



Тетяна Бойченко, Ірина Васи́лашко,
Олена Гурська, Ніна Коваль

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8



Т.С. БОЙЧЕНКО, І.П. ВАСИЛАШКО,
О.К. ГУРСЬКА, Н.С. КОВАЛЬ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
закладів загальної середньої освіти

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України*

2-ге видання, перероблене



Київ
«Гене́за»
2021

Шановні восьмикласники та восьмикласниці!

Ви на порозі дорослого життя. У цьому році ви продовжуватимете набувати знань і навичок для збереження здоров'я.

Опрацювавши матеріал підручника, ви вмітимете додержуватися правил поведінки в разі виникнення надзвичайних ситуацій. Навчитесь надавати домедичну допомогу в разі харчових отруень і кишкових інфекцій. Ви дізнаєтеся, як організовано дорожній рух і як убезпечитися під час їзди на мотоциклі. Навчитесь відмовлятися від небезпечних пропозицій і захищатися в разі кримінальних небезпек. Знатимете, як зменшити негативний вплив на здоров'я забруднених води, повітря і ґрунтів. Дізнаєтеся більше про принципи збалансованого харчування. Зрозумієте, яке значення має духовність для становлення особистості.

Щоб краще засвоїти і закріпити матеріал підручника, зверніть увагу на умовні позначки.

Пригадайте

Зазначено, що варто пригадати з вивченого раніше.

Висновок

У рубриці — висновок, основна думка параграфа. Рубрика допоможе вам самостійно узагальнити вивчене.

Завдання

Відповідаючи на запитання в кінці кожного параграфа, перевірте й закріпите знання.

Ситуаційні завдання

Обговорюючи конкретні ситуації, набудете життєвого досвіду.

Попрацюйте в парі або групі

Завдання сприятимуть розвитку вміння працювати в команді. Навчитесь оцінювати власні думки, доброзичливо аналізувати відповіді інших.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Завдання рубрики допоможуть вам самостійно або разом з дорослими чи однокласниками набути та вдосконалити вміння і навички безпечної поведінки та здорового способу життя. Ви навчитесь застосовувати знання в повсякденному житті.

Проєкт

Навчитесь робити справи, корисні для здоров'я і суспільства.

Бажаємо вам міцного здоров'я, щирих друзів та успіхів у навчанні!

Автори

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



1

НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

§ 1. ЗРІЛІСТЬ ЛЮДИНИ

Дізнаєтеся про складові та ознаки фізичної, соціальної та психологічної й духовної зрілості; навчитеся оцінювати власний рівень зрілості й готовності до дорослого життя

! Пригадайте

Назвіть ознаки дозрівання підлітка.

«Я вже не маленький!», «Вирішуватиму все сама!», «Самі все зробимо!» — так часом говорять старшокласники, спілкуючись із дорослими. На таке дорослі відповідають: «Молоді ще, недосвідчені!», «Зелений ще!», «Не готова ще!», «Доростіть, а тоді будете!..». Проте від підлітків можна почути ще й таке: «Я ще не маю паспорта!», «Я — неповнолітній, відповідати не буду!», «До 18 років я — дитина!».

То до чого ви вже готові, а до чого ще слід дорости? Що це — зрілість? Як можна визначити, зріла людина чи ні? Кожен знає, як вибрати достиглі помідори: плоди мають бути червоні й ароматні. Це — ознаки зрілості помідорів. Чи є ознаки зрілості людини? Так.

Вважається, що людина зріла, якщо здатна самостійно розв'язувати життєві проблеми і брати на себе відповідальність за власні рішення.

Виділяють такі складові зрілості людини: фізичну (біологічну), соціальну, психологічну і духовну.

Складові зрілості та їхні ознаки

Фізична зрілість

- ❖ Завершення біологічного, зокрема статевого, дозрівання
- ❖ Завершення фізичного росту
- ❖ Формування статури за жіночим або чоловічим типом
- ❖ Належне функціонування внутрішніх органів і систем організму



Соціальна зрілість

- ❖ Ефективна комунікація. Людина вміє спілкуватися з оточуючими толерантно й доброзичливо, співпрацювати в команді, розв'язувати конфлікти конструктивно, планувати власну діяльність, ставити цілі й досягати їх, діяти з урахуванням інтересів оточуючих
- ❖ Моральна зрілість. Людина розрізняє добро і зло, діє відповідно до прийнятих у суспільстві норм, відповідально поводить себе, має активну громадянську позицію
- ❖ Правова зрілість. Людина має усі громадянські права і повну юридичну відповідальність
- ❖ Економічна незалежність. Людина може утримувати себе, створити й забезпечити сім'ю



Психологічна і духовна зрілість

- ❖ Емоційна зрілість. Людина керує емоціями; вміє виявляти почуття та емоції, долати труднощі та стреси повсякденного життя
- ❖ Інтелектуальна зрілість. Людина логічно мислить, критично аналізує інформацію, приймає зважені рішення
- ❖ Духовна зрілість. Людина має духовні потреби, додержується загальнолюдських цінностей, сприймає красу довкілля; самовдосконалюється



Отже, щоб досягти зрілості, людина має не тільки розвиватися фізично, а й удосконалювати емоційні, інтелектуальні, духовні якості та здібності.

→ Висновок

Виділяють такі складові зрілості людини: фізичну (біологічну), соціальну, психологічну й духовну. Щоб досягти зрілості, стати дорослою, людина має розвиватися не тільки фізично, а й духовно.

? Завдання

1. Яку людину можна назвати зрілою?
2. Назвіть складові зрілості.
3. Схарактеризуйте ознаки фізичної зрілості людини.
4. Яку людину можна назвати соціально зрілою?
5. Назвіть ознаки психологічної зрілості особистості.
6. Щоб досягти зрілості, людина має розвиватися не тільки фізично, але й духовно. Чому?
7. Поясніть українську приказку: «Не в кожного вищого на зріст вища й гідність».

✦ Ситуаційні завдання

Кого в наведених ситуаціях можна назвати зрілою людиною? Чому? Як вчинили б ви?

1. Бабуся попросила онуку-восьмикласницю зустріти корову із череди. Дівчина відмовилася, бо пропустить серію улюбленого серіалу.
2. Маленькі сестрички сваряться, бо ніяк не з'ясують, кому з них гратися з лялькою. Старший брат-восьмикласник запропонував їм гру, у яку вони можуть гратися разом.

📐 Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Проаналізуйте схему «Складові зрілості та їхні ознаки» на с. 5–6. Установіть взаємозв'язок між соціальною і психологічною зрілістю людини за однією ознакою (на вибір).
2. Назвіть дві ознаки, якими зріла людина відрізняється від дитини. Чому так думаєте? Відповідь обґрунтуйте.
3. Розгляньте малюнки. Кого можна назвати зрілою людиною в наведених ситуаціях? Чому? Відповідь обґрунтуйте.



📄 Проєкт

Розробіть за власним планом проєкт «Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя». Скористайтеся матеріалами параграфа. Пригадайте матеріал, вивчений у 7 класі.

§2. СОЦІАЛЬНІ РОЛІ І ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Дізнаєтеся про соціальні ролі людини; життєві навички, потрібні для соціальних ролей у сучасному житті

! Пригадайте

Що таке навичка?
Як набути навички?

Змалку ви дізнаєтеся про правила поведінки в суспільстві, навчаєтеся відповідально ставитися до обов'язків.



Учень навчається



Велосипедист додержується
Правил дорожнього руху



Члени родини піклуються
одне про одного



Лікар лікує пацієнтів



Друзі підтримують
і допомагають



Кондитер випікає
тістечка



Державний працівник
виконує посадові
обов'язки

Усе це — приклади поведінки людей у суспільстві, або їхні соціальні ролі.

Соціальна роль — це поведінка, очікувана від члена суспільства. Упродовж життя людина виконує різні соціальні ролі, наприклад дошкільняти, школяра, онука, друга, матері, батька, громадянина тощо. Кожен має певні права й обов’язки відповідно до його соціальної ролі. Підлітки, як і всі інші, виконують різні соціальні ролі, зумовлені їхньою діяльністю: навчанням (соціальна роль — учень), дружбою (соціальна роль — друг), заняттям фізичною культурою і спортом (соціальна роль — спортсмен) тощо.

Діти прагнуть зрозуміти, що означає бути дорослими, порівнюють вчинки дорослих і свої. Проте більшість часу підлітки проводять з друзями, наслідують їх. Їм цікаво, як їхні якості, знання і вміння оцінюють однолітки. Товариші співчувають одне одному, діляться радощами і проблемами, які дорослим здаються дріб’язковими. І хоча підлітки часто міняють компанії, таке спілкування допомагає переосмислити власну поведінку. Підлітки постійно порівнюють вчинки дорослих і друзів із засвоєними вже правилами й обов’язками членів суспільства. Спілкуючись із дорослими та однолітками, підліток випробовує різні соціальні ролі, учиться жити в суспільстві. Це основна діяльність перехідного віку, без цього неможливий подальший розвиток.

У сучасному світі існує багато соціальних ролей. Щоб успішно виконувати соціальну роль, варто мати відповідні **життєві навички**. Життєві навички допомагають ефективно розв’язувати проблеми і долати повсякденні труднощі.



А як реалізуєтеся в житті, чи успішно виконуватимете свої соціальні ролі — залежить від вас. Тому слід постійно розвивати і вдосконалювати власні життєві навички.

Щоб розвинути життєві навички, потрібно відпрацьовувати їх, спілкуючись із дорослими і ровесниками. Зокрема, читати книжки і дивитися фільми, у яких ідеться про загальнолюдські цінності. Обговорювати життєві ситуації, обмінюватися думками і досвідом. Щиро й доброзичливо спілкуючись, ви навчитеся поважати думки інших.

➔ Висновок

Людина впродовж життя виконує різні соціальні ролі. Щоб успішно виконувати їх, слід набувати і вдосконалювати життєві навички.

? Завдання

1. Що таке соціальна роль?
2. Назвіть основні соціальні ролі людини впродовж життя.
3. Які види діяльності важливі для підлітків?
4. Чому підліткам важливо вміти спілкуватися?
5. Чому навички називають життєвими?
6. Які соціальні ролі виконує восьмикласник? Які, на вашу думку, найважливіші? Відповідь обґрунтуйте.
7. Поясніть, чому важливо розвивати життєві навички.
8. Як ви розумієте висловлювання римського письменника Плінія Старшого «Втрачений той час, який ти не використав на навчання»?

✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Які життєві навички потрібно сформувати підліткам у кожній з наведених ситуацій?



▲ **Попрацюйте в парі або групі**

Обговоріть приказки і прислів'я. Про які життєві навички йдеться?

1. «Берись дружно — не буде сутужно».
2. «Шануй батька і неньку, буде тобі скрізь гладенько».
3. «Чого сам собі не зичиш, того й другому не бажай».
4. «Говори мало, слухай багато, а думай ще більше».

◻ **Моделюйте — набувайте життєвих навичок**

1. Проаналізуйте життєві навички, яких ви вже набули. Зробіть висновок, яких навичок слід набути.
2. Проаналізуйте схему «Життєві навички». Установіть і схарактеризуйте зв'язок між набуттям життєвих навичок (на вибір) та успішним виконанням соціальної ролі учня-восьмикласника, відповідального за власне здоров'я.
3. Розгляньте фотоілюстрації. Яких життєвих навичок слід набути підліткам, щоб оволодіти наведеними професіями? Чому? Відповідь обґрунтуйте.



НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

§ 3. ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Дізнаєтеся про надзвичайні ситуації та їхні ознаки; навчитеся розрізняти види та рівні надзвичайних ситуацій; умітимете діяти за основними принципами порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

! Пригадайте

Назвіть чинники виживання людини в екстремальній ситуації.
Назвіть принципи безпеки життєдіяльності людини (формулу безпеки).

Надзвичайна ситуація (НС) — це порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремому об'єкті або окремій території. НС спричиняють аварії, катастрофи, стихійні лиха, епідемії, великі пожежі, застосування засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат.

Надзвичайні ситуації розпізнають за такими загальними ознаками:

- ❖ наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їхнього життя та діяльності;
- ❖ заподіяння економічних збитків;
- ❖ істотне погіршення стану довкілля.

Залежно від походження подій, що можуть спричинити виникнення НС, в Україні визначено такі види надзвичайних ситуацій.

Види надзвичайних ситуацій

Природного походження



Виникають унаслідок природних явищ і процесів.

Стихійні лиха; снігові замети; урагани; зливи; град; ожеледиця; посуха; природні пожежі; погіршення стану навколишнього середовища: забруднення повітря, водойм, ґрунтів, надр; масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками; інфекційне захворювання людей, сільськогосподарських тварин.

Техногенного походження



Виникають у результаті виходу з ладу машин, механізмів та агрегатів, що призводить до порушення виробничого процесу. Можуть супроводжуватися вибухами, пожежами, забрудненням місцевості.

Транспортні аварії та катастрофи; аварії з викидом (або загрозою викиду) небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин; раптове руйнування будівель; аварії на мережах електропостачання; гідродинамічні аварії на греблях, дамбах; аварії на очисних спорудах тощо.

Соціально-політичного походження



Такі ситуації пов'язані з протиправними діями антиконституційного і терористичного характеру.

Терористичні акти; збройні напади; захоплення систем зв'язку і телекомунікацій; захоплення й утримування важливих об'єктів, ядерних установок і радіоактивних матеріалів; викрадення або знищення суден; установлення вибухових пристроїв у громадських місцях; викрадення або захоплення зброї; громадські заворушення тощо.

Воєнного походження



Виникають унаслідок застосування зброї масового ураження (ядерної, хімічної та біологічної) або звичайних засобів ураження (авіаційні бомби, артилерійські снаряди, ракети, міни, торпеди); руйнування атомних і гідроелектричних станцій; складів і сховищ радіоактивних, токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів; транспортних та інженерних комунікацій тощо.

Надзвичайні ситуації класифікують також за **рівнями**. Рівень визначають за територією, яку охопила НС, обсягами економічних збитків, а також обсягами технічних і матеріальних витрат для ліквідації НС. Зважаючи на це, в Україні виділено чотири рівні надзвичайних ситуацій.

Рівні надзвичайних ситуацій

Державний	НС виникає і розвивається на території двох і більше областей та міста Києва. Загрожує поширенням небезпеки за межі країни. Обсяги потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання переважають можливості однієї області та можливості міста Києва. Наприклад, стихійне лихо (повінь, землетрус), аварія на дамбі, воєнний конфлікт. Такі НС призводять до руйнування та пошкодження житлових будинків, об'єктів інфраструктури, життєзабезпечення та соціальної сфери і порушують нормальні умови життєдіяльності населення на тривалий час
Регіональний	НС виникає і розвивається на території двох або більше адміністративних районів міст обласного значення, областей, міста Києва або загрожує поширенням небезпеки на територію суміжних областей України. Обсяги потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання переважають можливості окремого адміністративного району. Наприклад, аварія на станції фільтрування води чи пошкодження очисних споруд у кількох містах чи районах; пожежа на складі нафтопродуктів; аварія на мережах електропостачання; буревій; пошкодження посівів сільськогосподарських культур шкідниками
Місцевий	НС виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта, загрожує поширенням небезпеки на довкілля, сусідні населені пункти тощо. Обсяги потрібних для ліквідації речовин, матеріалів, обладнання переважають можливості потенційно небезпечного об'єкта. Наприклад, аварії на об'єктах житлово-комунального господарства: пошкодження підземної труби водопостачання або тепломережі, знеструмлення будинків однієї вулиці чи району; спалах інфекційного захворювання в одній місцевості
Об'єктний	НС, яка виникає і розвивається на території об'єкта або на самому об'єкті. Наслідки цієї ситуації не виходять за межі об'єкта або за межі його санітарно-захисної зони. Наприклад, пожежа або затоплення в помешканні чи будинку; витік побутового газу; травмування на підприємстві; дорожньо-транспортна пригода, що призвела до загибелі й травмування людей

Щоб зменшити ризик для здоров'я і життя, урятуватися самим та врятувати людей у надзвичайних ситуаціях, усі мають додержуватися принципів безпеки життєдіяльності. Кожен має розвивати силу волі, рішучість, наполегливість, спостережливість, позитивне мислення.

Принципи безпеки життєдіяльності

	Дії людини	Заходи держави
ПЕРЕДБАЧАТИ	<p>Уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ передбачати наслідки своїх дій ❖ керувати емоціями ❖ не створювати небезпечних ситуацій ❖ надати домедичну допомогу постраждалому ❖ користуватися захисними і рятувальними засобами 	<p>Здійснювати контроль за:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ додержанням правил протипожежної безпеки ❖ станом повітря, водойм і ґрунтів ❖ якістю води і продуктів харчування ❖ станом каналізації ❖ діяльністю комунальних служб та інших систем життєзабезпечення ❖ здоров'ям населення, зокрема проводити профілактичні щеплення, безкоштовне обстеження ❖ станом сільськогосподарських тварин та посівів сільськогосподарських культур ❖ інженерно-технічним станом захисних споруд та обладнання <p>Здійснювати просвітницькі і практично-навчальні заходи для підготовки населення до дій в умовах НС</p>
УНИКАТИ	<p>Уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ оцінювати ризики для здоров'я і життя ❖ приймати зважені рішення ❖ розпізнавати небезпечні ситуації 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Передбачати НС ❖ Своєчасно попереджати населення про загрозу НС ❖ Вживати запобіжних заходів: вводити карантин, здійснювати евакуацію населення
ДІЯТИ	<p>Уміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ діяти, якщо виникла небезпечна ситуація ❖ робити все можливе, щоб урятуватися, допомагати іншим ❖ опановувати себе ❖ надавати домедичну допомогу потерпілим ❖ взаємодіяти з рятувальними службами 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Забезпечити порятунок людей ❖ Надати екстрену медичну допомогу в зоні НС ❖ Зменшити ризик забруднення довкілля ❖ Зменшити економічні та матеріальні збитки ❖ Ліквідувати наслідки НС

Якщо ви додержуватиметеся цих принципів, то уникнете небезпеки. Якщо лихо все ж трапиться, умітимете правильно діяти, щоб зберегти здоров'я та врятувати життя своє та оточуючих.

→ Висновок

Надзвичайні ситуації можуть призвести до загибелі людей і значних економічних збитків. За походженням розрізняють чотири види НС: природні, техногенні, соціально-політичні, воєнні. За рівнем загрози НС поділяють на чотири рівні: державний, регіональний, місцевий та об'єктний. Щоб зменшити ризик небезпеки, урятуватися самим і врятувати людей, люди та державні служби мають додержуватися принципів безпеки життєдіяльності.

? Завдання

1. Яку ситуацію називають надзвичайною?
2. Назвіть загальні ознаки надзвичайних ситуацій.
3. Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид надзвичайної ситуації.



4. Що може спричинити НС?
5. Схарактеризуйте види НС. Наведіть приклади ситуацій кожного виду.
6. Назвіть і схарактеризуйте рівні надзвичайних ситуацій.
7. Назвіть основні принципи безпеки життєдіяльності людини.
8. Схарактеризуйте кожен принцип безпеки життєдіяльності людини.
9. Порівняйте дві НС різного походження (на вибір). Чим вони подібні, чим різняться?
10. Поясніть українську приказку: «Береженого всякий береже, небереженого лихо стереже».
11. Пригадайте художні кінофільми про надзвичайні ситуації (аварії на транспорті, суднах, літаках, землетруси, цунамі, виверження вулканів, снігові лавини тощо). Що допомогло вижити героям фільмів?

Ситуаційні завдання

Визначте рівні надзвичайних ситуацій.

1. Через пустощі дітей із сірниками на подвір'ї загорілася повітка.
2. Стався вибух на складі зі зброєю. Наслідки поширилися на чотири сусідніх райони.
3. Над містом пронісся буревій зі зливою. Деякі райони міста знеструмлено, пошкоджено дахи будинків, зламано дерева.
4. Сталася пожежа на атомній електростанції. Наслідки поширилися за межі країни.
5. Цех підприємства не працює, бо сталося коротке замикання в електродвигуні верстата.
6. Стався вибух на хімічному заводі. Наслідки поширилися на дві сусідні області.
7. Під час зіткнення пасажирського і товарного потягів травмувалися люди. Залізничне сполучення перервано на кілька діб.

Попрацюйте в парі або групі

По черзі один наводить приклад НС будь-якого походження, другий визначає рівень ризику в цій ситуації. Відповідь обґрунтовує. Потім міняється ролями.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Знайдіть і проаналізуйте повідомлення засобів масової інформації про надзвичайні ситуації.
 1. Визначте вид і рівень кожної з наведених у повідомленнях ситуацій.
 2. Які заходи здійснили б ви, щоб попередити виникнення НС?
 3. Чи змогли б урятуватися і як рятувалися б самостійно? Чому?
 4. Яку допомогу надали б оточуючим?
 5. Поясніть, чи можна було б уникнути небезпеки в кожній з наведених ситуацій. Відповідь обґрунтуйте.
2. Розгляньте фотоілюстрації. Визначте вид і оцініть рівень ризику кожної НС.



§ 4. ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ ПРО ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Дізнаєтеся про функції Державної служби України з надзвичайних ситуацій; проаналізуєте права й обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій; навчитесь застосовувати правила і навички безпечної поведінки в небезпечній зоні, щоб зберегти здоров'я і життя

! Пригадайте

Який алгоритм дій людини в екстремальній ситуації?
Назвіть правила взаємодії з рятувальниками.

Щоб запобігати надзвичайним ситуаціям (НС) і ліквідувати їхні наслідки, створено Державну службу України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). ДСНС — один із центральних органів виконавчої влади, що забезпечує реалізацію державної політики щодо цивільного захисту під час НС. До складу ДСНС входять регіональні, обласні та місцеві підрозділи.

Головні завдання і функції ДСНС України

Завдання:

- ❖ ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій, локалізація зони впливу шкідливих і небезпечних факторів, що виникають під час аварій і катастроф;
- ❖ організація і проведення аварійно-рятувальних, пошуково-рятувальних, спеціальних і відновлювальних робіт, здійснення заходів щодо життєзабезпечення постраждалого населення;
- ❖ забезпечення готовності сил і засобів до дій за призначенням;
- ❖ виконання запобіжно-профілактичних робіт із запобігання виникненню надзвичайних ситуацій.

Функції:

- ❖ підготовка підрозділів, сил і засобів до дій за призначенням;
- ❖ пошук і порятунок людей на об'єктах і територіях, що зазнали руйнувань, пошкоджень, уражень;
- ❖ надання першої невідкладної медичної допомоги постраждалим особам, які перебувають у небезпечному для життя й здоров'я стані;
- ❖ участь у проведенні евакуації населення з небезпечної зони;
- ❖ ліквідація небезпечних проявів надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, хімічного забруднення тощо;
- ❖ забезпечення належної роботи систем оповіщення (територіальних і локальних).

Права та обов'язки громадян під час небезпеки регулюються Кодексом цивільного захисту України.

**Права та обов'язки громадян під час небезпечних ситуацій
(ст. 21 Кодексу цивільного захисту України від 02.10.2012 р.)**

Громадяни України мають право на:

- ❖ отримання інформації про НС, небезпечні події, що виникли або можуть виникнути, та про заходи необхідної безпеки;
- ❖ забезпечення засобами колективного та індивідуального захисту та використання цих засобів;
- ❖ звернення до органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування з питань захисту від НС;
- ❖ участь у роботі із запобігання та ліквідації наслідків НС у складі добровільних формувань цивільного захисту;
- ❖ соціальний захист та відшкодування (відповідно до законодавства) шкоди, заподіяної їхньому життю, здоров'ю, майну наслідками НС та під час проведення робіт із запобігання та ліквідації наслідків НС;
- ❖ медичну допомогу та соціально-психологічну підтримку в разі одержання фізичних та психологічних травм.

Громадяни України зобов'язані:

- ❖ додержуватися правил безпечної поведінки та безпечних дій у НС;
- ❖ додержуватися безпечної поведінки в побуті та в повсякденній діяльності;
- ❖ знати й застосовувати способи та дії захисту від НС у разі їх виникнення;
- ❖ надавати домедичну допомогу потерпілим у НС;
- ❖ повідомляти служби екстреної допомоги населенню про виникнення НС;
- ❖ до прибуття аварійно-рятувальних підрозділів здійснювати, за можливості, заходи для рятування постраждалих і майна;
- ❖ виконувати правила пожежної безпеки, облаштовувати приватні будівлі первинними засобами пожежогасіння; навчати дітей обережно поводитися з вогнем.

У багатьох випадках виживання людини в надзвичайних ситуаціях залежить від неї самої. Буває, що людина, яка потрапила в небезпеку, порушує правила поведінки в надзвичайних ситуаціях. Страх заважає приймати рішення, мислити та діяти. Отож, щоб зберегти здоров'я і життя, у будь-якій ситуації слід намагатися не панікувати, додержуватися навичок безпечної поведінки.



Кожна людина повинна вміти надати домедичну допомогу собі та постраждалим до приїзду рятувальників.

У попередніх класах ви опанували методи самоконтролю і позитивного мислення. Набули навичок надання домедичної допомоги в деяких небезпечних ситуаціях. Умієте діяти, якщо оголошено евакуацію. Під час НС важливо вміти використовувати засоби індивідуального захисту. Вони призначені для запобігання або зменшення впливу небезпечних і шкідливих чинників НС на людину, наприклад газів, випарів, продуктів горіння.



Ватно-марлева пов'язка



Респіратори



Протигаз



Аптечка індивідуальна

Розвиваючи й удосконалюючи навички безпечної поведінки, вам легше буде вижити і врятуватися, якщо потрапите в небезпечну ситуацію.

➔ Висновок

Щоб запобігати надзвичайним ситуаціям і ліквідувати їхні наслідки, створено Державну службу України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Права та обов'язки громадян під час надзвичайних ситуацій зазначено в Кодексі цивільного захисту. Щоб забезпечити здоров'я і життя, громадяни мають набувати навичок безпечної поведінки.

? Завдання

1. Назвіть завдання ДСНС України.
2. У якому документі зазначені права й обов'язки громадян під час НС?
3. Які права ви маєте під час НС?
4. Які обов'язки мають громадяни України під час НС?
5. Які навички безпечної поведінки стануть у пригоді під час НС? Скористайтесь схемою на с. 20.

✦ Ситуаційні завдання

1. У районі сталася повінь. Оголошено евакуацію.
2. На хімічному підприємстві стався витік аміаку.
 1. Які права й обов'язки маєте ви в наведених ситуаціях?
 2. Які навички безпечної поведінки стануть у пригоді в кожній із ситуацій?
 3. Як діятимете під час евакуації? Пригадайте за малюнками.



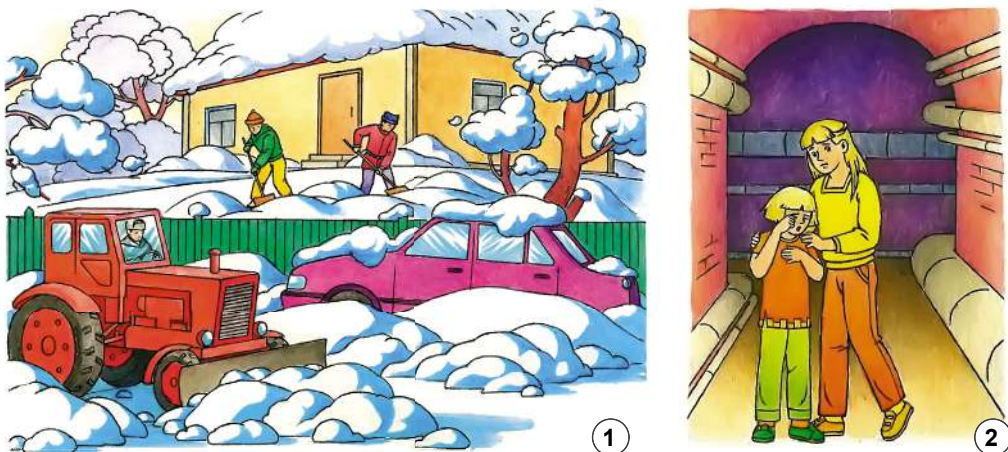
4. Які засоби індивідуального захисту використаєте до приїзду рятувальників? Скористайтесь матеріалами § 3 і 4, а також пригадайте матеріал попередніх класів.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть риси характеру і навички, які, на вашу думку, допомагають рятувальникам діяти в небезпечних ситуаціях.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте малюнки. Які права й обов'язки маєте в кожній із ситуацій? Як діятимете, щоб убезпечитися? Які якості та навички допоможуть убезпечити здоров'я і життя?



§ 5. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Дізнаєтеся, як визначити стан потерпілого; навчитеся робити штучне дихання і масаж серця; знатимете, як надати допомогу при найпоширеніших ураженнях у НС; навчитеся застосовувати заходи особистої безпеки під час надання домедичної допомоги

! Пригадайте

Як надавати домедичну допомогу в разі ураження електричним струмом?
Як надавати домедичну допомогу при отруєннях хімічними речовинами?

Визначення стану потерпілого

Від того, чи своєчасно і чи правильно надано домедичну допомогу потерпілому, залежить його здоров'я і життя.

Перш ніж надати допомогу, варто визначити стан потерпілого. Зокрема, перевірити пульс, дихання, реакцію зіниць на світло.



Пульс визначають, поклавши чотири пальці на сонну артерію чи на зап'ясток.

Дихання визначають за рухом грудної клітки, за характерним шумом дихання або за допомогою дзеркальця.



Реакцію зіниць на світло визначають візуально. Якщо розплющене око потерпілого закрити рукою, а потім з'явити її, то зіниця має звужитися.



Якщо потерпілий непритомний, слід покласти його на спину. Розстібнути комір, пояс. Розтерти руки, ноги, груди й спину спиртом (горілкою, одеколоном). Дати понюхати нашатирний спирт на ватці. Не можна переносити, піднімати, садити потерпілого, прикладати до лоба холодні компреси. Залишайтеся поряд з ним. Коли опритомніє, заспокойте та якомога швидше повідомте дорослих про нього.

Надання домедичної допомоги потерпілому

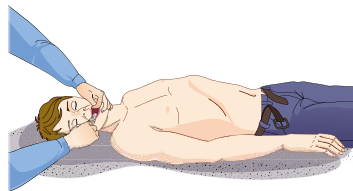
Домедичну допомогу надавайте лише тоді, коли в змозі це зробити.

Якщо потерпілий не дихає або дихання дуже уповільнене, слід робити штучне дихання — штучну вентиляцію легень.

Способом «рот у рот» роблять так:

1. Відкрити дихальні шляхи потерпілого:

- ❖ очистити рот потерпілого рукою, клаптиком тканини, носовичком;
- ❖ закинути голову потерпілого назад. Однією рукою м'яко натиснути на лоба, другу руку підкласти йому під шия (можна використати скручений рушник, куртку, ковдру тощо). Щоб язик потерпілого не закривав дихальні шляхи, нижня щелепа потерпілого має бути трохи висунута вперед.



2. Рот потерпілого накрити чистою тканиною, хустинкою, серветкою або пристроєм для проведення штучного дихання (якщо він є). Ніс потерпілого щільно затиснути пальцями, щоб повітря потрапляло в легені, а не виходило через ніс.



3. Зробити глибокий вдих, щільно охопити губами губи потерпілого і зробити сильний видих.



4. Стежити за грудною кліткою потерпілого. Вона повинна піднятися. Видих потерпілий має зробити самостійно.

Якщо в потерпілого немає пульсу на сонній артерії, слід негайно робити масаж серця.

Непрямий масаж серця роблять так:

1. Потерпілого покласти на тверду поверхню. Звільнити від одягу грудну клітку. Якщо потерпілий лежить на землі, стати біля нього навколішки.

2. Кисті рук покласти навхрест на нижню половину груднини.

3. Починати масаж — ритмічні часті поштовхи (до 100 на хвилину) тільки долонями прямих рук. Завдяки цьому використовується не тільки сила рук, а й маса тіла. На ребра не натискати. Груднина має прогинатися на 4–5 см.

4. Після натискання кисті від грудної клітки не відривати, а почекати, щоб груднина повернулася у вихідне положення.

Якщо ви проводите штучне дихання і масаж серця самостійно, то після 2 вдихів штучного дихання, робіть 10–15 натискань масажу серця. Якщо ж вас двоє, то хтось робить штучне дихання, а другий — масаж



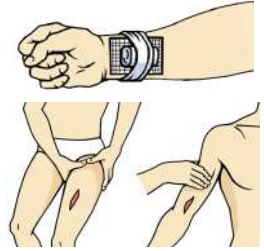
серця. Вдих і натискання роблять по черзі: після 1-го штучного вдиху — 5 натискань на груднину.

Через кожні 2–5 хвилин штучного дихання і масажу слід перевіряти, чи з'явився пульс і чи відновилося самостійне дихання в потерпілого. Якщо масаж і штучне дихання почати виконувати вчасно і правильно, у потерпілого відновлюється серцева діяльність і самостійне дихання, звужуються зіниці.

Домедична допомога при найпоширеніших ураженнях у НС

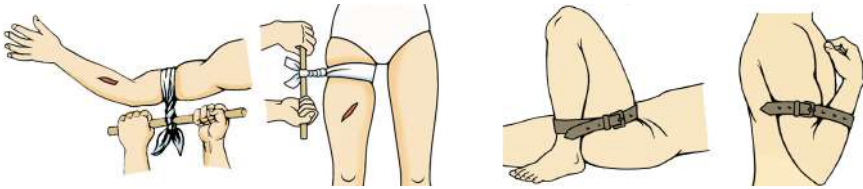
Восьмикласник може також надати потерпілому домедичну допомогу при травмах, кровотечі, переломах кісток кінцівок, якщо вміє.

У разі незначної кровотечі. Обробити краї рани дезінфікуючим розчином (йод, спирт, перекис водню) для знезараження. Якщо це неможливо, закрити рану стерильною пов'язкою, потім ватою і перев'язати.



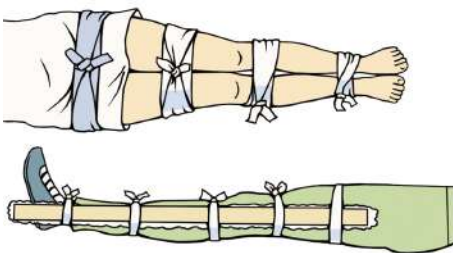
У разі сильної кровотечі. Перетиснути uszkodжену судину пальцем.

Вище за місце поранення накласти гумовий джгут і туго його затягнути. Можна використати закрутку, мотузку, гумову стрічку, ремінь тощо. Сильно зігнути uszkodжену кінцівку. Вкласти записку із зазначенням дати та часу накладання джгута.



Джгут накладають на 1,5–2 години. Обов'язково доправити потерпілого до лікаря.

У разі перелому кісток кінцівок. Знерухомити (імобілізувати) пошкоджену кінцівку. Накласти шину з палиць, дощок, прутів тощо. Після накладання шини руку потрібно підвісити на хустині або на полі одягу і доправити потерпілого до лікаря.



Якщо перелом відкритий, не можна самостійно вправляти уламки кісток і накладати шину в місці, де виступають уламки кістки. Слід обережно накласти на рану стерильну пов'язку. У місці перелому одяг розрізати. Дати потерпілому знеболювальне і направити до лікаря.

Як уникнути ризику інфікування хворобами, що передаються через кров

Уникати прямих контактів з кров'ю. Якщо є можливість, надягнути захисні рукавички.

Якщо кров потерпілого потрапила на шкіру, якомога швидше змити її водою і шкіру насухо витерти. Якщо шкіра неушкоджена, ризик інфікування незначний. Якщо кров потрапила в очі, промити їх водою.

Вважають, що робити штучне дихання безпечно. Однак, якщо на обличчі потерпілого є кров і рани, слід скористатися, наприклад, шматком поліетилену. Зробити в ньому отвір, щоб через нього проводити штучне дихання, не торкаючись губ потерпілого.

Висновок

Під час надзвичайних ситуацій здоров'я і життя потерпілого залежить від своєчасного і правильного надання домедичної допомоги. Варто вміти визначати стан потерпілого та надавати домедичну допомогу до приїзду лікарів і рятувальників. Щоб убезпечитися від інфікування хворобами, що передаються через кров, під час надання домедичної допомоги слід застосовувати заходи особистої безпеки.

Завдання

1. За якими ознаками перевіряють стан потерпілого?
2. Як робити штучне дихання?
3. Як проводити непрямий масаж серця?
4. Як надати домедичну допомогу під час сильної кровотечі?
5. Як надати домедичну допомогу при переломах?
6. Як діяти, якщо потерпілий непритомний?
7. Як убезпечитися під час надання домедичної допомоги?
8. Поясніть, чому не слід залишати потерпілого самого.

Ситуаційні завдання

Як діятимете в наведених ситуаціях? Як надаватимете домедичну допомогу?

1. Під час туристичного походу дівчинка поранила ногу. Кровотеча невелика.
2. Після гри в хокей на річці в одного гравця дуже болить рука. Рухати нею він не може.
3. У лісі підліток поранив ногу об гострий сучок. Кровотеча сильна, у хлопця паморочиться голова.

Попрацюйте в парі або групі

Пригадайте літературні твори, художні фільми-катастрофи, у яких учасники подій потрапляють у надзвичайні ситуації. Обговоріть, як вони діяли, щоб зберегти здоров'я і життя.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Хлопчик плавав у річці і почав тонути. Ви витягли його з води.

1. Як визначатимете стан потерпілого?
2. За яким алгоритмом надаватимете домедичну допомогу?

§6. ПОРЯТУНОК ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

Дізнається більше про алгоритм порятунку під час пожежі; навчиться надавати домедичну допомогу потерпілому під час пожежі; навчиться застосовувати одержані знання у змодельованих ситуаціях

! Пригадайте

Назвіть причини виникнення пожеж.

На якій стадії пожежу можна гасити самостійно?

Які підручні засоби пожежогасіння використовуватимете під час гасіння електричного приладу?

Щоб урятуватися та зберегти здоров'я і життя інших, варто додержуватися алгоритму порятунку під час пожежі. Діяти слід швидко й рішуче, але зважено і спокійно. У пригоді стануть алгоритм прийняття зважених рішень, методи самоконтролю і позитивного мислення, набуті навички надання домедичної допомоги.

Відчувши сильний запах диму, побачивши полум'я, не панікувати. Присісти або лягти на підлогу. Тепле повітря з димом та отруйними речовинами піднімається вгору, унизу повітря чистіше



Перш ніж вийти з приміщення, у якому виникла пожежа, або увійти до нього, потрібно накритися чимось вологим: ковдрою, пальтом, простирадлом, цупкою тканиною



Якщо приміщення задимлене, слід захистити органи дихання від чадного газу, прикрити носа та рота якоюсь тканиною (носовичком, шарфом, рушником), краще вологою



Щоб полум'я не поширювалося, можна вилити на підлогу воду біля виходу з кімнати



У задимленому приміщенні рухатися навколішки або поповзом уздовж стіни



Діставшись до дверей, злегка торкнутися самих дверей та ручки. Якщо двері (або ручка) теплі (гарячі), не виходити (і не заходити) — там вогонь. Якщо ж двері можна відчинити, це слід робити обережно, щоб уникнути притоку свіжого повітря й посилення горіння



Пересуваючись із одного приміщення в інше, зачиняти за собою двері





Якщо немає можливості швидко залишити приміщення, потрібно захистити його від проникнення вогню і диму. Не відчиняти дверей. Щільно закрити всі щілини у дверях: рушниками, ковдрою, білизною. Опинившись у заблокованій вогнем кімнаті, телефонувати за номером 101. Якщо такої можливості немає, поповзом дістатися до вікна, відчинити його і кликати на допомогу

У першу чергу слід рятувати дітей, інвалідів, хворих і літніх людей. Пам'ятати, що маленькі діти від страху часто ховаються під стіл, ліжко, у шафу.

Виводячи чи виносячи потерпілого з приміщення, де вирує вогонь, слід накрити його цупкою вологою тканиною (курткою, пальтом, ковдрою).

Якщо полум'я охопило одноповерховий будинок, урятуватися можна й через вікно, накривши голову простирадлом чи рушником.

Якщо пожежа сталася в багатоповерховому будинку, спускатися вниз можна тільки сходами. Ліфтом користуватися не можна. Якщо ж на сходах вирує вогонь, не бігти вниз, а спробувати врятуватися на даху будівлі. Можна скористатися пожежною драбиною.

Якщо загорівся одяг, упасти на підлогу чи на землю (якщо вже вибралися з палаючого приміщення) і качатися, щоб збити полум'я. Не можна бігти — це ще дужче роздмухує вогонь. Якщо одяг загорівся на іншій людині, слід накрити її цупкою тканиною. Голову накривати не можна. Тліючий одяг обливати водою.

Коли вдалося вийти з осередку пожежі, повідомити місцеві органи влади та службу захисту населення про місце, розміри та характер пожежі.

Під час пожежі або під час гасіння вогню внаслідок дії високої температури можна отримати **термічні опіки**. Розрізняють чотири ступені опіків.

Термічні опіки та допомога в разі опіків

Ступінь опіку	Ознаки опіку	Допомога
Перший ступінь	Місце опіку червоніє, виникає незначний біль; шкіра набрякає, пухирі на шкірі не утворюються	Підставити обпечене місце під струмінь холодної води на 15–20 хвилин. Уражене місце можна обробити протиопіковими засобами
Другий ступінь	Сильне почервоніння. На шкірі з'являються пухирі різної величини, наповнені рідиною. Опіки болючі. Спричиняють набряк, що не проходить кілька днів	На місце опіку накласти стерильну пов'язку або закрити чистою лляною чи бавовняною тканиною. Не відривати прилиплого одягу від місця опіку. Не доторкатися до ушкодженої шкіри. Не проколювати пухирі. Викликати «швидку допомогу»

Третій ступінь	На обпеченому місці утворюється твердий струп буровато-коричневого кольору. Потерпілий відчуває різкий біль. Опіки цього ступеня можуть спричинити опіковий шок: потерпілий блідне, пульс слабшає, дихання неглибоке й прискорене	Потерпілого необхідно якомога швидше доправити до лікарні або опікового центру. Самостійно можна обережно зняти в деяких місцях тліючий одяг, розрізавши його. Увесь одяг не знімати, щоб уникнути переохолодження. Одяг, що прилип до опіків, не відривати. Потерпілого накрити чистим простирадлом чи легкою ковдрою. Викликати «швидку допомогу»
Четвертий ступінь	Найтяжчі опіки. Уражаються шкіра, м'язи, сухожилля, кістки. Твердий струп щільний, іноді обвуглений, чорного кольору	

При опіках повік і очей слід негайно звернутися до лікаря.

Здоров'я і життя потерпілого залежить від того, чи своєчасно нададуть йому допомогу.



Висновок

Щоб урятуватися та зберегти здоров'я і життя інших під час пожежі, слід додержуватися алгоритму порятунку. Уміти діяти спокійно та впевнено. Розпізнавати ступені термічних опіків. Уміти надати домедичну допомогу потерпілим.



Завдання

1. Що таке термічний опік?
2. Назвіть ступені термічних опіків.
3. Які ознаки кожного ступеня опіків?
4. Як надати домедичну допомогу при термічних опіках першого ступеня?
5. Як надаватимете домедичну допомогу при термічних опіках другого ступеня?
6. Як діятимете, якщо постраждалий отримав опік третього ступеня?
7. Чому із задимленого приміщення слід виходити поповзом?
8. Поясніть, чому під час пожежі в багатоповерховому будинку не можна користуватися ліфтом.
9. Пригадайте кінофільми, у яких герої приборкують пожежу. Які риси характеру властиві учасникам подій? Які засоби особистої безпеки застосовували? Яку допомогу надавали вони потерпілим?



Ситуаційні завдання

Як діятимете в кожній наведеній ситуації? Як надаватимете домедичну допомогу?

1. У сусідньому помешканні сталася пожежа. Дівчинка встигла вибігти, але отримала незначні опіки.
2. У підлітка, який стояв біля вогнища, загорілася штанина. Вогонь швидко почав підніматися до куртки. Підліток у паніці почав бігати і кричати.
3. Ви відчули сильний запах диму в багатоповерховому будинку. Кімната і коридор швидко наповнилися димом, видимість погана, але вогню не видно. Коли обережно відчинили двері квартири, помітили, що ваш сусід-підліток лежить у коридорі на підлозі.

4. З вікна одноповерхового будинку, де вирує вогонь, на ваших очах вистрибнув чоловік. Він качається по землі, намагаючись збити полум'я. Сорочка на спині тліє, під залишками тканини видно чорну шкіру з багатьма вологими пухирями.

Попрацюйте в парі або групі

Змодельуйте ситуації порятунку і надання домедичної допомоги під час пожежі. Кожен з вас по черзі рятує іншого, користуючись алгоритмом порятунку. Визначає, яка допомога потрібна потерпілому. Надає домедичну допомогу. Потім поміняйтеся ролями. Скористайтеся матеріалом параграфа і матеріалом § 5.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Ви з другом побачили густий дим з вікон квартири на першому поверсі. Друг вирішив розбити вікно і потрапити у квартиру, щоб урятувати людей. Чи правильно він вирішив? Чому? Які ризики наведеної ситуації? Відповідь обґрунтуйте.
2. У сусідньому одноповерховому будинку сталася пожежа. Усередині будинку сильне задимлення. З дому чути плач дитини і прохання про допомогу. Ви вирішили врятувати її.
 1. За яким алгоритмом діятимете?
 2. Як убезпечите себе?
 3. Як убезпечите дитину від вогню?
 4. Як надаватимете допомогу дитині, якщо з'ясували, що вона отруїлася чадним газом і отримала опіки другого ступеня?

Скористайтеся матеріалами параграфа, а також пригадайте матеріали 6 і 7 класів.

3. На дискотеці біля апаратури діджея почалася пожежа. Приміщення знеструмилося і швидко наповнилося димом. Почалася паніка.
 1. Як діятимете?
 2. На що потрібно було б звернути увагу завчасно для безпечного виходу з приміщення?
4. У шкільному кабінеті хімії на третьому поверсі почалася пожежа. Ваш кабінет поруч із кабінетом хімії. Щоб дістатися до сходів, вам потрібно пройти задимленим коридором.
Як діятимете?

Скористайтеся матеріалами параграфа. Пригадайте правила евакуації зі школи з матеріалів 7 класу.

Проект

Виконайте проект «Юний пожежник». У засобах масової інформації, мережі Інтернет знайдіть і проаналізуйте повідомлення про порятунок людей чи майна під час пожежі вашими однолітками або молодшими дітьми. Оформіть у вигляді буклета, плаката або на окремих аркушах паперу за власним бажанням. Разом з однокласниками обговоріть і занотуйте:

1. Причини виникнення пожежі.
2. Чи можна було уникнути небезпеки?
3. Які якості потрібно мати людині, щоб зважитися рятувати інших під час небезпеки? Що вона має знати і вміти? Яких навичок набути?
4. Чи готові були б ви діяти задля порятунку людей у такій ситуації?
5. Які якості маєте, а яких вам бракує?
6. Які якості слід удосконалити?

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



2

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

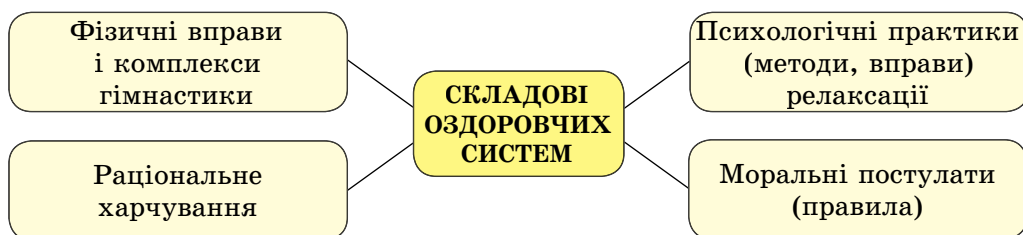
§ 7. ПОНЯТТЯ ПРО ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

Дізнається, що таке оздоровчі системи; які традиційні та сучасні оздоровчі системи існують; знатимете про складові оздоровчих систем; умітимете використовувати елементи оздоровчих систем для зміцнення здоров'я

! Пригадайте

Назвіть основні правила здорового способу життя.
Які навички сприяють здоров'ю?

Оздоровчі системи (ОС) — це комплекс спеціальних заходів і дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я. Це теоретичні і практичні поради для тих, хто прагне вести здоровий спосіб життя.



Під час розвитку суспільства формувалися різні погляди на здоровий спосіб життя. Відтак у різних країнах виникли різні оздоровчі системи. ОС умовно поділяють на **традиційні** й **сучасні**.

Традиційні оздоровчі системи

Йога (Індія) 	У перекладі із санскриту означає «єднання», «зв'язок», «гармонія». Метод самовдосконалення людини, гармонізації фізичного здоров'я і духовної краси людини. Сприяє вдосконаленню самоконтролю. Поради щодо дихання, харчування, відпочинку, фізичних вправ часто збігаються з рекомендаціями сучасної медицини
Ушу (Китай) 	У перекладі означає «бойові мистецтва». Мета — самозахист, оздоровлення, самовдосконалення
Цигун (Китай) 	Стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії. Буквальний переклад — «робота з Ци». Поєднано фізичні й дихальні вправи та медитацію. Використовують для профілактики деяких захворювань, покращення фізичних і моральних якостей людини

Сучасні оздоровчі системи та методи

Загартовування	Система гігієнічних заходів з використанням природних чинників: сонця, повітря і води
  	
Дієтотерапія 	Добір оптимального набору продуктів відповідно до фізіологічних особливостей і рухової активності
Масаж 	Спеціальні прийоми дозованого розтирання тіла пацієнта руками чи за допомогою спеціальних апаратів
Фітотерапія   	Використання властивостей лікарських рослин
Ароматерапія 	Використання ефірних олій, фітонцидів рослин тощо
Арт-терапія	Лікування засобами мистецтва: образотворчого, музикою, танцями тощо
	 

<p>Кольоротерапія</p> 	<p>Використання позитивного впливу деяких кольорів на організм людини</p>
<p>Анімалотерапія</p>	<p>Від латинського слова <i>animal</i> — «тварина» — лікування за допомогою тварин. Так, дельфінотерапія — лікування за допомогою дельфіна. Допомагає врівноважити емоційний стан, зняти психологічне напруження. Іпотерапія (від грецького слова, що означає «кінь») — лікувальна верхова їзда. Сприяє розвитку рухливості, відчуття рівноваги, координації рухів</p>
	 

В основі як традиційних, так і сучасних ОС — цілісний, або холистичний, підхід щодо зміцнення здоров'я, профілактики і лікування хвороб.



Оздоровчі системи допомагають:

- ❖ зміцнити кістки і м'язи;
- ❖ підвищити опірність організму інфекційним хворобам, впливу несприятливих погодних умов, стресам;
- ❖ знизити ризик захворіти на хвороби серцево-судинної системи;
- ❖ покращити сон і травлення;
- ❖ підвищити працездатність;
- ❖ уповільнити процеси старіння.



Щоб обрати оздоровчу систему, яка не зашкодить здоров'ю, варто насамперед:

- ❖ дізнатися якомога більше про вибрану оздоровчу систему;
- ❖ узгодити власні бажання й наміри з близькими дорослими чи лікарем;
- ❖ зважити на стан здоров'я.



Додержуючись оздоровчої системи, варто пам'ятати про принцип застосування ОС «Не зашкодь!». Підліткам, організм яких активно розвивається, потрібно:

- ❖ узгоджувати свої наміри з близькими дорослими;
- ❖ обирати складові ОС слід з допомогою досвідченого фахівця;
- ❖ виконувати оздоровчі методи під керівництвом спеціалістів;
- ❖ обов'язково контролювати стан здоров'я.

➔ Висновок

Оздоровчі системи сприяють зміцненню здоров'я і формуванню здорового способу життя. ОС поділяють на традиційні та сучасні. Обираючи оздоровчу систему, слід використовувати методи оздоровлення відповідно до вікових потреб та індивідуальних можливостей. Щоб досягти позитивного результату, додержуйтеся вибраної ОС систематично.

? Завдання

1. Що таке оздоровча система?
2. На які види умовно поділяють усі оздоровчі системи?
3. Назвіть складові оздоровчих систем.
4. Наведіть приклади традиційних ОС.
5. Наведіть приклади методів сучасних ОС.
6. Чому принцип, на якому ґрунтується ОС, називають цілісним (холістичним)?
7. Чому системи називають оздоровчими?
8. Поясніть, чому підлітку слід ретельно обирати ОС.
9. Як ви розумієте приказку: «Хочеш бути здоровим — будь розсудливим»?

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, на що слід звернути увагу підлітку, обираючи оздоровчі системи. Обґрунтуйте власні думки.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Складіть перелік індивідуальних оздоровчих заходів, яких додержуватиметеся протягом року. Скористайтеся матеріалами параграфа, знаннями, одержаними в попередніх класах.

§8. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Дізнаєтеся більше про вплив фізичної активності на здоров'я; навчитеся обирати види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей людини

! Пригадайте

Назвіть правила безпечної поведінки під час рухливих ігор, занять фізичною культурою.

Під час рухливих ігор, бігу, стрибків, плавання та туристичних походів одразу помітно, хто має гарну фізичну підготовку. Фізична форма людини залежить від того, як розвинені її фізичні якості — витривалість, сила, гнучкість, швидкість, спритність.

Фізичні якості людини	Фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку
<p>Витривалість. Здатність витримувати значне фізичне або моральне навантаження, фізичні вправи чи роботу тривалий час, не знижуючи інтенсивності</p>	<p>Біг, плавання, футбол, хокей на траві, ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування, туризм, стрибки зі скакалкою</p>
<p>Сила. Здатність напруженням м'язів робити фізичні рухи</p>	<p>Важка атлетика, вільна боротьба, дзюдо, карате, вправи з гантелями, віджимання, підтягування у висі, присідання з навантаженням, скелелазіння тощо</p>



Гнучкість. Здатність робити рухи з максимальною амплітудою в суглобах

Плавання, спортивна і художня гімнастика, акробатика, біг з бар'єрами, вправи на розтягування м'язів, хореографія



Швидкість. Здатність виконувати максимальну кількість відносно простих рухів (вправ) за мінімальний час

Плавання, біг, ходьба, велосипедний і лижний спорт, фізичні вправи і спортивні ігри з прискоренням рухів



Спритність. Швидка реакція, координація точних рухів

Гімнастика, акробатика, теніс, бадмінтон, футбол, плавання, східні єдиноборства, гірські лижі, катання на ковзанах, вправи на координацію рухів і рівновагу, наприклад: перекид, перекид, човниковий біг, ходьба по гімнастичній лаві, колоді



Молодь у 14–16 років може займатися майже всіма видами спорту.



Веслування



Серфінг

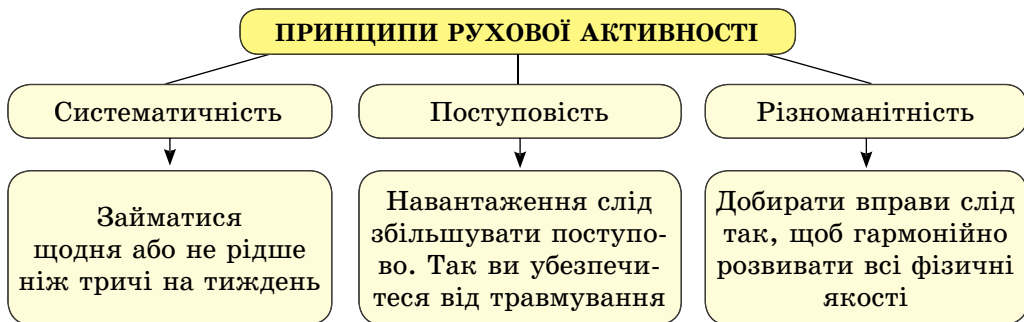


Скелелазіння



Альпінізм

Щоб фізична активність була корисна, слід додержуватися таких принципів.



Щоб попередити негативний вплив деяких видів спорту і фізичних вправ на здоров'я, обов'язково потрібно проконсультуватися з лікарем, тренером або вчителем фізичної культури. Так, захоплення тільки силовими вправами може обмежити рухливість суглобів. Натомість виконання вправ тільки на розвиток гнучкості без зміцнення м'язів може призвести до розхитаності суглобів.

Щоб системно розвивати фізичні якості, варто скласти індивідуальну програму занять. Поєднавши фізичні вправи та врахувавши індивідуальні здібності і стать, ви досягнете гарних результатів. Наприклад, хлопці легше справляються з інтенсивним силовим навантаженням, оскільки вони володіють більшою амплітудою рухів і силою, але поступаються дівчатам у гнучкості та витривалості.

Вплив фізичних вправ на організм підлітка

У разі низької фізичної активності людина поступово втрачає життєві сили, реагує на зміну атмосферного тиску, перегрівання, забруднене повітря, радіацію тощо. Кожний має навчитися оцінювати свій фізичний розвиток, свої можливості, правильно використовувати наявні засоби фізичної культури та спорту.

Вплив фізичної активності на здоров'я



Отже, фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я. Активна здорова людина завжди бадьора і життєрадісна.

➔ Висновок

Щоб підтримувати гарну фізичну форму, слід обирати фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку фізичних якостей. Щоб попередити негативний вплив деяких фізичних вправ і видів спорту на здоров'я, слід радитися з фахівцями. Достатня фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини. Підлітковий вік — найкраща пора для розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості. Слід вибирати комплекс фізичних вправ з урахуванням вікових, фізичних можливостей і порад фахівців.

? Завдання

1. Назвіть фізичні якості людини.
2. Що таке витривалість? Які фізичні вправи і види спорту сприяють розвитку витривалості?
3. Назвіть фізичні вправи і види спорту, що сприяють розвитку сили.
4. Що таке гнучкість? Які фізичні вправи і види спорту обрати, щоб розвинути гнучкість?
5. Яких принципів слід дотримуватися, щоб розвинути фізичні якості? Чому? Поясніть на прикладах.
6. Чому підліткам важливо розвивати фізичні якості?
7. Схарактеризуйте вплив фізичної активності на здоров'я. Наведіть приклади.
8. Поясніть, чому фізичні вправи та заняття спортом сприяють розвитку сили волі та організованості.
9. Чому важливо розвивати спритність? У яких ситуаціях спритність може врятувати життя?

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. Хлопець вирішив швидко зміцнити м'язи і без розминки підняв штангу.
2. Дівчина щойно навчилася їздити на велосипеді і планує через тиждень узяти участь у велопоході.
3. Хлопець хоче стати найсильнішим у класі, але не знає із чого почати.
4. Дівчата хочуть удосконалити поставу і вирішили виконувати фізичні вправи у вихідні дні.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Розгляньте фотоілюстрації. Обговоріть, хто з підлітків витриваліший. Який підліток швидше втомлюватиметься під час навчання? Чому? Відповідь обґрунтуйте.



◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розробіть індивідуальну програму вдосконалення фізичних якостей. Обговоріть її з учителем фізкультури, лікарем і близькими дорослими. Систематично дотримуйтеся розробленої програми. Через три місяці зробіть висновки щодо результативності розробленого комплексу вправ. За потреби внесіть корективи.

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

§ 9. ВИБІР ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ. МІФИ І ФАКТИ ПРО ДІЄТИ

Дізнаєтеся про традиційні та сучасні системи харчування; навчитеся правильно вибирати продукти харчування; проаналізуєте міфи і факти про дієти; знатимете про негативні наслідки незбалансованого харчування і вживання харчових добавок

! Пригадайте

Назвіть принципи та особливості харчування підлітків.

Підлітки часто самостійно вирішують, що і де їм їсти. Від того, які продукти вибираєте, залежить ваше здоров'я, самопочуття і працездатність. Із розмаїття продуктів і готових страв маєте навчитися обирати корисні для росту та розвитку. Добираючи продукти, намагайтеся, щоб раціон харчування був різноманітним і збалансованим. Відповідно до ваших вікових потреб і рухової активності містив достатньо білків, жирів і вуглеводів. Прислухайтеся до порад дорослих.

Чинники, що впливають на вибір харчових продуктів



Уживаючи свіжі натуральні продукти, матимете сили і здоров'я.

Традиційні і сучасні системи харчування

Обираючи продукти і страви для повсякденного вживання, люди враховують особливості місцевості, національні традиції приготування їжі та власні потреби. У кожного є також улюблені страви. Наприклад, українські борщі і вареники знають і люблять не лише в Україні, а й у різних країнах світу.

Системи харчування поділяють на традиційні (національні кухні) і сучасні.

Традиційні системи харчування кожного народу перевірені часом і тому залишаються популярними.

Традиційні (національні) кухні

Українська



Борщ із
пампушками



Галушки



Вареники



Голубці



Сало

Кавказька



Шашлик



Лаваш



Хачапурі



Чебуреки

Кримськотатарська



Плов



Манти



Чельпек



Катлама



Кебаб

Італійська



Паста



Піца



Страви з
морепродуктами



Тортеліні



Салат із сиром
моцарела

Східна (японська, китайська)



Страви з рису



Суші і роли



Салат із
сиром тофу



Страви з
морепродуктів

У сучасному житті люди поєднують традиції національних кухонь і принципи сучасного дієтичного харчування.

Дієтичне харчування

Слово *дієта* походить від грецького *diata*, що означає «спосіб життя, режим харчування». У сучасних дієтах зазвичай пропонується обмежити вживання певних продуктів. Наприклад, за деякими дієтами передбачається повне або часткове вилучення з раціону продуктів тваринного походження: м'яса, риби, яєць, молочних продуктів. За іншими — рекомендується вилучити з раціону продукти, що містять вуглеводи: хлібобулочні вироби, крупи, овочі, фрукти. Натомість пропонується вживати продукти, що містять білок: м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти. Одна із сучасних систем харчування пропонує харчуватися кисломолочним сиром, інша — переважно зерновими продуктами, ще одна — сирими продуктами. Є система, що рекомендує диференційоване (роздільне) харчування. Існують розроблені лікарями дієти, за якими передбачається утримання від їжі протягом певного часу. Однак обмеження або вилучення деяких продуктів з добового раціону може призвести до дефіциту поживних речовин в організмі підлітка. Тому вам не бажано додержуватися модних дієт.

Міфи і факти про дієти

Міф. Щоб схуднути, слід відмовитися від вживання м'яса, натомість вживати овочі й фрукти.

Факт. Організму, що росте і розвивається, потрібен будівельний матеріал для клітин. Тому білок, зокрема і тваринного походження, необхідний для організму підлітка.

Наслідки. Нестача білків, зокрема і тваринного походження, може призвести до зниження гемоглобіну в крові, ламкості нігтів, випадіння волосся. Людина частіше хворіє на застуду, можуть загостритися хронічні хвороби.

Міф. Щоб схуднути, не варто вживати продукти, що містять вуглеводи.

Факт. Вуглеводи — основне джерело енергії для організму. Сприяють роботі серця, м'язів, мозку. Обов'язково потрібно вживати продукти, що містять вуглеводи: крупи, бобові, ягоди, овочі, зелень. Натомість обмежити вживання продуктів, що містять цукор: кондитерські вироби, шоколад, варення, солодкі фруктові напої, білий хліб тощо.

Наслідки. Нестача вуглеводів призводить до загальної слабкості, сонливості, швидкої втомлюваності. Виникає головний біль, може порушитися пам'ять. Знижується працездатність.

Міф. Щоб схуднути, потрібно додержуватися низькокалорійної дієти.

Факт. Їжа має відповідати витратам енергії протягом дня.

Наслідки. Якщо вживатимете менше за 1000 ккал на добу, може порушитися обмін речовин.

Міф. Щоб схуднути, потрібно відмовитися від продуктів, що містять жири.

Факт. Жири забезпечують організм енергією. Дієтологи рекомендують не відмовлятися, а обмежити вживання жирів. Не зловживати продуктами, що містять так звані приховані жири: ковбасою, майонезом, печивом, тортами, тістечками.

Наслідки. Нестача жирів призводить до порушення обміну речовин, зокрема функціонування печінки. Погано засвоюються вітаміни А і Е, що негативно впливає на розвиток статевих гормонів, стан шкіри.

Міф. Шкідливо їсти між основними прийомами їжі.

Факт. Підліткам потрібно перекушувати, щоб не втрачати енергію. Їсти 5–6 разів на день — це найкращий режим харчування. Але перекушувати слід легкими стравами, овочами, фруктами, горіхами.

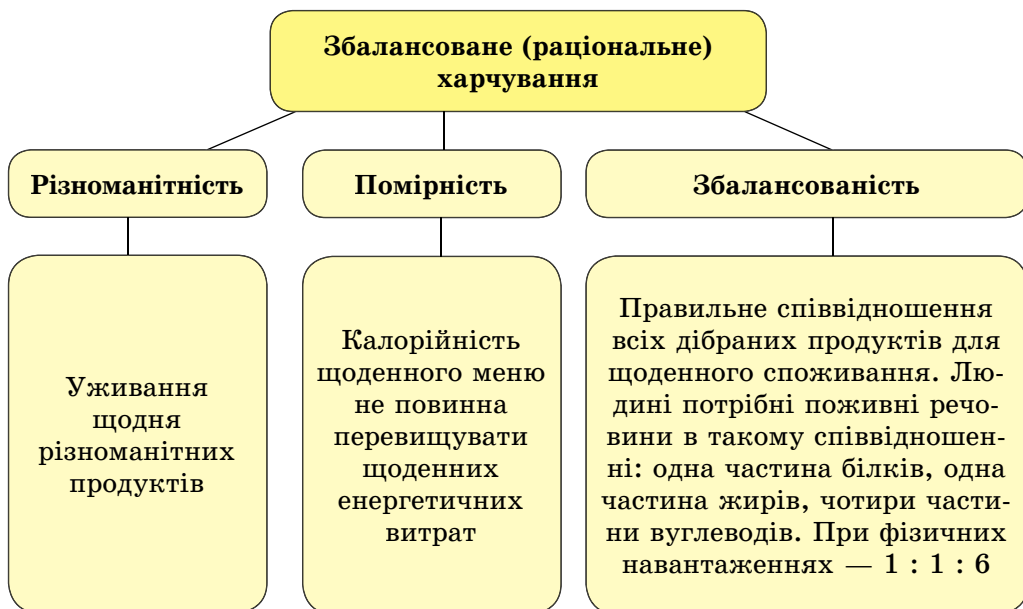
Наслідки. Не перекушуючи між основними прийомами їжі, підлітки ризикують відчувати сильний голод. Це може призвести до головного болю, болю у шлунку, зниження працездатності. Голод може призвести до переїдання під час основного прийому їжі.

Міф. Щоб схуднути, не слід вечеряти.

Факт. Вечеря — один з основних прийомів їжі. Вечеряти слід легкими стравами за 2–3 години до сну.

Наслідки. Якщо відмовлятися від вечері, організм не одержить достатньої кількості поживних речовин. Це може призвести до стресу, зниження рівня цукру в крові, виникнення нервозності, порушення сну, обміну речовин.

Отже, щоб зберегти і зміцнити здоров'я, слід харчуватися повноцінно. Людина має отримувати різноманітну їжу в достатній кількості і певному співвідношенні. Таке харчування називають збалансованим, або раціональним.

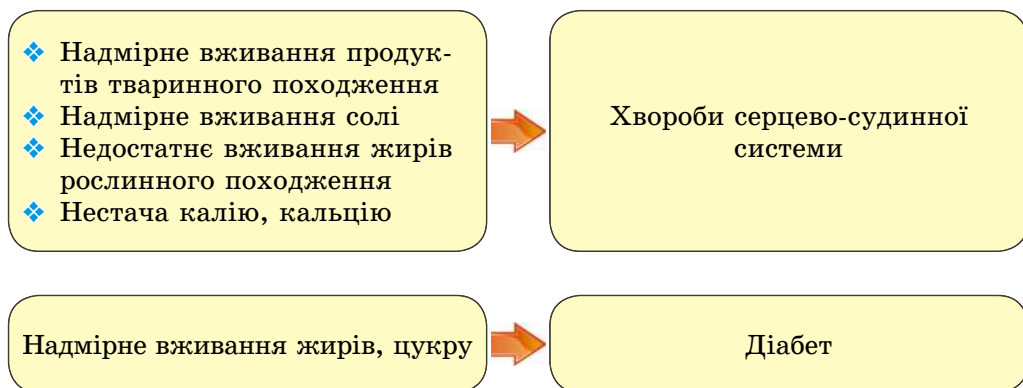


Підлітки, які харчуються незбалансовано, ризикують здоров'ям.

Негативні наслідки незбалансованого харчування

Через незбалансоване харчування виникають захворювання. Наприклад, через нездорове харчування і малорухомий спосіб життя в підлітка виникає ожиріння. Якщо почати швидко худнути (втрачати понад 3 кг на місяць), організм компенсуватиме дефіцит поживних речовин за рахунок внутрішніх ресурсів. У результаті маса тіла зменшиться, але виникнуть інші проблеми зі здоров'ям.

Негативні наслідки незбалансованого харчування





Харчуючись збалансовано, ви убезпечитеся від багатьох хвороб. Якщо незадоволені власною масою тіла, не варто добирати продукти для споживання самостійно. Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я. Обговоріть проблему з дорослими. Порадьтеся з лікарем. Можливо, вам потрібно більше рухатися, займатися фізичною культурою, а може, й змінити харчовий раціон. Скласти індивідуальну програму харчування може тільки фахівець-дієтолог.

Харчові добавки

Харчові добавки — це спеціальні речовини, які додають до харчових продуктів для покращення їхнього смаку, вигляду, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання. Деякі добавки використовували протягом століть, наприклад сіль, оцет, цукор, лимонну кислоту. І тепер ці добавки використовують для консервування фруктових, овочевих, рибних, м'ясних виробів. З появою оброблених харчових продуктів введено багато інших природних та штучних добавок, наприклад барвники, консерванти, підсилювачі смаку, цукрозамінники, прянощі, емульгатори, розпушувачі тощо.

Деякі харчові добавки пропонуються до звичайних продуктів харчування добового раціону. Використовувати такі харчові добавки можна тільки за рекомендацією лікаря.

➔ Висновок

Для нормального росту й розвитку підліткам слід обирати свіжі й поживні продукти. Молодь має розрізняти міфи і факти про дієти. Знати про негативні наслідки незбалансованого харчування і вживання деяких харчових добавок. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я, слід харчуватися раціонально.

? Завдання

1. Назвіть чинники, що впливають на вибір харчових продуктів.
2. Які системи харчування існують?
3. Наведіть приклади улюблених страв своєї національної кухні. Розкажіть, чому вони корисні.
4. Яких принципів харчування слід дотримуватися підліткам, щоб бути здоровими? Чому?
5. Якими можуть бути наслідки незбалансованого харчування?
6. Що таке харчові добавки?
7. Для чого використовують харчові добавки?
8. Проаналізуйте наслідки для здоров'я підлітків, спричинені додержанням діет. Скористайтеся схемою «Міфи і факти про дієти».
9. Чому переїдання і недоїдання однаково небезпечні для організму?
10. Поясніть, чому потрібно консультиватися з лікарем щодо вживання харчових добавок.



Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. Дівчина хоче мати струнку фігуру, тому відмовляється від вечері, а іноді й від обіду. Вона схудла, але стала блідою, скаржиться на головний біль, почала гірше навчатися.
2. Хлопці всі вечори проводять за комп'ютером. Щоб не відволікатися, завжди перекушують бутербродами і запивають солодкими газованими напоями.
3. Підлітки, невдоволені власною масою тіла, вирішили їсти тільки овочі й фрукти та активно займатися спортом.



Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть, чому існують міфи про дієти. Як позбутися цих стереотипів?
2. Проаналізуйте схему «Чинники, що впливають на вибір харчових продуктів». Визначте, які чинники найбільше впливають на ваш вибір харчових продуктів. Обговоріть чинники, що, на вашу думку, можуть негативно вплинути на здоров'я.
3. Угадайте за описом українську національну страву та поясніть, чим вона корисна. Наведіть свої приклади.
 - ❖ Одна з 12 традиційних страв на Святвечір, яку готують із пшениці та заправляють маком, медом і горіхами.
 - ❖ Солодка рідка страва, яку готують із сушених яблук, груш і слив.



Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Розгляньте фотоілюстрації. Що порадите підліткам?



1



2



3

2. Чому, на вашу думку, традиційні системи харчування популярні й тепер?

§ 10. ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ І КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

Дізнаєтеся більше про харчові отруєння; навчитесь розпізнавати симптоми харчового отруєння; знатимете види отруйних рослин і грибів; навчитесь надавати домедичну допомогу в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій

! Пригадайте

Які правила купівлі, обробки й зберігання харчових продуктів?

Харчові отруєння

Харчове отруєння виникає внаслідок вживання несвіжої чи зіпсованої їжі, інфікованих продуктів, отруйних рослин чи грибів.

Харчові отруєння спричиняють бактерії чи продукти їхньої життєдіяльності — токсини (отруйні речовини), а також мікроскопічні гриби (цвілі).

Харчові отруєння і причини їх виникнення

Харчове отруєння	Причина виникнення
<p>Ботулізм. Найнебезпечніший вид харчового отруєння. Симптоми виникають через 12–36 годин після вживання інфікованого продукту. Людина може одужати після тривалого лікування</p>	<p>Вживання консервів чи продуктів, термін придатності яких минув; правила зберігання чи обробки яких було порушено; продуктів, куплених на стихійних ринках</p> 
<p>Сальмонельоз. Симптоми можуть виникнути через 2–6 годин або через 2–3 дні. Людина одужує за кілька днів. Найнебезпечніший для дітей, літніх людей, людей з хронічними хворобами</p>	<p>Вживання сирих продуктів, заражених сальмонелою: яєць, молока, м'яса, риби</p> 

Стафілокок. Симптоми з'являються через 2–4 години після вживання інфікованого продукту. Людина одужує за кілька днів

Вживання продуктів, правила зберігання яких було порушено: м'яса, птиці, яєць, молока і молочних продуктів, тістечок і тортів з кремом, салатів з майонезом, вінегрету, паштету, рибних консервів в олії, сирів, ковбаси



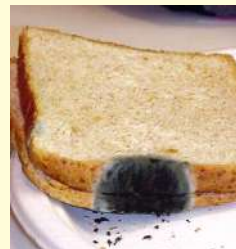
Кишкова паличка. Деякі види сприяють травленню і безпечні для людини. Інші токсичні і спричиняють захворювання

Можуть потрапити в організм людини із забрудненою водою, сирим молоком, напівсирим м'ясом, через брудні руки



Мікотоксикози. Отруєння, що виникають унаслідок потрапляння в організм мікотоксинів цвілевих грибів

Вживання зараженого молока, яєць, м'яса чи риби. Мікроскопічні гриби можуть уражати кукурудзу, жито, пшеницю, овес, рис, інші зернові та продукти їх переробки. Отруйні речовини залишаються в борошні і випеченому з нього хлібі. Не варто вживати запліснявілі хліб, варення, тістечка чи фрукти



Профілактика харчових отруєнь

Для профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій слід:



- ❖ додержуватися правил зберігання продукту, зазначених на упаковці, вживати тільки свіжі продукти



- ❖ купувати влітку хліб тільки на один день, не зберігати його у спеку в поліетиленовому пакеті



- ❖ ретельно мити сирі продукти, овочі, фрукти
- ❖ мити руки перед їдою



- ❖ зберігати окремо і різати на окремих дощечках продукти, що їдять сирими, і ті, що піддають тепловій обробці



- ❖ додержуватися правил обробки продуктів
- ❖ кип'ятити сиру воду, молоко



- ❖ зберігати продукти і готові страви в закритому посуді, щоб убезпечити від комах



- ❖ зберігати в холодильнику готові страви, відкриті рибні консерви, молочні, рибні, м'ясні продукти; продукти тривалого зберігання класти в морозильну камеру

Не можна вживати продукти, якщо:

- вони мають неприємний запах чи непривабливий вигляд
- упаковка зім'ята або пошкоджена
- на упаковці не зазначено обов'язкових відомостей про склад продукту, термін його придатності і виробника
- термін придатності продукту закінчився
- продукти запліснявілі чи підгнилі



Отруйні рослини і гриби

Отруєння рослинами трапляються, якщо людина вжила коріння, листки чи ягоди дикорослих рослин, сплутавши їх з їстівними.

Отруйні рослини



Вовче лико



Вороняче око



Дурман звичайний



Паслін чорний



Беладонна звичайна



Блекота чорна

Отруїтися можна, якщо з'їсти багато зерен гіркою мигдалю, ядер абрикосів, персиків, слив, вишень. Вони містять отруйну синильну кислоту. У пророслій і позеленілій картоплі утворюється отруйна речовина — соланін. Таку картоплю вживати не можна.

Отруйні гриби

З усіх харчових отруєнь чи не найнебезпечнішими є отруєння грибами. Усім, хто збирає гриби, слід знати, які на вигляд отруйні гриби.



Мухомор червоний



Мухомор пантерний



Бліда поганка



Свинуха тонка



Павутинник оранжево-червоний отруйний



Опеньок сірчано-жовтий несправжній

Отруйні речовини, які містяться у грибах, не руйнуються під час термічної обробки, засолювання чи висушування. Отруїтися можна навіть їстівними грибами, що зіпсувалися під час зберігання. Щоб не отруїтися грибами, слід додержуватися правил безпеки під час збору і купівлі грибів.

Як убезпечитися від отруєння грибами



Збирати тільки їстівні гриби



Не збирати старих, перезрілих, зів'ялих, пошкоджених грибів



Не збирати рослини і гриби в екологічно забруднених місцях



Не куштувати сирих грибів, щоб визначити їхню якість і смак



Не визначати народними методами отруйність грибів



Не купувати невідомі дикорослі гриби, особливо на стихійних ринках



Не консервувати дикорослі гриби в герметичних банках, не солити різні види грибів в одній ємкості



Не давати їсти гриби дітям до 12 років

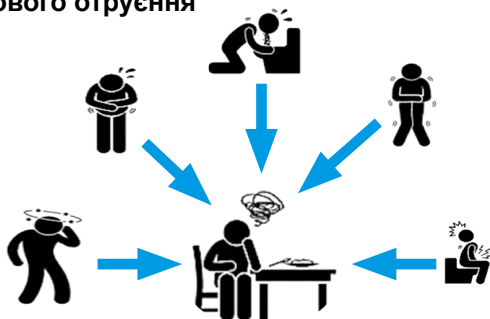


Негайно викликати «швидку медичну допомогу» в разі підозри на отруєння

Здоров'я постраждалого внаслідок отруєння залежить від того, коли виявлено перші симптоми та надано допомогу.

Симптоми харчового отруєння

- ❖ загальна слабкість
- ❖ блідість, спрага
- ❖ прискорене серцебиття
- ❖ утруднене дихання
- ❖ головний біль
- ❖ біль у животі
- ❖ нудота, блювання
- ❖ підвищена температура тіла до 38–40 °С
- ❖ пронос, діарея
- ❖ спазми, судоми



Якщо в людини з'явилися симптоми харчового отруєння, слід надати домедичну допомогу до приїзду лікаря.

Домедична допомога в разі харчових отруєнь та кишкових інфекцій

	<p>1. Викликати «швидку допомогу» або лікаря</p>
	<p>2. До приїзду лікаря промити хворому шлунок: дати випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання. Повторити 2–3 рази, доки з'явиться вода без домішок їжі</p>
	<p>3. Поставити очисну клізму</p>
	<p>4. Після промивання дати випити підсолену воду або несолодкий чай, щоб запобігти зневодненню організму. Не давати молоко, оскільки воно сприяє всмоктуванню токсичних речовин у кров. Для поглинання токсинів дати хворому активоване вугілля. Не можна їсти</p>
	<p>5. Покласти хворого в ліжку на лівий бік, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб не захлинувся блювотинням. Зігріти (вкрити, покласти грілки), стежити за диханням та пульсом. Провітрити кімнату. Попередити всіх, хто вживав такі самі продукти чи гриби</p>

У разі отруєння рослинами чи грибами ефективно лікування можливе, якщо правильно визначити вид рослини чи гриба, які вжила людина. Тому залишки їжі, які вживала потерпіла людина, бажано зберегти до приїзду лікаря і передати в лабораторію на дослідження.

➔ Висновок

Причина харчових отруєнь — вживання зіпсованих чи інфікованих харчових продуктів та отруйних рослин і грибів. Щоб уникнути небезпеки, слід додержуватися профілактики харчових отруєнь. Кожен має вміти надати домедичну допомогу постраждалому до приїзду лікаря.

? Завдання

1. Назвіть причини харчових отруєнь.
2. Яких правил слід додержуватися, щоб убезпечитися від харчових отруєнь?
3. Назвіть симптоми харчового отруєння.
4. Чому не можна вживати запліснявілі продукти і позеленілу картоплю?
5. Чому, на вашу думку, щороку з початком сезону збору грибів багато людей потрапляють до лікарень з отруєннями?
6. Як надаватимете домедичну допомогу в разі харчового отруєння?
7. Поясніть, чому при перших симптомах отруєння слід обов'язково викликати «швидку допомогу» або лікаря. Відповідь обґрунтуйте.

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. Дівчата вирішили перекусити бутербродами з ковбасою, але не звернули уваги, що ковбаса мала дивний запах.
2. Під час туристичного походу хлопці вирішили зібрати і приготувати гриби.
3. Дівчина вирішила приготувати м'ясо та овочі на обід.
4. Хлопець вирішив повечеряти салатом, що залишився після сніданку і до вечора стояв на кухонному столі.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Наведіть приклади отруйних рослин і грибів місцевості, де ви живете. Обговоріть, чому необхідно додержуватися правил збору грибів і рослин. На який ризик наражається людина, яка нехтує цими правилами? Назвіть вид ризику і оцініть його рівень.

⬡ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Однокласник скаржиться на головний біль, біль у животі, нудоту. Він розповів, що кілька годин тому їв гриби. Як діятимете в наведеній ситуації?
2. Спекотного літнього дня збираєтеся відпочити на природі. Що візьмете із собою, щоб убезпечитися від харчового отруєння?



ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

§ 11. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ. ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКА

Дізнаєтеся про біосоціальну природу особистості та етапи її розвитку; знатимете, що сприяє формуванню свідомості підлітка; знатимете, чому важливий позитивний результат на кожному етапі розвитку особистості

! Пригадайте

Чому говорять, що кожна людина унікальна?

Біосоціальний характер особистості

Підлітковий вік називають перехідним періодом від дитинства до юності. Підлітки опановують нові знання, набувають нового досвіду, ширшим стає коло спілкування. У кожного формуються певні риси характеру, кожен має певні здібності та психологічні властивості. Кожен вибирає певне місце в суспільстві. Підліток стає особистістю.

Становлення особистості — тривалий процес. На нього впливають спадковість (біологічний чинник), а також умови життя людини (соціальний чинник): місце народження, економічна і соціальна ситуації, оточуючі, освіта, культура та інші чинники соціального середовища. Тому особистість має **біосоціальний** характер.

Вікові етапи розвитку особистості

Кожна людина проходить низку вікових стадій (етапів) розвитку: дитина, підліток, молода людина, доросла людина. На кожній стадії вона набуває певних якостей. Вони впливають на розвиток особистості. На кожній стадії особистість розв'язує певні завдання розвитку. Кожна нова риса характеру й поведінки свідчить про ставлення людини до світу і до самої себе. Якщо ставлення позитивне, то розвиток особистості прогресивний. А якщо негативне, то виникають проблеми в розвитку.

Дитинство. Дитина залежить від дорослих. Учиться розмовляти, набуває навичок поведінки. Підростаючи, намагається все робити самостійно. До 5 років дитина набуває багатьох умінь і навичок. Наприклад, уміє їздити на велосипеді, різати ножом, читати і фантазувати. Може займатися музикою, танцями чи спортом. Збагачується словниковий запас дитини. Вона не тільки наслідує інших, а й придумує собі заняття. Розвиваються творчі здібності дитини. Формується ініціативність, цілеспрямованість.

У перші роки навчання дитині цікаво пізнавати світ. Формується вміння вчитися і досягати успіху. Дитина оволодіває новими знаннями, набуває нових навичок. У цей період вона майструє, готує їжу, займається рукоділлям, допомагає дорослим по господарству. Формуються трудові навички.

Підлітковий вік. Ви вже добре знаєте, що в цей період організм швидко росте і розвивається. Змінюються поведінка, емоційний стан. Хлопці і дівчата прагнуть самостійності, намагаються звільнитися від «зайвих»,

на їхній погляд, контролю й уваги дорослих. Стають непоступливими і різкими у стосунках з близькими дорослими. Спілкуючись з однолітками і дорослими, підлітки засвоюють правила поведінки в суспільстві, аналізують власні думки та дії, порівнюють їх з поведінкою і думками оточуючих. Осмислюють власні права і обов'язки.

У підлітковому віці збільшується кількість навичок. Розширюється уявлення, збагачуються знання про навколишній світ, яких не було в попередньому досвіді дитини. Розвиваються пам'ять, увага, мислення, мовлення. Змінюються потреби. На основі засвоєних знань і досвіду розвиваються нові якості особистості – самостійна діяльність, самопізнання, моральні, інтелектуальні та творчі здібності. Формуються самоідентичність, власні погляди на життя і життєві цінності. Підліток вибирає майбутню професію.

Молода людина. У цей період людина продовжує набувати інтелектуальної й соціальної зрілості. Юнаки і дівчата отримують професійну освіту, оволодівають професією. Усвідомлюють власні можливості для самореалізації в житті. Це також період створення родини, виховання дітей. Молоді люди, використовуючи досвід підліткового віку, продовжують засвоювати й застосовувати норми суспільного життя. Продовжують розвивати духовні якості. Набувають економічної незалежності. Молодь визначається в життєвих цінностях, щоб успішно реалізуватися в подальшому житті.

Доросла людина. Найтриваліший період у житті. Людина досягає найвищого рівня розвитку духовних якостей, інтелектуальних і творчих здібностей, гармонії в собі й у взаємодії зі світом. Протягом цього періоду людина самостверджується у професії та суспільстві, бере активну участь у суспільному житті. Людина створює родину, виявляє піклування не тільки про себе, а й про своїх близьких. Цілеспрямована, упевнена людина успішно долає професійні та особистісні труднощі цього періоду. Здатна критично оцінити життя, відчуває самоповагу.

Формування самосвідомості

Підлітковий вік особливий ще й тим, що на цій стадії розвитку в молоді людини формується самосвідомість.

У підлітків виникає інтерес до якостей своєї особистості. Вони оцінюють себе, порівнюють себе з іншими, намагаються розібратися в почуттях. Потребують поваги однолітків, прагнуть знайти товаришів.

У підлітка починає формуватися позиція дорослої людини. Зміна самосвідомості супроводжується переосмисленням цінностей: те, що було значущим раніше, стає другорядним. Розширюється коло спілкування. Прагнучи самостійності, підліток намагається уникнути контролю дорослих. Тому під час спілкування між ними виникають конфліктні ситуації. Розвиток емоцій та почуттів призводить до суперечливих бажань і вчинків. Наприклад, підлітки прагнуть бути схожими на однолітків та водночас намагаються виділитися в групі.

На формування свідомості підлітка впливає спілкування з оточуючими. Про моральні норми і правила поведінки діти дізнаються в родині, на уроках, від однолітків, із засобів масової інформації тощо. З однолітками обговорюють спільні проблеми, плани на майбутнє. Під час спілкування в

молоді формується вміння відстоювати власну точку зору, критично оцінювати свої та чужі твердження. Це сприяє розвитку особистості. Молодь оволодіває загальнолюдськими і національними духовними цінностями.

Спілкуючись у компанії, підлітки часто переймають риси, а іноді й захоплення однолітків. Уживають однакові слова, використовують схожі жести. Починають носити одяг одного стилю, слухати однакову музику.

Та прикладом для наслідування може стати, наприклад, учитель чи батько, друг чи літературний герой, спортсмен чи історична особа. Здається, що вони легко досягли визнання. Але варто пам'ятати, що шлях до успіху — це не тільки й не стільки призи й нагороди, квіти й усмішки, як постійна наполеглива праця, самоконтроль і впевнена поведінка.

Обираючи приклад для наслідування, кожен робить свій вибір сам. Кожен сам визначає, яким бути. Цей вибір може вплинути на здоров'я людини, розвиток її особистості. Завжди треба обмірковувати, чи варто наслідувати звички людей, яких зустрічаєш або бачиш на екрані телевізора. Важливо обирати для прикладу людей, чия поведінка ґрунтується на моральних цінностях. Слід удосконалювати власний характер. Завжди бути ввічливою, відповідальною, доброзичливою людиною.

Висновок

Особистість має біосоціальний характер. Кожна людина, зростаючи, проходить низку вікових стадій (етапів). На кожній стадії вона набуває певних якостей, що зберігаються у наступні періоди життя і впливають на подальший розвиток особистості. Підлітковий вік — важливий етап становлення особистості молодшої людини, формування її самосвідомості. Спілкування з однолітками та дорослими, вибір прикладу для наслідування найбільше впливають на формування самосвідомості підлітка. Важливо обирати для прикладу людей, чия поведінка ґрунтується на моральних цінностях.

Завдання

1. Які чинники впливають на розвиток особистості?
2. Які вікові стадії розвитку проходить кожна людина?
3. Схарактеризуйте завдання одного з етапів вікового розвитку людини (на вибір).
4. Поясніть, чому на кожному етапі розвитку важливий позитивний результат.
5. Кого з оточуючих ви вважаєте прикладом для себе? Чому? Обґрунтуйте відповідь.
6. Як ви розумієте твердження українського філософа Григорія Сковороди: «Пізнай себе. Пізнай свою природу, щоб пізнати істину»?

Попрацюйте в парі або групі

Пригадайте відомих особистостей, художні твори, кінофільми чи мультфільми (на вибір), герої яких досягли успіху в житті попри складні життєві ситуації. Обговоріть, завдяки яким рисам характеру вони долали труднощі.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Порівняйте умови, у яких росли ваші батьки або близькі дорослі, з тими, у яких ростете ви й ваші однолітки. Які риси характеру та якості у вас спільні, а які відмінні? Обґрунтуйте чому.

§ 12. ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

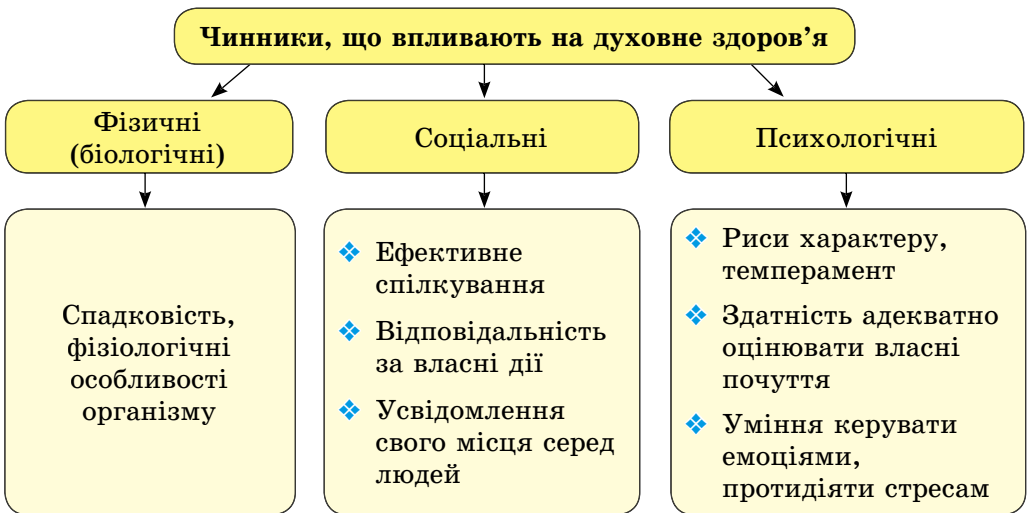
Дізнається про складові духовного розвитку; значення духовних потреб для розвитку особистості; моральний розвиток особистості; навчиться планувати майбутнє життя

! Пригадайте

Які особливості духовного розвитку підлітка?
Чому для підлітків важливе самопізнання?

Складові духовного розвитку

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку. У цей період молодь формує особисту систему цінностей, моральні принципи, визначає життєву мету. На духовний розвиток впливає багато чинників.



Духовність людини формується під впливом освіти, науки, моралі, етики, мистецтва, релігії. Духовність впливає на здоров'я і життя людини. Завдяки цьому людина стає особистістю. Духовно особистість розвивається впродовж усього життя.

Складові духовного розвитку

Самопізнання	Уможливорює: <ul style="list-style-type: none">❖ зрозуміти власне місце в житті, власні здібності, загальнолюдські цінності❖ сформувати власну систему цінностей❖ розвинути навички ефективного спілкування❖ зрозуміти власні слабкі якості та позбутися їх
Самовдосконалення	Уможливорює: <ul style="list-style-type: none">❖ усвідомити та реалізувати власні потреби й бажання на кожному етапі росту і розвитку❖ розвинути навички передбачати наслідки своїх вчинків❖ розвинути навички поважати й брати до уваги думки оточуючих❖ виховати працелюбність❖ розвинути критичне мислення❖ сформувати віру в себе❖ розвинути пізнавальні та творчі здібності❖ додержуватися моральних норм суспільства
Самоконтроль	Уможливорює: <ul style="list-style-type: none">❖ розвинути силу волі❖ розвинути навички керування емоціями, настроєм і поведінкою❖ вміння мислити позитивно❖ вміння протидіяти стресам❖ сформувати навички конструктивного розв'язання конфліктів❖ виховати щирість, співчуття, милосердя

Формування системи цінностей

Ви вже знаєте, що таке загальнолюдські цінності. У 7 класі визначали, що важливе саме для вас. Ви подорослішали і, можливо, вибрали нові пріоритети. Але, формуючи власну систему цінностей, пам'ятайте, що до інших слід ставитися так, як хотіли б, щоб ставилися до вас. Болісно реагуєте на критику? Не критикуйте інших, зважайте на думку співрозмовника. Оцінюючи чийсь поведінку, не забувайте про самокритику. Якщо ви несправедливо образили когось, вибачтеся. Сподівається на щирість чи співчуття оточуючих? Поміркуйте, чи властиві вам ці риси характеру. Не поспішайте з висновками щодо людей чи подій. Якщо ви звинувачуєте когось в егоїзмі, байдужості чи конфліктності, подумайте про власний характер.

Моральний розвиток особистості

На формування системи цінностей людини впливає також мораль.

Мораль (від латинських слів *mores* — «звичаї», «традиції»; *moralitas* — «мораль») — це система норм і оцінок, правила поведінки людини в суспільстві. Наприклад, такі моральні принципи, як «не вбий» і «не вкради», стали нормою закону. За порушення передбачено покарання. Саме моральними принципами керуються люди, коли оцінюють свою і чиюсь поведінку. Наприклад, обманювати безчесно, а допомагати слабкому милосердно.

Людину, яка додержується моральних принципів, вважають **моральною**. Вона поважає інших, піклується про оточуючих, не обманює, не пліткує. Того, хто нехтує принципами моралі, зневажливо ставиться до законів суспільства, вважають аморальним. Моральність — це одна з характеристик духовної людини. Духовна людина завжди додержується загальнолюдських цінностей і поводить відповідно до моральних принципів суспільства. Так, згідно з принципами моралі людина не має права ображати, застосовувати фізичне чи психологічне насилля тощо. Якщо людина не додержується цього принципу, виникає конфлікт. Про таку людину говорять, що в неї відсутня моральна відповідальність. Якщо людина поводить відповідально, то вона сформувалася як особистість.

Моральний розвиток особистості має три періоди.

Третій період

Людина додержується загальнолюдських цінностей. Гармонійно поєднує загальнолюдські та власні духовні цінності.

Другий період

Людина керується існуючими в суспільстві моральними нормами і правилами. Добре те, що схвалюється суспільством і не суперечить законам.

Перший період

Людина не здатна оцінити власні вчинки згідно з поняттям моралі, відрізняє гарні вчинки від поганих за реакцією інших. Якщо вчинок схвалюється — це добре, якщо ні — погано.



Духовність — це насамперед моральні якості людини, додержання людиною загальнолюдських цінностей. Духовно багатою вважають людину, у якої сформовано духовні цінності.

Піраміда потреб

Духовний розвиток пов'язаний із задоволенням вищих потреб людини.

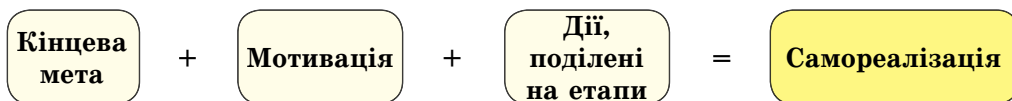


Задоволення всіх потреб важливо для здоров'я і життя людини. Духовний розвиток, задоволення духовних потреб сприяє формуванню в людини ідеалів добра і краси, допомагає відчувати радість життя, визначає мету її існування. Духовна людина відповідальна й чесна. Вона додержується законів, уміє передбачати результат власної поведінки. Щоб почуватися щасливою й благополучною, людині слід дбати про розвиток духовних потреб.

Планування майбутнього

Чи потрібно планувати своє життя? Рано чи пізно ми всі запитуюмо себе про це. Хтось намагається сам планувати життя, за когось це роблять близькі дорослі, а хтось живе сьогоднішнім.

Що ж таке планування майбутнього? Це складання переліку завдань і конкретних дій для їх досягнення. Планування майбутнього змушує людину постійно опановувати нове, набувати знання для реалізації задуманого. Планування — це своєрідні сходи на вершину піраміди, яка називається «досягнення мети», або самореалізація.



Кінцева мета

Оберіть те, чого хочете найбільше. Визначте, яким хочете стати. Ставте перед собою реальні цілі: те, до чого маєте здібності, на що є час, чого можна досягти в найближчому майбутньому. Запишіть на окремому аркуші власні позитивні якості і недоліки, корисні та шкідливі звички, улюблені заняття. Обміркуйте, чи потрібна допомога.

Мотивація

Налаштуйтеся на успіх. Не бійтеся помилок і невдач. Не втрачайте віри у власні сили. Будьте наполегливими, не здавайтеся. Дійте впевнено.

Дія

Дійте крок за кроком. Розділіть шлях до мети на окремі етапи. Перемагаючи на кожному етапі, легше рухатися далі. На кожному етапі важливо визначити конкретні кроки, що ведуть до поставленої мети. Обов'язково оцінюйте проміжні результати. Хваліть себе за кожен успіх.

Наприклад, якщо хочете стати математиком, треба приділити значну увагу цьому предмету, щодня розв'язувати приклади і задачі. Якщо мрієте обрати професію, пов'язану з іноземними мовами, слід читати книжки і дивитися кінофільми іноземними мовами, набувати практики спілкування. Якщо в майбутньому хочете стати спортсменом, додержуйтеся графіка тренувань.

Коли визначили мету й запланували кроки для її досягнення, обов'язково додержуйтеся плану системно. Наприклад, вирішили щодня займатися по 30 хвилин. Але додержувалися плану лише перші дні. Чи варто вважати план недосконалим? Ні, це брак системності. Якщо не вистає сили волі для втілення плану, попросіть, щоб хтось контролював вас.

Планування допоможе вам розвинути самоконтроль, підвищити самоповагу, виховати оптимізм і силу волі.

→ Висновок

У підлітковому віці молодь формує особисту систему цінностей, моральні принципи, визначає життєву мету. На духовний розвиток впливають фізичні, соціальні та психологічні чинники. Духовна людина — це моральна людина, яка додержується загальнолюдських цінностей. Для досягнення мети і самореалізації важливо вміти планувати майбутнє. Духовний розвиток особистості триває впродовж життя.

? Завдання

1. Які чинники впливають на духовний розвиток людини?
2. Що таке цінності?
3. Схарактеризуйте складові духовного розвитку. Скористайтеся схемою на с. 59.
4. Що таке, на вашу думку, духовність?
5. Що таке мораль?
6. Яку людину називають моральною? Наведіть приклади.
7. Назвіть періоди морального розвитку особистості.
8. Чому важливо планувати власне життя? Доведіть на прикладі.
9. Обґрунтуйте, чому задоволення духовних потреб важливе для здоров'я і життя людини.
10. Доведіть, що складові духовного розвитку взаємопов'язані.
11. Як ви розумієте висловлювання Василя Сухомлинського «Виховуй у собі Людину — ось що найголовніше, інженером можна стати за п'ять років, учитись на людину треба все життя»?

✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Назвіть морально відповідальних людей. Чому так думаєте?



▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, які навички слід формувати підлітку, щоб реалізувати себе в житті.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Складіть план досягнення мети. Скористайтеся матеріалами параграфа. З матеріалів попередніх класів пригадайте кроки формування адекватної самооцінки, алгоритм прийняття зважених рішень, план самовдосконалення.

КРАСА І ЗДОРОВ'Я

§ 13. ІДЕАЛИ КРАСИ І ЗДОРОВ'Я

Дізнається про ознаки зовнішньої та внутрішньої краси, риси характеру, які роблять людей привабливими; стратегії реклами, пов'язані з індустрією моди; можливі небезпеки пластичної хірургії, пірсингу й татуювання

! Пригадайте

Які риси характеру слід розвивати підлітку?
Назвіть ознаки гармонійного розвитку підлітка.

Краса привертала увагу людей здавен. Люди милувалися красою природи, предметів, інших людей і самі створювали красиві предмети.

Проте еталони краси в різні епохи і навіть у різних народів різняться. Так, красиву жінку XV ст. у XXI ст. можуть вважати пересічної зовнішності. Плине час, сьогодні подобається одне, завтра — інше. «Часи змінюються, і ми змінюємося разом з ними», — сказав мудрець. Однак краса людини — це не лише зовнішня привабливість. Завжди поважали чесних, сміливих, працелюбних людей.



Нефертіті
(між 1353 – 1336 рр.
до н.е.)



Леохар. Аполлон
Бельведерський
(фрагмент) (близько
330 р. до н.е.)



Рогір ван дер Вейден.
Портрет дами
(1460 р.)



Леонардо да Вінчі.
Мона Ліза
(1530 р.)



Пітер Пауль Рубенс.
Жінка із дзеркалом
(1640 р.)



Соломія
Крушельницька
(1872 – 1952 рр.)



Іван Гаврилук
(нар. у 1948 р.)



Наталія Сумська
(нар. у 1956 р.)



Ольга Куриленко
(нар. у 1979 р.)

В Україні з давніх-давен цінувалася моральна краса людини. Це, насамперед, доброта, щирість, безкорисливість, незлобливість, духовність. У дітей виховували пошану до старших, любов до батьків, відданість родині, патріотизм. У творах української літератури відображено тогочасні поняття про духовну і фізичну красу людини.

У сучасному світі красивою вважається насамперед людина, яка веде здоровий спосіб життя. У неї спортивна статура, доглянуте волосся, ясні очі, доброзичливий вираз обличчя. Зазвичай така людина життєрадісна, з нею приємно спілкуватися.

Отже, краса людини — це сукупність моральних і фізичних якостей, що викликає позитивні емоції.



Вплив модних тенденцій на здоров'я

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди і засобів масової інформації. Телебачення, реклама, шоу-бізнес пропагують образи майже ідеальних чоловіків і жінок. Наприклад, красені і красуні з густим волоссям і білозубою усмішкою рекламують товари та послуги, які начебто допоможуть усім стати такими. Люди починають думати, що їхнє волосся й зуби значно поступаються «ідеалу». І купують пропоновані товари, не замислюючись, що під час створення екранного образу використано не лише косметичні засоби, а й цифрові технології. Людину можуть переконувати, що її маса не відповідає «ідеальним» показникам. Це робиться задля того, щоб люди купували ті чи інші препарати. Реклама сучасного одягу, прикрас, дозвілля поволі навіює думку, що тільки ультрамодні речі, тільки пропагована поведінка сприяють успіху в навчанні та житті.

Світова індустрія краси і моди намагається переконати, що людина, яка не відповідає пропагованим ідеалам, несучасна. У людини може виникнути почуття незадоволення своєю зовнішністю чи поведінкою. Та проаналізуйте рекламу в засобах масової інформації. У більшості підкреслюють переваги товару і водночас навіюють думку, що зовнішність більшості людей не відповідає цим штучно створеним ідеалам.

Секрет успішності людей полягає не в тому, чи модні вони, а в тому, чи вміють вони підкреслити свої переваги. Слід позитивно ставитися до себе і своєї зовнішності. Зовнішньою привабливістю світові зірки кіно і шоу-бізнесу часто завдячують стилістам, фотографам, гримерам, перукарям і навіть пластичним хірургам. Комуś змінили форму носа, іншому — розмір очей, а комуś — навіть пропорції тіла.

Пластичні хірурги допомагають виправити вроджені чи набуті вади зовнішності. Однак наприкінці ХХ ст. послугами пластичної хірургії почали користуватися для омолодження й зміни рис обличчя та пропорцій фігури. З'явилася мода на пластичні операції. Проте будь-яка операція пов'язана з ризиком для здоров'я. Може статися зараження крові, спеціальні протези — імплантанти — не завжди приживаються. Спотворене обличчя, стягнута шкіра, неприродно великі губи — це тільки деякі можливі наслідки невдалого втручання в організм. Унаслідок введення під шкіру препаратів шкіра втрачає природну еластичність. Людина стає залежною від пластичної хірургії.

Молодь іноді прикрашає тіло за допомогою пірсингу чи татуювання.

Пірсинг (від англійського слова *piercing* — «проколювати», «пронизувати») — проколювання різних частин обличчя і тіла.

Татуювання (запозичено з полінезійської мови, слово *tata* означає «малюнок») — введення чорнила (фарби) в дерму — середній шар шкіри.

Підлітки роблять пірсинг і татуювання з різних причин. Одні вважають, що це модно, для інших — це спосіб самовираження, дехто робить пірсинг і татуювання, щоб не відрізнятись від друзів чи навпаки — виділитись.

Пам'ятайте, що пірсинг і татуювання мають робити тільки фахівці і тільки стерильними інструментами. Негативних наслідків пірсингу і татуювання позбутися важко. На місці проколу може виникнути запалення,

а коли зняти прикраси, залишаються рубці. А щоб позбутися татуювання, доведеться робити операцію.

Кожній людині важливо почуватися привабливою, особливо молодій. Проте слід пам'ятати, що краса — це не лише гарні риси обличчя і статура. Іноді людина з гарним обличчям не викликає симпатії. І навпаки, з людиною звичайної зовнішності приємно спілкуватися. Є чимало відомих музикантів, політиків, акторів, які не мають зовнішності моделей. Але це не завадило їм стати популярними. Адже краса людини залежить також від її поведінки, мови й освіченості.

Висновок

Еталони краси мінливі. Слід критично ставитися до ідеалів фізичної краси, рекламованих індустрією моди. Слід пам'ятати, що пластичні операції з удосконалення зовнішності можуть мати негативні наслідки. Коли роблять пірсинг і наносять татуювання, можна заразитися інфекціями, що передаються через кров. Щоб бути справді красивою людиною, слід розвиватися гармонійно.

Завдання

1. Що таке краса?
2. Які сучасні уявлення про красу людини?
3. Назвіть ознаки зовнішньої привабливості.
4. Які ознаки внутрішньої краси людини?
5. Які риси характеру слід розвивати підлітку?
6. Як пов'язані краса і здоров'я?
7. За якими ознаками ви визначаєте, що людина красива?
8. З яких причин підлітки роблять пірсинг чи татуювання? Поясніть, як інакше можна досягти тієї самої мети.
9. Як ви розумієте українські прислів'я: «Глянь на вигляд і про здоров'я не питай», «Не краса красить, а розум»?

Ситуаційні завдання

Що порадите однолітку, якщо:

- ❖ хлопець вважає, що однолітки поважають тільки фізичну силу;
- ❖ дівчинка хоче бути схожою на персонажів рекламних роликів, тому постійно накладає яскравий макіяж;
- ❖ хлопець хоче зробити татуювання, щоб старші хлопці прийняли його в свою компанію?

Попрацюйте в парі або групі

Назвіть і обговоріть якості та риси характеру, які, на ваш погляд, роблять людей привабливими. Виведіть формулу краси для підлітка.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. За матеріалами періодичних видань, інформацією з мережі Інтернет (на вибір) наведіть приклади можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії.
2. Доведіть, чому не варто беззаперечно слідувати моді. Обґрунтуйте власну думку.

УМІННЯ ВЧИТИСЯ

§ 14. СКЛАДОВІ УМІННЯ ВЧИТИСЯ

Дізнаєтеся більше про складові уміння вчитися; бар'єри ефективного навчання; знатимете, чому важливо налаштуватися на успіх; навчитеся розвивати образне й творче мислення

! Пригадайте

Що таке ефективне читання?

Важливість налаштування на успіх

Технології швидко розвиваються, отож сучасна людина має бути добре освічена, а вчитися — упродовж усього життя. Важливо вміти вчитися. З матеріалів 7 класу ви вже знаєте, що вміння вчитися — це, насамперед, інтерес до здобуття нових знань, уміння засвоювати інформацію і слухати вчителя на уроці, розвивати пам'ять і увагу.

Слід навчитися самостійно здобувати нові знання. А також сформувати вміння самостійно працювати з книжкою та іншими джерелами інформації.

Щоб вчитися ефективно, навчіться обирати мету, планувати роботу, усвідомлювати завдання, знаходити спосіб розв'язання завдання, контролювати й оцінювати хід і результат роботи.



Планування часу

Додержання розпорядку дня, раціональна організація навчання

Чергувати навчання й відпочинок, легкі і важкі предмети під час виконання домашніх завдань. Готуватися до контрольних робіт чи іспитів заздалегідь. Наприкінці дня підбивати підсумки роботи. З'ясувати, чому не виконано заплановане

Розв'язання завдання

Виконавча частина запланованого

Не залишайте запитань без відповіді. Інформацію з різних джерел заносьте до записничка. Складайте план, конспект, тези, логічні схеми, узагальнюючі таблиці, діаграми тощо. Учїться чітко формулювати речення, обґрунтовувати власну точку зору. Ніколи не покладайтеся на підказки і списування. Застосовуйте знання на практиці

Налаштування на успіх

Упевненість у тому, що виконаєте заплановане

Вірте у свої здібності і таланти. Скажіть собі: я хочу, я можу, я зроблю. Не дозволяйте лінощам перешкоджати досягненню мети. Розвивайте силу волі. Не бійтеся помилок і невдач. Не втрачайте віри у власні сили. Будьте наполегливими, не здавайтеся. Дійте впевнено

Контроль і оцінка ходу та результатів роботи

На кожному етапі навчання обов'язково оцінюйте, що зроблено

Якщо важко оцінювати себе самому, зверніться по допомогу до друзів чи близьких дорослих. Аналізуйте причини невдач, виправляйте помилки. Хваліть себе за кожний успіх.

На шляху до успішного навчання можуть виникнути перешкоди — бар'єри.

Бар'єри ефективного навчання

- ❖ Невміння користуватися прийомами ефективного запам'ятовування
- ❖ Шкідливі звички
- ❖ Перевтома, недосипання
- ❖ Несформовані навички розвитку пам'яті, уваги, мислення
- ❖ Невміння користуватися прийомами ефективного слухання та ефективного читання

- ❖ Розумові перевантаження, стреси
- ❖ Нераціональне харчування
- ❖ Несформовані вольові якості

Буває, що в учня відсутня мотивація навчальної та пізнавальної діяльності, його не цікавлять нові знання. Тоді учню важко розв'язувати пізнавальні завдання. Щоб бути активною, творчою, інтелектуально розвиненою людиною, важливо розвивати логічне і творче мислення.

Розвиток логічного та творчого мислення

Логічне мислення — здатність мислити послідовно та не допускати протиріч у своїх міркуваннях. Логіка потрібна для вивчення й аналізу інформації.

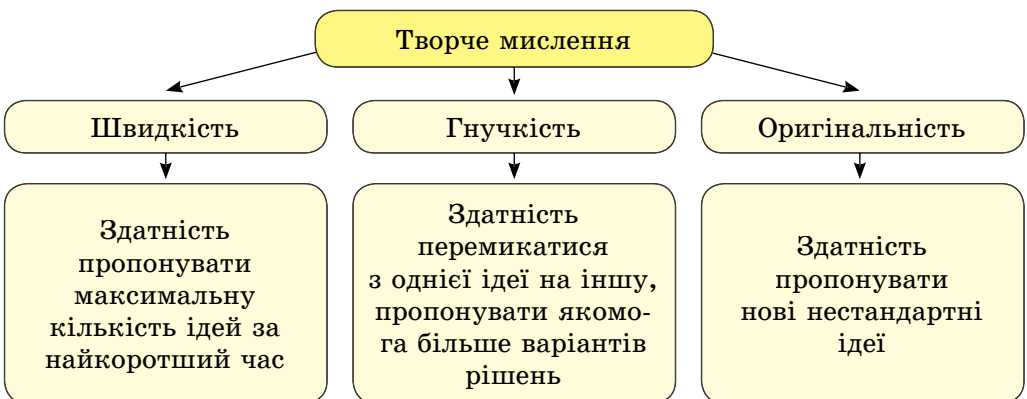
Ці якості мислення потрібні і вченому, і юристу, і дипломату, і бізнесмену. Якщо їхні міркування та рішення нелогічні, а натомість — непослідовні й суперечливі, це ускладнює прийняття правильного рішення і може спричинити неправильний висновок у науковій роботі, судову помилку, неправильні рішення та дії у зовнішній політиці чи в стратегії розвитку бізнесу. У промисловому виробництві і сільському господарстві нелогічність завдань, інструкцій, дій може бути небезпечною для здоров'я і життя працівників чи споживачів продукції.

У логічному міркуванні одні думки (висновки) впливають з інших думок. Наприклад, із тверджень: «Ми — учні 8 класу. Учні 8 класу вивчають “Основи здоров'я”» впливає «Ми вивчаємо предмет “Основи здоров'я”». Або із тверджень: «Діти мають право на освіту. Я — дитина» впливає «Я маю право на освіту».

Щоб розвинути логічне мислення, варто розв'язувати ситуаційні задачі, відгадувати загадки, розв'язувати логічні завдання-головоломки. Багато ігор також розвивають логічне мислення. Наприклад шахи, лабіринти, квести. Крім логічного мислення, квести розвивають ще й винахідливість.

Під час роботи з великим обсягом інформації замало використовувати тільки логіку. У сучасному світі надзвичайної ваги набуває креативність — здатність мислити нестандартно, творчо, знаходити оригінальні рішення та продукувати свіжі ідеї.

Творче мислення поєднує такі основні властивості.



Щоб розвивати творче мислення, потрібно вчитися висловлювати будь-які, навіть дивні думки, які, на перший погляд, не допоможуть розв'язати проблему. Не переймайтеся зауваженнями оточуючих. Не засуджуйте і не глузуйте з друзів за такі думки. Читайте фантастику, детективи, казки. І хто знає, можливо, ви станете відомим дослідником, винахідником чи мандрівником, зможете винайти невідомі досі ліки, відкрити нові острови чи з'ясувати суперечливі історичні відомості.

Завдяки логічному і творчому мисленню було зроблено безліч винаходів. Ті, хто вміють мислити логічно, аналізувати свої дії, нестандартно розв'язувати стандартні проблеми, впораються з будь-яким завданням, знайдуть вихід з будь-якої ситуації.

Якщо логічне мислення та уява добре розвинені, людина здатна творчо мислити і творчо розв'язувати завдання повсякденного життя.

Висновок

У сучасному світі людині потрібно навчатися впродовж усього життя. Застосовувати вміння вчитися. На кожному етапі навчання налаштовуватися на успіх і діяти впевнено. Уникати бар'єрів на шляху успішного навчання. Щоб досягти успіху в навчанні та житті, слід розвивати інтелектуальні здібності, пам'ять, увагу, логічне і творче мислення.

Завдання

1. Що сприяє ефективному навчанню?
2. Назвіть бар'єри, що перешкоджають успішному навчанню.
3. Що таке логічне мислення?
4. Що сприяє розвитку логічного мислення? Наведіть приклади.
5. Як діяти, щоб сформулювати творче мислення? Наведіть приклади ігор, що сприяють розвитку мислення.
6. Поясніть, чому важливо аналізувати та оцінювати кожний етап навчання.
7. Як ви розумієте настанову українського поета Т. Шевченка «Учіться, брати мої, думайте, читайте»?
8. Наведіть приклади з літературних творів, художніх кінофільмів або мультфільмів, з власного досвіду (на вибір), як творче мислення та вміння знаходити нестандартні рішення допомогли розв'язати проблему чи врятуватися.

Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чому важливо налаштовуватися на успіх. Обґрунтуйте власні думки.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Складіть власний план розвитку та вдосконалення вміння вчитися. Скористаньтеся матеріалами параграфа та знаннями, засвоєними з попередніх класів.
2. Розробіть план усунення одного з бар'єрів навчання (на вибір).
3. Виконайте вправи для розвитку мислення.
 1. Візьміть навмання слово (спочатку іменник, а потім можна й інші частини мови) з будь-якого тексту. Якомога швидше знайдіть десять випадків можливого використання і вживання цього слова.
 2. Наведена нижче гра розвиває вміння знаходити асоціативні порівняння та формулювати думку зрозуміліше. Один учасник малює кольоровими олівцями на аркуші паперу кілька квадратиків. Починати можна,

наприклад, з 5–10 (хоча їхня кількість може бути значно більшою). Інші гравці не бачать порядок кольорів. Учасник, який малював квадратики, розповідає про намальовані кольори. Називати кольори, наприклад «чорний», «синій» тощо, не можна. Потрібно називати предмети, які даватимуть уявлення, який саме колір мається на увазі. Наприклад: якщо квадратики жовті, зелені, червоні, можна розказати про лимон, який упав на траву і з нього почала текти кров. Інші гравці мають намалювати кольорові квадратики відповідно до кольорів названих предметів і розмістити їх у названій послідовності. Якщо якийсь колір повторюється кілька разів, то щоразу потрібно називати інший предмет. Так, червоний колір може бути позначений перший раз словом «кров», другий — словом «вино», третій — «помідор». Якщо хтось із гравців відгадує, про які кольори йдеться, то далі описує кольори він, наводячи різні асоціативні поєднання.

3. Придумайте, як можна використати непотрібні предмети (по 20 варіантів для кожного):

- ❖ порожня консервна банка;
- ❖ стара плетена шапочка;
- ❖ повітряна кулька, яка лопнула;
- ❖ перегоріла лампочка;
- ❖ списаний стрижень від гелевої ручки.

4. Напишіть за допомогою малюнків короткого листа другу.

1. Зателефонуй мені сьогодні о 6-й годині вечора.
2. Приходь увечері пограти у футбол.
3. Давай разом робити домашні завдання.
4. Подаруй мені на день народження цуценя.
5. Принеси мені ножиці та кольоровий папір.

Передайте листа адресатові та перевірте, чи зрозумів він його зміст.

5. Напишіть 5 прикметників, які найбільше підходять до вибраного вами предмета, і 5, які геть не підходять.

Наприклад:

Шоколад — гіркий, смачний, улюблений, натуральний, білий.

Шоколад — скляний, оксамитовий, літній, загадковий, смажений.

6. Малюнки у кожному рядку змінюються за певним правилом. Згадайтеся, який малюнок слід поставити замість знака запитання.

1		1		2		3	
2		4		5		6	
3		7		8		9	
4		8		9			
5		9					
6							
7							

§ 15. РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ

Дізнаєтеся про принципи ефективного запам'ятовування; знати-мете, як покращити пам'ять та увагу; навчитеся складати карти пам'яті; відпрацюєте прийоми підготовки до контрольної роботи

! Пригадайте

Що таке пам'ять?

Що таке увага?

Здавна люди шукали способи засвоєння знань, удосконалювали техніки запам'ятовування. Від імені давньогрецької богині пам'яті Мнемозіни походить термін «мнемоніка», що означає «мистецтво запам'ятовування». Нині розроблено чимало способів, прийомів і методів, що полегшують запам'ятовування. Використовуючи їх, учень швидше обробляє, аналізує, засвоює, систематизує та краще запам'ятовує інформацію.

Основні методи ефективного запам'ятовування

Асоціація

Пов'язування одного елемента з іншим. Те, що треба запам'ятати, асоціюється з відомим предметом. Наприклад, коли бачимо малюнок санчат, пригадуємо зиму, тобто санчата асоціюються із зимою. Розрізняють асоціації за суміжністю, за схожістю, за контрастом. Асоціація за суміжністю використовується, наприклад, під час заучування іноземних слів і запам'ятовування розміщення предметів. Асоціація за схожістю використовується під час порівняння різних типів одного предмета, наприклад літаків чи будівель. Асоціація за контрастом використовується, коли порівнюються протилежні властивості предметів. Наприклад, мале — велике, біле — чорне, чисте — брудне.

Уява

Здатність реально представляти те, про що думаєте. Альберт Ейнштейн вважав, що уява важливіша за знання. «Знання обмежені, тоді як уява охоплює увесь світ, стимулюючи прогрес, народжуючи еволюцію», — говорив він. Коли ви фантазуєте, уявляєте щось, у вас розвивається уява.

Нестандартність

Створюються незвичні, яскраві образи, що викликають подив. Використовуйте якомога більше кольорів. Вигадайте точні, але прості образи. Складні образи погано запам'ятовуються.

Синестезія (одночасне відчуття)

Використання різних відчуттів під час запам'ятовування. Створюються образи, наприклад зорові, слухові, тактильні (відчуття від дотику), кінестетичні (відчуття від руху й просторової орієнтації), смакові.

Порядок, логіка, структура

Упорядковуйте образи, створюйте їх структури. Розробляйте алгоритми, дерева рішень, карти пам'яті.

Зміна, гумор

Створюються образи, у яких змінено розмір, форма чи властивості. Образ, що має невластиві йому якості, смішний і запам'ятовується краще. Можна змінити кількість образів.

Рух, активна дія

Рухомі образи запам'ятовуються краще. Створюючи асоціативні зв'язки, уявляйте, що образи (самі або з вашою допомогою) «оживають». Наприклад, бігають, стрибають чи плавають.

Позитивна інформація

Позитивна інформація запам'ятовується краще, ніж негативна. Мозок «блокує» негативну інформацію, намагається позбутися її.

Щоб ефективно запам'ятати інформацію, варто використовувати кілька принципів одночасно. Зазвичай кожен обирає найзручніші для себе прийоми і методи запам'ятовування.

Розвиток пам'яті та уваги

Завдяки пам'яті людина накопичує знання та досвід. Щоб опанувати великі обсяги навчального матеріалу, слід навчитися зосереджуватися на змісті матеріалу. Тому, крім пам'яті, потрібно розвивати увагу.

Розвитку уваги сприяють:

Тиша. Увагу відволікають сторонні звуки — телевізор, галас надворі, розмови оточуючих, голосна музика, шум транспорту — зосередитися важко. Попросіть близьких, щоб не заважали, коли ви виконуєте домашні завдання. Вимкніть телевізор, радіо, телефон.

Додержання правил організації робочого місця. Робочий стіл має бути добре освітлений, а стілець — зручний. Приберіть з робочого місця зайві книжки, плеєр, мобільний телефон. На столі мають бути підручник, зошит, ручка, олівець тощо.

Мотивація. З'ясуйте, для чого вам потрібні знання (високий бал за контрольну роботу чи підсумковий тест, повага друзів, задоволення близьких, подолання труднощів, упевненість у власних силах тощо).

Ефективне читання. Використовуйте і вдосконалюйте навички ефективного читання. Збагачайте словниковий запас. Іноді зосередитися на новому матеріалі заважають нові незрозумілі слова в тексті. Якщо в тексті пояснення нового слова немає, знайдіть тлумачення у словнику чи запитайте в дорослих.

Активне слухання. Удосконалюйте навички активного слухання. Будьте уважними й зосередженими під час пояснення нового матеріалу. Намагайтеся зрозуміти те, що пояснюють. Якщо чогось не розумієте, не соромтеся перепитати. Запам'ятовуйте новий матеріал під час закріплення його на уроці. Повторюйте вивчене вдома.

Чергування навчання і відпочинку. Відомо, що увага знижується приблизно через годину після початку роботи. Варто відпочивати по 5–10 хвилин через кожну годину навчання. Можна перекусити чи зробити кілька фізичних вправ.

Створення карти пам'яті

Під час навчання, а під час підготовки до контрольної роботи чи іспитів тим паче, доводиться опановувати великий обсяг навчального матеріалу. Замість традиційних конспектів створіть карти пам'яті. На них ви створите цілісний образ навчального матеріалу, унаочните не тільки основні поняття, а й взаємозв'язки між ними.

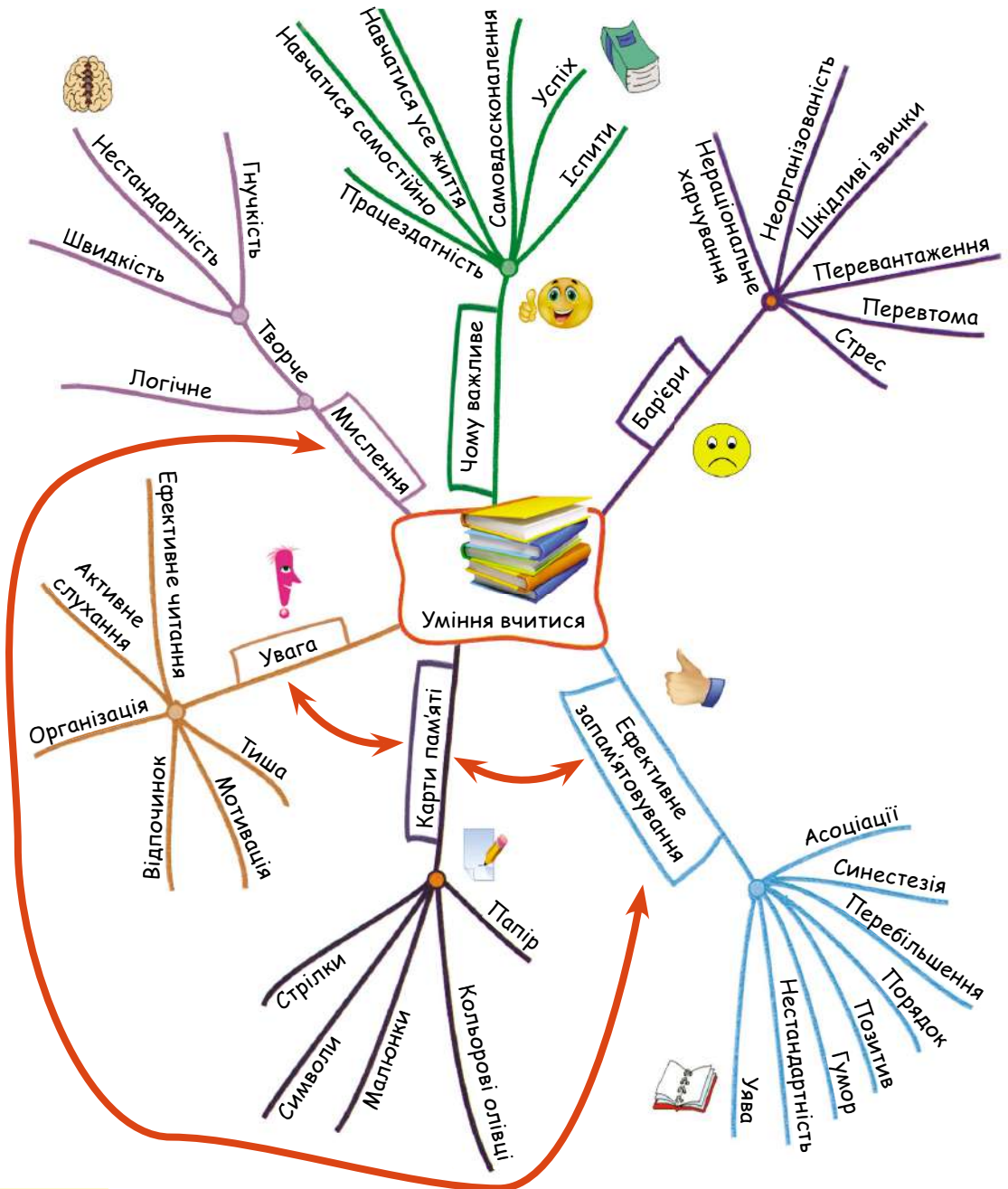
Етапи складання карти пам'яті:

- ❖ Уявіть, що будь-яка тема — дерево, на гілках якого міститься взаємопов'язана інформація.
- ❖ Напишіть чи намалюйте символами назву теми в центрі аркуша і «гілки» від неї.
- ❖ Напишіть на «гілках» речення чи слова, які спадають на думку. Не обмежуйте кількість ідей. Використовуйте для зазначення кожного пункту одне-два слова чи символи. Запишіть якомога більше думок і намалюйте якомога більше малюнків. Пишіть друкованими літерами — їх легше читати і запам'ятовувати.
- ❖ Розміщуйте взаємопов'язані пункти на одній і тій самій «гілці». Кожна «гілка» може мати розгалуження-уточнення.

- ❖ Деякі поняття, можливо, пов'язані не тільки з основною темою, а й між собою. Коли всі ідеї записано на папері, стрілками різного кольору позначте зв'язки між поняттями. Закінчуючи «гілку», обведіть її кольоровою рамкою.

Регулярно доповнюйте карту.

Карта пам'яті теми «Уміння вчитися»



Підготовка до контрольної роботи чи іспитів

Щоб успішно підготуватися до контрольної роботи, підсумкового тесту чи іспитів, скористайтеся всіма набутими знаннями з теми, прийомами ефективного запам'ятовування та концентрації уваги, умінням керувати емоціями. Складіть також план підготовки. Візьміть до уваги такі поради.

Поради щодо успішної підготовки

<p>Протягом навчального року</p> 	<ul style="list-style-type: none">❖ Учитися систематично❖ Налаштуватися на успіх❖ Звертати особливу увагу на складний матеріал❖ Занотовувати основне, складати схеми і таблиці❖ Найважливіше записувати на картках❖ Користуватися не лише підручником, добирати інформацію з інших джерел❖ Складати карти пам'яті для кожного вивченого розділу чи теми
<p>За кілька тижнів (днів) до контрольної роботи чи іспиту</p> 	<ul style="list-style-type: none">❖ Скласти план підготовки❖ Користуватися методами самоконтролю❖ Розподілити навантаження рівномірно: краще готуватися по годині щодня, ніж по п'ять годин в останні три дні❖ Не марнувати час за комп'ютерними іграми чи перед телевізором❖ Повторити теоретичний матеріал підручника❖ Виконати тренувальні вправи❖ Звернутися по допомогу, якщо не можете впоратися самостійно❖ Переглянути записи в зошитах і на картках❖ Скласти чи доповнити карти пам'яті❖ Чергувати навчання і відпочинок
<p>Напередодні контрольної роботи чи іспиту</p> 	<ul style="list-style-type: none">❖ Переглянути найважливіший матеріал ввечері перед сном або вранці❖ Не засиджуватися допізна❖ Добре відпочити, виспатися❖ Поснідати❖ Узяти із собою цукерку чи шоколадку❖ Не спілкуватися з тими, хто нервує❖ Не повторювати матеріал до останньої хвилини❖ Бути впевненими у власних силах

Після контрольної роботи чи іспиту не хвилюватися через результат. Якщо впоралися — добре. Якщо отримали низький бал — не засмучуватися. Проаналізувати помилки, зробити висновки.



Висновок

Щоб швидко опановувати інформацію, слід розвивати й вдосконалювати пам'ять та увагу. Знати і застосовувати методи та прийоми ефективного запам'ятовування, уміти концентрувати увагу на матеріалі. Щоб успішно підготуватися до контрольної роботи, тесту чи іспитів, потрібно вміти планувати час, володіти прийомами ефективного запам'ятовування та концентрації уваги, уміти керувати емоціями. Уміти складати карти пам'яті.



Завдання

1. Назвіть основні методи ефективного запам'ятовування.
2. Схарактеризуйте методи запам'ятовування.
3. Які чинники сприяють розвитку уваги?
4. Чому важливо розвивати увагу?
5. Розкажіть, як успішно підготуватися до контрольної роботи чи іспиту.



Попрацюйте в парі або групі

1. Виконайте вправу на тренування уваги.
Покладіть на стіл 10 різних предметів. По черзі кожен відвертається від стола, а інші швидко міняють предмети місцями. Той, хто відвертався, розглядає предмети і розкажує, що змінилося.
2. Вправа «Пошук аналогів». Сприяє розвитку вміння класифікувати предмети чи явища за їхніми ознаками.
Називається будь-який предмет чи явище, наприклад «вертоліт». Необхідно назвати якомога більше його аналогів, тобто предметів, що мають з ним спільні істотні ознаки. Слід також систематизувати ці аналоги за групами відповідно до обраних властивостей. Наприклад, «птаха», «метелик» (спільні ознаки: літають і сідають); «автобус», «потяг» (спільна ознака: транспортний засіб); «турбіна» (спільна ознака: важливі деталі обертаються) тощо. Перемагає той, хто назве найбільше груп аналогів.



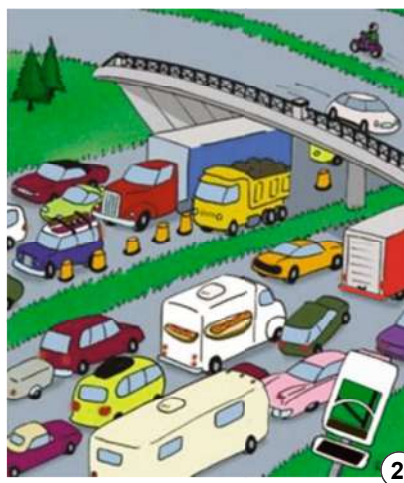
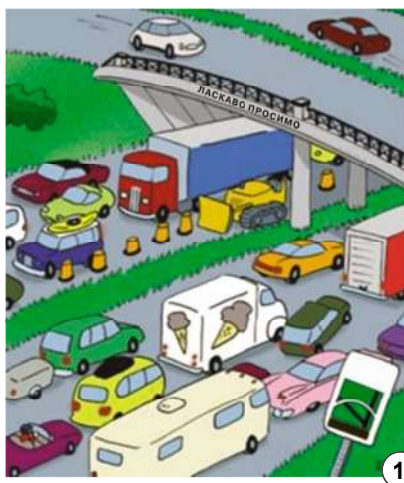
Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Складіть план підготовки до контрольної роботи чи іспиту. Зазначте термін виконання кожного пункту плану.
2. Потренуйтеся складати карти пам'яті з різних предметів. Залучіть до роботи друзів. Доповнюйте та взаємно перевіряйте складені карти.
3. Розвивайте пам'ять і увагу.
 1. Прочитайте будь-який текст. Застосовуючи принципи ефективного запам'ятовування, запам'ятайте текст якомога швидше. Перекажіть його друзям або близьким. Вони можуть перевірити, чи правильно ви запам'ятали і переказали текст.
 2. «Повтори навпаки». Один із школярів зачитує 1–2-складові слова — інший повторює їх, вимовляючи навпаки. Наприклад: бук — куб, сир — рис. Раб, серп, рим, луг, касир, куб, кіт.
 3. «Запам'ятай і намалюй». Ведучий демонструє протягом 3–5 с низку простих геометричних фігур. Після цього всі інші відтворюють їх у зошиті по пам'яті.
Для ускладнення вправи кількість фігур можна збільшувати, а також змінювати їх на інші знайомі об'єкти.

4. Тест визначення обсягу пам'яті (за методикою А.Р. Лурія). Уважно розгляньте список слів упродовж 2–3 хвилин, а потім напишіть ті слова, які запам'ятали, не зазираючи у список. Завдання повторюйте, аж доки напишете всі слова. За кількістю запам'ятованих слів при кожній спробі накресліть «криву запам'ятовування». Щоразу кількість правильно названих слів зростатиме. Вважається, що пам'ять гарна, а увага активна, якщо з третьої спроби названо правильно 10 слів.

1	2	3	4
Іспит	Трава	Загартування	Хліб
Гра	Взуття	Дієта	Чипси
Подвір'я	Гараж	Анорексія	Школа
Дерево	Електрик	Плавання	Футбол
Стіл	Місто	Нога	Вода
Годинник	Ящик	Машина	Шкода
Телефон	Ложка	Аутотренінг	Вугри
Зошит	Береза	Квартира	Сонце
Фломастер	Яблуко	Повітря	Артист
Перемога	Знаряддя	Самопочуття	Лампа

5. Знайдіть 15 відмінностей.



6. Вправа на розвиток асоціації та уяви. Розвиває здатність швидко встановлювати різноманітні зв'язки між предметами, створювати нові цілісні образи. З трьох слів, обраних навмання і не пов'язаних за змістом, скласти якомога більше речень. Наприклад, зі слів «річка», «тополя», «ведмідь» можна скласти такі речення:

«Ведмідь зламав тополю біля річки»;

«Туристи, стоячи біля тополі, побачили ведмедя, який ловив рибу в річці»;

«Дівчина, струнка, як тополя, стояла біля річки, що ревла, мов ведмідь»;

«Гуляючи біля річки, підлітки збиралися зупинитися біля тополі, аж раптом побачили ведмедя».

Спробуйте скласти речення зі слів: лимон, трава, книжка; заєць, рушник, телевізор; яблуко, зошит, зоопарк; взуття, сонце, стіл.

Придумайте свій варіант слів.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



4

ТЕМА 1. СОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ

§ 16. СПІЛКУВАННЯ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ

Дізнаєтеся про важливість рівноправного спілкування хлопців і дівчат

! Пригадайте

Яких порад слід додержуватися, щоб спілкування було ефективним?

Стосунки між людьми різної статі формуються з дитинства і проходять кілька етапів.

Дитинство

Хлопчики і дівчатка граються та спілкуються разом. Поступово усвідомлюють статеві відмінності. Діти починають гратися в різні ігри. Хлопчики більше дружать з хлопчиками, дівчатка — з дівчатками. Важливо, щоб діти навчилися доброзичливо спілкуватися, допомагати одне одному, захищати слабших незалежно від статі.

Підлітковий вік

Період інтенсивного фізичного й інтелектуального розвитку. Підлітки мають усвідомити, що кожен з них — унікальна особистість. І хоча всі різняться рисами характеру та здібностями, кожен цінний для суспільства незалежно від статі. У хлопців та дівчат змінюється поведінка, виявляється більше відмінностей в уподобаннях. Проте разом навчаються і проводять дозвілля. Підлітки цікавляться внутрішнім світом іншої людини. Хлопці і дівчата вперше закохуються.

Юність

Період переходу від підліткової залежності до дорослої відповідальності й самостійності. Продовжується біологічне та соціальне дозрівання молоді. Коло спілкування з однолітками розширюється. Водночас виникає симпатія до когось одного протилежної статі. Емоційна близькість згодом може перерости в кохання. Важливо, щоб кожен розумів, що чоловік і жінка — це статева ознака, біологічна характеристика організму. Проте, незалежно від своєї статі, кожен може виконувати в суспільстві будь-яку соціальну роль відповідно до власного хисту та бажання.

Зрілість

Молодь досягає біологічної та соціальної зрілості й може створити родину. Соціально зріла людина додержується моральних та етичних норм суспільства. Діє відповідально, розуміє, що чоловіки й жінки мають рівні права та рівні можливості в суспільстві.

У засобах масової інформації дедалі частіше використовується слово «гендер». Чим же гендер відрізняється від статі?

Стать — поняття біологічне, тобто визначає, ким є людина: чоловіком чи жінкою.

Гендер (від англійського слова *gender* — «стать», від латинського *genus* — «рід») — це поняття соціальне і культурне. Це слово характеризує соціальну поведінку жінок і чоловіків. Тому гендер називають ще «соціальною статтю».

Ознаки статі:

- ❖ чоловіки і жінки мають відповідні біологічні ознаки
- ❖ не залежать від країни і культури
- ❖ не залежать від зовнішнього впливу
- ❖ не змінюються із часом

Ознаки гендера:

- ❖ властиві людям обох статей
- ❖ змінюються в різних країнах
- ❖ залежать від культурних традицій
- ❖ можуть із часом змінюватися

Оскільки стосунки людей здавна формувалися, насамперед, як спілкування жінок і чоловіків, статеві відмінності переважали над індивідуальними характеристиками людей. Від них очікували певної поведінки, яка вважалася відповідною їхній статі. Тому сформувалися **гендерні стереотипи** — уявлення про те, як мають поводитися чоловіки і жінки.

На гендерні стереотипи впливають чинники соціального середовища: родина, учителі, засоби масової інформації тощо. Дівчатам традиційно дарують ляльки, хлопцям — машинки. Під час ігор дівчата частіше бувають медсестрами і вчительками, хлопці — командирами, капітанами, пілотами. Так закладаються різні стандарти поведінки, поступово формуючи гендерні стереотипні ролі чоловіка і жінки, які в суспільстві вважають властивими лише чоловіку чи жінці. Наприклад, вважають, що жінка, насамперед, має бути турботливою, хазяйновитою, ніжною, чутливою, емоційною і скромною. Чоловікам притаманні мужність, сила, стриманість, наполегливість, впевненість у собі і честолюбність.

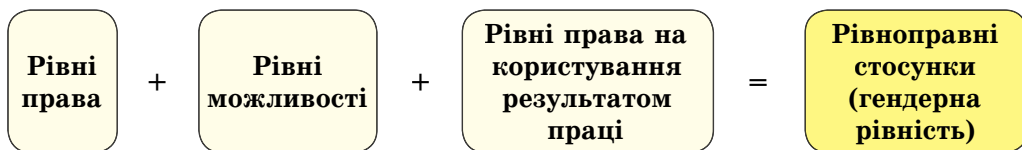
Проте поведінка кожної людини може поєднувати риси, властиві не тільки своїй, а й протилежній статі. Так, жінки можуть бути хазяйновитими, чутливими, але й честолюбними і наполегливими, чоловіки — турботливими, ніжними, емоційними та водночас мужніми і сильними.

У сучасному світі вже нікого не дивують жінки-політики, жінки-академіки, жінки, які займаються бізнесом. Водночас збільшилася кількість чоловіків, які працюють у сфері послуг.

Коли йдеться про гендер, мається на увазі можливість для самореалізації людини незалежно від статі. Біологічний фактор не завжди має визначати долю і професію чоловіка та жінки.

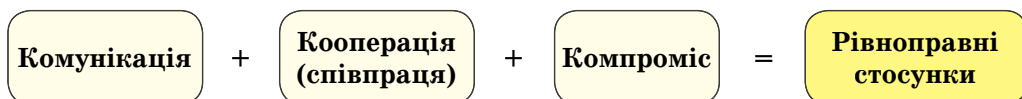
Для повноцінного розвитку і самореалізації людині потрібно позбуватися стереотипів мислення щодо поведінки чоловіків і жінок. Свобода від подібних стереотипів (а по суті — забобонів) дає людині можливість зберегти здоров'я.

У сучасному світі жінки й чоловіки мають рівні права та можливості для самореалізації, а також рівні права на користування результатами праці.



Поради щодо рівноправного спілкування хлопців і дівчат

Чи можуть дружити дівчата з хлопцями? Звичайно! Дружба між хлопцями і дівчатами природна. Щоб стосунки між ними були рівноправними, варто додержуватися правил трьох «К»:



Щоб бути вірним і надійним другом, слід формувати якості й риси характеру, які сприяють дружнім стосункам.



Справжня дружба зазвичай передбачає упевнений демократичний стиль спілкування і гендерну рівність. Друзі поважають одне одного незалежно від статі. І хлопці, і дівчата вільно висловлюють думки, обговорюють їх і спільно ухвалюють рішення з урахуванням інтересів і бажань одне одного. Рівноправне спілкування сприяє гарному настрою та успішному виконанню соціальних ролей.

➔ Висновок

Стосунки між людьми різної статі формуються з дитинства. Важливо, щоб стосунки та спілкування між хлопцями і дівчатами були рівноправними.

? Завдання

1. Що таке стать?
2. Що таке гендер?
3. Назвіть ознаки статі й гендера.
4. Що таке гендерні стереотипи? Наведіть приклади.
5. Які якості та риси характеру слід розвивати підліткам, щоб дружба була міцною і рівноправною?
6. Поясніть, що таке гендерна рівність. Наведіть приклади.
7. Який стиль спілкування важливий для рівноправних стосунків? Чому так думаєте?
8. Поясніть, чому в суспільстві досі існують гендерні стереотипи.
9. Чи можуть, на вашу думку, щиро дружити дівчина і хлопець? Чому? Відповідь обґрунтуйте.
10. Поясніть висловлювання політичного діяча США Бенджаміна Франкліна «Обирай друга, не поспішаючи, ще менше квапся проміняти його».
11. Пригадайте художні твори, кінофільми чи мультфільми (на вибір), у яких ідеться про дружбу хлопців і дівчат. Які риси характеру їм властиві? Як їхні стосунки допомагають їм долати труднощі, розв'язувати життєві ситуації?

✦ Ситуаційні завдання

Чи є, на вашу думку, у наведених ситуаціях ознаки гендерної нерівності та гендерних стереотипів? Чому? Відповідь обґрунтуйте.

1. Оголошення про прийом на роботу містять вимоги щодо віку, статі і зовнішності майбутнього працівника.
2. Роботу в сфері освіти, охорони здоров'я, соціальній сфері вважають «жіночими» професіями.
3. Керівні високооплачувані посади зазвичай пропонують чоловікам, не беручи іноді до уваги досвід роботи та професійні якості.

▲ Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть принципи рівноправного спілкування хлопців і дівчат. Наведіть аргументи на користь гендерної рівності.
2. Обговоріть, чи можна вважати порушенням гендерної рівності, коли чоловіки пропускають жінок уперед у дверях чи допомагають вийти з транспорту. Чому так думаєте? Обґрунтуйте власну думку.
3. Обговоріть, чи залежить успіх у навчанні від статі школяра.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Чи є, на вашу думку, у наведених ситуаціях ознаки гендерної нерівності та гендерних стереотипів? Що порадите підліткам у наведених ситуаціях? Як діяли б ви?

1. Дівчина відвідує гурток з авіамоделювання. Інші дівчата не хочуть дружити з нею, вважаючи, що в них немає спільних інтересів.
2. Хлопці не хочуть грати в шахи з дівчатами, вважаючи, що гра в шахи «не жіноча справа».
3. Домашнє господарство — справа жінок, а не чоловіків.
4. Хлопець займається танцями. Інші хлопці з класу вважають танці «не чоловічою справою».

§ 17. ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я КУРІННЯ, АЛКОГОЛЮ І НАРКОТИКІВ

Дізнаєтеся більше про вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; удосконалите навички ефективної відмови від небезпечної пропозиції щодо вживання психоактивних речовин

! Пригадайте

Назвіть найпоширеніші міфи і факти про причини вживання підлітками психоактивних речовин.

Чому важливо набувати навички ефективної відмови?

Зростом і статурою восьмикласники наздоганяють старших братів і сестер чи навіть переганяють батьків. Та дехто з підлітків вважає, що буде справді дорослим, якщо куритиме і вживатиме алкогольні напої чи наркотичні речовини.

Однак ви вже знаєте, що вживання психоактивних речовин шкодить здоров'ю і швидко викликає залежність. Негативно впливає вживання психоактивних речовин і на репродуктивну (від латинських слів *re* — «ще раз» і *productio* — «виробництво») систему підлітків.

Вплив психоактивних речовин на репродуктивну систему підлітка

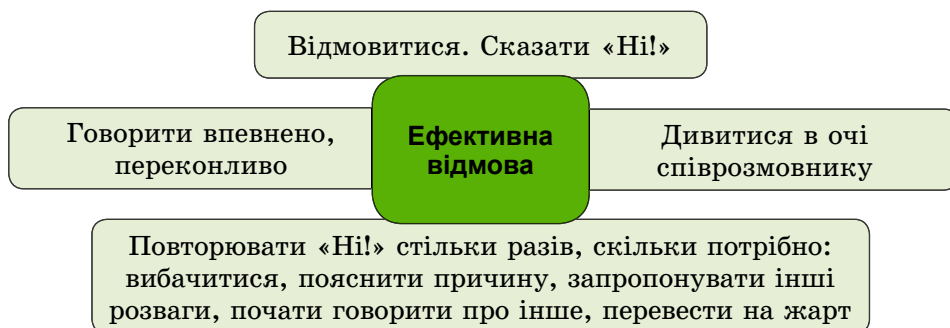
У хлопців

- ❖ Зменшується рівень чоловічого гормону — тестостерону, натомість зростає рівень жіночих гормонів, які теж є в організмі чоловіків.
- ❖ Уповільнюється розвиток статевих залоз, який із часом може навіть призупинитися.
- ❖ Можуть слабшати м'язи, розподіл жирових клітин може відбуватися за жіночим типом тощо.

У дівчат

- ❖ Знижується рівень жіночих статевих гормонів, підвищується рівень чоловічого гормону, що спричиняє ріст волосся на тілі й навіть на обличчі.
- ❖ Порушуються функції незрілих органів репродуктивної системи, уповільнюється розвиток статевих залоз, знижується здатність до зачаття.
- ❖ Можуть народитися діти з вадами фізичного й розумового розвитку.

Щоб убезпечити здоров'я, слід відмовлятися від небезпечних пропозицій щодо вживання психоактивних речовин, вміти протидіяти тиску компанії, удосконалювати навички ефективної відмови.



Варіанти можливих відповідей:

- ❖ Мені не подобається смак алкоголю
- ❖ Мені не подобається запах сигарет
- ❖ Мені не подобаються відчуття після алкоголю та куріння
- ❖ Пити і курити? Навіщо?
- ❖ Не хочу ризикувати здоров'ям
- ❖ Не хочу втрачати контроль над собою
- ❖ Хочу керувати власними вчинками і життям

Щоб бути успішними і щасливими, обирайте здоровий спосіб життя.

▶ Висновок

Куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин призводять до порушень у функціонуванні репродуктивної системи підлітків. Щоб забезпечити здоров'я, слід уміти протидіяти тиску і відмовлятися від пропозицій вжити психоактивні речовини.

? Завдання

1. Які шкідливі звички негативно впливають на репродуктивне здоров'я підлітків?
2. Розкажіть, чим загрожує вживання психоактивних речовин майбутнім батькам.
3. Які навички слід формувати підлітку, щоб не набути шкідливих звичок?
4. Чи дослухаетесь ви до порад батьків, коли вони радять вам не вживати алкоголь і не курити? Чому?
5. Як ви розумієте висловлювання відомого українського вченого Миколи Амосова «Добути і зберегти здоров'я може тільки сама людина»?

✦ Ситуаційні завдання

Як діяти, якщо в компанії пропонують закурити і ніхто не відмовляється?

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, як протидіяти тиску компанії однолітків, якщо пропонують вжити алкогольний напій. Розіграйте сценку, використавши свої варіанти відповідей або наведені в параграфі.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте малюнки. Як діяти підліткам у наведених ситуаціях? Відповідь обґрунтуйте.



§ 18. НАСЛІДКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

Дізнаєтеся про причини і наслідки для здоров'я ранніх статевих стосунків і підліткової вагітності; навчитесь виявляти почуття симпатії без статевих стосунків

! Пригадайте

Чому важливо вміти відмовлятися від небезпечних пропозицій?

Чому важливо поводитися впевнено?

Доросле життя — це вміння брати на себе відповідальність за власні рішення, за долю іншої людини. Але поки що ви не можете цього зробити. Ви на шляху до соціальної зрілості. Недостатньо бути фізично здоровим. Потрібна ще й зрілість розуму, а також економічна можливість забезпечити гідне життя собі й майбутнім дітям.

Часом підлітки вважають, що вони вже дорослі, тому можуть чинити, як захочуть. Але, попри удавану зрілість, їхній організм ще не готовий до народження дітей. Варто пам'ятати, що ранні статеві стосунки можуть призвести до негативних наслідків: психологічних травм, нерозуміння з боку оточуючих, зараження хворобами, що передаються статевим шляхом, чи небажаної вагітності. Ті, хто часто змінює партнерів, вступає в інтимні стосунки в стані алкогольного сп'яніння, ризикують власним здоров'ям. Крім того, зазвичай перші статеві контакти підлітків бувають випадковими. Найчастіше починають раннє статеве життя ті, хто не вміє відповідально приймати рішення. Або ж підлітки не знають про можливі негативні наслідки. Та варто пам'ятати, що ні вмовляння, ні тиск однолітків, ні прагнення нових відчуттів — це не причина для того, щоб зважитися на ранні інтимні стосунки. Дбайте про власне здоров'я повсякчас.

Причини ранніх статевих стосунків підлітків

Причина. Прагнення відчутти себе дорослими.

Протидія. Щоб подорослішати, слід розвивати інтелектуальні здібності, вміти приймати зважені рішення, набувати навичок упевненої поведінки, адекватної самооцінки. Бути відповідальним.

Причина. Бажання не відрізнятись від інших.

Протидія. Не піддаватися тиску. Уміти спокійно, але переконливо відмовитися від небезпечної пропозиції. Розвивати навички критичного мислення. Приймати рішення самостійно і відповідально.

Причина. Не знають або не замислюються про можливі наслідки.

Протидія. Знайти інформацію в підручнику та інших джерелах, обговорити проблему з дорослою людиною. Пам'ятати, що кожен сам відповідає за власне здоров'я.

Причина. Вживання психоактивних речовин.

Протидія. Набувати корисних навичок. Ризикована поведінка не розв'язує проблем, а може спричинити нові, пов'язані зі здоров'ям.

Причина. Щоб довести своє кохання, зберегти стосунки, утримати кохану людину.

Протидія. Стосунки опираються на відданість, вірність, довіру, спільні інтереси та вподобання. Існують багато інших способів виявити почуття симпатії, закоханості, крім статевих стосунків. Наприклад, разом слухати музику, переглядати кінофільми, займатися танцями чи туризмом, гуляти на природі. Говорити одне одному гарні слова, писати листи і повідомлення. Радіти успіхам одне одного, допомагати долати труднощі. Робити одне одному маленькі сюрпризи.

Серед наслідків раннього статевого життя — рання вагітність. Неочікувана вагітність здебільшого призводить до стресу і закінчується абортom (штучним перериванням вагітності). Хірургічна операція часто спричиняє негативні наслідки для репродуктивного здоров'я. Через перший аборт жінка може стати безплідною.

Підлітки мають малий життєвий досвід, тому їм ще важко зробити правильний вибір щодо початку статевого життя. За будь-якої складної ситуації звертайтеся за порадою і по допомогу до досвідчених людей — батьків, близьких дорослих, психолога, учителя, лікаря. Зателефонуйте безкоштовно на Всеукраїнську лінію довіри для дітей і молоді за номером: 8-800-500-21-80.

Пам'ятайте, що здоров'я ваших майбутніх дітей залежить від вашої поведінки зараз.



Висновок

Ранні статеві стосунки підлітків небезпечні для їхнього здоров'я. Щоб уникнути небажаних наслідків, слід приймати зважені відповідальні рішення. Уміти виявляти почуття симпатії без статевих стосунків. Дбати про власне здоров'я повсякчас.

? Завдання

1. Якими можуть бути наслідки ранніх статевих стосунків підлітків?
2. Як ранні статеві стосунки впливають на психологічний стан підлітків?
3. Назвіть наслідки ранніх статевих стосунків на репродуктивне здоров'я підлітків.
4. Як можна виявити почуття симпатії без статевих стосунків? Наведіть приклади.
5. Чому підліткам слід утримуватися від ранніх статевих стосунків? Відповідь обґрунтуйте.
6. Поясніть, чому статеві стосунки пов'язані з відповідальністю перед іншою людиною.

✦ Ситуаційні завдання

Розгляньте фотоілюстрації. Чи можна назвати виявом симпатії наведені ситуації? Чому?



▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть причини, за яких підліткам слід утримуватися від ранніх статевих стосунків.

⬠ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Пригадайте життєві ситуації, приклади з літератури, коли закохані рано вступили в статеві стосунки. Проаналізуйте, як склалися подальші стосунки молодих людей. Якби вони звернулися до вас, що порадили б їм ви? Чому?
2. Поясніть, які життєві навички і риси характеру слід формувати підліткам, щоб забезпечити здоров'я. Скористайтеся схемою «Причини ранніх статевих стосунків підлітків» на с. 87.
3. Як би ви висловили почуття симпатії до людини, яка вам подобається?

§ 19. НЕБЕЗПЕКА ІНФІКУВАННЯ ВІЛ ТА ІНФЕКЦІЯМИ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ (ІПСШ)

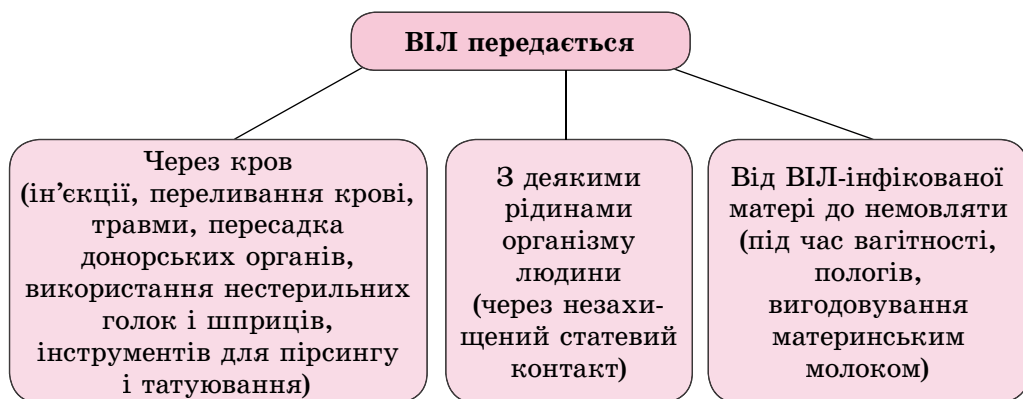
Дізнаєтеся про інфекції, що передаються статевим шляхом; небезпечний вплив ВІЛ та ІПСШ на організм; навчитесь убезпечуватися від ІПСШ

! Пригадайте

Чому до ВІЛ-інфікованих слід ставитися толерантно?

Ви пам'ятаєте, що ВІЛ-інфекція — небезпечне інфекційне захворювання. Вірус, що спричиняє захворювання, дуже швидко розмножується в організмі людини: за 1–2 доби в організмі інфікованого налічується до 1 млрд віріонів. ВІЛ руйнує насамперед імунну систему людини.

Ви вже знаєте, як ВІЛ проникає в організм людини.



Розвиток захворювання залежить від віку людини, стану її здоров'я, способу життя. У разі своєчасного лікування, за підтримки і допомоги рідних і близьких ВІЛ-позитивним людям вдається боротися з хворобою, учитися, працювати.

Пригадайте, що ВІЛ не передається:



через повітря,
при кашлі,
чханні



при спілкуванні,
обіймах,
дружніх
поцілунках



при
рукостисканні



через їжу,
посуд



через воду;
під час
користування
басейном



під час користу-
вання ванною;
рушниками, по-
стільною білизною



через укуси
комах



під час
користування
туалетом

Статевим шляхом передаються понад 40 ІПСШ, спричинених бактеріями (наприклад, гонорея, хламідіоз, сифіліс, м'який шанкр, токсоплазмоз) або вірусами (наприклад, генітальний герпес, гепатити В і С, папіломатоз, ВІЛ).

ІПСШ негативно впливають на здоров'я. Іноді ліки можуть знищити збудника інфекції, але наслідки ураження можуть залишитися на все життя. Деякі ІСПШ можуть спричинити хвороби серця, органів репродуктивної системи, уразити головний мозок.

Запам'ятайте ознаки ІПСШ:

- ❖ свербіння і печія статевих органів;
- ❖ біль і печія під час сечовиділення;
- ❖ висипки, виразки, пухирці, бородавки навколо статевих органів;
- ❖ незвичні виділення зі статевих органів;
- ❖ неприємний запах виділень;
- ❖ збільшення лімфовузлів;
- ❖ підвищення температури тіла.

Ви вже знаєте, що для того, щоб убезпечитися від інфекційної хвороби, слід набувати навичок запобігання захворюванням, вживати профілактичних заходів.

Профілактика ІПСШ

Дії людини	Заходи держави
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Додержуватися правил особистої гігієни: не користуватися чужою білизною, рушником, губкою, зубною щіткою, помадою тощо, оскільки деякі інфекції передаються контактно- побутовим шляхом ❖ Утримуватися від ранніх статевих стосунків ❖ Мати статеві стосунки з одним партнером ❖ Захищатися під час статевого контакту ❖ Не допускати потрапляння біологічної рідини іншої особи на ушкоджену шкіру або слизову оболонку ❖ У разі підозри на зараження не займатися самолікуванням. Негайно звернутися до лікаря 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Санітарно-просвітницька робота серед дітей та молоді щодо небезпеки ранніх статевих стосунків, попередження алкоголізму та наркоманії, які сприяють поширенню ІПСШ ❖ Профілактичні огляди, зокрема в Клініках, дружніх для молоді ❖ Обстеження груп ризику ❖ Анонімне тестування та лікування пацієнтів, збереження лікарської таємниці щодо хворих

Щоб унебезпечитися від захворювань, молодь має проходити профілактичні огляди, у разі потреби — тестуватися на ВІЛ і гепатити В і С, приймати зважені рішення.

➔ Висновок

Ризикована статевая поведінка може призвести до інфікування ІПСШ. Найнадійніший захист від інфікування ВІЛ та ІПСШ — ваша впевнена поведінка та вміння приймати зважені рішення.

? Завдання

1. Назвіть шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ.
2. Які є бактеріальні та вірусні ІПСШ?
3. Які ознаки можуть свідчити про ураження ІПСШ?
4. Яких профілактичних дій має дотримуватися людина, щоб унебезпечитися від ІПСШ?
5. Назвіть профілактичні заходи держави для забезпечення людей від ІПСШ.
6. Чому в разі появи ознак інфікування ІПСШ не варто займатися самолікуванням?
7. Утримання від ранніх статевих стосунків — дієвий метод захисту від інфікування ІПСШ. Як ви думаєте, чому?

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам, якщо вони бояться сказати близьким дорослим про підозри щодо інфікування ІПСШ? Як діяли б ви?

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, як поводитися підліткам, щоб уникнути інфікування ІПСШ.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Розгляньте фотоілюстрації. Поясніть, яких правил здорового способу життя слід дотримуватися підліткам, щоб зберегти репродуктивне здоров'я.



2. Складіть пам'ятку «Як унебезпечитися від інфікування ІПСШ». Скористайтесь матеріалами параграфа, інформацією з Інтернету, порадами близьких дорослих, учителя, шкільного психолога. Оформіть пам'ятку за власним бачанням. Результат роботи презентуйте однокласникам.

§ 20. ПРОВОКАЦІЙНА ПОВЕДІНКА

Дізнаєтеся, що таке провокаційна поведінка; знатимете, як убезпечитися в ситуаціях, що загрожують сексуальним насиллям; навчитесь відмовлятися від небезпечних пропозицій у разі тиску і загрози насилля

! Пригадайте

Назвіть правила безпечної поведінки з незнайомцями.

Назвіть ознаки небезпечних молодіжних компаній.

У транспорті, у парку, на дискотеці можна побачити молодих хлопців і дівчат, які своєю поведінкою чи вбранням привертають увагу. Веселі та розкуті молоді люди не розуміють, що наражаються на небезпеку. Адже вони, поводячись так легковажно, провокують злочинців на скоєння злочину щодо них самих.



Надто довірлива і легковажна людина, яка недбало ставиться до особистої безпеки та безпеки майна, порушує правила громадського порядку, також може стати жертвою злочинців.

Люди свідомо чи несвідомо провокують злочинця словами або інтонацією, жестами чи діями.

Коли жертва боїться і поводить себе невпевнено, злочинець почувається рішучим. Трапляється, що злочинець діє агресивно, ображає, погрожує людині. Такі його дії підвищують емоційну напругу, викликають у жертви злість і агресію. У цьому разі можуть отримати травми обоє: і жертва, і кривдник.

Іноді люди самі провокують скоєння злочину. Наприклад залишають без нагляду власні речі, мобільний телефон, хизуються дорогими речами чи, розраховуючись у магазині, відкривають повнісінький гаманець. Усе це також приклади віктимної поведінки. У результаті вони втрачають матеріальні цінності — їх обкрадають. Часто злочинці завдають ще й фізичних та психологічних травм — травмують і принижують. Відомо, що понад 60 % потерпілих легковажною поведінкою самі спровокували злочин. Отож завжди будьте насторожі.

Трапляється, що дівчата поводяться легковажно, фліртують з випадковими знайомими. Така поведінка може спровокувати чи не найтяжчий

злочин — сексуальне насилля. Психологічна травма, що її зазнає жертва сексуальних злочинів, залишається надовго. Варто навчитися не провокувати злочинця та протидіяти сексуальним домаганням.

Протидія сексуальним домаганням

Прийом злочинця	Протидія
<p>Умовляє</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Я нічого поганого не зроблю ❖ Ти така гарна ❖ Довірся мені ❖ Не бійся, усе буде добре, тобі сподобається 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ні, дякую ❖ Ні, ще не настав час ❖ Ні, я вирішила не робити цього ❖ Ні, не треба поспішати
<p>Переконує</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Спробуймо, це приємно! ❖ Багато хто з наших однолітків вже мають такі стосунки ❖ Ми з тобою вже дорослі, і треба скористатися нагодою 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ні, я цього не робитиму ❖ Ні, поговоримо про це пізніше ❖ Ні, я ще не готова ❖ Ні, ми ще мало знаємо одне одного ❖ Ні, не обговорюватимемо це
<p>Провокує</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Спробуймо! ❖ Ти що, маленька, боїшся? ❖ Доведи мені свою любов ❖ Я знаю, що ти сама цього хочеш! ❖ Ти маєш до мене почуття чи ні? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ні, цього хочеш ти, а не я ❖ Ні, ми обоє знаємо, що сексуальні стосунки нічого не доводять ❖ Ні, я сумніваюся в твоїх почуттях до мене ❖ Ні, у нас ще багато часу попереду ❖ Ні, якщо ти мене справді любиш, то не поспішатимеш
<p>Наполягає і погрожує</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ти хочеш мене втратити? Якщо не погодишся, розбігаємося ❖ Спробуємо, інакше буде гірше! ❖ Спробуємо, усі твої ровесниці вже мають такі стосунки ❖ Якщо ти мене кохаєш, то погодишся! 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ні, якщо ти мене кохаєш, то не наполягатимеш ❖ Ні, іноді краще втратити друга, ніж здоров'я

Відмовляючись, слід поводитися ввічливо, упевнено і гідно.

Щоб зменшити ризик сексуального насильства, слід навчитися діяти за формулою безпеки: **передбачати** небезпечні ситуації, **уникати** їх і **вміти діяти** в разі небезпеки.

ПЕРЕДБАЧАТИ

- ❖ Добирати одяг, аксесуари, зачіску, макіяж відповідно до віку
- ❖ Призначати зустрічі в багатолюдних і добре освітлених місцях
- ❖ Не провокувати залицянь, особливо в малознайомих компаніях
- ❖ Відхилити пропозицію незнайомця провести або підвезти додому на машині
- ❖ Повідомляти дорослих про місце перебування протягом дня, залишивши номер телефону
- ❖ Домовлятися, щоб зустріли, якщо повертаєтеся додому пізно



УНИКАТИ

- ❖ Не ходити самим ввечері у малолюдних місцях
- ❖ Не відвідувати дискотеки, молодіжні вечірки без друзів
- ❖ Не вживати невідомі й міцні напої, особливо в малознайомих компаніях
- ❖ Не розмовляти з незнайомцями і нетверезими людьми
- ❖ Не називати незнайомцям та малознайомим людям домашню адресу та свій номер телефону
- ❖ Не заходити в під'їзд, ліфт, якщо хтось іде слідом



ДІЯТИ

Якщо хтось переслідує на вулиці:

- ❖ перейти на інший бік або змінити напрямок руху
- ❖ зайти в магазин, аптеку, поштове відділення, готель, ресторан
- ❖ звернутися по допомогу до правоохоронців, будь-якої найближчої державної установи

Якщо намагаються схилити до статевих стосунків умовляннями, тиском, погрозами:

- ❖ застосувати навички впевненої поведінки (поводитися гідно, спокійно, ввічливо) та ефективної відмови (рішуче й однозначно відхилити всі небезпечні пропозиції)
- ❖ за можливості зателефонувати рідним чи друзям, попросити, щоб зустріли

Якщо намагаються схилити до статевих стосунків силою:

- ❖ рішуче захищатися, голосно кричати, кликати на допомогу, кусати, дряпати нападника
- ❖ вирватися і тікати. Можна скористатися прийомами самооборони чи газовим балончиком. Якщо життя загрожує небезпека (нападник сильніший або в нього зброя), спробувати затягнути час. Наприклад говорити, що хворієте на хворобу, що передається статевим шляхом

Якщо насильство відбулося, слід одразу звернутися до правоохоронних органів

Кримінальним кодексом України передбачено відповідальність (ув'язнення) за: зґвалтування (ст. 152, від 3 до 15 років), примушування до вступу в статевий зв'язок (ст. 154), статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості (ст. 155, від 3 до 5 років), розбещення неповнолітніх (ст. 156, від 5 до 8 років).

Злочини сексуального характеру шкодять нормальному фізичному й психологічному розвитку дітей і підлітків, здоров'ю, честі й гідності особи. Ви не повинні дозволяти шкодити вашому здоров'ю і життю.

➔ Висновок

Провокаційна поведінка — це свідомі чи несвідомі вчинки або дії людини, які привертають увагу і провокують злочинця на вчинення злочину. Щоб зменшити ризик сексуального насильства, слід навчитися передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і протидіяти в разі небезпеки. Уміти категорично відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насильства. Кримінальний кодекс України передбачає покарання за злочини сексуального характеру.

? Завдання

1. Що таке провокаційна поведінка?
2. Як слід поводитися, щоб зменшити ризик сексуального насильства?
3. Які прийоми можуть застосовувати, щоб схилити до сексуальних стосунків?
4. Схарактеризуйте один з принципів формули безпеки щодо запобігання сексуальному насильству (на вибір).
5. Розгляньте малюнки. Чи можна назвати поведінку підлітків провокаційною? Чому?



6. Яке покарання передбачено Кримінальним кодексом України за злочини сексуального характеру?
7. Поясніть, які риси характеру й життєві навички допоможуть підліткам правильно діяти в разі небезпеки сексуального насильства.

Ситуаційні завдання

На який ризик наражаються підлітки? Як діяти восьмикласникам у наведених ситуаціях? Чому?

1. Подруга з яскравим макіяжем і золотими прикрасами запрошує погуляти ввечері в парку.
2. На дискотеці дівчина голосно сміється, привертаючи увагу незнайомих хлопців.
3. Малознайомі дорослі пропонують компанії підлітків разом відпочити на природі.
4. Після вечірки малознайомий хлопець, з яким дівчина танцювала кілька танців, пропонує підвезти її додому.
5. Дівчина погодилася зустрітися ввечері з людиною, з якою познайомилася в соціальних мережах.

Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть приказки: «Скромність всякому до лиця», «Скромність прикрашає людину».

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Розгляньте фотоілюстрації та малюнки. Чи є в поведінці підлітків ознаки провокаційної поведінки? Чому так думаєте? Як діяли б ви в наведених ситуаціях?



2. Як діятимете в наведених ситуаціях?

1. Увечері на вулиці зустріли галасливу компанію підлітків, які поведуться агресивно.
2. На вулиці біля вас зупинилася машина і незнайомі люди люб'язно пропонують вас підвезти.
3. Після вечірки залишилися в оселі наодинці з приятелем, який наполегливо переконує вас у безпечності статевих стосунків.
4. Пізно ввечері після концерту хлопці, з якими ви сиділи поруч у залі, пропонують підвезти вас додому.

ТЕМА 2. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І НАВКОЛИШНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

§ 21. ОРГАНІЗАЦІЯ, РЕГУЛЮВАННЯ І ПРІОРИТЕТИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Дізнаєтеся, що таке «трикутник безпеки»; знатимете, як правоохоронні органи України піклуються про збереження життя і здоров'я громадян; навчитесь знижувати дію чинників ризику дорожньої аварійності; умітимете визначати пріоритети в дорожньому русі

! Пригадайте

Від чого залежить безпека на дорогах?

Організація дорожнього руху

Водії, пішоходи, пасажери беруть участь у дорожньому русі, вони — **учасники дорожнього руху**. Усі транспортні засоби різняться габаритами, маневреністю, швидкістю, тому під час руху іноді заважають одне одному. Коли учасники дорожнього руху порушують Правила дорожнього руху, виникають небезпечні ситуації. Щоб транспорт і пішоходи безпечно і безперешкодно рухалися дорогами, слід **організувати дорожній рух**.

Основним засобом організації дорожнього руху є **Правила дорожнього руху (ПДР)**. В Україні ПДР розроблено з урахуванням міжнародних документів.

У Правилах дорожнього руху зазначено права та обов'язки водіїв і пасажирів усіх транспортних засобів, можливі дії учасників дорожнього руху в різних ситуаціях, що трапляються на дорогах.

ПДР містять також правила:

- ❖ регулювання руху регулювальником, за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та сигналів світлофора;
- ❖ безпечної поведінки пішоходів;
- ❖ зупинки, стоянки, виконання маневрів транспортними засобами;
- ❖ проїзду і переходу перехресть, переходів, автомагістралей тощо;
- ❖ користування світловими сигналами тощо.

Особи, які порушили Правила дорожнього руху, несуть адміністративну чи кримінальну відповідальність.

Регулювання дорожнього руху

Дорожній рух регулюється за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки, дорожнього обладнання, сигналів світлофорів, а також регулювальниками. Якщо кілька засобів використовуються одночасно, пріори-

тетність така: сигнали регулювальника, тимчасові дорожні знаки, сигнали світлофора, постійні дорожні знаки, дорожня розмітка.

Для учасників дорожнього руху важливо, щоб дорога була безпечна. Однак іноді на дорозі виникає аварійна ситуація. Виокремлюють три групи чинників, від яких залежить дорожня аварійність. Це так званий **трикутник безпеки**.



Як запобігти аваріям на дорозі? Знизити чинники ризику кожної групи. Щоб знизити чинники ризику групи «**Людина**», пішоходи і пасажирів повинні:

- ❖ додержуватися Правил дорожнього руху, не заважати іншим учасникам дорожнього руху;
- ❖ бути уважними й обережними під час переходу проїзної частини дороги, особливо в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості. За можливості розмістити на одязі чи рюкзаках світловідбивальні елементи: значки, наклейки, підвіски, брелоки, браслети;
- ❖ переходити дорогу тільки переходами. Якщо переходів немає, слід переходити проїзну частину дороги під прямим кутом до краю проїзної частини тільки в тих місцях, де дорога добре проглядається в обидва боки. При цьому переконатися, що небезпека не загрожує;
- ❖ додержуватися правил безпечної поведінки в салоні транспортного засобу, користуватися засобами безпеки в салоні автомобіля.

Щоб знизити чинники ризику групи «**Транспортний засіб**», водії повинні:

- ❖ додержуватися Правил дорожнього руху, не створювати своїми діями загрози безпеці дорожнього руху;
- ❖ перед виїздом перевірити і забезпечити технічно справний стан і комплектність транспортного засобу, правильність розміщення і кріплення вантажу;
- ❖ бути уважними, не відволікатися від керування транспортним засобом, стежити за обстановкою на дорозі, відповідно реагувати на її зміну;
- ❖ користуватися підголівниками, ременями безпеки і не перевозити пасажирів, не пристебнутих ременями безпеки.

Щоб знизити чинники ризику групи «**Дорога**», слід забезпечити:

- ❖ безпечний стан дорожнього покриття, особливо в місцях, де автомобілі часто набирають швидкість з місця чи гальмують;
- ❖ справність сигналів світлофорів, наявність дорожніх знаків, дорожньої розмітки;
- ❖ якісні та своєчасні послуги служб придорожнього сервісу.

Від того, чи розуміють учасники дорожнього руху взаємозалежність «Людина — Транспортний засіб — Дорога», чи вміють поводитися на дорозі, залежить здоров'я і життя людей.

Під час забезпечення безпеки руху на дорогах правоохоронні органи керуються Законом України «Про дорожній рух» від 30 червня 1993 р. і Правилами дорожнього руху.

Функції правоохоронних органів щодо збереження життя і здоров'я громадян:

- ❖ забезпечити додержання ПДР усіма учасниками дорожнього руху, захист прав громадян;
- ❖ удосконалювати підготовку і підвищення рівня дисципліни водіїв, пішоходів та інших учасників дорожнього руху;
- ❖ надати ефективну й екстрену медичну допомогу потерпілим у дорожньо-транспортних пригодах;
- ❖ уживати заходів щодо порушників ПДР;
- ❖ уживати заходів профілактики ДТП;
- ❖ висвітлювати в засобах масової інформації питання, пов'язані з безпекою дорожнього руху.

Пріоритети в дорожньому русі

Коли рух дозволено одночасно, наприклад, кільком автомобілям, пішоходу й автомобілю чи автомобілю і трамваю і якщо їхні шляхи перетинаються, хто кому має поступатися дорогою? У таких випадках слід керуватися правилами пріоритету. **Пріоритетом у дорожньому русі** називають право на першочерговий рух одного з учасників дорожнього руху перед іншими.

За правилами пріоритету автомобілі «швидкої допомоги», пожежної служби, інші автомобілі спеціального призначення зі звуковим сигналом, червоним чи синім проблісковим маячком мають право проїхати в першу чергу й безперешкодно. Увімкнений проблісковий маячок жовтогарячого кольору не дає транспорту переваг під час руху, але служить для того, щоб привернути увагу.

Так само трамвай (чи інший рейковий транспорт) має пріоритетне право на рух перед автомобілями і пішоходами.

Варто знати, що пішоходи мають пріоритетне право на рух перед автомобілями на регульованих (за наявності відповідного сигналу світлофора чи регулювальника) і нерегульованих перехрестях, де позначено перехід. Однак, перш ніж переходити дорогу, пішохід має переконатися, що всі автомобілі зупинилися і пропускають його.

Велосипедист повинен звільнити дорогу транспортним засобам, якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу за перехрестям.

На перехресті головної та другорядної доріг перевагу має той транспортний засіб, що рухається головною. Тому він перетинає перехрестя перший. Пріоритет визначається відповідним дорожнім знаком.

На перехресті рівнозначних доріг пріоритет має транспортний засіб, що перебуває праворуч.

Якщо знатимете про пріоритетність на дорогах, краще орієнтуватиметеся на дорозі й не наражатиметеся на небезпеку.

→ Висновок

Щоб транспорт і пішоходи на дорогах безпечно і безперешкодно рухалися, дорожній рух організують. Права і обов'язки всіх учасників дорожнього руху визначено Правилами дорожнього руху. Щоб убезпечити здоров'я і життя під час пересування на дорогах, слід додержуватися пріоритетів у дорожньому русі. Кожному варто розуміти взаємодію чинників «трикутника безпеки».

? Завдання

1. Назвіть учасників дорожнього руху.
2. Чому важливо організувати дорожній рух?
3. Назвіть основні групи чинників ризику, що спричиняють аварії на дорогах.
4. Назвіть функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян.
5. Наведіть приклади зниження чинників ризику дорожньої аварійності.
6. Поясніть, що таке «трикутник безпеки».
7. Чому потрібно додержуватися Правил дорожнього руху?
8. Розкажіть, як ви переходите регульовані та нерегульовані перехрестя; вузькі та інші складні ділянки дороги.

✦ Ситуаційні завдання

Хто матиме пріоритет у русі?

1. Під час велосипедної прогулянки ви маєте проїхати перехрестя.
2. На пішохідному переході одночасно дозволено рух пішоходам і автомобілям.
3. Рух дозволено одночасно трамваю та автомобілю.

Які вказівки виконувати насамперед?

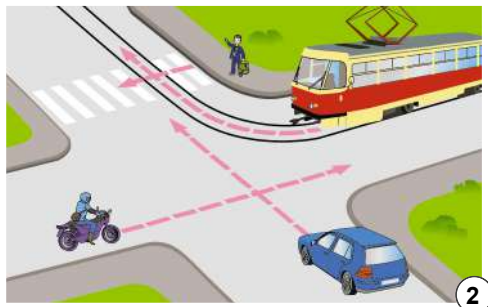
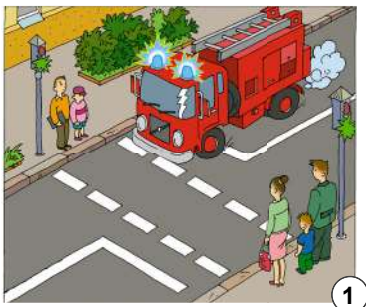
1. На перехресті дорожній рух регулює регульовальник, але сигнали світлофора працюють.
2. Поряд з постійним знаком «Рух тільки прямо» встановлено тимчасовий знак «Рух заборонено». Дорожня розмітка свідчить, що рух прямо дозволено.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Визначте пріоритетність у дорожньому русі біля вашої школи.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте малюнки. Визначте пріоритетність дорожнього руху в кожній наведеній ситуації.



§ 22. МОТОЦИКЛ І БЕЗПЕКА

Дізнаєтеся про основні механізми та захисні пристрої мотоцикла; навчитеся додержуватися Правил дорожнього руху для мотоциклістів і пасажирів мотоциклів; умітимете використовувати засоби безпеки; умітимете відмовлятися від небезпечних пропозицій покататися на мотоциклі, якщо немає засобів безпеки

! Пригадайте

Які Правила дорожнього руху для велосипедиста?
Як ефективно відмовитися від небезпечної пропозиції?

Мотоцикл (від латинського слова *motor* — «рушій» і грецького слова *κύκλος* — «коло», «колесо») — двоколісний механічний транспортний засіб із боковим причепом або без нього. Мотоцикл має робочий двигун об'ємом понад 50 см³.

За Правилами дорожнього руху до мотоциклів прирівнюють мотороле-ри, мотоколяски, триколісні та інші механічні засоби, максимальна маса яких не перевищує 400 кг.

За призначенням розрізняють дорожні, спортивні та спеціальні мото-цикли.

Дорожні
мотоцикли



Для перевезення людей і вантажу. Відносно малі габарити і маса, гарна маневреність.

Спортивні
мотоцикли



Для тренувань і змагань спортсменів-мотоциклістів. Високошвидкісні.

Спеціальні
мотоцикли



Водний мотоцикл, мотоцикл для супроводу, патрульний тощо.

Навіть досвідчені водії вважають мотоцикл небезпечним транспортом. Якщо мотоцикліст недосвідчений чи порушує правила керування, він може спричинити аварію, травмуватися сам і травмувати людей.

Керувати мотоциклом, як і будь-яким транспортним засобом, у нетверезому стані заборонено!

Розгляньте основні механізми і захисні пристрої мотоцикла:



Крім захисних пристроїв мотоцикла, травмуванню запобігає вдало дібрані: шолом, рукавиці, мотоодяг, мотоботи, дощовик.

Шолом. Має щільно облягати голову. Варто вибрати той, у якому скло кріпиться без гвинтів. Захищає голову та очі водія від пилу, бруду і сторонніх предметів під час руху. Обов'язковий для водія та пасажера мотоцикла. Не використовувати понад 3 роки. Якщо шолом падав на тротуар з висоти понад метр 2–3 рази, використовувати його не варто.

Рукавиці. Захищають шкіру рук. Добирають за розміром. Вибирати слід такі, що добре захищають суглоби (виготовлені з карбону або іншого міцного матеріалу) і з ремнем зап'ястка.

Мотоодяг (комбінезон, штани, куртка) бажано вибрати зі шкіри — довговічніший. Має бути зручний, не заважати керувати мотоциклом, безпечний.

Мотоботи, черевики. Мають добре захищати кісточки й голілки. Мають бути виготовлені з водонепроникного матеріалу (шкіра, карбон, каучукова підшва).

Фахівці рекомендують ще й дощовик, щоб не змокнути в негоду.

Молодь полюбає мотоцикли. Чимало молодих водіїв переконані, що можуть помітити та миттєво зреагувати на зміни на дорозі. Така самовпевненість зазвичай призводить до ослаблення уваги й спостережливості. А якщо врахувати те, що молоді мотоциклісти — недосвідчені водії, то легко здогадатися, яка небезпека підстерігає їх на дорогах. І не тільки їх, а й інших учасників дорожнього руху.

Мотоциклісту слід знати Правила дорожнього руху та додержуватися їх.



Правила дорожнього руху для мотоциклістів

1. Особам, які навчаються керувати мотоциклом, повинно бути не менше ніж 14 років.
2. Право на керування мототранспортними засобами і мотоколясками надається особам, які досягли 16-річного віку і мають посвідчення на право керувати цими транспортними засобами.
3. Перед виїздом обов'язково перевіряти справність гальм, звукової та світлової сигналізації.
4. Під час руху на мотоциклі бути в застібнутому мотошоломі і не перевозити пасажирів без застібнутих мотошоломів.
5. Рухаючись у колоні, мотоциклісти повинні їхати один за одним.
6. Під час руху в темну пору доби та за умов недостатньої видимості потрібно вмикати фари та надягати яскравий одяг. Стежити за тим, щоб деталі, які відбивають світло, були чисті.
7. Під час руху на мотоциклі водій має повідомляти інших водіїв про зміну напрямку руху. Сигнали маневрів подаються так, як і на велосипеді. Поворот ліворуч і розворот мотоциклісти виконують так, як водії автомобілів.



Мотоциклісту заборонено:

1. Сідати за кермо мотоцикла в нетверезому стані (навіть напідпитку) заборонено!
2. Виїжджати з несправними гальмами і звуковим сигналом.
3. Перевозити на задньому сидінні мотоцикла дітей, зріст яких менший за 145 см, або тих, що не досягли 12-річного віку.
4. Перевозити пасажирів у кузові вантажного мотоцикла.
5. Експлуатувати мотоцикл, якщо на мотоциклі з боковим причепом відсутні: медична аптечка; знак аварійної зупинки (миготливий червоний ліхтар); передбачені конструкцією дуги безпеки.

Рухаючись по дорогах на мотоциклі, будьте уважні. На проїзну частину можуть зненацька вибігти пішоходи. Автомобілі під час обгону створюють небезпечну для мотоциклістів повітряну хвилю — мотоцикл може впасти. Ніколи не намагайтеся швидко проїхати між двома машинами. Не влаштовуйте гонок на дорозі — що вища швидкість, то ймовірніша помилка. Водієві та пасажирові завжди слід пам'ятати, що в мотоцикла стійкість на дорозі значно нижча, ніж в автомобіля. При великій швидкості руху різке гальмування може призвести до аварії.

Алкоголь порушує здатність людини утримувати рівновагу, знижує спостережливість і увагу, уповільнює реакцію. Коли люди керують мотоциклами в стані алкогольного сп'яніння, вони самі наражаються на небезпеку і можуть спричинити небезпечну ситуацію на дорозі. Це призводить до аварій і травмування водія та пасажирів.

Правила безпечної поїздки для пасажирів мотоцикла

Перш ніж прийняти пропозицію покататися на мотоциклі, переконайтеся, що:

- ❖ мотоцикліст має права водія;
- ❖ мотоцикл призначено для перевезення пасажирів (є сидіння, ручка (рукоятка для пасажирів) і підставка для ніг);
- ❖ є захисні шоломи для водія і пасажирів.

Якщо бачите, що водій недосвідчений, у мотоцикла немає засобів безпеки, на мотоцикл сідати не можна.

Сідати на мотоцикл і спускатися з нього слід тільки в спеціально відведених для цього місцях, з боку тротуару (узбіччя дороги) чи з крайньої смуги проїзної частини дороги (не з боку суміжної смуги руху).

Сідаючи на мотоцикл, слід:

- ❖ ретельно застібнути захисний шолом;
- ❖ під час руху міцно триматися за ручку (рукоятку для пасажирів) чи сидіти в мотоколясці;
- ❖ під час маневрів нахилитися в той самий бік, що і водій;
- ❖ якщо потрібно озирнутися або подивитися вбік, повертати тільки голову, а не тулуб.

Пасажирів під час руху заборонено:

- ❖ відволікати водія;
- ❖ виставляти руки, відкривати парасольки, тенти;
- ❖ вставати на підніжках для ніг чи в мотоколясці;
- ❖ сидіти в мотоколясці на вантажі, що на одному рівні з бортами чи виступає над ними;
- ❖ ставити ноги на дорогу під час зупинок.

➔ Висновок

Мотоцикл — популярний маневрений транспортний засіб. Щоб забезпечити здоров'я і життя водієві і пасажирів, перед кожною поїздкою слід перевіряти справність захисних пристроїв мотоцикла. Добирати для поїздки зручний і безпечний одяг. Водій і пасажир обов'язково повинні надягати захисні шоломи. Додержуватися Правил дорожнього руху і правил безпечної поїздки.

? Завдання

1. Який транспортний засіб називають мотоциклом?
2. Які транспортні засоби за Правилами дорожнього руху прирівнюються до мотоциклів?
3. З якого віку дозволено керувати мотоциклом?

4. На малюнках розгляньте сигнали, які подає мотоцикліст. Про що він попереджає?



5. Чим небезпечний мотоцикл як транспортний засіб?
6. Чи поділяєте ви самовпевненість молодих мотоциклістів? Чому?



Ситуаційні завдання

1. Хлопець зауважив, що у друга немає аптечки в мотоциклі з причепом. Друг відповів, що це не важливо. Хто правий? Чому?
2. Після вечірки хлопець запропонував підвезти дівчину на мотоциклі. Як має вчинити дівчина? Чому?



Попрацюйте в парі або групі

Змодельуйте ситуацію відмови від пропозиції покататися на мотоциклі без засобів безпеки.



Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте фотоілюстрації. Які правила для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла порушено? Як діяли б ви?



ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

§ 23. ВПЛИВ СТАНУ ВОДИ НА ЗДОРОВ'Я

Дізнається, що таке екологічна безпека; про способи очищення питної води; навчиться убезпечувати здоров'я від негативного впливу забрудненої води

! Пригадайте

Наведіть приклади позитивного та негативного впливу людини на довкілля. Чому потрібно економити воду?

Забруднення навколишнього середовища і здоров'я

Навколишнє середовище забезпечує людину всім потрібним для життя: теплом і сонячним світлом, чистим повітрям і питною водою, родючими ґрунтами і корисними копалинами.

Забруднення навколишнього середовища відходами промислових і сільськогосподарських підприємств, нераціональне використання природних ресурсів призводять до екологічних катастроф: обміління річок і озер, ерозії земель, вимирання тварин і зникнення рослин, порушення озонового шару Землі.

Відомо, що здоров'я людей на 20 % залежить від умов навколишнього середовища. Тому, змінюючи навколишнє середовище, люди повинні дбати про **екологічну безпеку** — безпечну взаємодію з довкіллям. Щоб зберегти природу, зменшити шкідливий вплив промисловості та сільськогосподарських підприємств на здоров'я, люди:



- ❖ висаджують ліси;
- ❖ очищають водойми;
- ❖ створюють систему заповідників, заказників і національних парків;
- ❖ захищають види рослин і тварин, що зникають;
- ❖ впроваджують виробництва, що не шкодять природі, зокрема використовують фільтри для зменшення викидів шкідливих речовин в атмосферу, очищення стічних вод тощо;
- ❖ поширюють екологічні знання.

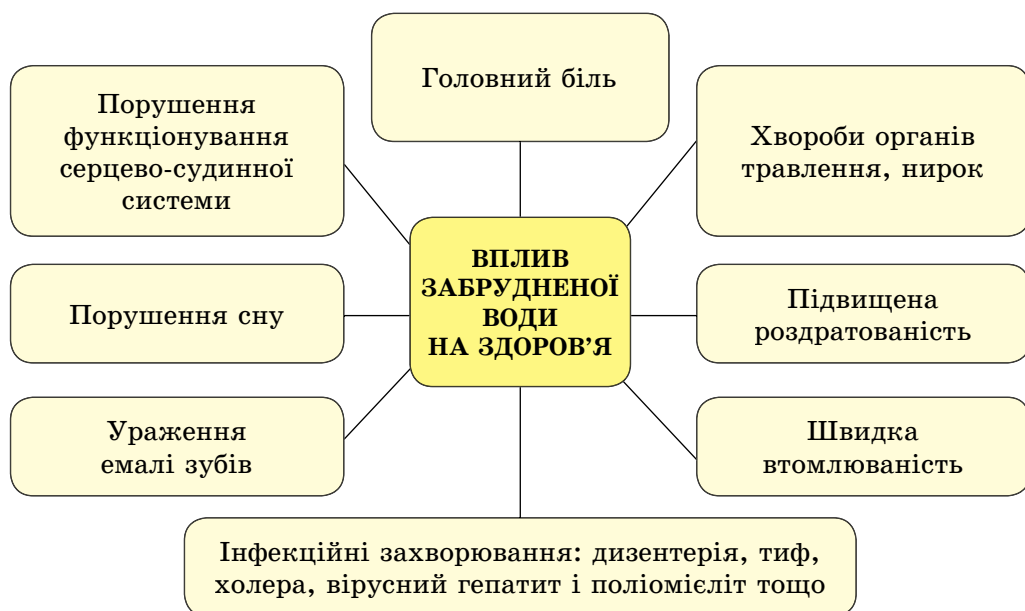
Питна вода і здоров'я

Люди використовують воду для пиття і приготування їжі, миття, прання і прибирання, у промисловому та сільськогосподарському виробництві. Зростання потреб у воді призводить до значного зменшення водних ресурсів. Але найбільше водні ресурси планети потерпають від забруднення.

Джерела забруднення води



Забруднена вода істотно впливає на здоров'я людини.



Щоб унебезпечитися від хвороб, воду, що потрапляє у водогін з річок, озер, артезіанських свердловин, очищують на водоочисних станціях.



Санітарно-епідеміологічна служба стежить за тим, щоб якість води відповідала санітарно-гігієнічним нормам.



Пам'ятай!

Питна вода має бути прозорою, без кольору, без запаху і присмаку. З крана з гарячою водою тече не питна, а технічна вода, тому для пиття і приготування їжі слід набирати холодну воду.

Якщо з крана тече каламутна вода або з неприємним запахом, імовірно, вона забруднена хвороботворними мікроорганізмами. Таку воду пити не можна.

Щоб поліпшити якість питної води, її можна очищувати вдома, наприклад спеціальними пристроями. Унаслідок кип'ятіння вода стає м'якша, а бактерії, віруси, яйця глистів гинуть. У профільтрованій воді менше механічних забруднювачів і хлору, вона прозоріша і смачніша. Можна користуватися також фасованою водою в бутлях.

Небезпека купання в забруднених водоймах

На жаль, вода у відкритих водоймах буває забруднена відходами промислових чи сільськогосподарських підприємств. У забруднених водоймах, а також у водоймах зі стоячою водою розмножуються хвороботворні мікроорганізми, які можуть спричинити захворювання. Зокрема, якщо є порізи або подряпини, то підвищується ризик захворіти на лептоспіроз. Існує також імовірність заразитися кишковою паличкою, глистами, гепатитом А, дизентерією. Санітарно-епідеміологічна служба перевіряє якість води у відкритих водоймах. Якщо виявлено забруднення, розміщують застережні знаки або таблички. У таких водоймах купатися заборонено.



Під час відпочинку на природі не можна пити воду з відкритих водойм без відстоювання і кип'ятіння

Щоб відпочинок біля води був безпечний і корисний, потрібно купатися в чистій воді, тільки у спеціально відведених для цього місцях

Якщо після купання у відкритих водоймах у вас погіршилося самопочуття, потрібно звернутися до лікаря. Від того, коли виявлено захворювання, залежить, чи швидко одужає хворий.

Висновок

Забруднення навколишнього середовища шкідливе для здоров'я і життя людини. Стічні води, обробка сільськогосподарських земель хімічними речовинами, надмірне використання засобів побутової хімії забруднюють воду, погіршують її якість. Уживання забрудненої води може спричинити захворювання. Щоб поліпшити якість питної води, її очищують у водогінній мережі та в побуті. Щоб не наразитися на небезпеку захворювання під

час купання у відкритих водоймах, слід купатися в чистій воді у відведених місцях і додержуватися рекомендацій санітарно-епідеміологічної служби.

? Завдання

1. Що таке екологічна безпека?
2. Наведіть приклади чинників техногенного впливу на довкілля.
3. Назвіть основні джерела забруднення води.
4. Як очищують воду у водогінній мережі?
5. Наведіть приклади впливу забрудненої води на здоров'я людини.
6. Чому в деяких водоймах купатися небезпечно?
7. За якими ознаками можна розпізнати, що вода придатна для пиття?
8. Розкажіть, які заходи в ланцюжку «виробництво — навколишнє середовище — здоров'я людини» зменшуватимуть негативний вплив забрудненої води на здоров'я людини.

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях? Як діятимете ви?

1. Підлітки п'ють воду з водойми біля поля.
2. На підприємстві сталася аварія, річка поблизу населеного пункту забруднена. Але хлопці будь-що-будь вирішили купатися.
3. Дівчата вирішили готувати їжу, але не звернули уваги, що з крана тече вода жовтуватого кольору.
4. Після аварійного викиду стічних вод у водоймі багато риби сплигло на поверхню. Компанія підлітків вирішила зварити юшку із цієї риби.

▲ Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть чинники, що впливають на забруднення води у місцевості вашого проживання. Що можете зробити ви, щоб зберегти воду чистою?
2. Обговоріть, чому люди доочищають воду з водогону чи криниці для пиття та приготування їжі. Який спосіб очищення води обрали б ви? Чому? Скористайтеся матеріалом параграфа.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Розгляньте фотоілюстрації. Яких правил додержуватиметеся, щоб зберегти здоров'я?



2. Чи вірите ви в існування «живої» і «мертвої» води? Дізнайтеся, яку воду вважають «живою», а яку — «мертвою».

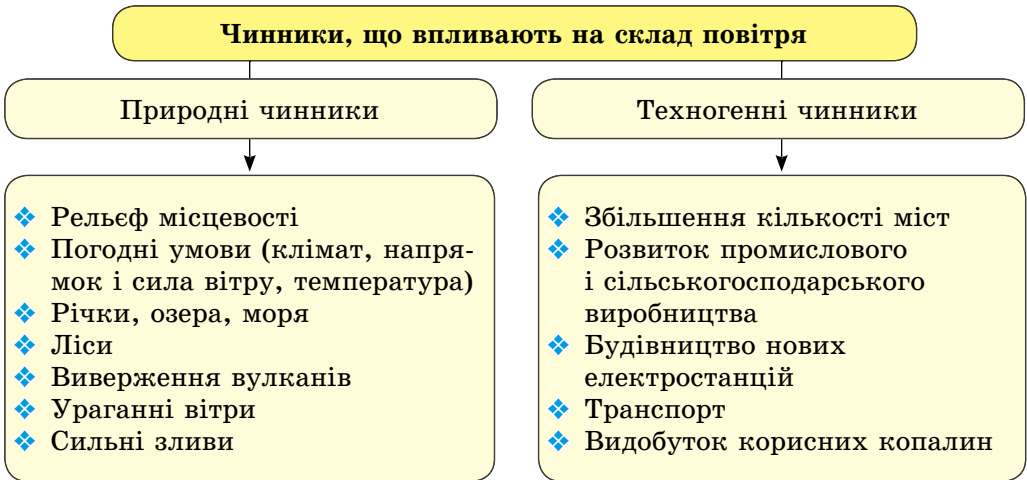
§ 24. ВПЛИВ ЗАБРУДНЕНОГО ПОВІТРЯ НА ЗДОРОВ'Я

Дізнаєтеся більше про забруднення повітря; навчитеся зменшувати негативний вплив забрудненого повітря на власне здоров'я

! Пригадайте

Чому важливе чисте повітря?

На склад атмосферного повітря, яким ми дихаємо, впливають природні і техногенні чинники.



Джерела і види техногенного забруднення повітря



Склад повітря впливає на здоров'я людей.

Вуглекислий газ (Карбон (IV) оксид) спричиняє парниковий ефект (аномально високі температури повітря)



Призводить до загострення захворювань серця, судин, органів дихання

Чадний газ (Карбон (II) оксид). Продукт неповного згоряння палива



Виникає головний біль, погіршення самопочуття, втома, роздратування, низька працездатність, порушується обмін речовин

Сірчистий газ. Утворюється під час спалювання вугілля, нафтопродуктів, газу, виплавки металів



Спричиняє захворювання легень та органів травлення

Оксиди Нітрогену. Утворюються під час горіння при високих температурах. Містяться у вихлопних газах автомобілів



Спричиняють подразнення дихальних шляхів людини, призводять до зниження тиску, впливають на рівень гемоглобіну в крові

Вуглеводневі сполуки. Містяться у випарах бензину, вихлопних газах автомобілів



Тривала дія на організм призводить до онкологічних захворювань

Газоподібні забруднюючі речовини іноді утворюють над містами густу завісу диму, туману і пилу — смог. Небезпечно, якщо немає вітру і смог не розсіюється тривалий час



Смог спричиняє подразнення дихальних шляхів і очей, слезотечу, напади бронхіальної астми, алергію

Негативний вплив забрудненого повітря на здоров'я людей можна зменшити.

Якщо в місцевості вашого проживання є промислове підприємство, де використовують небезпечні речовини, або ви живете в районі з інтенсивним транспортним рухом, слід додержуватися правил безпечної поведінки:

НЕ

- перебувати тривалий час на території підприємства або поблизу нього
- відчиняти вікон, якщо вітер дме з боку підприємства
- купатися у відкритих водоймах поблизу підприємства
- збирати ягід, грибів, квітів поблизу підприємства та автомагістралі
- займатися фізичною культурою і спортом поблизу автомагістралі
- гуляти під час туману

Візьміть до уваги ще й такі поради:



Парки, сквери, сади не тільки прикрашають населені пункти, а й суттєво впливають на зниження запиленості та загазованості повітря. Щоб більше дерев, кущів у містах і селах — то менше пилу і шкідливих газів у повітрі.

➤ Висновок

На склад повітря впливають природні і техногенні чинники. Основні забруднювачі повітря — промислові підприємства і транспорт. Забруднене повітря спричиняє захворювання. Щоб зменшити негативний вплив забрудненого повітря на здоров'я, слід додержуватися правил безпечної поведінки.

? Завдання

1. Які чинники впливають на склад повітря?
2. Назвіть основні джерела забруднення повітря.
3. Поясніть зв'язок між забрудненим повітрям і захворюваннями людей. Наведіть приклади.
4. Чи небезпечний смог? Чому?
5. Поясніть, чому навчальні заклади розташовують подалі від автомагістралей та промислових підприємств.

✦ Ситуаційні завдання

На який ризик наражаються діти? Як діятимете ви?

1. Діти граються поблизу автомагістралі.
2. З труби заводу йде дим, вітер дме в бік житлових будинків, поблизу дім з відчиненим вікном, на дворі гуляють діти.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть чинники забруднення повітря в місцевості, де ви живете. Яких заходів вжили б ви, щоб зменшити негативний вплив забрудненого повітря на здоров'я?

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте фотоілюстрації. Як діятимете ви в наведених ситуаціях? Яких правил додержуватиметеся, щоб зберегти здоров'я? Чому?



§ 25. ВПЛИВ СТАНУ ҐРУНТІВ НА ЗДОРОВ'Я

Дізнаєтеся більше про техногенні об'єкти, що забруднюють ґрунти; знатимете про вплив стану ґрунтів на здоров'я; навчитесь зменшувати негативний вплив забруднення ґрунтів на власне здоров'я

! Пригадайте

До якого виду небезпеки належить забруднення ґрунтів?

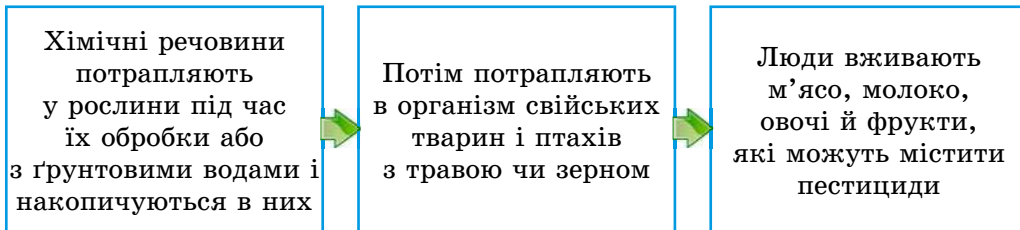
Господарська діяльність людини, техногенні об'єкти, що забруднюють воду й повітря, забруднюють і ґрунти.

Джерела техногенного забруднення ґрунтів



Знищення лісів, розширення видобутку корисних копалин, інша господарська діяльність призводять до руйнування ґрунтів водою і вітром. Такі землі спустошуються.

Використання мінеральних добрив підвищує врожайність сільськогосподарських культур. Пестициди вносять, щоб знищити бур'яни і шкідників. Однак міндобрива й пестициди накопичуються у ґрунті. Поступово склад ґрунту змінюється, а разом зі шкідниками зникають корисні мікроорганізми. Надмірне застосування мінеральних добрив призводить до забруднення навколишнього середовища. Це загрожує здоров'ю людини. Слід суворо додержуватися дозування отрутохімікатів та добрив.



Потрапляючи в організм людини, пестициди можуть призвести до порушення діяльності центральної нервової, серцево-судинної та інших систем організму. Можуть спричинити захворювання внутрішніх органів, викликати алергійні реакції, знизити опірність організму інфекціям. Високі концентрації отрутохімікатів у продуктах харчування можуть спричинити гострі шлунково-кишкові отруєння.

Щоб зменшити негативний вплив забруднених ґрунтів на здоров'я, варто дослухатися до порад лікарів.

- збирати грибів, овочів, фруктів, трав поблизу автомагістралей, промислових об'єктів, звалищ
- купувати овочів і фруктів неприродного кольору, надто великого розміру
- вживати продуктів, солодоців, якщо на упаковці немає відомостей про їхній склад і термін придатності
- залишати сміття після відпочинку на природі

А ще зважати на такі поради:

- знімати шкірку з овочів і фруктів, вирощених у теплицях (особливо взимку і навесні)
- купувати овочі і фрукти середнього розміру
- ретельно мити овочі і фрукти перед їдою

→ Висновок

Відходи промислових і сільськогосподарських підприємств, транспорту, господарча діяльність людини забруднюють ґрунти, призводять до спустошення родючих земель. Міндобрива й отрутохімікати, які застосовують у сільському господарстві, потрапляють в організм людини з продуктами харчування. Це може призвести до захворювань. Щоб зменшити негативний вплив забруднених ґрунтів на здоров'я, слід додержуватися правил безпечної поведінки.

? Завдання

1. Назвіть основні джерела забруднення ґрунтів.
2. Схарактеризуйте вплив забруднених отрутохімікатами продуктів харчування на здоров'я людини.
3. Як зменшити негативний вплив забруднення ґрунтів на здоров'я людини?
4. Чим небезпечне надмірне використання міндобрив і отрутохімікатів у сільському господарстві для природного середовища?
5. Чому, на вашу думку, перед вживанням слід зняти шкірку з овочів і фруктів, що росли в теплиці?

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

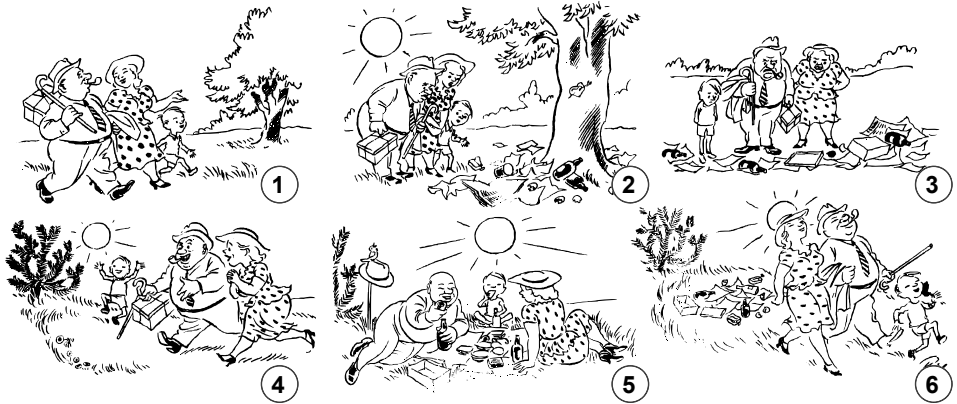
1. Дівчина зірвала грушу з дерева поблизу автомагістралі і хоче з'їсти її.
2. Хлопці вирішили зібрати гриби і ягоди недалеко від промислового підприємства.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть чинники забруднення ґрунтів у місцевості, де ви живете. Яких заходів вжили б ви, щоб зменшити негативний вплив забруднених ґрунтів на здоров'я?

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Розгляньте малюнки Герлуфа Бідструпа. Як діятимете ви в наведеній ситуації? Яких правил дотримуватиметеся, щоб зберегти здоров'я? Чому?



📄 Проект

Виконайте проект «Чисте довкілля».

1. Визначте об'єкти, що забруднюють навколишнє середовище в місцевості вашого проживання.
2. Знайдіть інформацію про заходи, що вживає держава, місцева влада, щоб зменшити негативний вплив забруднення на довкілля і здоров'я людей.
3. Визначте, що можете зробити ви, щоб довкілля було чистішим.
4. Оформіть результати проекту у вигляді плаката, буклета, газети тощо.
5. Результати роботи презентуйте у класі.

Під час роботи скористайтеся матеріалами § 23–25 підручника, матеріалами попередніх класів, засобів масової інформації, мережі Інтернет.

СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА

§ 26. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ЗАКОНИ УКРАЇНИ

Дізнаєтеся більше про закони та правоохоронні органи України; проаналізуєте права, обов'язки і правову відповідальність неповнолітніх; знатимете, які є види правопорушень; навчитесь поводитися в разі затримання співробітниками правоохоронних органів

! Пригадайте

Які права має дитина відповідно до Конвенції ООН про права дитини?

Життя громадян регулюється певними правилами, нормами і законами.

Правила — це норми суспільного життя, що визначають дії людей, організацій, колективів у різних життєвих ситуаціях. Це, наприклад, правила спілкування, спортивних ігор, дорожнього руху, пожежної безпеки, поведінки в магазині, у транспорті, у школі.

Закони — це нормативно-правові документи, які регулюють найважливіші питання суспільного устрою, права і свободи громадян, структуру і організацію державної влади, закріплюють правове становище фізичних і юридичних осіб, відносини між ними.

Закони мають найвищу юридичну силу. Основний закон держави — Конституція України. Закони не повинні суперечити Конституції. Будь-які інші юридичні документи (Укази Президента, постанови Кабінету Міністрів, накази міністерств, документи органів місцевого самоврядування тощо) складаються на їхній основі й не повинні суперечити їм.

Закони ухвалює Верховна Рада України. А набирають чинності вони після підписання Президентом і опублікування в засобах масової інформації. Президент має право заборонити впровадження закону в дію — накласти на нього вето. Проте якщо 300 депутатів Верховної Ради повторно проголосують за прийняття закону, то вето Президента не діятиме.

Законність і правопорядок у країні забезпечують правоохоронні органи. У своїй діяльності вони керуються законодавством держави.

Правоохоронні органи України

Назва	Функції
Поліція <ul style="list-style-type: none">❖ місцева❖ адміністративна❖ кримінальна❖ фінансова❖ прикордонна❖ військова	<ul style="list-style-type: none">❖ захищає безпеку, життя, здоров'я, права і свободи громадян❖ забезпечує громадський порядок❖ захищає державну і приватну власність❖ забезпечує безпеку дорожнього руху

<p style="text-align: center;">Суд</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Конституційний Суд України ❖ Верховний Суд України ❖ місцеві суди ❖ адміністративні суди ❖ господарські суди ❖ апеляційні суди 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ захищає гарантовані Конституцією права і свободи громадян, організацій і держави ❖ визначає осіб, винних у правопорушеннях, і призначає покарання за них ❖ визначає відповідність правових актів Конституції України
<p style="text-align: center;">Прокуратура</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Генеральна Прокуратура України ❖ прокуратури областей, міст, районів ❖ військові прокуратури 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ представляє інтереси громадян або держави в суді у випадках, визначених законом ❖ наглядає за додержанням законів
<p style="text-align: center;">Адвокатура</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ юридичні консультації, контори, фірми ❖ адвокатські колегії та асоціації ❖ адвокати, які займаються адвокатською діяльністю індивідуально 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ консультує з правових питань ❖ представляє інтереси громадян у судах ❖ надає юридичну допомогу підприємствам, установам, організаціям ❖ дбає про дотримання законності, забезпечення прав і свобод своїх клієнтів

Якщо людина порушила Конституцію чи закони держави, завдала шкоди іншим людям, організації чи державі, вона скоїла **правопорушення**. Навіть якщо громадянин не знає законів, це не звільняє його від відповідальності.

Відповідальність — визначені законом дії, що застосовуються до порушників законів. Відповідно до видів правопорушень передбачено різні види відповідальності.

Види правопорушень і правова відповідальність за них

Дисциплінарні проступки

Спізнення на урок чи на роботу, порушення дисципліни чи правил поведінки у школі, пропуск занять без поважної причини, порушення службових обов'язків тощо.

Дисциплінарна відповідальність: зауваження, попередження, запис у щоденнику, виклик близьких дорослих до школи, догана, звільнення з посади.

Цивільно-правові (майнові) правопорушення

Пошкодження чи знищення чужого майна, моральна шкода, завдана людині у зв'язку з пошкодженням чи знищенням її майна.

Цивільно-правова відповідальність: штраф, відшкодування збитків.

Адміністративні порушення

Порушення Правил дорожнього руху, правил поведінки у громадських місцях, несплата за проїзд у транспорті тощо.

Адміністративна відповідальність: офіційні попередження, штраф, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), громадські або виправні роботи, адміністративний арешт до 15 діб.

Кримінальні правопорушення, або злочини

Крадіжки, неодноразові хуліганські дії, вимагання речей чи грошей, нанесення тілесних ушкоджень та інші тяжкі правопорушення. До кримінальних правопорушень відносять також навмисне пошкодження чи знищення чужого майна в особливо великих розмірах. Наприклад, виведення з ладу газопроводу, мережі електропостачання, залізничної колії, підпал майна, лісових масивів.

Кримінальна відповідальність: штраф, громадські або виправні роботи, заборона здійснювати певну діяльність, арешт, обмеження волі, позбавлення волі тимчасово чи довічно.

Як усі громадяни, неповнолітні діти мають права, обов'язки і несуть правову відповідальність за вчинки.

Права, обов'язки і права відповідальність неповнолітніх

Вік	Права і обов'язки	Правова відповідальність
6 років	<ul style="list-style-type: none"> ❖ вступати до дитячих громадських організацій ❖ відвідувати школу 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ відповідальність за вчинені правопорушення несуть батьки, опікуни ❖ у 11 років за вчинення особливо тяжкого злочину або в разі повторного вчинення злочину можуть направити у школу соціальної реабілітації
7–13 років	<ul style="list-style-type: none"> ❖ давати згоду на зміну свого імені та прізвища ❖ сплачувати за проїзд у громадському транспорті ❖ самостійно укладати дрібні побутові угоди, наприклад купувати товари 	
14–15 років	<ul style="list-style-type: none"> ❖ їздити на велосипеді дорогою ❖ працювати на нешкідливій роботі у вільний від навчання час ❖ розпоряджатися своїм заробітком та іншими доходами ❖ мати авторське право на результати своєї інтелектуальної діяльності, винаходи ❖ звернутися до суду за захистом своїх прав та інтересів ❖ консультуватися у фахівця медичної установи 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ дисциплінарна відповідальність (якщо дитина працює з 14 років) ❖ цивільно-правова відповідальність: у разі заподіяння матеріальної шкоди — відшкодувати збитки (якщо немає заробітку, це повинні зробити близькі дорослі) ❖ кримінальна відповідальність за деякі злочини (умисне вбивство, крадіжка, грабіж, вимагання, заподіяння тілесних ушкоджень, терористичний акт, злісне хуліганство, навмисне знищення чужого майна)
16–17 років	<ul style="list-style-type: none"> ❖ одержати паспорт ❖ змінити своє ім'я чи прізвище ❖ самостійно влаштуватися на роботу, яка триває не більше 36 годин на тиждень ❖ керувати мотоциклом 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ адміністративна відповідальність: штраф, громадські або виправні роботи ❖ кримінальна відповідальність за правопорушення і злочини як у дорослої людини, але з деякими обмеженнями, наприклад, не можуть засудити до довічного ув'язнення (максимальний строк ув'язнення 15 років)

18 років	<ul style="list-style-type: none"> ❖ за законом — доросла людина ❖ голосувати і бути обраними до місцевих органів влади ❖ керувати автомобілем ❖ брати шлюб ❖ можуть призвати на військову службу (чоловіків) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ повна юридична відповідальність за правопорушення і злочини: штраф, громадські чи виправні роботи, арешт (зокрема, адміністративний арешт до 15 діб), позбавлення волі (у тому числі довічне)
-----------------	--	---

Правоохоронні органи, спеціальні установи і служби у справах неповнолітніх проводять профілактичну роботу, щоб зменшити кількість правопорушень та усунути умови для їх здійснення неповнолітніми.

Поведінка підлітків у разі затримання поліцією

Якщо підлітка затримала поліція, слід:

- ❖ поводитися спокійно і доброзичливо;
- ❖ з'ясувати причину затримання;
- ❖ якщо правопорушення незначне (підліток шумно поведився, насмітив, перейшов дорогу в недозволеному місці), спробувати врегулювати конфлікт на місці;
- ❖ у разі серйозного конфлікту з правоохоронцями слід звернутися по допомогу до адвоката.

Правоохоронці мають право:

- ❖ перевірити документи, щоб установити особу. Якщо маєте неохайний вигляд, поведіться грубо чи невпевнено, нервуєте, виявляєте неповагу до правоохоронців, це може викликати підозру і стати приводом для затримання;
- ❖ затримати і доставити у відділення, якщо: ви не маєте при собі документів; схожі на підозрюваного, що перебуває в розшуку; порушили закон; підозрюєтеся у скоєнні правопорушення;
- ❖ провести обшук і зареєструвати затримання. Вас повинні зареєструвати у книзі затриманих. За безпеку вашого життя і майно відповідає відділення поліції. Якщо там станеться якийсь інцидент, то запис у книзі реєстрації стане доказом того, що вас затримували.

Правоохоронці зобов'язані:

- ❖ повідомити близьких дорослих про затримання;
- ❖ відпустити за три години, якщо немає серйозної провини.

Ви маєте право:

- ❖ вимагати, щоб повідомили близьких дорослих про затримання. Близькі не дозволять скривдити вас, а в разі потреби знайдуть адвоката;
- ❖ давати свідчення, пояснення тільки в присутності близьких дорослих або адвоката.

Пам'ятайте! Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, крім суду. Людина вважається невинною доти, доки суд не винесе рішення про її провину.

Висновок

Усі громадяни повинні додержуватися законів держави. Законність і правопорядок у країні забезпечують правоохоронні органи. Неповнолітні повинні знати свої права, обов'язки та правову відповідальність за правопорушення. Уміти поводитися правильно в разі затримання правоохоронцями.

Завдання

1. Назвіть правоохоронні органи України.
2. Схарактеризуйте основні функції правоохоронних органів.
3. Які основні права і обов'язки підлітків 11–16 років?
4. Назвіть види правопорушень.
5. Яку правову відповідальність несе людина за дисциплінарні порушення? З якого віку дисциплінарна відповідальність може бути застосована до підлітка?
6. З якого віку підліток може бути притягнутий до цивільно-правової відповідальності?
7. Наведіть приклади адміністративних порушень. З якого віку і за які порушення підліток несе адміністративну відповідальність?
8. З якого віку і за які порушення підліток несе кримінальну відповідальність?
9. Розкажіть, як потрібно поводитися в разі затримання правоохоронними органами. Чому?
10. Як ви розумієте висловлювання Йоганна Вольфганга Гете «Поведінка — це дзеркало, у якому кожен показує своє обличчя»?

Ситуаційні завдання

У кожній наведеній ситуації визначте:

- ❖ вид правопорушення і правову відповідальність учасників подій;
 - ❖ права підлітків;
 - ❖ як діяти, щоб не допустити таких правопорушень.
1. Однокласник запізнився на урок, учитель не дозволяє йому зайти у клас.
 2. У групі затриманих за численні крадіжки є 11-річні і 15-річні підлітки.
 3. 10-річна дитина до пізнього вечора допомагає дорослим торгувати в магазині.

Попрацюйте в парі або групі

1. Обговоріть, чому кожен громадянин має додержуватися законів держави.
2. Розіграйте сценку затримання правоохоронцями 14-річного підлітка, якщо він:
 - ❖ перебіг дорогу на червоний сигнал світлофора;
 - ❖ підозрюється у крадіжці мобільного телефону.

Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Визначте вид правопорушення і правову відповідальність учасників подій у наведених ситуаціях.

1. 14-річний хлопець керує мотоциклом на дорозі з інтенсивним рухом.
2. 14-річна дівчина під час гри ненавмисно пошкодила одяг іншого гравця.

§ 27. ЗАХИСТ ВІД КРИМІНАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК

Дізнається більше про захист від кримінальних небезпек; знатимете, як діяти в межах необхідної самооборони; навчитесь застосовувати засоби самозахисту

! Пригадайте

Назвіть правила безпечної поведінки, якщо ви наодинці вдома.
Як поводитися в місцях великого скупчення людей і малолюдних місцях?

Крадіжки, погрози, вимагання, напади, бійки — досить поширені небезпеки соціального середовища. Кожна людина має право захистити себе, свої права, власність, життя і права інших людей.

Узаконений захист майна, здоров'я і життя від суспільно небезпечних посягань — це **необхідна (допустима) оборона**. Якщо людина, яка обороняється, завдала шкоди нападнику, вона за законом не несе за це відповідальності. Наприклад, необхідною обороною вважають застосування зброї проти озброєних нападників. Громадянин має право всілякими способами захистити своє житло від незаконного вторгнення. Якщо людина завдала шкоди нападнику ненавмисно — це не правопорушення.

Проте захист не повинен перевищувати меж необхідної самооборони.

Перевищенням меж необхідної самооборони вважають умисне заподіяння нападнику тяжких тілесних ушкоджень. Наприклад, застосування зброї проти неозброєного нападника, фізичне насильство у відповідь на образливі слова тощо. Так само перевищенням меж необхідної самооборони буде тяжке травмування злодія, якого викрили і який не чинив фізичного опору. Встановлення охоронних пристроїв, що здатні завдати тяжкої шкоди здоров'ю або й позбавити життя (капканів, пристроїв з електричним струмом тощо), — це також перевищення меж необхідної оборони. Крім того, необхідна оборона має бути своєчасною. Якщо людина застосовує прийоми самозахисту не в момент реальної небезпеки, а раніше чи пізніше, такі дії можуть вважатися перевищенням необхідної самооборони. Наприклад, правопорушення було скоєно вранці, а ввечері потерпілий покалічив правопорушника.

Самозахист — це застосування людиною засобів протидії, які не заборонені законом, без втручання відповідних державних та інших органів.

Під час самозахисту найчастіше можна застосовувати:

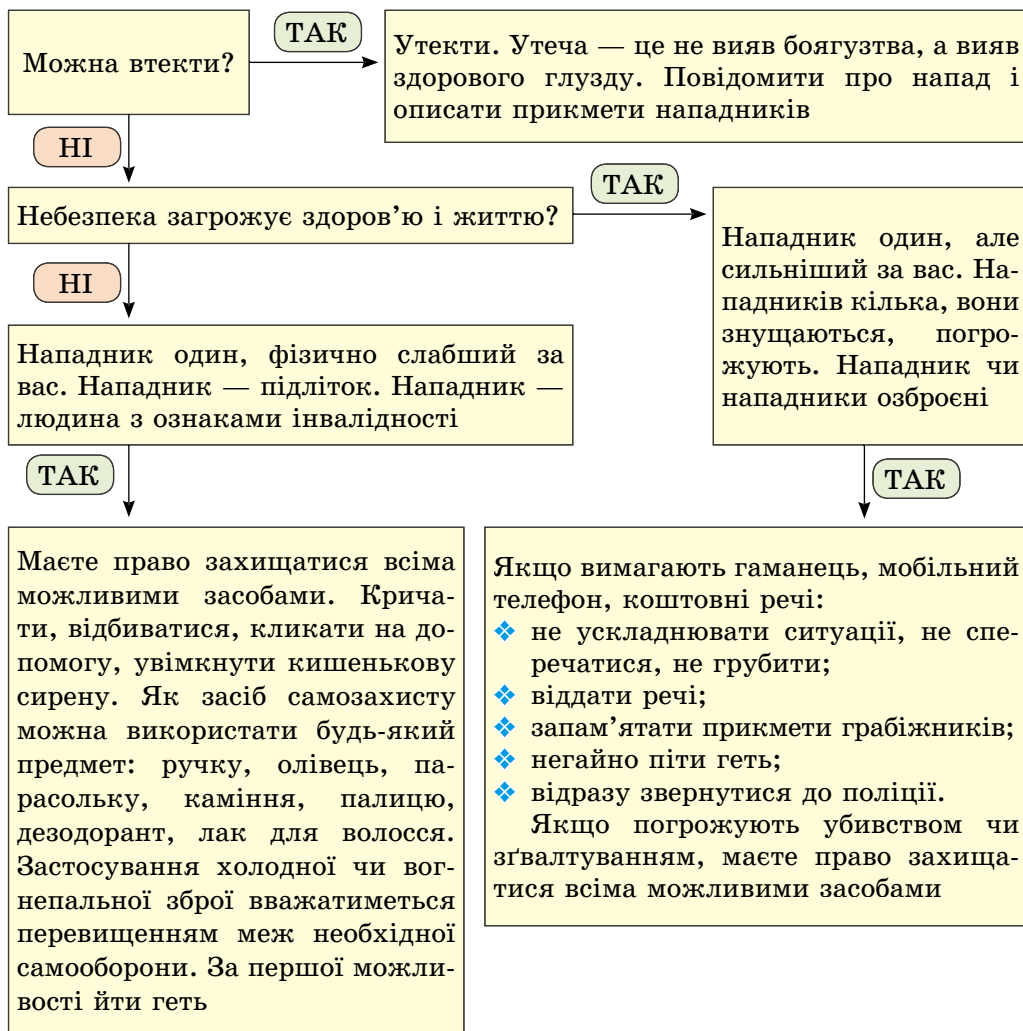
- ❖ фізичну силу (найпоширеніша форма), тобто прийоми рукопашного бою;
- ❖ спеціальні засоби, наприклад газовий балончик, кишенькову сирену, електрошоковий пристрій (для цих засобів не потрібний спеціальний дозвіл);
- ❖ спеціально треновану собаку.

Щоб зберігати і носити холодну або вогнепальну зброю, потрібно мати дозвільні документи.

Запам'ятайте, що, захищаючись, слід діяти залежно від ситуації. Головне, завжди вірити в порятунок, діяти рішуче й упевнено. У пригоді стане вміння керувати емоціями, здатність застосувати психологічний тиск щодо кривдника, пригнітити його волю.

Застосовуйте фізичну силу до злочинця тільки тоді, коли ви впевнені у своїй силі, швидкості, спритності та добре координуєте рухи. Уникайте необґрунтованого ризику для свого здоров'я і життя.

Якщо на вас напали



Незалежно від наслідків зіткнення зі злочинцем намагатися запам'ятати його зовнішність, одяг, напрямок, у якому він утік, номерний знак його автомобіля. Звернутися до поліції.

Якщо матимете гарну фізичну форму, володітимете прийомами самозахисту, зможете захиститися в разі небезпеки.

→ Висновок

Кожна людина має право захистити від кримінальних небезпек себе і власне майно. Потрібно вміти діяти в межах необхідної оборони. Кожен має володіти прийомами самозахисту.

? Завдання

1. Що таке необхідна оборона?
2. Які дії вважають перевищенням необхідної оборони? Наведіть приклади.
3. Що таке самозахист?
4. Як може діяти людина під час самозахисту? Які засоби використовувати?
5. У яких випадках людина має право на самозахист?

✦ Ситуаційні завдання

Чи було перевищено межі необхідної самооборони в наведених ситуаціях? Обґрунтуйте відповідь. Як діяли б ви?

1. Щоб провчити підозрюваного в крадіжці мобільного телефону, підлітки побили його.
2. Під час гри у волейбол дівчині порвали одяг. У відповідь вона штовхнула гравця, той упав і злавав руку.
3. На чоловіка, який зірвав кілька яблук у чужому саду, господар нацькував собаку. Потерпілий у тяжкому стані потрапив до лікарні.
4. У відповідь на лайку потерпілий бризнув в обличчя кривдника з газового балончика, той знепритомнів.
5. Зловмисник намагався вдертися в помешкання. Господар поранив нападника з мисливської рушниці.
6. Коли на дискотеці юнак, захищаючи дівчину від п'яного хулігана, відштовхнув його, той упав і злавав ногу.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, де і яких найпростіших прийомів самооборони ви можете навчитися.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

Проаналізуйте схему «Якщо на вас напали». Відповідно до схеми розкажіть, як діяти в наведених ситуаціях.



§ 28. ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ. ДИТЯЧА БЕЗПРИТУЛЬНІСТЬ І БЕЗДОГЛЯДНІСТЬ

Дізнаєтеся про небезпечні ситуації, пов'язані з торгівлею людьми; проаналізуєте наслідки безпритульності і бездоглядності для здоров'я і життя дітей

! Пригадайте

Які права мають діти? Чому важливо захищати такі права?

Через складну економічну ситуацію, високий рівень безробіття, громадяни стають жертвами торговців людьми.

Купівля та продаж людей для примусової праці або сексуальної експлуатації — злочин, який карається законом. Той, хто вербує, викрадає, перевозить, передає, приховує людей примусово з метою експлуатації — злочинець. Він порушує права людини. Щороку тисячі чоловіків, жінок і дітей в усьому світі стають жертвами торгівлі людьми на батьківщині або після виїзду за кордон.

Найпоширеніші міфи і факти про торгівлю людьми

Міф.

Лише малоосвічені люди можуть стати жертвами торговців людьми.

Факт. Саме студенти найчастіше стають жертвами торговців «живим товаром». Злочинці часто обіцяють цікаву роботу з високою платнею чи навчання за кордоном.

Міф.

Злочинці вивозять людей за кордон.

Факт. У залежність від роботодавця можна потрапити й на батьківщині. Обманом злочинці примушують людей працювати за мізерну платню. І за кордоном, і в межах країни торговці людьми позбавляють жертв права вибору. Наприклад, забирають паспорти і телефони, перевозять в іншу область країни, обмежують свободу пересування.

Міф.

Торгівля людьми неможлива без застосування сили.

Факт. Торговці людьми застосовують здебільшого психологічний примус, іноді застосовують психоактивні речовини. Інколи постраждалими обіцяють, що їх відпустять, коли вони відпрацюють борг. Проте борг чомусь лише зростає. Людей залякують тим, що мають на них компрометуючу інформацію, погрожують розправитися з рідними.

Міф.

Торговця людьми чи вербувальника завжди легко виявити.

Факт. Насправді це не так. Вербувальники постійно вдаються до нових способів вербування.

Розміщують фальшиві оголошення, створюють фіктивні агенції, Інтернет-сайти чи посередницькі фірми, що пропонують працевлаштування і навчання за кордоном або дешеві туристичні поїздки. Так звані роботодавці можуть запропонувати фінансову допомогу в оформленні документів. Вони обіцяють гарно оплачувану роботу для офіціанток, моделей, танцівниць, помічниць по дому, медсестер тощо.

Міф.

У рабство потрапляють лише молоді жінки.

Факт. З року в рік дедалі більше дорослих і дітей в усьому світі вивозять в інші країни,

щоб використовувати їх у важкій нелегальній праці, для роботи у сфері сексуальних послуг, створення дитячої порнографії. Неповнолітніх примушують продавати контрабандні товари і наркотики, красти, жебракувати. Чоловіків здебільшого залучають до трудової експлуатації, вербують для роботи на шкідливих для здоров'я виробництвах чи для служби в гарячих точках.

Міф.

Довести провину й покарати торговців неможливо.

Факт. Торгівля людьми заборонена і карається законом майже в усіх країнах світу.

20 вересня 2011 р. Верховна Рада України ухвалила Закон «Про протидію торгівлі людьми». У Законі затверджено права постраждалих осіб, які звернулися по допомогу. Відповідальність за правопорушення, пов'язані з торгівлею людьми, передбачено статтею 149 Кримінального кодексу України.

Проте не всі постраждалі від торгівлі людьми звертаються до суду. Дехто вважає, що йому просто не пощастило з роботодавцем.

Міф.

Потерпілим від торгівлі людьми ніхто не допомагає.

Факт. Десятки громадських організацій в Україні допомагають постраждалим від торгівлі людьми, надаючи медичну, психологічну та юридичну допомогу.

Послуги таких організацій безкоштовні. Людям, які звернуться по допомогу, гарантується конфіденційність. За підтримки Міжнародної організації міграції в Україні створено Медичний реабілітаційний центр для допомоги постраждалим від торгівлі людьми.

Якщо ви плануєте в майбутньому навчатися чи проходити практику, працювати чи відпочивати за кордоном, навчіться протидіяти можливій небезпеці. Запам'ятайте правила безпечної поведінки:

1. **НЕ** довіряйте рекламі та оголошенням фірми, якщо не вказано її повної назви, адреси, номера ліцензії та органу ліцензування, що її видав. Перевірте у Державному центрі зайнятості Міністерства праці та соціальної політики України, чи має фірма ліцензію. У посольстві країни, у яку ви плануєте подорож, дізнайтеся про правила працевлаштування або навчання іноземців.

2. **НЕ** ведіть переговори про навчання чи працевлаштування наодинці з агентом. Запросіть взяти участь у переговорах довірену особу — юриста або когось із близьких.

3. **НЕ** користуйтеся послугами незнайомих осіб, які пропонують оформити виїзні документи. Особисто оформляйте пакет документів та самі сплачуєте за послуги. Майте на увазі: термін перебування в іноземній країні зазначено у візі; туристична чи гостьова віза не дає права на легальне працевлаштування.

4. **НЕ** укладайте контракт, якщо він не містить таких обов'язкових відомостей: назва країни перебування, ім'я та прізвище роботодавця або адреса й реквізити фірми, вид і умови праці та її оплати, термін дії контракту. Контракт має бути складено зрозумілою для вас мовою у двох примірниках, один з яких залишається у вас.

5. **НЕ** довіряйте за жодних обставин нікому документів, що засвідчують вашу особу.

6. **НЕ** забудьте тримати при собі, але окремо від паспорта, ксерокопії національного та закордонного паспортів. Обов'язково залишіть рідним ксерокопії свого паспорта громадянина України, закордонного паспорта, візи, контракту про навчання чи працевлаштування, свідоцтва про народження, проїзних документів та нещодавно зроблені фотографії, а також номер телефону й адресу, де збираєтеся зупинитися, та інформацію про роботодавця. У разі якихось проблем домовтесь про «кодове слово» у розмові.

Якщо опинилися у скрутному становищі за межами України, звертайтеся по допомогу до:

- ❖ Посольства або Консульства України у країні перебування, де вам допоможуть одержати документи, що засвідчують вашу особу, і повернутися на Батьківщину;
- ❖ Національного товариства Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.
Завжди можна зателефонувати за номерами:
527 — безкоштовна «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми;
800-505-50-10 — Національна «гаряча лінія» для українців, які збираються за кордон.

Дитяча безпритульність і бездоглядність

Діти втікають з родини чи дитячих закладів через жорстоке поводження, фізичне чи психічне насильство, погане харчування, різні види примусової праці, конфлікти з дорослими чи однолітками, матеріальну скруту. Дуже швидко вони стають бездоглядними чи безпритульними.

Бездоглядні діти — це діти, які не мають сприятливих умов для фізичного, соціального, психічного і духовного розвитку. Такі діти можуть підтримувати стосунки з близькими, однак через відсутність належного нагляду більшість часу проводять на вулиці.

Безпритульні діти — це діти, покинуті батьками, а також діти, які самі залишили родину або дитячі заклади і не мають місця проживання.

Вуличне життя змінює засвоєні раніше моральні норми і правила поведінки дітей. Такі діти зазвичай об'єднуються в групи задля забезпечення власної безпеки. Безпритульні та бездоглядні діти часто жебракують, крадуть, вживають алкогольні напої та наркотичні речовини. Малим дітям дорослі частіше подають милостиню. Відтак виникає небажання дорослішати і набувати психологічних навичок нового вікового періоду, брати на себе відповідальність. Виникає страх перед майбутнім. Крім того, більшість безпритульних підлітків хворіють на туберкульоз, страждають від шкірних хвороб чи тих, що передаються через кров.

Майже всі так звані діти вулиці стають жертвами злочинців, а згодом і самі стають злочинцями. Серед багатьох небезпек, які чатують на безпритульних і бездоглядних підлітків, — торгівля дітьми.

Якщо дізнається, що хтось з ваших знайомих однолітків має намір піти з дому, запропонуйте разом пошукати інше розв'язання проблеми. Зверніться по допомогу до вчителя, сусідів чи знайомих. Слід зробити все, щоб урятувати здоров'я і життя дитини. Можна звернутися до державних установ — до правоохоронних органів, у соціальну службу, зателефонувати за номерами:

800-500-33-50 — Національна «гаряча лінія» з питань насильства та захисту прав дітей (усі дзвінки в межах України безкоштовні);

800-500-21-80 — Всеукраїнська дитяча лінія «Телефон довіри»;

(044) 254-93-01 — телефон Управління кримінальної міліції у справах дітей МВС України;

166000 — безкоштовна «гаряча лінія» «Служби розшуку дітей» Всеукраїнської громадської організації «Магнолія», офіційний сайт: <http://www.missingchildren.org.ua/>

1 червня 1950 р. з ініціативи Міжнародної демократичної федерації жінок у 51 країні світу вперше відзначили Міжнародний день захисту дітей. Відтоді в багатьох країнах світу перший день літа став днем боротьби за права дітей.

У 1991 р. Україна приєдналася до Конвенції ООН про права дитини, яка гарантує захист цих прав. В Україні День захисту дітей відзначають з 1 червня 1998 р.

Висновок

Торгівля людьми й дітьми — одна з найактуальніших соціальних проблем сучасного світу. Щоб убезпечитися від усіх форм сучасного рабства, слід знати свої права і правила безпечної поведінки. Обов'язково перевіряти інформацію про навчання чи працевлаштування за кордоном. Знати, до кого й куди можна звернутися по допомогу в країні та за її межами. Безпритульність і бездоглядність небезпечні для здоров'я і життя дітей.

? Завдання

1. Що таке торгівля людьми?
2. Яких дітей називають безпритульними? А яких бездоглядними?
3. Назвіть причини, за яких діти можуть опинитися на вулиці.
4. Назвіть організації та установи, куди можете звернутися в разі небезпеки або порушення ваших прав.
5. Проаналізуйте прийоми, які використовують торговці людьми. Скористайтеся схемою «Найпоширеніші міфи і факти про торгівлю людьми».
6. Чому молоді люди найчастіше стають жертвами торговців людьми?
7. Чому безпритульність та бездоглядність дітей небезпечна для їхнього здоров'я і життя?
8. Які права дитини порушує торгівля дітьми? Обґрунтуйте власну думку.
9. Поясніть, чому в сучасному світі досі існує торгівля людьми.

✦ Ситуаційні завдання

Що порадите підліткам у наведених ситуаціях?

1. На вулиці незнайома жінка пропонує підліткам поїхати в літній табір для поглибленого вивчення іноземної мови.
2. Чоловік, який назвався співробітником туристичної фірми, запропонував хлопцю допомогти швидко оформити документи для туристичної поїздки.
3. Дівчат привабилла пропозиція про тимчасову роботу влітку за кордоном, яку вони знайшли на одному із сайтів в Інтернеті.
4. Хлопцю запропонували цікаву роботу і запросили на співбесіду.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, як діятимете, якщо незнайомец запрошує вас зніматися для модного журналу чи в кінофільмі.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Що порадите друзям, які вперше їдуть за кордон, щоб вони почувалися безпечно за межами країни?
2. Уявіть себе співробітником правоохоронних органів України. Яких профілактичних заходів вживатимете, щоб ліквідувати дитячу безпритульність і бездоглядність?
3. Розгляньте малюнки. Як діяти дітям у наведених ситуаціях?



§ 29. НЕБЕЗПЕКА ЗАЛУЧЕННЯ ДО ДЕСТРУКТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ УГРУПОВАНЬ. ЗАГРОЗА ТЕРОРИЗМУ

Дізнається, що таке тероризм; чим небезпечно для молоді залучення до деструктивних соціальних угруповань; навчиться правил поведінки в разі захоплення в заручники

! Пригадайте

Чому важливо формувати критичне мислення?
Назвіть ознаки небезпечних підліткових компаній.
Чому важливо мислити позитивно?

У підлітковий період молодь потребує духовного розвитку. Саме в цьому віці в людини формується власна система цінностей. Та, відвідуючи духовні чи культурологічні центри, можна наразитися на небезпеку. Адже за вивіскою громадських чи комерційних організацій можуть ховатися деструктивні угруповання.

Деструктивними (від латинського слова *destructio*, що означає «руйнування») називають організації або групи, які застосовують до членів угруповання методи маніпулювання, щоб вербувати і контролювати думки, почуття, поведінку членів організації. Часто в них панують правила та цінності, відмінні від прийнятих у суспільстві. Такі угруповання небезпечні, оскільки руйнують особистість психічно і фізично.

Через психологічну уразливість діти та підлітки часто потрапляють під зовнішній психологічний вплив. Під дією тиску підлітки можуть скоювати злочини, брати участь у терористичних актах. І хоча деструктивні угруповання змінюють назви та місця розташування, усі вони мають спільні ознаки.

Ознаки деструктивних соціальних угруповань

- ❖ Жорстка ієрархія та абсолютна влада лідера та його оточення.
- ❖ Навіювання страху перед лідером чи групою.
- ❖ Жорстка дисципліна, рядові члени не мають права на волевиявлення.
- ❖ Неправдива інформація або приховування інформації про організацію під час вербування нових членів.
- ❖ Суворе додержання правил і цінностей організації.
- ❖ Таємні ритуали, навчання, різні посвяти.

Підлітки потрапляють до деструктивних угруповань з різних причин.

Причини потрапляння молоді до небезпечних соціальних угруповань

Потреба в спільноті

Підлітки потребують схвалення їхніх вчинків. Тож новачків приваблює, коли в компанії їх підтримують в усьому

Потреба подолати кризу	У стресовому стані людина шукає розради. У групі про новачків піклуються, тож ті почувуються безпечно
Потреба в структурованості	В угрупованні від усіх вимагають додержуватися суворої дисципліни
Потреба в значущості для оточуючих	Члени організації вважають своє розуміння світу й життя беззаперечно правильним, поділяють усіх людей на «МИ» і «ВОНИ»

Щоб забезпечити здоров'я і життя, підліткам треба знати основні прийоми залучення до таких організацій.

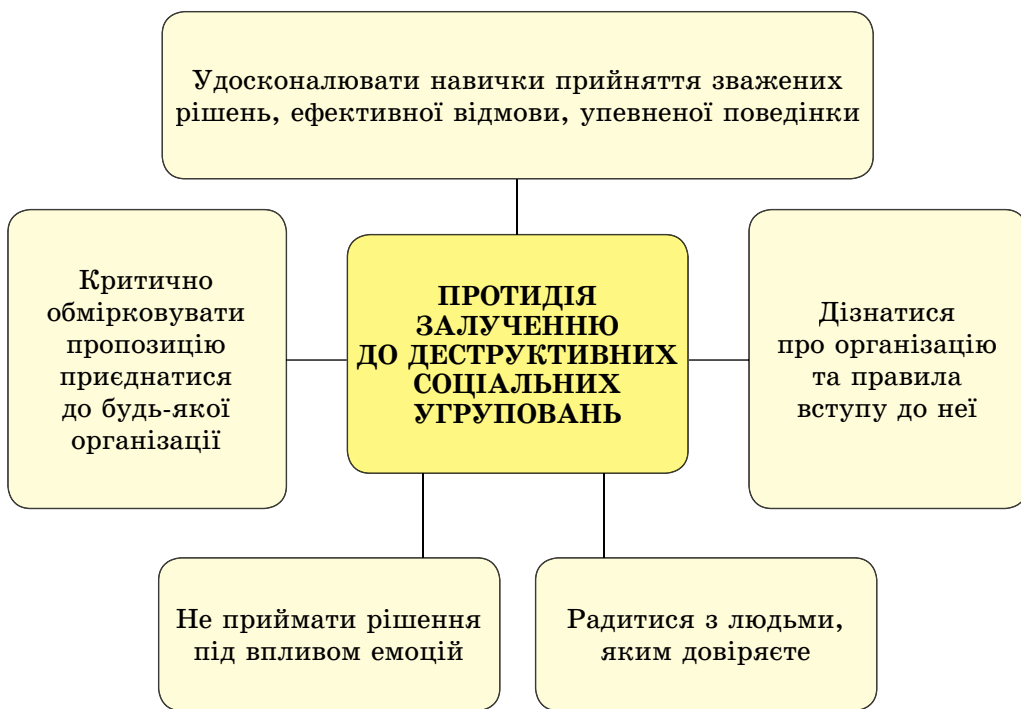
Прийоми залучення людини до деструктивних організацій

Умовляння, поступовість («крок за кроком»)	Невелика поступка, на яку погоджується той, кого вербують, спричиняє дедалі більші поступки.
Спокуса	Новачка постійно запевняють, що додержання правил організації допоможе швидко, рішуче й радикально розв'язати будь-які його особисті проблеми.
Тиск групи	Підкоряючись новим правилам, молоді люди перестають спілкуватися зі своїми родинами та друзями.
Зміна системи цінностей	Власні цінності людини поступово змінюються на прийняті в групі.
Позитивне (схвальне) ставлення	Удавано доброзичливе ставлення до новачка.
Використання техніки придушення волі	Новачка залякують, щоб він став емоційно вразливим, слухняним, підкорився ідеям і правилам організації.

Найнебезпечніше те, що наведені психологічні маніпуляції застосовуються непомітно для членів організації. Новачки вважають, що підкоряються добровільно. А психологічні зміни сприймають як ознаки духовного розвитку. Насправді, члени деструктивних соціальних угруповань стають жертвами психологічного насильства. Через страх самотності вони підпорядковують власні потреби потребам інших. Людина стає залежною, відмовляється від власної індивідуальності. Це унеможлиблює долання труднощів повсякденного життя.

Під тиском психологічного й фізичного насильства людина може здійснювати невластиві їй агресивні чи навіть злочинні дії, аж до насилля над собою. Довести, що людина стала жертвою психологічного насильства, складно. Тому кожен має усвідомлювати небезпеку і не потрапляти до таких угруповань.

Протидія залученню до деструктивних соціальних угруповань



Загроза тероризму

Терор, тероризм (від латинського слова *terror* — «страх», «жах») — це політика залякування, придушення насильницькими діями політичних супротивників чи конкурентів, нав'язування певних правил поведінки тощо. Тероризм загрожує здоров'ю і життю людей. Щоб досягти власних цілей, радикальні угруповання організують вибухи і підпали, захоплюють заручників, будівлі та транспортні засоби, викрадають і вбивають людей тощо. Щоб убезпечитися, слід знати правила поведінки в разі виявлення вибухового пристрою або захоплення в заручники.

Найчастіше терористи закладають вибухові пристрої в багатолюдних місцях.



Вокзал



Місця відпочинку

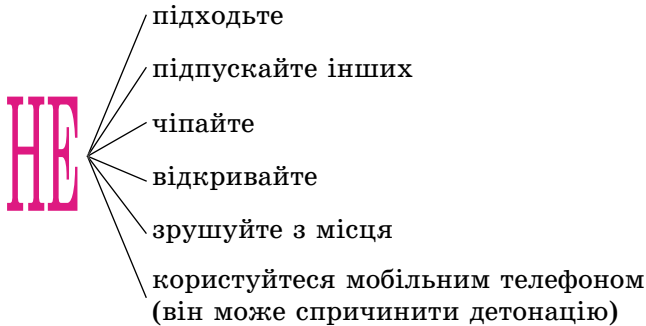


Торговельні центри і супермаркети

Будь-який предмет, знайдений на вулиці, у під'їзді, школі, транспортному засобі, може становити небезпеку для життя. Вибухові пристрої можуть бути заховані, наприклад, у сумці, валізі, пакунку, коробці чи іграшці.



Якщо ви знайшли підозрілий предмет:



Негайно викличте правоохоронців. Дочекайтеся правоохоронців і розкажіть, де побачили предмет.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у громадському транспорті:

- ❖ запитайте оточуючих, чий він;
- ❖ якщо власника не виявили, повідомте водія.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у під'їзді:

- ❖ спитайте в сусідів, якщо власника не встановлено, повідомте правоохоронців.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет у школі:

- ❖ повідомте вчителя чи директора.

Багатьох нещасних випадків і терористичних актів вдалося уникнути завдяки пильності громадян, які вчасно повідомили правоохоронні служби про підозрілі предмети.

Якщо вас захопили в заручники, потрібно зробити все, щоб зберегти життя власне і оточуючих. У 7 класі ви вивчали, як вижити в екстремальній ситуації. Одним із чинників виживання є віра в порятунок, позитивне мислення. Ви знаєте, що усвідомлення небезпеки, оцінка ситуації та правильна поведінка — завжди допоможуть.

Усвідомлення. Я усвідомлюю, що ситуація складна. Я усвідомлюю, де я опинився і що зі мною відбувається.

Оцінка. Я не панікую. Я знаю, що небезпеку не можна недооцінювати. Я не розгубився і не боюся.

Поведінка. Я пригадаю все, чого навчився в школі та вдома. Я знаю, як треба діяти. Я уважний і спостережливий. Я не втрачаю надію на порятунок. У мене все вийде. Я роблю для цього все, що можу.

Правила поведінки в разі захоплення в заручники

- ❖ Опануйте себе
- ❖ Не показуйте свого страху терористам, поведіться спокійно, не демонструйте ненависті до них, не вступайте з ними в конфлікт
- ❖ Якщо вас зв'язали або зав'язали очі, розслабтеся, дихайте глибше
- ❖ Виконуйте всі вимоги
- ❖ Перш ніж щось зробити (встати, сісти, попити тощо), питайте дозволу. Не бійтеся звертатися з проханнями про те, чого конче потребуєте (наприклад вийти в туалет)
- ❖ Не намагайтеся втекти, якщо не впевнені в успіху або якщо ваша втеча погіршить становище інших заручників
- ❖ Запам'ятайте якомога більше інформації про терористів (кількість, зовнішність, статура, манера поведінки, особливості мовлення)
- ❖ Намагайтеся визначити місце свого перебування
- ❖ Не відмовляйтеся від їжі та води, бережіть свої сили
- ❖ Сядьте подалі від вікон, дверей і терористів. Це убезпечить вас під час штурму або в разі пострілів снайперів
- ❖ Під час штурму лягайте на підлогу обличчям униз, поклавши руки на потилицю
- ❖ Поводіться спокійно, гідно, підтримуйте позитивний психологічний настрій свій і оточуючих. Не втрачайте надію на порятунок. Пам'ятайте: спецслужби роблять усе, щоб вас звільнити

Важливо, щоб молоді люди були готові діяти спокійно і цілеспрямовано. Урівноваженість, підтримка одне одного допоможуть зменшити стрес і поводитися гідно, якщо вас захопили в заручники.

Висновок

Залучення до небезпечних соціальних організацій та угруповань — одна із соціальних небезпек. Щоб убезпечити здоров'я і життя, підлітки мають знати ознаки деструктивних соціальних угруповань, основні прийоми залучення до таких організацій та небезпечні наслідки для молоді. Молоді люди мають навчитися критично оцінювати всі пропозиції, приймати зважені рішення, розвивати вміння відмовлятися від небезпечних

пропозицій. Слід розвивати спостережливість і кмітливість, вміння керувати емоціями, знати правила поведінки в разі виявлення вибухового пристрою чи захоплення в заручники.

? Завдання

1. Що таке деструктивне угруповання?
2. Що таке тероризм?
3. Які прийоми використовують вербувальники, щоб залучити до деструктивних угруповань?
4. Яка людина ризикує потрапити в небезпечні групи? Чому?
5. Як протидіяти спробам залучити до небезпечного угруповання?
6. Як діятимете, якщо побачите підозрілий предмет, який може виявитися вибуховим пристроєм?
7. Чому залучення до деструктивних угруповань особливо небезпечне для молоді?
8. Чому важливо розвивати критичне мислення?
9. Чому тероризм небезпечний для суспільства?
10. Чи є, на вашу думку, загроза тероризму в Україні? Обґрунтуйте думку.
11. Оптимізм допомагає розв'язати складні проблеми. Доведіть на прикладі.

✦ Ситуаційні завдання

Як діятимете в наведених ситуаціях?

1. На дискотеці під стіною помітили яскравий подарунковий пакет і з'ясували, що він нічий.
2. У торговельному центрі з урни зі сміттям почули цокання годинника.

▲ Попрацюйте в парі або групі

Розіграйте ситуацію відмови від пропозиції:

- ❖ вступити до організації, у якій обіцяють швидко розв'язати всі ваші проблеми і навчити вас бути сильною людиною;
- ❖ прийти на збори для обраних, де обговорюватимуть фізичне зцілення і духовне вдосконалення.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Розгляньте фотоілюстрації. Як діятимете в наведених ситуаціях?



2. Як діятимете, якщо ви — пасажир автобуса, який захопив озброєний терорист?

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

§ 30. ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Дізнається більше про вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей; безпеку в мережі Інтернет

! Пригадайте

Що таке безпека і небезпека?

Що таке інформація? Слово *інформація* походить від латинського слова *informatio*, що означає «відомості», «роз'яснення», «виклад».

Інформація — відомості про людей, предмети, факти, події, явища і процеси незалежно від форми їхнього представлення. Сучасне розуміння інформації розширилося. Нині говорять про обмін інформацією не лише між людьми, а й між людиною і природою, людиною і технічними пристроями, між технічними пристроями.

Інформаційні технології дають змогу людству передбачати й прогнозувати природні небезпеки, зокрема землетруси, повені, посухи, виявляти лісові пожежі, оцінювати стан ґрунту, ступінь екологічного забруднення території тощо.

Щоб інформація була корисною і не зашкодила здоров'ю, потрібно відбирати її за кількістю, різноманітністю та якістю. Так, шкільна програма передбачає, що ви отримаєте необхідну інформацію, відібрану саме за такими критеріями.

Існує думка, що все, що ми дізнаємося про наше суспільство, і навіть про світ, у якому живемо, ми дізнаємося із засобів масової інформації.

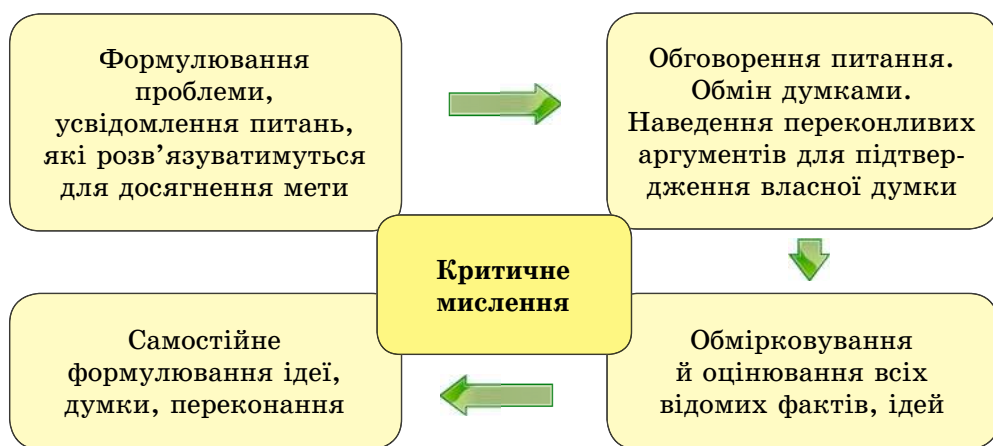
Засоби масової інформації (ЗМІ) інформують про події у світі та аналізують їх. ЗМІ впливають на поведінку людей, прийняття рішень, формування життєвих цінностей. Інформація, отримана через ЗМІ, розвиває, виховує, розважає. Особливо значного впливу зазнає молодь. Серед ЗМІ, мабуть, найбільш впливові телебачення та Інтернет. Вплив інформації ЗМІ може бути позитивним і негативним.

Позитивний вплив. ЗМІ інформують про все, що сталося в країні та світі. Пізнавальні статті та передачі сприяють інтелектуальному розвитку. У радіо- і телепередачах беруть участь слухачі й глядачі у прямому ефірі. Виник новий вид комунікації — через Інтернет. Комерційна реклама інформує про нові товари. В інтернет-магазинах можна купити товар. Соціальна реклама пропагує загальнолюдські цінності, зокрема патріотизм, здоровий спосіб життя, толерантність, захист довкілля. Щоб відпочити чи заспокоїтися, можна послухати музику або переглянути улюблені кінострічки. Фільми, мультфільми та передачі, що пропагують позитивні цінності, впливають на систему цінностей людини, заохочують думати, аналізувати, оцінювати події.

Негативний вплив. ЗМІ часто повідомляють про агресію, жорстокість, насилля. Головні персонажі бойовиків розв'язують проблеми силою.

Пограбування, перестрілки, вороже ставлення до оточуючих стають звичними. У деяких рекламних роликах і фільмах пропагують хибні цінності. Можуть провокувати формування шкідливих звичок, негативно впливати на психіку. Підлітки не завжди можуть відрізнити віртуальний світ від реальності. Вони наслідують поведінку героїв фільмів і мультфільмів у повсякденному житті. Намагаються розв'язати конфліктні ситуації силою. Під впливом таких фільмів і телепередач підліток може стати байдужим до оточуючих, жорстоким і грубим, не співчуває і не співпереживає оточуючим. У соціальних мережах знайомляться заочно. На жаль, люди бувають і добрі, і лихі. Підліток навіть не усвідомлюватиме негативно-го впливу знайомства, але може стати дратівливим, агресивним, набути шкідливих звичок.

Щоб протидіяти негативному впливу, слід розвивати навички критичного мислення.



Мислити критично — це означає ретельно обмірковувати судження, приймати рішення після оцінювання різних варіантів.

Якщо навчитеся оцінювати інформацію критично, то обиратимете для перегляду кінофільми й телепередачі, у яких ідеться про справжні цінності — дружбу, повагу, вірність.

Щоб поліпшити самопочуття і гарно вчитися, активно відпочивайте, поведіться чемно з однолітками та дорослими.

Комп'ютерна безпека. Безпека в мережі Інтернет

Доступність інформації зростає завдяки комп'ютеру й мережі Інтернет. Кількість користувачів глобальної комп'ютерної мережі Інтернет з року в рік зростає. Завдяки сучасним комп'ютерним технологіям створюється єдиний інформаційний простір. Користувачі Інтернету мають доступ до величезної кількості інформаційних послуг — сайтів, радіо, телебачення, організацій і приватних осіб, електронної пошти, телеконференцій, оголошень, новин тощо.

Дівчата і хлопці часто захоплюються комп'ютерними іграми. Вони проводять багато часу за комп'ютером, нехтують навчанням і відпочин-

ком на свіжому повітрі. Урешті-решт, таке захоплення шкодить здоров'ю. Якщо багато часу проводити за комп'ютером, може виникнути залежність. Це негативно впливає не тільки на психологічний, а й на фізичний стан здоров'я. Порушується розпорядок дня, підлітки мало відпочивають, погано сплять. Малорухливий спосіб життя призводить до порушення постави. У рекламі можуть пропагувати шкідливі для здоров'я продукти. Вживаючи їх, підлітки набирають зайву масу тіла. Мигтіння зображення на екрані негативно впливає на гостроту зору й роботу мозку підлітків, у них послаблюється увага.

Правила безпечного користування Інтернетом:

1. **НЕ** змінюйте налаштування комп'ютера самостійно: у ньому встановлено захист від комп'ютерних вірусів. Користуйтеся тільки легальними антивірусними програмами.

2. **НЕ** заходьте на підозрілі сайти, якщо про це попереджує захист комп'ютера.

3. **НЕ** повідомляйте і не оприлюднюйте без дозволу близьких особисту інформацію: логіни та паролі до поштової скриньки, адреси, номери телефонів, фотографії свої та близьких, номери банківських карток тощо.

4. **НЕ** зустрічайтеся ніколи наодинці з людиною, з якою познайомилися в Інтернеті, у малолюдних місцях.

5. **НЕ** відповідайте на неприємну інформацію, яка може надійти на вашу електронну адресу. Про такі випадки обов'язково повідомляйте близьких.

6. **НЕ** заважайте іншим користувачам, не робіть протизаконних вчинків в Інтернеті. Будьте чемними, доброзичливими та відповідальними в мережі.

? Завдання

1. Що таке інформація?
2. Назвіть правила безпечного користування Інтернетом.
3. Чим позитивний вплив засобів масової інформації відрізняється від їхнього негативного впливу?
4. За якими ознаками слід вибирати інформацію, щоб вона не зашкодила здоров'ю?
5. Чому важливо набувати навичок критичного мислення?
6. Поясніть, чому важливо протидіяти негативному впливу ЗМІ.

✦ Ситуаційні завдання

Якими можуть бути наслідки для здоров'я, якщо підлітки все дозвілля проводять, спілкуючись у соціальних мережах?

▲ Попрацюйте в парі або групі

Обговоріть, чому слід додержуватися правил безпечного користування Інтернетом.

◻ Моделюйте — набувайте життєвих навичок

1. Критично оцініть якесь повідомлення в засобах масової інформації (на вибір). Як діятимете, щоб убезпечитися від негативного впливу ЗМІ?
2. Проаналізуйте, чи додержуєтеся ви правил безпечного користування Інтернетом.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Шановні восьмикласники!	3
На порозі дорослого життя	5
§ 1. Зрілість людини	5
§ 2. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі	8
Надзвичайні ситуації	12
§ 3. Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях	12
§ 4. Законодавство України про порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях	18
§ 5. Домедична допомога в разі надзвичайних ситуацій	22
§ 6. Порятунок людей під час пожежі	26

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Оздоровчі системи	31
§ 7. Поняття про оздоровчі системи	31
§ 8. Фізична активність і здоров'я	35
Безпека харчування	40
§ 9. Вибір харчових продуктів. Міфи і факти про дієти	40
§ 10. Профілактика харчових отруень і кишкових інфекцій	47

РОЗДІЛ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Становлення особистості	55
§ 11. Розвиток особистості. Формування самосвідомості підлітка	55
§ 12. Духовний розвиток підлітка	58
Краса і здоров'я	64
§ 13. Ідеали краси і здоров'я	64
Уміння вчитися	68
§ 14. Складові уміння вчитися	68
§ 15. Розвиток пам'яті та уваги	73

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Соціальний добробут	81
§ 16. Спілкування хлопців і дівчат	81
§ 17. Вплив на здоров'я куріння, алкоголю і наркотиків	85
§ 18. Наслідки ранніх статевих стосунків	87
§ 19. Небезпека інфікування ВІЛ та інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)	90
§ 20. Провокаційна поведінка	93
Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі	98
Безпека на дорозі	98
§ 21. Організація, регулювання і пріоритети дорожнього руху	98
§ 22. Мотоцикл і безпека	102
Екологічна безпека	107
§ 23. Вплив стану води на здоров'я	107
§ 24. Вплив забрудненого повітря на здоров'я	112
§ 25. Вплив стану ґрунтів на здоров'я	116
Соціальна безпека	119
§ 26. Правова відповідальність і закони України	119
§ 27. Захист від кримінальних небезпек	125
§ 28. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність	128
§ 29. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму	133
Інформаційна безпека	139
§ 30. Засоби масової інформації і здоров'я людей	139