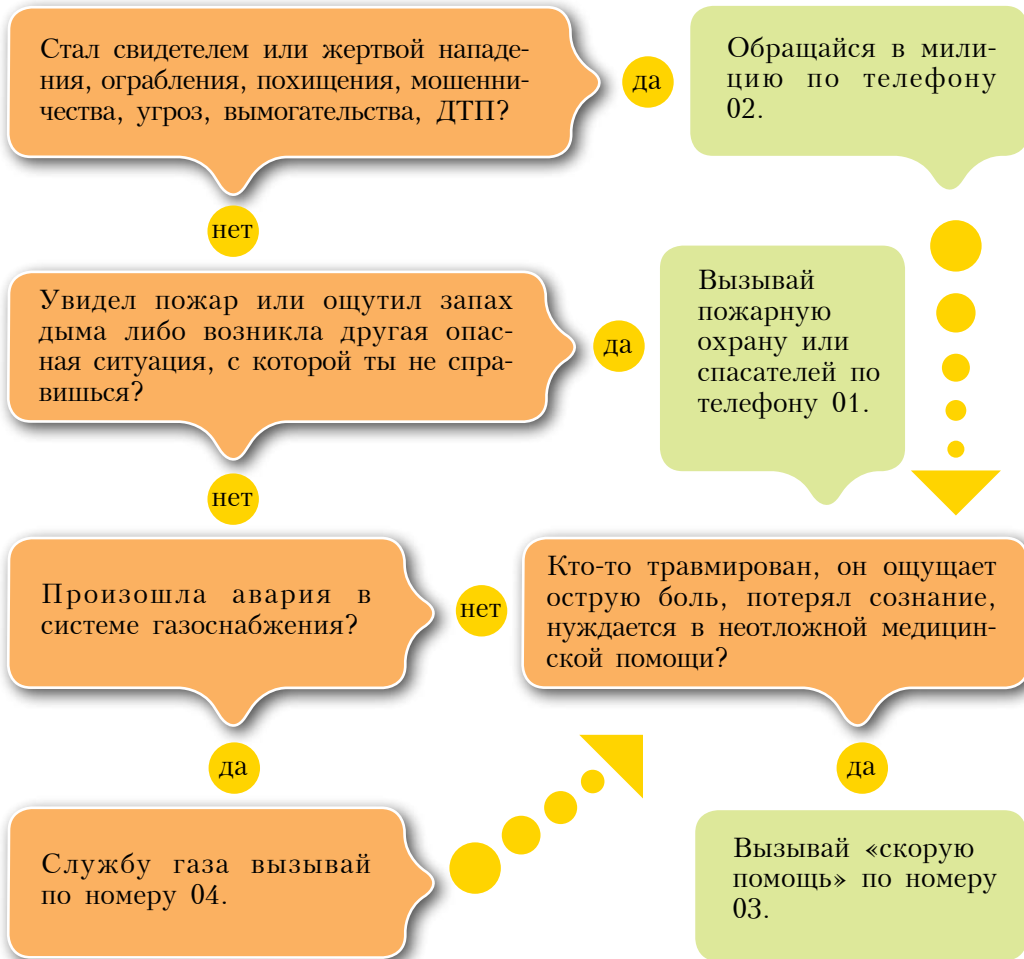
группа 1: рис. 64, а;

группа 2: рис. 64, б;

группа 3: рис. 64, в.



Рис. 64



Как уведомить спасателей

Ты уже знаешь, куда обращаться за помощью. Но что при этом говорить? В критической ситуации можно растеряться, и драгоценное время будет упущено, пока подберешь нужные слова и сообщишь спасателям необходимую информацию. Итак, запомни главное правило: «Меньше слов – больше информации». Свое сообщение построй по нижеприведенному плану:

1. Что произошло?
2. Кто пострадал?
3. Адрес и наиболее удобный маршрут, чтобы подъехать.
4. Фамилия того, кто звонит.

Вот каким, например, должно быть краткое сообщение о дорожно-транспортном происшествии: «Столкновение троллейбуса и грузовика на Цветочном бульваре рядом с магазином «Хозяюшка». Адрес: Цветочный

бульвар, 36. Много пострадавших. Подъехать лучше со стороны Базарной площади, потому что с противоположной – автомобильная пробка. Сообщил Пилипенко Валентин, продавец магазина».

Некоторые подробности могут облегчить задачу спасателям и помочь пострадавшим. Так, если сообщить, что у человека плохо с сердцем или он ощущает сильную боль в груди, то к нему вышлют бригаду кардиологов со специальным оборудованием.

Составь и запиши в тетради сообщение о пожаре в многоэтажном доме.



Как связаться с аварийной службой

«Конечно же, по телефону», – скажете вы. Хорошо, если он под рукой. А если нет? Проверь свою находчивость при помощи кросс-теста.



1. У тебя дома нет телефона, а у соседей есть. Если тебе нужно вызвать спасателей, ты обратишься к соседям (6) или побежишь звонить из телефона-автомата (8)?

2. Ты стал свидетелем ДТП на шоссе за пределами населенного пункта. Чтобы вызвать «скорую помощь» и милицию, побежишь к ближайшему жилью (7) или остановишь любой автомобиль и попросишь водителя помочь или вызвать «скорую помощь» (9)?



3. Рядом с местом трагедии есть телефон, над которым висит табличка «Для служебного пользования». Чтобы вызвать спасателей, ты воспользуешься им (10) или побежишь искать другой (12)?



4. Ты подбежал к телефону-автомату, чтобы срочно вызвать аварийную службу, но к нему выстроилась очередь. Ты станешь в очередь (11), попросишь позвонить без очереди (13), попросишь звонящего прервать разговор и позволить тебе вызвать спасателей (15)?

5. Ты остался дома один, а кто-то незнакомый звонит в дверь и просит открыть, чтобы вызвать «скорую помощь». Ты немедленно откроешь дверь (14), откажешься открывать (16) или предложишь вызвать «скорую», не открывая дверь (17)?

6. Ты поступишь абсолютно правильно. Если произошло несчастье, следует отбросить стеснительность и звонить с ближайшего

аппарата. И всегда помни, что для таких случаев не нужна телефонная карточка (2).

7. Неправильно. Пока ты добежишь, кто-то может умереть (2).

8. Из-за чрезмерной стеснительности упустишь драгоценное время и можешь потерять шанс спасти кому-то жизнь (1).

9. Это верное решение. Если есть выбор и автомобилей на шоссе много, останавливай быстрые иномарки. У водителей таких автомобилей чаще всего есть при себе мобильные телефоны, и они могут сразу вызвать спасателей. А если телефона у них нет, они быстрее доберутся до ближайшего населенного пункта и позовут на помощь (3).

10. Правильно. В критической ситуации нужно воспользоваться ближайшим телефоном. В некоторых маленьких селах или городках вообще очень мало телефонов, например, они есть в сельском совете, магазине. Поэтому ты должен быть уверен, что для вызова аварийных служб можно воспользоваться любым телефоном. Если тебе не разрешают воспользоваться телефоном, настаивай, чтобы кто-то все-таки позвонил спасателям. Можешь напомнить об уголовной ответственности за неоказание помощи (4).

11. Будешь стоять в очереди – потеряешь драгоценное время. Отбрось любые сомнения: если произошло несчастье, у тебя есть право позвонить в аварийную службу (4).

12. Эта надпись не относится к таким срочным случаям, как вызов аварийных служб. Тебе разрешат воспользоваться служебным телефоном (3).

13. Этого недостаточно. Держащий трубку может разговаривать еще несколько минут. Будь решительнее (4).

14. Неправильно. Злоумышленники часто просят открыть, чтобы воспользоваться телефоном, или говорят, что они из ЖЭКа, почты, милиции. Если ты дома один, никогда не открывай дверь незнакомым людям. Найди другое решение (5).

15. Правильно! Люди в основном с пониманием относятся к такой просьбе, но даже если произойдет иначе, не обращай внимания – ты должен поступить именно так (5).

16. С одной стороны, ты поступаешь разумно, когда не открываешь дверь незнакомцам, но учти то, что от тебя, возможно, зависит человеческая жизнь. Подумай, как ты можешь правильно действовать в данной ситуации (5).

17. Молодец! Ты дошел до конца.

Как взаимодействовать со спасательными службами

Пока спасатели добираются до места трагедии, нужно освободить подъездные пути к дому, которые часто используются как транспортные стоянки. Найти владельцев автомобилей несложно. На многих авто установлена сигнализация, и достаточно толкнуть машину, чтобы заработала звуковая сирена. Владелец выйдет и освободит проезд.

Когда спасатели придут на место, очень важно, чтобы им не мешали и выполняли их указания. Это – профессионалы. Они специально обучены, натренированы и имеют опыт работы в экстремальных ситуациях. Они лучше знают, что, когда и как делать, но у них нет времени на разъяснения. Если другие люди попали в худшую ситуацию, чем ты, скажи об этом спасателям, но не спорь, если они будут спасать тебя – им виднее.



1*. В небольшом селе вспыхнул пожар. В этом населенном пункте есть только два телефона. Ближайший – в помещении, на двери которого висит табличка: «Посторонним вход воспрещен».

- Можно ли воспользоваться этим телефоном, чтобы вызвать пожарников?
- Что можно сделать, если охранник на входе не пропускает тебя к телефону?

2. У некоторых операторов мобильной связи есть особенности набора номера для вызова спасательных служб. Если есть мобильный телефон, выясни, как вызвать по нему спасателей.

Итоги

Никто не застрахован от опасных ситуаций. Если не можешь сам справиться с опасностью, следует немедленно обратиться в аварийные и спасательные службы.

Спасательные службы вызываются с любого ближайшего телефона вне очереди и бесплатно.

Сообщения об экстремальной ситуации должны быть краткими и информативными.

Никогда не шути с вызовами спасательных служб. Это наказывается большим штрафом. Но главное – без помощи могут остаться те, кто действительно в ней нуждается.

§ 25. КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

В этом параграфе ты:

- потренируешься оказывать первую помощь при поражении электрическим током, химическим веществом, отравлении газом.
- ознакомишься с содержимым автомобильной аптечки, которое может помочь пострадавшим в ДТП и в других экстремальных ситуациях.

Не меньше 80% людей, погибших в ДТП и других экстремальных ситуациях, могли бы выжить при условии оказания им неотложной помощи. Иногда достаточно самых простых действий, чтобы спасти человеку жизнь или уменьшить риск для его здоровья.



Объединитесь в 4 группы. Назовите ситуации, в которых человек может:

группа 1: получить поражение электрическим током;

группа 2: получить ожоги;

группа 3: отравиться;

группа 4: травмироваться.

Поражение электрическим током



1. Какие опасности могут возникнуть, если неправильно пользоваться электроприборами?
2. Почему нельзя пользоваться неисправными электроприборами, розетками и проводами с поврежденной изоляцией?
3. Можно ли прикасаться к неизвестным проводам?

Если человека поразило электрическим током, его еще можно спасти. Сначала пострадавшего нужно освободить от контакта с проводом или прибором, находящимся под напряжением. Это нелегко, ведь человек сам становится проводником электрического тока, и прикасаться к нему смертельно опасно. Прежде чем сделать это, следует выключить электричество с помощью выключателя или рубильника. Можно перерубить провод топором с деревянной рукоятью.

В крайнем случае нужно надеть резиновые перчатки, плотно обмотать руки сухой тканью или одеждой и лишь затем вызволять потерпевшего. Его следует положить на спину, обеспечить свободный доступ свежего воздуха. Если человек потерял сознание, ему нужно дать понюхать нашатырного спирта (рис. 65).



Рис. 65

При поражении электрическим током у пострадавшего может остановиться дыхание или сердце. В таком случае нужно немедленно сделать искусственное дыхание и массаж сердца. Вряд ли тебе это под силу, поэтому, если рядом есть взрослые, попроси их помочь, а сам вызови «скорую помощь».

Первая помощь при химических ожогах

Причиной химических ожогов чаще всего становятся препараты второй группы (средства для дезинфекции и отбеливания, чистки канализационных труб, уксусная эссенция и т. д.).

Как распознать? На месте ожога – покраснение кожи, ее обесцвечивание, влажность, мягкость, белизна, пористость или воспаление. Может образоваться отек. Человек ощущает очень сильную боль и общую слабость. У него может остановиться дыхание или начаться головокружение. Но иногда даже при очень сильных ожогах боли не ощущают.

Как действовать? Если химическое вещество попало на кожу или в глаза, запомни главное, что нужно сделать немедленно: **СМЫТЬ, СТЯХНУТЬ, ОБЕЗВРЕДИТЬ**.

Если химическое вещество жидкое (например, уксусная эссенция), ее нужно немедленно **СМЫТЬ**. Это значит, что место, куда попало химическое вещество, следует промывать 15–30 минут проточной водой.



Ни в коем случае нельзя тереть пораженное место ватным тампоном, смоченным в воде, или плотной тканью либо смывать под большим напором воды. Так химическое вещество может глубже проникнуть в кожу.



Наиболее опасны химические ожоги глаз. Они могут привести к снижению остроты зрения или полной его потере. Поэтому при попадании химического вещества в глаза их необходимо промывать холодной водой на протяжении 10–15 минут. Глаз нужно открыть, а струю воды направлять к его внутреннему уголку.

Если химическое вещество сухое, его нужно СТЯХНУТЬ или снять сухой тканью, потому что некоторые химикаты (например, известь) при контакте с водой выделяют большое количество тепла, и это может усилить ожог. Не следует сдувать подобное вещество, так как порошок может попасть в глаз. После этого пораженное место промывают водой на протяжении 30 минут.

ОБЕЗВРЕДИТЬ – значит нейтрализовать действие некоторых химических веществ. Например, если на кожу попала уксусная эссенция, после промывания водой обожженное место можно обработать мыльной водой или слабым раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды). Если это было средство для чистки канализационных труб, понадобится раствор лимонной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды) или разведенный наполовину пищевой уксус.

Первая помощь при отравлениях

Отравление может вызвать препарат бытовой химии любой группы (см. § 18, с. 113). Часто происходят отравления после обработки препаратами для борьбы с вредителями и сорняками.



Не ходи по участкам, только что обработанным ядохимикатами. Подожди, пока ядохимикаты выветрятся или их смоят дожди. Очень опасно смешивать несколько разных химикатов. В одних случаях это может привести к образованию токсичных веществ, а в других – даже ко взрыву.

Знаешь ли ты, что...

Не все из распространенных в быту средств борьбы с тараканами, клопами, муравьями, колорадским жуком и тлём безопасны для здоровья человека.

Например, некоторые «предприниматели» продают яд под названием «Тиурам», который чрезвычайно токсичен. И такие случаи не единичны. Поэтому средства борьбы с вредителями нужно покупать только в магазинах, где товар сертифицирован.



Подумай, почему химикаты лучше хранить в оригинальной упаковке, а не пересыпать или переливать в другую емкость.

Как распознать? Об отравлении свидетельствуют: головокружение, тошнота, расстройство зрения, головная боль, удушье.

Как действовать? При первых признаках отравления нужно немедленно вызвать «скорую помощь». Если человек выпил яд, важно предупредить его всасывание в кровь. Пострадавшего следует положить на левый бок. Такое положение замедлит всасывание яда, а если начнется рвота, отравившийся не захлебнется. После оказания первой помощи нужно обратиться к врачу, с собой следует взять емкость и этикетку от химического вещества, вызвавшего отравление.

Отравление газом может произойти:

- при отсутствии тяги в дымоходе печи, газовой колонке;
- во время пребывания в прокуренном помещении;
- если перекрыть дымоход до полного сгорания топлива в печи;
- при пожаре.

В природе бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Поэтому к нему добавляют газ со специфическим запахом в таком количестве, что его присутствие будет чувствоваться даже при незначительной утечке. Отравление газами чрезвычайно опасно. Через дыхательные пути газы быстро попадают в организм и поражают жизненно важные органы. Действовать в таких случаях нужно очень оперативно, не забывая о собственной безопасности. Потренируйся делать это при помощи блок-схемы.

Закрыв рот влажной тканью, распахни настежь окна и двери. Потерпевший потерял сознание?

нет

Помоги ему выйти из загазованного помещения.

да

Вызови «скорую помощь». До приезда врачей уложи потерпевшего, расстегни ему воротник и ремень, ослабь галстук.

Вынеси потерпевшего из загазованного помещения и уложи его на бок. Он дышит?

да

Поднеси к его носу ватку с нашатырным спиртом, а также протри ею виски.

нет

Позови кого-нибудь из взрослых сделать ему искусственное дыхание.

Помощь при ДТП

На случай ДТП у водителя есть аптечка. Если кто-либо из пассажиров травмирован, там есть всё, чтобы оказать ему первую помощь. Ознакомьтесь с содержимым автомобильной аптечки, чтобы при необходимости быстро найти и принести взрослым нужные медикаменты (рис. 66).



Рис. 66. Содержимое автомобильной аптечки:

- для обработки ран используют флаконы с йодом (9), сульфацилом натрия (10), биглюконатом хлоргексидина (11);
- сердечные средства – нитроглицерин (12);
- при остановке дыхания используют устройство для искусственного дыхания (13);
- средства для остановки кровотечения и наложения повязок при травмах: стерильный бинт (1), лейкопластырь (2, 7, 8), жгут (3), медицинские перчатки (4), косынка перевязочная (5), марлевая салфетка (6);
- дополнительные средства: ножницы (15), булавки английские (14).

Практическая работа № 7

Оказание неотложной помощи потерпевшему



1. Назови порядок своих действий в следующих ситуациях:

Ситуация 1. После грозы Наташа вышла на улицу и увидела, что рядом с оборванным электрическим проводом лежит человек. Как девочка может ему помочь, но так, чтобы самой избежать поражения электрическим током?

Ситуация 2. Саша помогал маме печь торт и случайно разбил бутылочку с уксусной эссенцией. Несколько капель попали ему на ногу. Какую первую помощь нужно оказать мальчику?

Ситуация 3. Ты стал свидетелем ДТП, в котором есть пострадавшие. Что ты принесешь для оказания первой помощи:

- 1) если кто-то жалуется на боль в сердце; 2) если у пострадавшего остановилось дыхание; 3) чтобы остановить кровотечение; 4) тому, у кого много царапин?
- а) устройство для искусственного дыхания; б) таблетки нитроглицерина; в) средства дезинфекции; г) перевязочный материал.

2. Попроси дома упаковку препарата бытовой химии. Внимательно прочти предостережения и определи, к какой группе относится этот препарат. Что нужно сделать в случае отравления этим препаратом?

Итоги

Во многих случаях жизнь потерпевшего зависит от того, оказана ли ему первая помощь.

Если тебе это не под силу, не трать ни минуты, позови на помощь взрослых и позвони в «скорую помощь».

Дети и люди пожилого возраста нуждаются в незамедлительной госпитализации даже при незначительных травмах и повреждениях.

РАЗДЕЛ 4

ШКОЛА ОБЩЕНИЯ



В этом параграфе ты:

- исследуешь прогресс в развитии средств коммуникации;
- вспомнишь, какие существуют каналы коммуникации;
- научишься устанавливать контакт с разными людьми;
- отработаешь умения говорить, активно слушать, избегать недоразумений и уточнять смысл сообщения.

Средства коммуникации



Общение (коммуникация) — это обмен мнениями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями. Общение происходит не только между теми, кто видит друг друга. Общаются по телефону, при помощи почты, Интернета — *средств коммуникации*. Они постоянно совершенствуются. Исследуй их прогресс.



1. Как люди передавали сообщения друг другу, когда не существовало почтовой службы?
2. Расспроси дедушку или бабушку, какие средства коммуникации существовали, когда они были детьми.
3. Какие средства коммуникации были доступны в детстве твоим родителям?
4. Назови как можно больше современных средств коммуникации.
- 5*. Попробуй представить, какие средства коммуникации появятся через 20 лет. Напиши об этом небольшой рассказ или сделай рисунок либо подготовь с друзьями сценку или пантомиму.

Каналы коммуникации

Люди могут передавать свои сообщения словами, то есть вербально (устно или письменно), и без слов – невербально (при помощи интонации, силы голоса, темпа произношения, а также мимики, жестов, положения тела).



1. Объединитесь в 3 группы. Продемонстрируйте невербальные каналы общения.

группа 1: произнесите какое-нибудь слово, например, «привет», с разной интонацией (радостной, грустной, саркастичной, пренебрежительной, призывной...);

группа 2: произнесите это слово голосом разной силы и в разном темпе;

группа 3: произнесите его, сопровождая разной мимикой и жестами.

2. Какие сообщения получали при этом окружающие?

Навыки коммуникации

Тебе необходимо развивать навыки коммуникации, которые еще называются навыками эффективного общения. Ведь те, кто не умеет общаться, чувствуют себя более одинокими, менее благополучными и счастливыми, чем те, у кого хорошо развиты социальные навыки. К важнейшим навыкам коммуникации относятся: умение понимать и использовать «язык жестов», начинать общение, активно слушать и избегать недоразумений.

Как начинать общение

Чтобы послушать любимую радиопередачу, ты сначала настраиваешь радиоприемник на ее волну. Так же и в общении – сначала настраиваешься на собеседника. Например, по-разному начинаешь общение со своим лучшим другом и директором школы.

Для начала тебе нужно привлечь их внимание, то есть установить невербальный контакт. Чтобы тебя заметил друг, ты помашешь ему рукой, хлопнешь по спине или обнимешь за плечи. К учителю или директору школы ты просто подойдешь и встанешь перед ним. Когда собеседник посмотрит тебе в глаза, невербальный контакт установлен. После этого устанавливаешь вербальный контакт. Чаще всего – при помощи приветствия. Другу ты можешь сказать: «Привет! Как дела?», а к учителю обратишься иначе: «Добрый день, Станислав Иванович. Я могу вас спросить?»

Навыки активного слушания

Умение слушать не менее важно, чем умение говорить. Тот, кто слушает, является активным участником разговора (таблица 8).

Он внимательно слушает, смотрит на собеседника, старается все понять, проникается его чувствами. Он подбадривает собеседника, однако не перебивает его, не отвлекается и не меняет тему разговора.

Если чего-либо не понял, старается это уточнить. Тот, кто слушает, высказывает свою точку зрения, внимательно выслушав собеседника.

Таблица 8

	Вербальные признаки	Невербальные признаки
 <p>Активно слушает</p>	<ul style="list-style-type: none">«Да-да»«Интересно»«А что было дальше?»«На самом деле?»«О!»«Чем все закончилось?»	<ul style="list-style-type: none">Смотрит в глазаНаклонился к собеседникуУлыбаетсяКиваетСосредоточенное и заинтересованное выражение лица
 <p>Не слушает</p>	<ul style="list-style-type: none">ОтвлекаетсяПрерываетНекстати смеется	<ul style="list-style-type: none">Не смотрит в глазаОтворачиваетсяНе улыбаетсяНе киваетОтсутствующее выражение лица

Как избегать недоразумений



Поиграйте в игру «Испорченный телефон». Объединитесь в 2 команды истройтесь в 2 шеренги. Учитель показывает рисунки ученикам, стоящим в шеренге первыми, а они невербально передают их содержание следующему участнику. Последние в шеренгах рисуют то, что поняли. Сравните эти рисунки с теми, что находятся у учителя.

Недоразумение — это ошибки в общении. Чтобы избежать их, запомни правило: «Соответствие. Конкретность. Уточнение».

Соответствие. Больше половины информации люди передают и воспринимают невербально. Важно, чтобы твои слова соответствовали выражению твоего лица, мимике, жестам. Например, если тебе грустно, но ты говоришь об этом с улыбкой, собеседник может подумать, что ты шутишь, и не поверит.

Конкретность. Недоразумения часто возникают потому, что люди выражаются неконкретно. Например, вы договорились, что друг завтра позвонит тебе. Ты с самого утра ждал его звонка. В конце концов у тебя лопнуло терпение, ты позвонил ему сам и выразил свое недовольство. Но друг сказал, что собирался позвонить тебе вечером. То есть он должен был выразиться точнее или тебе следовало спросить, когда именно ждать звонка.



1. Приведите примеры ситуаций, когда нужно уточнить информацию (рис. 67).
2. Вспомни подобную ситуацию из своей жизни.



Рис. 67

Уточнение. Умение задавать уточняющие вопросы улучшает качество общения. Если ты кому-либо что-то рассказываешь или объясняешь, спроси, все ли он понял. И наоборот, если тебе что-то объясняют или рассказывают, не стесняйся переспросить о том, чего не понял (рис. 68).

Когда ты не уверен, правильно ли понял собеседника, используй перифраз. Начни со слов: «Если я правильно тебя понял...» и далее перескажи своими словами то, что тебе рассказали.



Рис. 68. Какой вопрос нужно задать, чтобы избежать недоразумения?

Итоги

Общение – это обмен мнениями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.

Средства коммуникации помогают людям общаться на расстоянии. Эти средства постоянно совершенствуются.

Люди могут передавать свои сообщения вербально и невербально. Качество общения зависит прежде всего от умения говорить и слушать, понимать и владеть языком жестов.

Недоразумения – это ошибки в общении. Конкретность и умение уточнять сообщения помогут избежать их.

§ 27. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ

В этом параграфе ты:

- вспомнишь, как ведут себя люди, когда им нужно отстоять свои права, отказаться от предложения или попросить об услуге;
- исследуешь преимущества и недостатки разных стилей общения;
- научишься просить об услуге и выдвигать справедливые требования.

Манера общения

Существуют ситуации, в которых бывает сложно отказаться, открыто проявить свои чувства, попросить кого-либо об услуге или отстоять свои права. В таких ситуациях люди ведут себя:

- *пассивно* — пренебрегают собственными интересами и любой ценой стараются избежать конфликтов;
- *уверенно (ассертивно)* — отстаивают свою позицию, учитывая чувства и желания других;
- *агрессивно* — всегда стараются отстоять только свою точку зрения, не считаясь с интересами других.



1. Прочти ситуацию и варианты поведения.

Ты дал другу послушать свой любимый диск, а он вернул его поврежденным. Ты:

- а) скажешь об этом другу и попросишь купить новый диск;
- б) ничего не скажешь и купишь новый диск сам;
- в) возьмешь у друга его любимый диск и точно так же испортишь его.

2. Какая манера поведения описана в каждом из вариантов?

3. Как каждый из вас поступил бы в этой ситуации?

4. Происходили ли подобные ситуации в вашей жизни? Как вы тогда поступали?

Преимущества и недостатки разных стилей общения

Если человек пренебрегает собственными интересами и любой ценой стремится избегать конфликтов, он демонстрирует пассивное поведение. Пассивные люди не умеют постоять за себя и обычно не могут никому отказать, даже если предложение невыгодно для них или опасно. Они легче поддаются влиянию рекламы и окружения, больше рискуют попасть в зависимость от психоактивных веществ, стать жертвой мошенников.

Агрессивные люди стараются отстаивать свою точку зрения, не учитывая интересы и чувства других. Они пренебрегают вежливостью, прибегают к угрозам, ругани и физической силе. Из-за этого их не любят, боятся, избегают и могут обвинить даже в том, чего они не делали.

Уверенное поведение – это умение договариваться с учетом интересов всех сторон, способность вежливо отказаться от того, что тебе не подходит, и решительно – от того, что может быть опасным. Уверенное поведение еще называют достойным, интеллигентным. Иногда его путают с агрессивным. Но эти стили такие разные, словно Солнце и Ветер в басне Эзопа.



Солнце и Ветер



Поспорили однажды Солнце и Ветер, кто из них сильнее.

– Я сильнее, – говорило Солнце.

– Нет, я сильнее, – отвечал Ветер.

Долго они спорили. Но вот увидели, как по дороге идет одетый в пальто путник.

– Это шанс испытать наши силы, – сказал Ветер. – Более сильным будет признан тот, кто снимет с этого человека пальто.

Солнце согласилось. Первым был Ветер. Он стал что есть мочи дуть и трепать полы пальто прохожего. Но чем сильнее дул Ветер, тем больше путник кутался в пальто.

Потом настала очередь Солнца. Оно устремило к человеку свои лучи, высушило одежду, обогрело. Сначала он перестал кутаться, потом расстегнул пальто и наконец снял его, наслаждаясь теплым солнечным днем.

Солнце победило!

Хотя в некоторых ситуациях лучше проявить пассивность, а иногда приходится реагировать и агрессивно, уверенная манера общения является лучшей в большинстве жизненных ситуаций.

Ситуации, когда лучше действовать:

Уверенно:

- тебе предлагают что-то опасное или неподходящее для тебя;
- хочешь вернуть некачественный товар;
- хочешь попросить об услуге.

Пассивно:

- в ситуации, когда любое обострение отношений опасно.

Агрессивно:

- на тебя напали или стараются куда-то затащить.



Объединитесь в две группы. Поделите ситуации и при помощи таблицы 9 проанализируйте приведенные варианты поведения. Определите стили общения. Каковы их положительные и отрицательные последствия?

Ситуация 1. Саша сидит в кинозале. Девочки позади громко разговаривают, смеются и шелестят обертками от конфет. Он:

- будет молча терпеть;
- скажет: «Девочки, пожалуйста, потише, мне плохо слышно»;
- скажет: «Закройте рты или выметайтесь!»

Ситуация 2. Катю пригласили на день рождения в кафе. Всем подали коктейли с алкоголем. Катя не употребляет алкогольных напитков. Она:

- попросит официанта принести сок;
- выпьет коктейль, поскольку отказываться неловко;
- устроит сцену и скажет, что культурные люди подают не только алкогольные напитки.

Признаки и результаты разных стилей общения

Пассивный

Агрессивный

Уверенный

Вербальные и невербальные признаки

Положение тела	плечи и голова опущены	напряженное, угрожающее	расправленные плечи, поднятая голова
Взгляд	жалостливый	пронзительный	открытый
Выражение лица	отсутствующее	напряженное, брови нахмурены	приветливое, расслабленное
Жесты	умоляющие, защитные	сжатые кулаки, руки на поясе	спокойные, решительные
Как разговаривает	постоянно приносит извинения, оправдывается	угрожает, ругается, издевается	выражает уважение, доброжелательность
Голос	тихий, нерешительный	сердитый, пренебрежительный	твердый, средней интенсивности

Результат

Как принимает решение	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	его мнение не учитывают	его не любят и боятся	с ним дружат, его уважают

Тренинг уверенного поведения

Навыки уверенного поведения приобретают в процессе тренировок. При помощи следующего задания закрепи эти навыки в трех типичных ситуациях: когда нужно отказаться от нежелательного предложения, попросить об услуге и выдвинуть справедливое условие.



Объединитесь в 3 группы и при помощи рисунков 34, 69 и 70 разыграйте ситуации, когда ваше поведение должно быть асертивным:

группа 1: друзья предлагают прогулять урок, а ты этого не хочешь (см. рис. 34);

группа 2: тебе срочно нужно позвонить, а возле телефона-автомата очередь (см. рис. 69);

группа 3: ты одолжил другу 5 гривен до завтра, а он не возвращает их уже вторую неделю (см. рис. 70).

- Вежливо извинись и объясни суть проблемы: «Простите, мне срочно нужно позвонить».
- Сформулируй просьбу в положительной форме: «Позвольте мне пройти без очереди».
- Если твою просьбу удовлетворили, искренне поблагодари: «Спасибо, вы мне очень помогли».
- Если отказали, прими это с достоинством: «Хорошо, я подожду (поищу другой телефон, позвоню позже)».
- Спокойно закончи разговор: «Извините, что побеспокоил».



Рис. 69. Как выразить просьбу

- Объясни, что ты чувствуешь, при помощи «Я-сообщения»: «Мне не нравится, что ты не возвращаешь долг».
- Выдвинь условие: «Я хотел бы, чтобы ты отдал деньги».
- Спроси, что он об этом думает: «Хорошо?», «Что ты скажешь?».
- Если ответ тебя устроит, на этом можно закончить: «Вот и отлично. Пойдем гулять».



Рис. 70. Как выдвинуть справедливое условие

Итоги

В жизни постоянно случаются ситуации, когда необходимо обратиться за помощью, четко выразить свою позицию или от чего-то отказаться.

В таких случаях люди обычно ведут себя или пассивно, или агрессивно, или уверенно.

Пассивная и агрессивная манеры общения уместны лишь в некоторых ситуациях.

Уверенная манера общения – лучшая в большинстве жизненных ситуаций.

Навыки уверенного поведения приобретают в процессе тренировок.

§ 28. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

В этом параграфе ты:

- оценишь уровень своей уверенности в общении с незнакомыми людьми;
- потренируешься преодолевать застенчивость;
- прочтешь советы психологов, как вести себя в незнакомой компании;
- оценишь роль навыков в общении.



1. Назовите ситуации, когда вы можете оказаться в незнакомой компании (перейти в новую школу, записаться в спортивную секцию или музыкальную студию, поехать в летний лагерь, прийти на день рождения к двоюродному брату, на дискотеку...).

2. Оцените, как вы себя чувствуете среди незнакомых людей. Для этого проведите в классе условную линию. С одного края становятся те, кто свободно чувствует себя везде, а с другого – очень стеснительные. Остальные становятся ближе к тому или иному краю.

В незнакомой компании важно постараться произвести хорошее впечатление. В этом тебе помогут советы психологов, как преодолеть застенчивость, начинать разговор, поддерживать его и корректно заканчивать общение.

Не волнуйся, если у тебя не все получится с первого раза. Эти навыки приобретаются в процессе тренировок.

Как преодолеть застенчивость

Многие люди застенчивы от рождения и из-за этого многое теряют. Поэтому если ты стесняешься здороваться со знакомыми твоих родителей, спросить дорогу или позвонить в справочное бюро, расспросить продавца о товаре, чувствуешь себя неуверенно в компании незнакомых людей, тебе нужно тренировать навыки преодоления застенчивости.

- Начни с простого, например, потренируйся расспрашивать о товаре в магазине.
- Представь себя актером, играющим уверенного и раскованного человека, для которого покупки – обычное дело.
- Напиши сценарий, как ты окликнешь продавца и что скажешь.
- Потренируйся сначала перед зеркалом, а потом с мамой или другом.
- Сделай это! Похвали себя и двигайся дальше, с каждым разом усложняя ситуации.

Как общаться в незнакомой компании

Вот несколько советов, как познакомиться с человеком, например, в новой школе, на дискотеке или в лагере отдыха, поддержать разговор и правильно закончить общение.

Как познакомиться

- Выбери, с кем ты хочешь познакомиться. Лучше всего того, кто приветлив на вид, улыбается или сидит отдельно.
- Поздоровайся и познакомься: «Привет, я А ты?»
- Обменяйтесь базовой информацией: где живете, в каких школах учитесь.
- Сделай комплимент: «У тебя классные ботинки».
- Попроси о небольшой услуге (подержать книгу, подсказать время, показать дорогу).
- Поговорите о погоде, обменяйтесь впечатлениями о вечеринке.



Рис. 71

Если тебе понравился собеседник, можно продолжить общение.

Как поддержать разговор

- Расскажи какую-нибудь историю о себе, расспроси о собеседнике.
- Покажи, что тебе интересно слушать, будь активным слушателем (см. таблицу 8, с. 156).

От того, как закончилось общение, зависит, приятно ли будет встречаться с этим человеком в следующий раз.

Как закончить общение

- Окончание разговора должно быть непринужденным. Постарайся выбрать для этого подходящий момент. Не прерывай собеседника на полуслове.
- Поддай невербальный сигнал о том, что тебе пора уходить: отведи взгляд, наклонись к выходу, сложи ладонями руки.
- Скажи, что должен идти, заверь собеседника, что тебе было приятно общаться с ним и ты надеешься на новую встречу.

Учимся делать и принимать комплименты

Делать комплимент – не значит заискивать перед кем-то или манипулировать им. Это умение полезно для каждого воспитанного человека. Ты можешь сделать комплимент относительно внешнего вида собеседника (его одежды, обуви, прически), его умений или личных качеств, например, чувства юмора.

Не менее важно умение принимать комплименты. Не следует отмахиваться от них, но и не нужно начинать похвалиться: «Я еще и не такое умею!»

Если тебя хвалят, выслушай и тепло поблагодари. Можешь сделать комплимент в ответ: «Спасибо, ты тоже хорошо катаешься на роликах».

Как сделать комплимент

- Спроси разрешения: «Можно тебя о чем-то спросить?» или: «Позволь тебе кое-что сказать».
- Выразись конкретно: «Где ты научился так кататься на роликах?», «У тебя милая улыбка».
- Искренне скажи о своих чувствах: «Это просто класс!», «Так приятно с тобой общаться».



Поиграйте в игру «Вальс-комплимент».

1. Станьте в круг. Рассчитайтесь на первый-второй номера.
2. Первые номера делают шаг вперед и поворачиваются лицом ко вторым. Пары соприкасаются ладонями (рис. 72) и ведут диалог:
 - Ты нравишься мне.
 - Почему?
 - Ты нравишься мне, потому что...

И называют одну характерную черту, которая нравится в партнере. Потом меняются ролями.

3. Первые номера делают шаг вправо и повторяют то же самое с другими партнерами.
4. Игра заканчивается, когда пары возвращаются в исходное положение.



Рис. 72

Навыки общения

Умение общаться помогает избегать недоразумений и налаживать отношения.



1. Объединитесь в группы. На карточках запишите навыки, необходимые для эффективного общения (рис. 73).
2. Разложите карточки в виде треугольника. На вершине – карточка, на которой записаны самые важные, на ваш взгляд, навыки. Во втором ряду – две карточки с менее важными, а в третьем – три с наименее важными навыками.
3. Сравните треугольники в разных группах.
4. Расскажите, сложно ли было прийти к взаимопониманию.

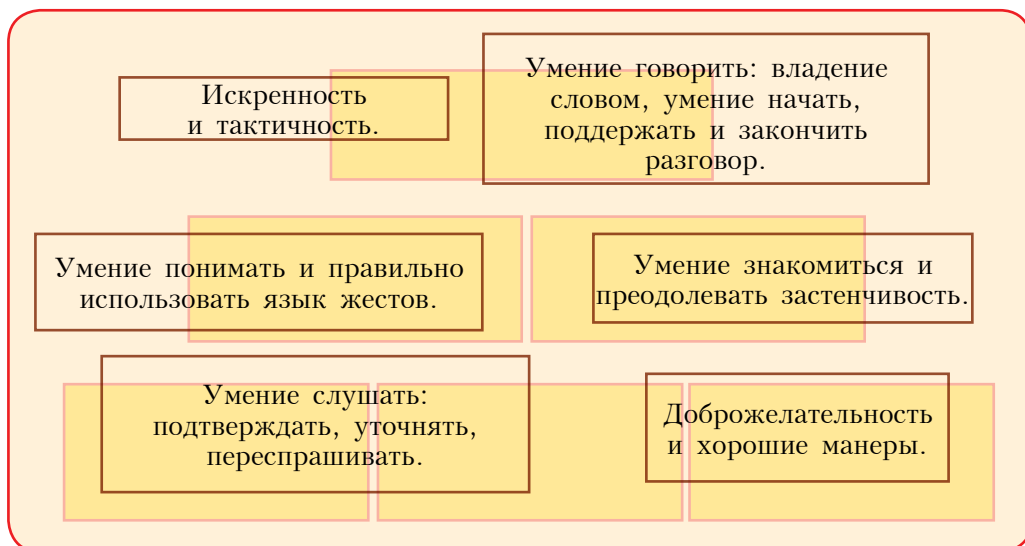


Рис. 73

Итоги

Многие люди страдают от застенчивости.

Если чувствуешь себя неуверенно в незнакомой компании, стесняешься разговаривать с родителями своих друзей или с друзьями твоих родителей, тебе нужно тренировать навыки преодоления застенчивости, а также умение знакомиться, начинать, поддерживать и заканчивать разговор.

§ 29. ОТНОШЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, как отношения влияют на здоровье и жизненный успех человека;
- исследуешь общие черты и отличия в отношениях с разными людьми;
- потренируешься избегать недоразумений с родителями;
- оценишь качество твоих отношений и разработаешь план их совершенствования.

Отношения — это связь между людьми, которые хорошо знают друг друга.

Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения. Отношения бывают семейными, дружескими, деловыми, романтическими. Некоторые отношения формируются по нашему желанию, некоторые — независимо от того, хотим мы этого или нет.



Приведите как можно больше примеров отношений (друзья, супруги, отец и сын, брат и сестра, тетя и племянница, бабушка и внук, тренер и спортсмен, учитель и ученик...).

Если между людьми сложились здоровые отношения, они ощущают потребность в общении и скучают, когда вынуждены расставаться. Нездоровые отношения характеризуются подозрениями, эгоизмом, желанием контролировать и подчинять.

Здоровые отношения — залог счастливой и успешной жизни. Ученые утверждают, что они способствуют уменьшению числа стрессов и болезней, росту популярности и уверенности в себе. Во взрослой жизни такие отношения способствуют авторитету, высшему уровню финансового благополучия, стабильности в супружеской жизни, самоуважению и осознанию смысла жизни.

Почему? Потому что люди, между которыми установились здоровые отношения, лучше удовлетворяют собственные потребности, полнее реализуют себя, легче преодолевают трудности и решают проблемы.



1. Рассмотрй рис. 74 об отношениях с разными людьми.

2. Сравни свои отношения с родителями, другими членами семьи, учителями и друзьями. Что общего в этих отношениях? Чем они отличаются?

3. Нарисуй портрет человека, отношения с которым ты считаешь особенными. Что ты больше всего ценишь в этих отношениях?



Родители:

- любят тебя, несмотря ни на что;
- заботятся о тебе, защищают и поддерживают;
- навсегда останутся частью твоей жизни;
- иногда ваши вкусы не совпадают;
- некоторые родители относятся к детям с пониманием, другие – чрезмерно контролируют или, наоборот, уделяют им мало внимания.



Учителя:

- учат тебя и развивают твои способности;
- помогают решать проблемы, наставляют и воспитывают;
- иногда бывают слишком суровыми, предвзятыми или несправедливыми.



Братья, сестры:

- похожи на тебя и растут рядом с тобой;
- вы делите между собой домашние обязанности;
- они защищают тебя и помогают;
- иногда надоедают или, наоборот, уделяют тебе мало внимания.



Друзья:

- проводят с тобой свободное время;
- с ними можно поговорить обо всем на свете;
- всегда готовы помочь;
- не выдают твоих секретов и не желают тебе зла;
- иногда вы ссоритесь по мелочам;
- некоторые друзья могут негативно влиять на тебя.

Рис. 74

Как стать командой

Припоминаешь историю, как отец велел своим сыновьям всегда держаться вместе, и продемонстрировал необходимость этого при помощи обычного веника? Ведь целый веник тяжело сломать, а разобрав его на отдельные веточки, сделать это очень просто.



Как быть дружными и действовать в команде, мы можем поучиться и у животных. Прочитайте уроки гусей и приведите примеры, когда люди делали так, как это делают гуси.

Уроки гусей

1. Махая крыльями, гуси создают подъемный поток для птиц, летящих за ними. V-образное построение стаи приблизительно на 70 процентов уменьшает усилия во время полета по сравнению с тем, если бы гуси летели поодиночке.

Урок: тот, кто движется в одном направлении с другими, достигает желаемого быстрее и легче, потому что другие члены команды создают для него «подъемный поток».

2. Если птица выпадает из стаи и летит сама по себе, она сразу ощущает сопротивление ветра и замедляет движение. Поэтому старается как можно быстрее вернуться в стаю.

Урок: лучше остаться в команде с теми, кто движется в одном направлении, быть готовым принимать помощь и самому оказывать ее другим членам команды.

3. Когда птица, летящая впереди, устает, она возвращается в стаю, а на ее место становится другая.

Урок: если участники команды будут по очереди выполнять тяжелую работу, это пойдет на пользу всей команде.

4. Если гуся подстрелили или он заболел, стаю покидают еще две птицы. Они неотступно летят за товарищем, помогают и защищают его, пока он не выздоровеет или не умрет.

Урок: нужно поддерживать друг друга и в радости, и в горе.

Как достичь взаимопонимания с родителями

Родители – самые родные для тебя люди. Теплые и искренние отношения с родителями важны для тебя в любом возрасте, а тем более – в подростковом, когда ты еще не готов к самостоятельной жизни.

Но ты вырастешь, становишься самостоятельнее, и отношения с родителями также требуют изменений.



Как лучше убедить родителей, что ты стал взрослее и нуждаешься в большей свободе, узнай из короткого кросс-теста.

1. Тебе кажется, что родители недостаточно уважают тебя и не дают той свободы, которая есть у твоих друзей. Ты:

- ничего им не скажешь, будешь считать, что ты хуже других и не заслуживаешь того, что имеют твои ровесники (2);
- будешь делать по-своему, потому что убежден: родители отстали от жизни и не понимают потребностей современной молодежи (3);
- попробуешь доказать им, что уже достаточно взрослый (4)?

2. Такое поведение лишает тебя шанса изменить ситуацию к лучшему. Твои родители могут даже не догадываться, что тебя беспокоит, а ты будешь чувствовать себя униженным и несчастным (1).

3. Такие мысли могут вызвать у тебя гнев. А гнев – плохой советчик, он не изменит ситуацию к лучшему. Агрессивное поведение лишь обострит отношения между вами, отдалит вас друг от друга. И как следствие – ты не получишь того, к чему стремишься (1).

4. Этот вариант – лучший. Но требует от тебя дополнительных усилий, ведь ничто важное в жизни не дается легко. Возможно, для этого придется взять на себя выполнение некоторых домашних обязанностей. Но когда родители будут настаивать на своем, ты воспримешь это спокойно, как то, что в данный момент изменить невозможно. Позже попробуешь поговорить с ними еще раз.

Старайся больше общаться с родителями. Только в этом случае они будут знать, что с тобой происходит и как тебе помочь.

Всегда старайся объяснить причины своего поведения, даже если поступил плохо. Ведь в большинстве случаев дети делают это не для того, чтобы причинить неприятности, а потому, что не знают, как иначе достичь важной цели (например, чтобы с ними дружили, обращали на них внимание). Если будешь искренен с родителями, они помогут тебе понять, в чем ты ошибся, и дадут правильный совет.

Как улучшить отношения

Наши поступки влияют на других людей и вызывают у них разные чувства. Например, вы с другом договорились встретиться в три часа. Ты опоздал на двадцать минут. Он, естественно, может рассердиться на тебя. Если ты не вымоешь посуду или забудешь заправить постель, ты огорчишь родителей. Не выполнишь домашнее задание – неприятно удивишь учителя. Все это не будет способствовать улучшению ваших отношений.

И наоборот – если ты скажешь другу что-нибудь приятное, отваришь картофель к мамину приходу, будешь активным на уроке, то вызовешь теплые чувства, и, таким образом, отношения между тобой и другом, родителями, учителями улучшатся.



Оцени свои отношения с разными людьми по 10-балльной шкале: 10 баллов – они тебя целиком устраивают, 0 баллов – абсолютно неприемлемы.



Выбери человека, отношения с которым ты хотел бы улучшить. Включи этот пункт в проект самосовершенствования. Для этого:

- сначала подумай, что может разрушить эти отношения. Запиши то, что придет тебе в голову;
- обсуди это с мамой, папой или другом. Возможно, они добавят несколько пунктов;
- постарайся избегать подобных действий. Постоянно анализируй, удается ли тебе это;
- приготовь для этого человека небольшой подарок. Необязательно покупать его, лучше сделать своими руками (например, сплести браслет, записать на диск новую игру или убрать в квартире);
- старайся преподносить маленькие сюрпризы не только на день рождения или другие праздники, а постоянно радуй своих родных и друзей.

Навыки формирования отношений

Для формирования положительных межличностных отношений нужно обладать многими жизненными навыками.



1. Объединитесь в группы. На отдельных карточках запишите навыки, необходимые для формирования отношений (рис. 75).



2. Разложите эти карточки в виде треугольника. Вверху – карточка, на которой записаны самые важные, на ваш взгляд, навыки. Во втором ряду – две карточки с менее важными, а в третьем – три с наименее важными навыками.
3. Сравните треугольники в разных группах.
4. Расскажите, сложно ли было достичь взаимопонимания.

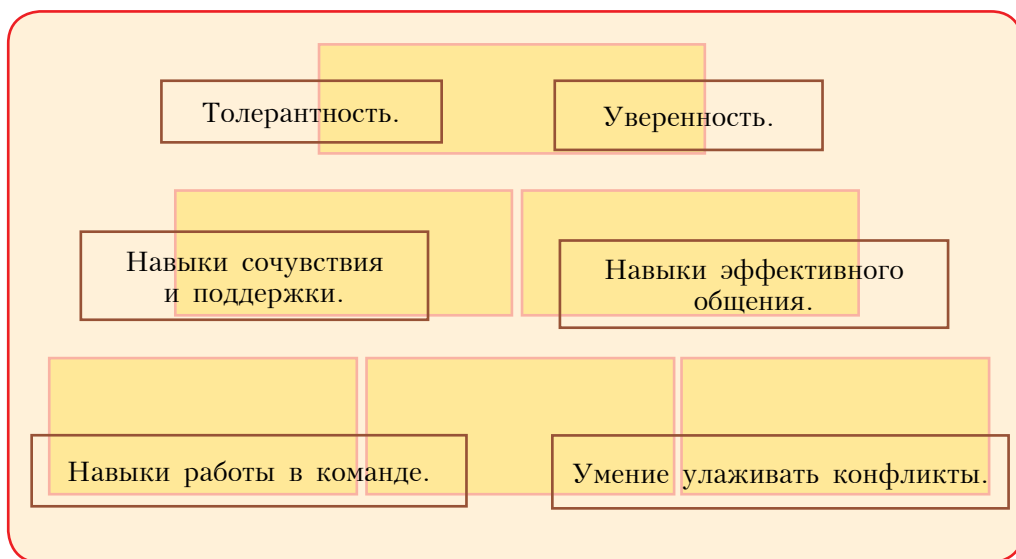


Рис. 75

Итоги

Положительные межличностные отношения способствуют здоровью и жизненному успеху.

В групповых отношениях важно уметь оказывать и принимать помощь.

В отношениях с родителями самое важное – доверие и искренность.

Улучшить отношения тебе помогут навыки толерантности, сочувствия, работы в команде, эффективного общения, асертивности и умения решать конфликты.

§ 30. ВИДЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ КОНФЛИКТОВ

В этом параграфе ты:

- узнаешь, почему между людьми возникают конфликты;
- научишься различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- узнаешь о способах улаживания конфликтов;
- потренируешься распознавать их в повседневной жизни.

Конфликты – часть отношений



1. Объединитесь в пары и расскажите друг другу ситуации, когда вы ссорились или спорили с друзьями или другими детьми.

- Что послужило причиной спора?
- Как это происходило?

2. Приведите примеры действий, которые могут вызвать ссору: обзывание, нетактичные выражения, распускание слухов, отрицание чьего-то мнения...;

3. Назовите чувства, возникающие у участников конфликтов: гнев, обида, разочарование...;

4*. Подумайте, какие последствия для здоровья могут иметь конфликты: обзывания, драки, прекращение дружбы... .

Ты можешь прийти к выводу, что конфликты – это исключительно негативное явление, и поэтому их нужно избегать любой ценой. Но это не так. Конфликты являются частью отношений.

Когда люди общаются между собой, вместе учатся, работают или отдыхают, иногда оказывается, что они по-разному понимают, что является необходимым, важным или правильным, или их интересы могут не совпадать. Но это не означает, что они обречены на ссоры и конфликты. Каждому нужно научиться решать конфликты мирным путем.

Эти умения – едва ли не самые важные для тебя. Они помогут уменьшить число стрессов в твоей жизни, повысят твой авторитет, популярность, уровень уверенности и самоуважения.

Виды конфликтов

Конфликты, обусловленные расхождениями во взглядах, вкусах или пристрастиях людей, называют *конфликтами взглядов*. Когда конфликты возникают в результате столкновения интересов или желаний людей – это *конфликты интересов*. Решаются эти конфликты по-разному.

Конфликты взглядов

Часто, когда у людей разная вера, убеждения или им нравятся либо не нравятся определенные вещи (одежда, музыка, футбольная команда), они как будто общаются на разных языках. То, что для одного «хорошо», может быть «плохим» для другого; то, что одному нравится, у другого может вызвать отвращение.

Однако решение подобного конфликта не подразумевает, что его участники должны изменить свою веру, взгляды или убеждения. В таких случаях следует вспоминать народную мудрость: «О вкусах не спорят». Очень важно развить в себе *толерантность* – умение признавать и уважать право другого человека на собственное, отличающееся от твоего мнение и помнить, что толерантность – это поиск того, что объединяет, а не разделяет людей.

Два друга – Володя и Рамиль – отлично ладят между собой, а ссорятся лишь потому, что Володя – болельщик киевского «Динамо», а Рамиль – донецкого «Шахтера». Эти ссоры угнетают обоих. Бывает, они по несколько дней не разговаривают. Иногда спорят чуть не до драки. Каждый старается доказать преимущества любимой команды и убедить товарища болеть за нее.

Но стоит ли это делать? Лучше признать право друга болеть за команду, которая ему нравится, воздерживаться от нападок на нее и обсуждать то, чем лучше будут играть обе команды, тем интереснее будут проходить матчи национального чемпионата и тем сильнее будет сборная Украины.



1. Припомни подобную ситуацию из своей жизни. Как это было? Правильно ли ты поступил? Что можно было сделать или сказать иначе?

2*. Как в решении конфликтов может помочь правило светофора: «Остановись. Подумай. Выбери»?

Конфликты интересов

Столкновение интересов двух людей или игнорирование одним из них интересов и потребностей другого – вторая группа причин, по которым возникает большинство конфликтов. Если люди действуют без учета этого, то даже в случае примирения конфликт не исчерпывается, он будет возникать снова и снова. На рис. 76 изображено, как можно решать конфликты интересов.



Отстраниться от конфликта:

- игнорировать проблему;
- медлить с ее решением;
- порвать отношения.

Все проиграют.



Уступать:

- игнорировать собственные интересы;
- со всем соглашаться;
- делать то, чего хотят другие.

Кто-то может случайно выиграть за счет другого.

Бороться:

- доминировать;
- давить;
- угрожать;
- ругаться;
- драться.

Все проиграют. Даже если кто-то считает, что выиграл, на самом деле он тоже проиграл.

Договариваться:

- слушать, понимать, уважать друг друга;
- стараться понять причину конфликта (выяснить, столкновение каких интересов привело к нему);
- искать решение, которое устроит обоих, или пойти на взаимные уступки.

Все выиграют (полностью или частично).



Рис. 76. Способы решения конфликтов

Если хочешь хороших отношений со всеми, не игнорируя собственных интересов, всегда пытайся договориться с оппонентом. Но иногда лучше отстраниться от конфликта или пойти на уступки, или же решительно отстаивать свою позицию.

Когда стоит избегать конфликта:

- когда всем нужно успокоиться;
- когда нужно обдумать аргументы;
- когда нет шансов уладить спор.

Когда лучше уступить:

- когда понимаешь, что не прав;
- когда предмет спора намного важнее для других, чем для тебя;
- когда понимаешь, что потеряешь от этого конфликта больше, чем получишь;
- когда опасно любое ухудшение отношений.

Когда необходимо решительно бороться:

- если при решении конфликта другим способом можешь навредить себе или близким или оппонент может получить несправедливые преимущества;
- когда даешь отпор злоумышленникам.

Практическая работа № 8 **Конструктивное улаживание конфликтов**

1. Какие способы решения конфликтов описаны в этих ситуациях?

Ситуация 1. В санатории Лена живет вместе с Витой. Вита не заправляет свою постель и разбрасывает вещи. За это их комнате постоянно делают замечания. Лена поначалу терпела, а потом не выдержала и накричала на Виту. Девочки поссорились.

Ситуация 2. Марина и Оксана – подруги. Оксана почти всегда уступает Марине. Но иногда она чувствует недовольство и разочарование из-за того, что ее интересы не учитываются.

2*. Потренируйся распознавать конфликтные ситуации. Для этого понаблюдай за людьми, например, в школьной столовой и опиши несколько конфликтов по следующему плану:

- Кто является участниками конфликта?
- Каковы их цели?
- Какой способ решения конфликта они выбрали?



3*. Какие способы решения конфликтов между братьями и сестрами изображены на рис. 77? Какие слова, жесты и положения тела говорят об этом?

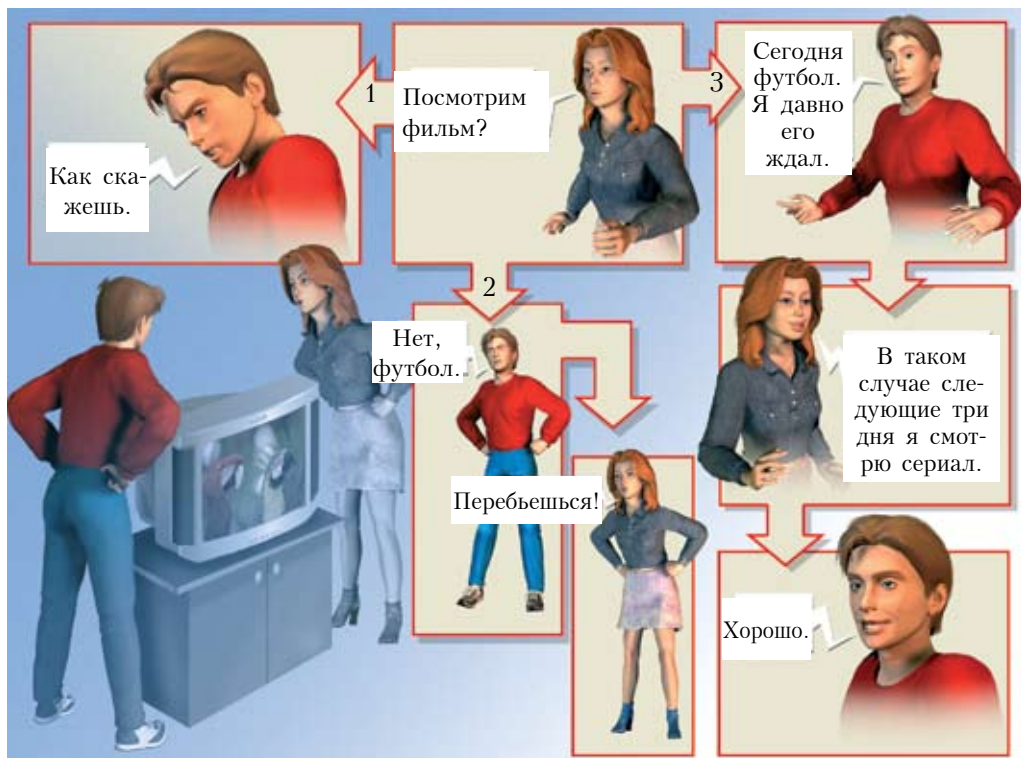


Рис. 77

Итоги

Конфликты – неотъемлемая часть человеческих отношений. Они возникают оттого, что каждый человек – неповторимая личность, со своими взглядами и интересами.

Если конфликты возникают из-за разногласий во вкусах или взглядах людей, их нужно улаживать на основе толерантности.

В большинстве случаев конфликты нужно решать путем переговоров.

§ 31. КАК УЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

В этом параграфе ты:

- прочитаешь советы психологов, как правильно действовать в конфликтных ситуациях;
- узнаешь, как избежать усугубления конфликта;
- потренируешься контролировать себя в конфликтных ситуациях;
- обсудишь, какие жизненные навыки необходимы для конструктивного решения конфликтов.

Стили поведения и конфликты



В предыдущем параграфе вам предлагалось понаблюдать за людьми в общественном месте, например в школьной столовой, и описать несколько конфликтов. Обсудите результаты своих наблюдений. Удалось ли участникам конфликта прийти к соглашению? Какой способ поведения в конфликте они выбрали?

Замечал ли ты, что некоторые люди конфликтуют чаще, чем другие? Некоторые из них не только ссорятся со всеми (одноклассниками, учителями, родителями), но и пытаются любой ценой победить в спорах, нередко при помощи кулаков.

Другие люди, наоборот, вроде бы и избегают конфликтов, постоянно отмалчиваются, стараются быть незаметными, но их все равно обижают, насмеваются над ними, иногда даже бьют.

Это свидетельствует о том, что и агрессивное, и пассивное поведение провоцирует конфликты. И наоборот, уверенность в себе, адекватная самооценка, уважение к себе и другим помогают избегать конфликтов, а если они возникли – конструктивно решить их и прийти к согласию.

Для успешного решения конфликтов нужно обладать многими жизненными навыками: самоконтролем, умением слушать и говорить, выражать свои чувства, учитывать чувства оппонента. Важно не только знать, как это делается, но и постоянно практиковаться. Но поверь, это стоит твоих усилий: так учатся строить равноправные отношения, ладить с людьми, приобретают уважение и повышают самооценку.

В этом тебе помогут разработанные психологами шесть шагов к решению конфликтов.

Шаг 1. Возьми себя в руки

- Дыши глубоко.
- Сосчитай до десяти (или дальше).
- Скажи себе, что ты спокоен.

Шаг 2. Успокой оппонента

- Скажи: «Я не хочу ссориться из-за этого».
- Переведи все в шутку: «Только не убивай меня, а то мир лишится будущего нобелевского лауреата».

Шаг 3. Активно слушай

- Смотри ему в глаза и говори: «Да», «Я понимаю».
- Дождись, когда он закончит, и спроси: «Это правда?»

Шаг 4. Веди себя ассертивно

- Используй «Я-сообщения». Вместо «Ты всегда опаздываешь» лучше сказать: «Я нервничаю каждый раз, когда ты задерживаешься».
- Объясни, почему ты так думаешь, и свои чувства: «Мне кажется, что ты меня не уважаешь».
- Стой прямо, говори спокойно.

Шаг 5. Выражай уважение

- Уважай достоинство оппонента. Некоторые черты его характера могут быть неприятны для тебя. Но ты не можешь изменить этого. Не пытайся критиковать и перевоспитывать его. Обсуждай ПРОБЛЕМУ, а не ЧЕЛОВЕКА.
- Соглашайся, с чем можешь: «Я понимаю твои чувства».
- Если ты сделал что-то не так, извинись.

Шаг 6. Решай проблему

- Предложи изменить позицию «Я – против тебя» на «Мы вместе – против проблемы».
- Предложи свой вариант решения проблемы.
- Спроси оппонента, какие у него предложения.
- Рассмотрите другие варианты и их результаты.
- Выберите то, что вам подходит.
- Договоритесь выполнять это решение некоторое время (например, неделю), а потом вернуться к разговору и выяснить, довольны ли вы им.

Как избежать усугубления конфликта

Конфликтогены и гнев – вот то, что усугубляет конфликт и делает его неуправляемым. Конфликтогены усиливают эмоциональное напряжение, обижают, вызывают желание защититься.

Наибольшая опасность состоит в том, что конфликтоген провоцирует в ответ новый конфликтоген, а тот в свою очередь – еще один и так далее. Каждый последующий конфликтоген действует сильнее предыдущего. Так создается конфликтогенный эскалатор (рис. 78).

В связи с этим запомни два основных правила предупреждения конфликтов:

1. Старайся не использовать конфликтогены.
2. Не поддавайся на провокацию конфликта (не отвечай конфликтогеном на конфликтоген).

Конфликтогены — это слова или действия, вызывающие, провоцирующие или усугубляющие конфликт:

- оскорбления, пренебрежительное отношение;
- высмеивание;
- хвастовство;
- категорические суждения;
- поучения;
- нечестность;
- неискренность;
- нарушение правил этикета (не здороваться, игнорировать чье-либо присутствие, перебивать);
- некоторые обобщения: «ты никогда», «ты всегда», «я ни за что», «это безнадежно».



Рис. 78. Конфликтогенный эскалатор

Как контролировать себя

Приведенные советы помогут тебе взять себя в руки и унять гнев.

Установи предупреждающую сигнализацию

- Представь светофор в своей голове.
- Его красный свет включается тогда, когда нужно остановиться и подумать.
- Не забывай проверять свой светофор в ситуациях, которые злят тебя.



Сосчитай до 10 (или далее)

- Начиная глубоко дышать и медленно считать в уме.
- Не провоцируй собеседника, показывая, что ты считаешь.
- Продолжай слушать оппонента.
- Смотри ему в глаза.

Практикуй самовнушение

Иногда, чтобы успокоиться, достаточно сказать себе несколько слов:
«Это не влияет на меня...»;
«Мне не нужно с этим бороться»;
«Я могу это уладить»;
«Мне приятно, что я держу себя в руках».

Измени точку зрения

Взгляни на ситуацию глазами постороннего наблюдателя. Подумай:

- Стоит ли злиться из-за этого?
- Действительно ли этот человек хочет причинить тебе вред? (Ведь ты, например, не будешь сердиться на малыша за то, что он тебя толкнул).
- Есть ли иной способ получить желаемое?



Выбери способ, как взять себя в руки, в следующих ситуациях.

Ситуация 1. Ты стоишь в очереди за билетом. К стоящему впереди тебя парню подошли знакомые, и он пропустил их вперед.

Ситуация 2. Одноклассник стал обвинять тебя в том, чего ты не делал.

Навыки улаживания конфликтов

Умение решать конфликт – признак зрелой личности. Ты можешь заметить, что и среди взрослых много тех, кто решает свои проблемы угрозами, руганью или кулаками. Но это означает лишь то, что не каждый взрослый человек является зрелой личностью.



1. Объединитесь в группы. На большом листе бумаги нарисуйте три концентрические окружности.
2. На отдельных карточках запишите навыки, необходимые для улаживания конфликтов (рис. 79).
3. В центре самого маленького круга положите карточки с навыками и личными качествами, которые вы считаете наиболее важными для успешного решения конфликтов.
4. Во втором круге – карточки с теми навыками, которые, на ваш взгляд, не так важны, а в третьем – наименее важные.
5. Расскажите, сложно ли было достичь согласия в группах.



Рис. 79

Итоги

Уверенный стиль поведения помогает избегать конфликтов и конструктивно улаживать их.

Умение решать конфликты – признак зрелой личности.

Конфликтогены усугубляют конфликт и усиливают противостояние.

Умение взять себя в руки в конфликтной ситуации поможет уладить ее.

§ 32. ПОДРОСТКОВЫЕ КОМПАНИИ

В этом параграфе ты:

- научишься различать дружные, недружные и опасные компании;
- узнаешь, как противостоять агрессии и насилию.

Какие бывают компании



Желание иметь друзей и компанию – естественная потребность подростков. Обсудите «плюсы» и «минусы» принадлежности к группе (компания друзей, класса, спортивной команды). Что они вам дают? Чего требуют?

Друзья влияют на нас и наше поведение. В народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься», «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Поэтому для твоего здоровья и безопасности важно научиться различать дружные, недружные и опасные компании.

Дружные компании

Если у тебя есть друзья, то ты знаешь, как это прекрасно! Тебе некогда скучать, ведь друзья постоянно предлагают что-нибудь интересное. Вы вместе ходите в кино, на пляж, обмениваетесь музыкальными дисками и компьютерными играми, обсуждаете новости и слухи.

С друзьями чувствуешь себя защищенным, ведь ваш девиз: «Один за всех и все за одного». В такой компании ты член команды.

Если кто-то из вас заболел или попал в беду, вы беспокоитесь о нем и поддерживаете его.

Признаки дружной компании:

- принимает тебя таким, какой ты есть;
- не имеет жестких правил;
- не запрещает тебе общаться вне группы;
- с радостью принимает в свой круг новых друзей;
- ее члены уважают и поддерживают друг друга.

Недружные компании

Это группы, в которых ты чувствуешь себя одиноким и вынужден постоянно притворяться и подстраиваться под определенные «стандарты». В такие группы часто объединяются по странным признакам. Например, «крутые» – те, кого привозят в школу на иномарках; «стильные» – заикленные на модной одежде; «столичные» – прибывшие в летний лагерь из Киева.

Отношения в подобных группах лишены тепла, тут не интересуются твоими делами. Так что вряд ли можешь рассчитывать на поддержку участников такой компании, ведь тут царит дух конкуренции – у кого одежда самой известной фирмы или круче мобильник.

Опасные компании

Признаки опасных компаний:

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

Они могут представлять серьезную угрозу для тебя и окружающих. В этих компаниях часто встречаются агрессия и насилие. В них жесткие правила, и за неповиновение человека могут не только исключить из компании, но даже избить. Тут распространены курение, употребление алкоголя и наркотиков, члены этих компаний «развлекаются» кражами, драками, вымогательством.

Попасть в подобную компанию – значит подвергнуться огромной опасности. Часто такие группировки являются настоящими бандами, существуют «под крышей» криминальных структур, которые используют их для хранения и распространения наркотиков и привлечения новых потребителей.

Держись подальше от таких компаний!



1. Расспроси родителей, какие опасные компании существовали в их подростковой среде.
2. Что произошло с детьми из этих компаний, когда они выросли?



1. Какие дружные группы (компании) в твоей школе, в твоём дворе, на твоей улице? Чем они занимаются? Как они развлекаются?
2. Знаешь ли ты недружные или опасные компании? Что делает их такими?
3. Проанализируй группы, к которым принадлежишь, по образцу:

Что это за группа?	Как часто вы встречаетесь?	Что вас объединило?	Комфортно ли тебе в этой группе?	Особые правила
Туристический кружок.	Дважды в неделю.	Любовь к приключениям, спорту, природе.	Да.	Не курить, не употреблять алкоголь, помогать друг другу.

Как противостоять агрессии и насилию

К сожалению, дети не всегда умеют решать свои проблемы мирным путем. Поэтому в коллективе, где царит недружная атмосфера, случаются агрессивные конфликты – ссоры, драки, издевательство над слабыми и так далее. Все это – проявления насилия.



1. Назовите причины, по которым дети ведут себя агрессивно (не умеют иначе улаживать конфликты; невоспитанности; не контролируют себя; им нравится осознавать свою силу; за компанию; берут пример со взрослых; это влияние средств массовой информации и т. д.).



2. Назовите фильмы или компьютерные игры, которые романтизируют жестокость и насилие. Как вы считаете, стоит ли смотреть подобные фильмы?

Советуем посмотреть фильм режиссера Ролана Быкова «Чучело», снятый по одноименному роману В. Железникова на киностудии «Мосфильм» в 1983 году.

Это история о твоих ровесниках и их компании, о тех, кто умеет дружить, и тех, кто предаёт, кто знает правду и молчит, а также о том, к чему может привести жестокость в выяснении отношений.

Выделяют два вида насилия: физическое и психологическое. *Физическое насилие* – действия, причиняющие физические повреждения. *Психологическое (эмоциональное) насилие* – действия, которые наносят человеку моральный ущерб.

Наиболее распространенными проявлениями насилия в твоей среде являются драки, пинки, подножки, а также прозвища, обзывания, кривляния. Порча чьих-либо вещей – насилие. Как и тогда, когда не принимают в игру или выгоняют из нее. Одним из самых опасных видов насилия является вымогание денег или вещей.

Каждый в своей жизни может стать свидетелем и жертвой насилия. Поэтому очень важно научиться активно противостоять этому.

Ты стал свидетелем оскорблений, угроз или нападения?

да

Как только ты стал свидетелем насилия, сразу старайся прекратить его. Часто для этого бывает достаточно выразить свое негативное отношение, например, сказать: «Эй, прекрати» или «Не думаю, что это смешно».

нет

Ты сам стал жертвой насилия?

да

Сначала попытайся поговорить со злоумышленниками (лучше с одним из них): «Я ничего вам не сделал. Что у вас против меня?» Это помогло?

нет

Если преследования (оскорбления, угрозы, нападения) продолжают-ся, не терпи этого. Пассивность лишь провоцирует обидчиков. Скажи родителям или учителю, пусть они поговорят с ними. Это помогло?

нет

Если неформальные методы не помогают, официально обратись (сам или с родителями) в администрацию школы или в милицию. У тебя есть право жить и учиться в безопасных условиях, и есть люди, обязанные это обеспечить.

Итоги

Желание иметь друзей и компанию – естественная потребность подростков.

Некоторые компании могут быть недружными и даже опасными. В подростковой компании ты можешь столкнуться с проявлениями агрессии и насилия. Поэтому важно научиться противостоять агрессии и прекращать насилие.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и закончился учебный год. Надеемся, тебе понравились уроки, на которых ты вместе с друзьями получал новые знания и отработывал навыки, важные для твоей жизни и здоровья. Некоторые из этих навыков особенно ценны. Недаром их называют жизненными навыками. Создай свой бриллиант жизненных навыков и продолжай развивать их не только на уроках, но и в повседневной жизни.



1. На отдельных карточках запиши жизненные навыки, которым вы уделяли наибольшее внимание на протяжении года (рис. 80).

2. Разложи их в форме бриллианта. На вершине – карточка, где записаны самые важные, по твоему мнению, навыки. Внизу – карточка с наименее важными навыками. Остальные карточки разложи посередине – ближе к тому или иному краю.

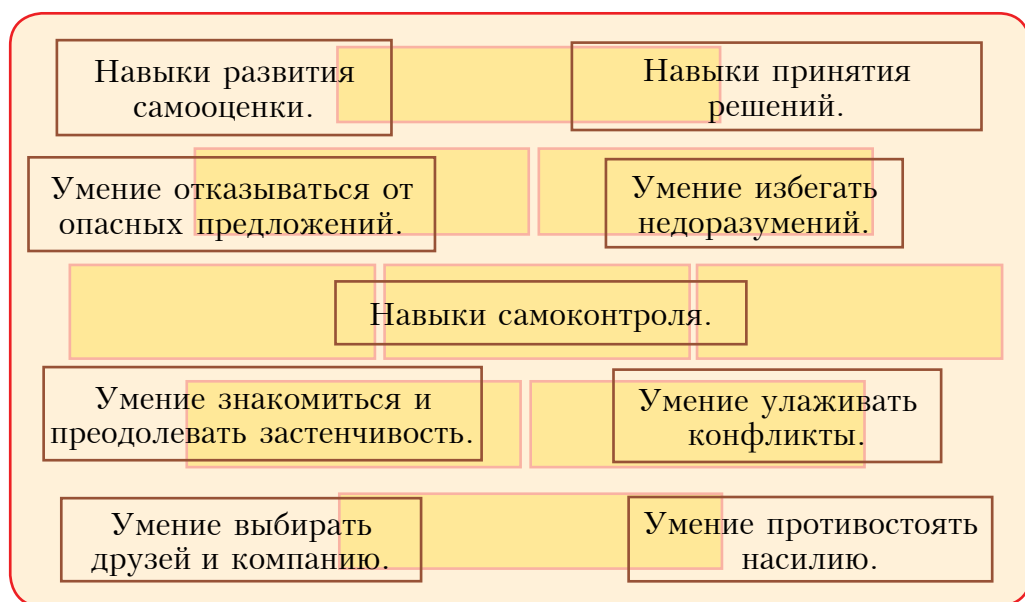
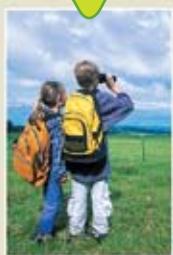


Рис. 80

Впереди у тебя прекрасная пора – летние каникулы, во время которых ты должен выполнить важное задание – хорошо отдохнуть. Помни, что досуг – не роскошь, а необходимая часть твоей жизни. Он помогает оценить достижения и отношения с людьми, делает жизнь сбалансированной и разнообразной. Ознакомься с преимуществами разных видов отдыха и выбирай то, что тебе по душе.

Общение с друзьями и природой – лучший способ расслабиться после напряженного учебного года. Смотреть на небо и на воду, на огонь и на звезды никогда не надоедает. После нескольких дней на природе ощущаешь удивительный покой и уверенность в том, что любое дело тебе под силу.



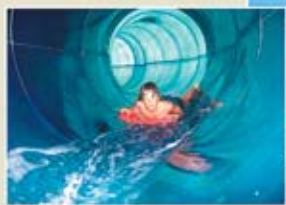
Танцы не только дают работу мышцам, но и приносят большое удовольствие. Воспользуйся каникулами, чтобы научиться танцевать.



Игры с друзьями – лучший досуг для подростков. Так учатся быть членом команды, побеждать и достойно проигрывать. А заряд бодрости и энергии тебе гарантирован!



Не стоит думать, что избавиться от тревоги, грусти или напряжения можно лежа на диване. Вот когда дух захватывает от восторга, тогда действительно забываешь обо всем на свете!



Не имеет значения, что вызвало у тебя смех – просмотр кинокомедии или шутка друга. Смейся на здоровье, это очень полезно!



Каждый должен использовать возможности своего тела и поддерживать хорошую физическую форму. Сила, энергия, воодушевление, отличное настроение – вот что такое спорт в твоей жизни.



Книга – также подруга и советчица, источник вдохновения и фантазии. Тот, кто любит читать, не знает, что такое скука. Пусть за окном дождь или сумерки – с книжкой всегда интересно и уютно.

Увлечение музыкой, пением, театром, изобразительным и другими видами искусства – это поиск гармонии, стремление к прекрасному, развитие творческих способностей.



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ

§ 8

К стр. 51. Кросс-тест (1–4–2–6–3–8).

§ 24

К стр. 144–145. Кросс-тест (1–6–2–9–3–10–4–15–5–17).

§ 29

К стр. 173. Кросс-тест (1–4).

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: учебник для 5–7 классов. – Stinta, 2005.
3. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: учебник для 8–9 классов. – ARC, 2005.
4. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 5-го класу. – К.: Алатон, 2004. – 128 с.
5. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 6-го класу. – К.: Алатон, 2004. – 136 с.
6. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. – Princeton Health Press, Inc. 1999.
7. Skills for the Primary School Child. I am, I know, I can. – Tacade, 2001.
8. Skills for the Primary School Child. Part 2: Current Issues in Personal and Social Education. – Tacade, 2003.

Помощь пострадавшему при поражении электрическим током

- высвободить человека от контакта с проводом или прибором, которые находятся под напряжением. Для этого отключить электричество или перерубить провод топором с деревянной рукоятью либо надеть сухие резиновые перчатки, плотно обмотать руки сухой тканью или одеждой и только потом вызывать потерпевшего;
- положить его на спину, обеспечить доступ свежего воздуха;
- если человек без сознания, дать понюхать нашатырный спирт;
- вызвать «скорую помощь»;
- в случае остановки дыхания делать искусственное дыхание до его восстановления, пока не приедут врачи.

Первая помощь при поражении химическими веществами

- если химическое вещество жидкое, его нужно немедленно **СМЫВАТЬ** проточной водой в течение 15–30 минут;
- если химическое вещество попало в глаза, нужно промывать их водой на протяжении 10–15 минут. Глаз нужно открыть, а струю направить к его внутреннему краю;
- если химическое вещество сухое, его нужно **СТЯХНУТЬ** или снять сухой тканью (ни в коем случае не сдувать, чтобы порошок не попал в глаз);
- только после этого пораженное место промывают водой;
- некоторые химические вещества можно **ОБЕЗВРЕДИТЬ**. Место, обожженное уксусной эссенцией, можно обработать мыльной водой или слабым раствором пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). А если причиной ожога стало средство для чистки канализационных труб, понадобится раствор лимонной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды) или разбавленный наполовину пищевой уксус;
- дети и люди пожилого возраста нуждаются в незамедлительной госпитализации даже при незначительном поражении химическими веществами;
- при первых признаках отравления следует вызвать «скорую помощь»;
- в больницу нужно взять емкость и этикетку от химического вещества, которое вызвало отравление.

Акклиматизация – приспособление организма к изменениям в окружающей среде.

Безопасность – отсутствие угрозы жизни, здоровью или благополучию человека.

Безопасность жизнедеятельности – безопасность, связанная с деятельностью человека.

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – событие, происшедшее во время движения транспортного средства, в результате которого погибли или были ранены люди либо причинен материальный ущерб.

Жизненные навыки, благоприятные для здоровья, – умения, помогающие человеку адаптироваться, преодолевать трудности повседневной жизни и поддерживать высокий уровень благополучия.

Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Коммуникации бытовые – трубы водопровода, теплотрассы, электрические кабели, то есть всё, что обеспечивает жителям домов коммунальные услуги.

Конфликт взглядов – столкновение, причиной которого являются расхождения во взглядах, вкусах, пристрастиях людей.

Конфликт интересов – столкновение интересов, потребностей или желаний.

Конфликтогены – слова или действия, провоцирующие или усугубляющие конфликт.

Криминальные опасности – угрозы социальной среды, которые преследуются по закону.

Маневр – изменение направления движения транспорта относительно осевой линии.

Манипуляции – попытки заставить принять решение обманом или под давлением.

Навыки – способность делать что-либо почти автоматически, когда человек не задумывается, как он это делает.

Недоразумение – ошибки в общении, когда слушающий воспринимает сообщение иначе, чем говорящий.

Общение – процесс обмена между людьми информацией, мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями.

Окружающая среда – все, что окружает человека – земля, воздух, вода, растения, животные, люди и то, что они создали.

Отношения (семейные, дружеские, деловые) – связь между людьми, хорошо знающими друг друга.

Пищевая ценность, или питательность – соотношение питательных веществ (белков, жиров, углеводов и минеральных веществ), содержащихся в 100 г продукта.

Пожар – неконтролируемый процесс горения, который несет угрозу жизни людей и причиняет материальный ущерб.

Привычка – образ поведения, когда человек не задумывается, почему он это делает.

Природная среда – окружающая среда, в которой преобладают естественные составляющие.

Психоактивные вещества – вещества, способные изменять сознание человека и влиять на его поведение (алкогольные напитки, лекарства, наркотики).

Риск – оценка угрозы жизни и здоровью людей.

Самооценка – отношение человека к самому себе.

Смог – туман, который образуется в безветренную и жаркую погоду в условиях загрязненной атмосферы.

Социальная среда – семья, круг общения, школа, община.

Средства коммуникации – технические средства, помогающие общаться на расстоянии.

Техногенная среда – окружающая среда, созданная человеком.

Токсикомания – разновидность наркомании, когда вдыхают токсичные вещества, содержащиеся в клеях, лаках, растворителях.

Токсические вещества – вещества, которые вредят здоровью человека.

Толерантность – способность уважать право другого человека на собственное, отличающееся от твоего, мнение.

Чрезвычайные ситуации – ситуации, угрожающие жизни и здоровью большого количества людей и требующие мобилизации государственных спасательных служб.

Экология – наука о взаимовлиянии человека и окружающей среды и о принципах рационального природопользования.

Экстремальные ситуации – ситуации, в которых опасность угрожает отдельному человеку или группе людей и требует от них незамедлительных действий.

Энергетическая ценность, или калорийность – характеристика продукта, указывающая на его энергетические свойства.

СОДЕРЖАНИЕ

Как работать с учебником. 4

Вступление. Жизнь и здоровье человека. 6

Раздел 1. Человек и окружающая среда

§ 1. Мир вокруг тебя 11

§ 2. Природа и здоровье 16

§ 3. Здоровье и технический прогресс 21

Раздел 2. Здоровье и развитие подростка

§ 4. Развитие подростка 27

§ 5. Самооценка и здоровье человека 32

§ 6. Продукты питания и здоровье 37

§ 7. Пищевой рацион 42

§ 8. Проблемы неправильного питания 47

§ 9. Личная гигиена. 53

Раздел 3. Безопасность и здоровье

Глава 1. Профилактика рискованного поведения

§ 10. Привычки и здоровье 61

§ 11. Учимся принимать решения. 67

§ 12. Правда о табаке 74

§ 13. Правда об алкоголе и наркотиках. 80

§ 14. Как распознать рекламные уловки 86

§ 15. Как противостоять давлению сверстников 90

§ 16. Как сделать вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом 96

Глава 2. Безопасность повседневной жизни

§ 17. Исследуем риски и опасности. 103

§ 18. Безопасность твоего дома 108

§ 19. Пожарная безопасность твоего дома 114

§ 20. Как вести себя во время пожара 119

§ 21. Предприятия в твоем населенном пункте. 124

§ 22. Ты – велосипедист. 130

§ 23. Безопасность движения велосипедиста 136

§ 24. К кому обращаться за помощью. 142

§ 25. Как помочь пострадавшему 147

Раздел 4. Школа общения

§ 26. Общение и здоровье	154
§ 27. Стили общения	159
§ 28. Навыки общения	165
§ 29. Отношения и здоровье	170
§ 30. Виды и последствия конфликтов	176
§ 31. Как уладить конфликт	181
§ 32. Подростковые компании	187

Послесловие	191
------------------------------	------------

<i>Ответы на задания</i>	<i>194</i>
<i>Использованная литература</i>	<i>194</i>
<i>Правила оказания первой помощи</i>	<i>195</i>
<i>Словарик терминов</i>	<i>196</i>

Перечень практических работ по программе

№ 1. Подбор одежды по сезону и погоде	20
№ 2. Определение уровня физического развития	29
№ 3. Определение калорийности пищевого рациона	46
№ 4. Выбор средств личной гигиены	54
№ 5. Как отказаться от опасного предложения	94
№ 6. Использование средств тушения пожаров	123
№ 7. Оказание неотложной помощи потерпевшему	152
№ 8. Конструктивное улаживание конфликтов	179

Учебное издание

Воронцова Татьяна Владимировна
Пономаренко Владимир Степанович

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины

Письмо № 1/11-3192 от 20.06.2006

Литературное редактирование: *Л. Воронович, В. Воронович*

Художественное оформление *С. Шпак, О. Басс, Н. Зуева, Ж. Харьковца*

Дизайн *С. Шпак, К. Сулима*

Технический редактор *Т. Пихота*

Корректор *С. Гайдук*

Ответственные за выпуск *В. Пономаренко, Н. Мельников*

Подписано в печать 15.12.06. Формат 70×100/16.

Бумага офсетная. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,3. Уч.-изд. л. 17.

Тираж 5000 экз.

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей № 374 от 22.03.2001

ЗАО «Алатон», 01034, Киев-34, а/я 269,
тел./факс: 244-28-80, 244-28-81