

Іван Бех, Тетяна Воронцова,  
Володимир Пономаренко, Станіслав Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти**  
*2-ге видання, перероблене*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2020

**УДК 51.204.721**  
О-88

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(Лист Міністерства освіти і науки України № 1/11-3679 від 03.06.2020 р.)

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

О-88      **Основи здоров'я** : підручник для 7 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Видавництво «Алатон», 2020. — 192 с. 2-ге видання, перероблене  
ISBN 978-966-2663-88-4

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до чинної навчальної програми з основ здоров'я для учнів 7 класу закладів загальної середньої освіти.

Зміст підручника спрямований на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів.

**УДК 51.204.721**

## ЛЮБА СЕМИКЛАСНИЦЕ! ЛЮБИЙ СЕМИКЛАСНИКУ!

У цьому класі ти далі вивчатимеш основи здоров'я. Мета цього предмета — допомогти тобі і твоїм однокласникам стати самостійнішими, дорослішими і впевненішими у власних силах, а також винахідливими і вправними у ситуаціях, які загрожують життю і здоров'ю.

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

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

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

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

*Успіхів тобі!*

## Як працювати з підручником

Підручник складається із чотирьох розділів.

*Розділ 1* — «Здоров'я людини» — містить дві глави.

У главі 1 — «Здоров'я і спосіб життя» — ти пригадаєш базові поняття предмета «Основи здоров'я», як формуються навички і звички, проаналізуєш переваги здорового способу життя. Також дізнаєшся, що відбувається у твоєму організмі під час хвороби і що допомагає швидше одужати.

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

*Розділ 2* — «Фізична складова здоров'я» — ознайомить тебе з фізіологічними особливостями підліткового віку, навчить, як підтримувати добру фізичну форму і правильно доглядати за собою.

*Розділ 3* — «Психічна і духовна складові здоров'я» — навчить ефективно використовувати можливості свого головного мозку, розвивати пам'ять, інтелектуальні здібності й навички. Ти дізнаєшся, як розуміти і правильно висловлювати свої почуття, що таке психологічна рівновага і як підтримувати її на високому рівні, керувати стресами і розв'язувати конфлікти.

*Розділ 4* — «Соціальна складова здоров'я» — застереже від вживання психоактивних речовин, пояснить механізми виникнення наркотичної залежності. Ти вчитимешся протистояти агресивній рекламі й небезпечним пропозиціям однолітків, поповниш свої знання з проблеми ВІЛ/СНІДу, дізнаєшся багато нового про те, як захиститися від туберкульозу.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато практичних завдань.



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



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

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



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



Так позначено запитання і завдання для самостійного виконання. Завдання підвищеної складності помічено \*.



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



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



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



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



У цій рубриці тобі буде запропоновано виконати проєкт самостійно або разом із друзями чи дорослими.



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



Ця рубрика пропонує прочитати книжку, що стосується теми.



А ця — подивитися відео за посиланням в інтернеті.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 188–189.

# РОЗДІЛ 1

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

### Глава 1. Здоров'я і спосіб життя



## § 1. ЦІЛІСНІСТЬ ЗДОРОВ'Я

У вступі ти:

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

### Сучасне уявлення про здоров'я

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

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

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



Проведіть мозковий штурм. Продовжте речення:

«Бути здоровим — це...».

«Коли я здоровий, я можу...».

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

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

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

*Визначення ВООЗ*



Мал. 1. Холістична модель здоров'я

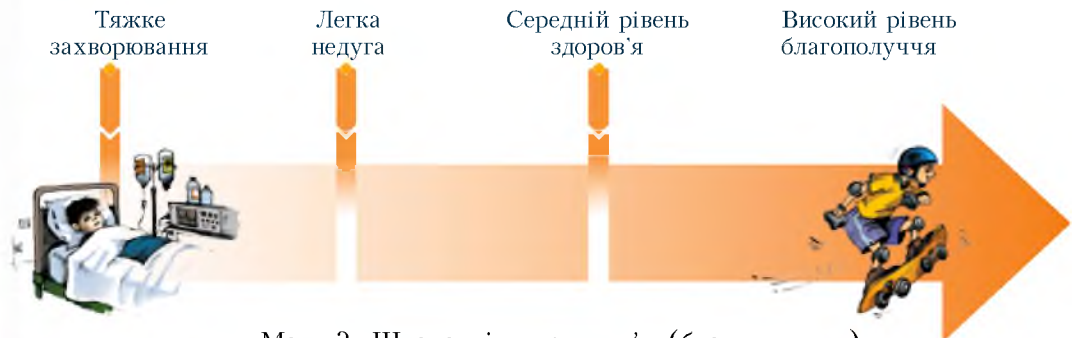
## Оцінка рівня благополуччя

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

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



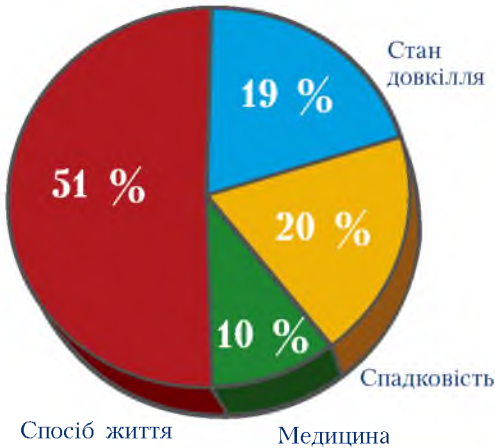
Оціни рівень свого здоров'я, поставивши умовну позначку на шкалі. Поміркуй, як можна підвищити рівень благополуччя.



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



## Від чого залежить наше здоров'я



Мал. 3

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

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

## Здоров'я і потреби

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

У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так: кожна людина має природні потреби, так звані потреби дефіциту і потреби розвитку.

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

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



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

**ПОТРЕБИ РОЗВИТКУ**

**ПОТРЕБИ ДЕФЦИТУ**



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

## **Чому важливо дбати про свої потреби**

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

Якщо потребу в безпеці, спілкуванні, повазі чи належності до групи не задоволено, людина відчуває занепокоєння, тривогу, стрес. Намагаючись відновити емоційну рівновагу, хтось починає гризти нігті, інший «заїдає» стрес солодощами, дехто годинами розмовляє по телефону чи дивиться серіали, а хтось ризикує потрапити в тенета інтернету чи в пастку залежності від ігрових автоматів. Так виникають шкідливі звички.

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

## Правила здорового способу життя

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

### *Розвивай духовність:*

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

### *Дбай про своє тіло:*

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

### *Розвивай свій інтелект:*

максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

### *Зберігай емоційну рівновагу:*

цінуй себе, вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

### *У стосунках з людьми:*

керуйся золотим правилом «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Мал. 5. Правила (складові) здорового способу життя



1. Які правила здорового способу життя найбільше допомагають у навчанні?
2. Яких правил дотримуватися найважче?



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

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

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



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

Високий рівень благополуччя гарантує значні резерви здоров'я.

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

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

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



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



У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш вплив звичок на здоров'я;
- дізнаєшся, як формуються звички;
- вчитимешся змінювати небажані звички;
- дізнаєшся, які навички є сприятливими для здоров'я.

### Звички і спосіб життя

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

## Як формуються звички

Більшість звичок формується несвідомо — зазвичай у процесі наслідування дорослих, однолітків, літературних персонажів, героїв фільмів.

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

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

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

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

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

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



Мал. 6. Так формується звичка

## Як змінити небажану звичку

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

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



1. Письменник Семюел Джексон сказав: «Пути звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

- Обговоріть, як ви розумієте цей вислів.
- Наведіть приклади на доведення цього твердження.

2. Прочитайте байку Езопа «Жабки». Обговоріть:

- Чому жабка не захотіла перебраться у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

## Жабки

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

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

*Байка Езопа*



Змінити звичку нелегко, але можливо. Для цього треба:

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



Психологічно налаштуватися на зміни тобі допоможе така вправа:

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

Виконуй її вранці, вдень і ввечері. Пам'ятай, що звичка формується приблизно за три місяці, тому протягом цього часу твердо тримайся визначеного курсу.

## Навички, сприятливі для здоров'я

На уроках здоров'я ти отримуєш знання і відпрацьовуєш важливі уміння та навички, які згодом перетворюються на корисні звички. Це, зокрема, навички особистої гігієни, безпечної поведінки на дорогах, користування побутовими приладами тощо. Однак найважливішими для твого здоров'я є інші навички (табл. 1). Їх іще називають м'якими навичками (від англ. *soft skills*), *життєвими навичками* (від англ. *life skills*) або навичками XXI століття. Адже сучасний світ є надзвичайно мінливим, нові виклики виникають мало не щодня. Тому нині дуже цінується здатність швидко адаптуватися до змін і бути стійким у складних життєвих обставинах.

*Життєві навички* — це здатність людини адаптуватися у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

*Визначення ВООЗ*

Науковці дійшли висновку, що життєвих навичок треба навчатися так само, як математики чи історії. Вони розробили спеціальну навчальну методичку, яка має назву «освіта на основі набуття життєвих навичок», скорочено — ООЖН. Ця методика виявилася найефективнішою у профілактиці шкідливих звичок. Саме за такою методикою навчаються твої однолітки в багатьох країнах світу.

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

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



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

2\*. Проаналізуйте, які сприятливі для здоров'я навички вам вдалося перетворити на свої звички.

Протягом життя людина набуває багатьох умінь, навичок і звичок. Звички привносять елемент стабільності в наше життя. Вони бувають корисні, шкідливі, нейтральні.



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

Психосоціальні навички дуже важливі для всіх аспектів людського життя. Їх іще називають життєвими навичками, сприятливими для здоров'я.



## Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю

*Навички ефективного спілкування:*

- активне слухання
- вміння чітко висловлювати свою думку
- вміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень
- володіння мовою тіла
- адекватна реакція на критику
- прохання про послугу, допомогу

*Навички співпереживання:*

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей
- вміння висловити це розуміння
- вміння надати підтримку і допомогу

*Навички розв'язання конфліктів:*

- здатність розрізнати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів
- вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності
- вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів

*Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*

- навички упевненої поведінки
- вміння обстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій
- протидія дискримінації

Навички, що сприяють психічному благополуччю

Інтелектуальні навички

*Самоусвідомлення і самооцінка:*

- здатність усвідомити свою унікальність
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив
- адекватна самооцінка: здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей
- усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів
- постановка життєвої мети

*Аналіз проблем і прийняття рішень:*

- вміння визначити суть проблеми і причини її виникнення
- здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми
- вміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей
- вміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням своїх можливостей і життєвих обставин
- здатність обрати оптимальне рішення

Емоційно-вольові навички

*Навички самоконтролю:*

- контроль проявів гніву
- вміння долати тривогу
- вміння переживати невдачі

*Керування стресами:*

- планування часу
- позитивне мислення
- методи релаксації
- вміння пережити горе, втрату, травму, насилля

*Мотивація успіху і гартування волі:*

- віра, що ти — господар свого життя
- налаштованість на успіх
- здатність концентруватися на досягненні мети
- розвиток наполегливості та працелюбності

## § 3. ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ



*У цьому параграфі ти:*

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

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

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

— Що ти робиш?

— Хіба не бачиш? Дерево пиляю.

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

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



Поміркуйте:

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



### Переваги здорового способу життя

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

Обрати здоровий спосіб життя — те саме, що зробити вигідну інвестицію (вкладення).

Той, хто веде здоровий спосіб життя, дбає про своє майбутнє. Він присвячує час фізичним вправам, приготуванню корисних страв, зміцненню стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за короткий час і отримує додатковий «прибуток» — міцне здоров'я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.



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

- група 1:* раціонального харчування;
- група 2:* фізичних навантажень;
- група 3:* особистої гігієни;
- група 4:* повноцінного відпочинку.

### *Раціональне харчування*

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



### *Повноцінний відпочинок*

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

### *Особиста гігієна*

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

### *Фізичні навантаження*

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

Мал. 7. Переваги здорового способу життя

## Вибір життєвих принципів

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

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

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

### Життєві принципи, сприятливі для здоров'я

1. Принцип керманіча.
2. Принцип оптимізму.
3. Принцип «бери і давай».
4. Принцип золоті середини.

*1. Принцип керманіча.* На кораблі свого життя ти — керманіч, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливати за течією. Але якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху та вищого рівня благополуччя.

*2. Принцип оптимізму.* Зберігай оптимістичний погляд на життя, по-філософськи стався до невдач, з надією дивись у майбутнє, завжди налаштовуйся на здоров'я,

а не концентруйся на хворобі. Оптимісти почувуються щасливішими і частіше досягають своєї мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.

3. *Принцип «бери і давай».* Думай не лише про себе, а й про інших. Егоїсти схильні надміру зосереджуватися на своїх, нерідко дріб'язкових, проблемах. Це може зробити їх безпомічними перед труднощами, на які інші люди навіть не звертають уваги.
4. *Принцип золоті середини.* Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя. Сидіти на голодних дієтах так само шкідливо, як і переїдати. Хтось усе життя проводить за підручниками і комп'ютером, занедбавши своє тіло, а хтось витрачає на тренажерний зал по кілька годин щодня, забуваючи, що треба розвивати не лише м'язи, а й інтелект.



Прочитайте наведений на наступній сторінці уривок з книжки Шона Кові «Сім звичок високо-ефективних підлітків». Поміркуйте:

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



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

Відтак річка Йордан тече далі на південь і впадає в інше море. Тут не чути плескоту риби, співу птахів, дитячого сміху, не побачиш дерев. Без крайньої потреби ніхто не прийде сюди. Повітря тут важке й задушливе.

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

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

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

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

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

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



## Урахування особливостей умов життя

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



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

## Складання плану здорового способу життя



Виконай практичну роботу за планом.

1. Заплющ очі й уяви, яким хочеш бути через рік. Уважно роздивись усі деталі, прислухайся до того, що говорять про тебе, відчуй радість від того, яким ти став.
2. Розплющ очі і запиши, що ти уявив. Порівняй із тим, що маєш тепер. Які звички ти хотів би змінити у собі? Яких набути? Обери одну з таких звичок і постав собі це за мету. Започаткуй проєкт самовдосконалення, використовуючи поради на с. 15.
3. Склади план здорового способу життя, наприклад у вигляді режиму дня. Не забудь включити до цього плану:
  - Регулярні фізичні вправи. Намагайся щодня активно рухатися (займайся спортом, гуляй із собакою тощо).
  - Достатньо часу на сон.
  - Збалансоване харчування. Надавай перевагу свіжим корисним продуктам.
  - Список із десяти занять, від яких ти отримуєш задоволення (слухати музику, грати у футбол, гуляти з друзями...). Щодня роби щось із цього списку.
  - Щодня виділяй час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання.
  - Пам'ятай, що здорові стосунки — невід'ємна складова благополуччя. Не забувай робити приємні сюрпризи рідним і друзям (не лише на день народження).



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

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

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

## § 4. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ



У цьому параграфі ти:

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

### Які бувають хвороби

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

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

*Неінфекційні (соматичні) захворювання* — це, до прикладу, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, психічні захворювання.

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

#### Вірусні інфекції

- грип
- вітряна віспа
- ВІЛ-інфекція
- гепатит

#### Бактеріальні інфекції

- туберкульоз
- дизентерія
- сальмонельоз



1. Проведіть мозковий штурм:

- Назвіть кілька хвороб.
- Які з них інфекційні, а які неінфекційні?

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

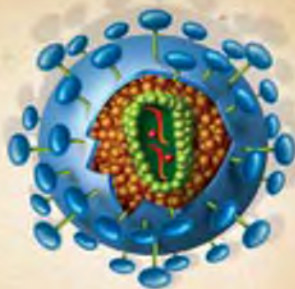
3. Поміркуйте, як можна зменшити ризик зараження в кожному з випадків.

*Чи знаєш ти, що...*

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

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

Врешті-решт науковці визнали віруси неклітинними формами життя. Вони сподіваються, що дослідження неклітинних форм життя допоможуть з'ясувати природу багатьох захворювань.



*Вірус  
імунодефіциту  
людини*



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

*група 1:* про захисні реакції організму;

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

*група 3:* про види імунітету;

*група 4:* про методи профілактики інфекційних захворювань;

*група 5:* про профілактику неінфекційних захворювань.

## Захисні реакції організму

Здоров'я людини підтримується захисними реакціями, спрямованими на збереження рівноваги всередині організму й адаптацію до зовнішніх умов.

Головна роль у керуванні цими реакціями належить нервовій системі та гормонам — біологічно активним речовинам, що переносяться з кров'ю. Тому стреси, травми, отруєння, наркотики, які знижують функцію нервової системи, ослаблюють організм.

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

- *Біль* — це сигнал тривоги, «крик» хворого органа про допомогу. Він виникає внаслідок подразнення рецепторів болю. Під час болю збільшується виділення біологічно активних речовин.
- *Запалення* локалізує інфекцію в зоні проникнення й обмежує її поширення в організмі.



- *Підвищення температури* допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів за високої температури швидко гине. Висока температура стимулює також обмінні процеси та інші захисні реакції організму. Та якщо температура вища за 39 градусів, вона вже не є захисною. Подальше її підвищення може призвести до згорання білків нервової системи і крові.



Як ти думаєш, чому під час застуди і грипу лікарі не рекомендують збивати температуру тіла, якщо вона нижча за 38 градусів?

## Шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції

Кожна людина щодня зазнає нападів потенційно небезпечних інфекцій. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, та завдяки захисній системі організму ми здорові (мал. 8). Бар'єрами на шляху проникнення інфекції є шкіра, слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і органів травлення.

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

### Шляхи зараження

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

## Імунітет

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

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



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

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

### **Захисні засоби («зброя»)**

- антитіла, біологічно активні речовини, гормони — знищують інфекцію

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

Люди мають вроджений імунітет до чуми рогатої худоби та багатьох інфекцій, небезпечних для тварин.

Під час захворювання в організмі людини виробляються антитіла, які зберігаються протягом багатьох років. Коли наступного разу ця інфекція потрапить в організм, він легко здолає її.

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

## **Методи профілактики інфекційних захворювань**

З винайденням антибіотиків і вакцин у людства з'явилася надія назавжди подолати небезпечні інфекції. До середини ХХ століття прогнозували, що це станеться у найближчі двадцять чи тридцять років. Однак єдиною інфекцією, яку вдалося подолати, є віспа. Натомість з'явилося кілька раніше невідомих людям інфекційних захворювань. Це ВІЛ-інфекція, лихоманка Ебола, атипові пневмонії, спричинені коронавірусами.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюють на міжнародному, державному й особистому рівнях.

На міжнародному рівні провідна роль належить Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ). Ця організація опікується проблемами охорони здоров'я у планетарному масштабі, відстежує епідемічну ситуацію в усіх країнах світу. Якщо епідемія охопила багато країн, ВООЗ оголошує пандемію (у перекладі з грецької «пан» — увесь, «демос» — народ).

На державному рівні за профілактику інфекційних захворювань відповідають служби, які контролюють якість води, харчових продуктів у магазинах і на ринках, чистоту у закладах громадського харчування, стан каналізації.

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



Подивіться науково-популярний фільм «Як виникають пандемії». Обговоріть:

- Яке захворювання вважають найбільшим пандемічним убивцею?
- Яка епідемія грипу забрала 50 мільйонів життів в усьому світі?
- Яка інфекція спричинила останню пандемію?



## Профілактика неінфекційних захворювань

Неінфекційні захворювання — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, повільно розвиваються і довго тривають. Вони є головною причиною смертності, хронічних хвороб та інвалідності у всьому світі.

На п'ять категорій неінфекційних захворювань — серцево-судинні, онкологічні, бронхо-легеневі, цукровий діабет і психічні розлади — припадає 70 % загальної кількості смертей у світі (мал. 9).

Серед чинників, які спричиняють ці захворювання, є тютюнопаління, надмірне вживання алкоголю, незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, надмірне споживання солі, цукру, вживання трансжирів, йододефіцит і ожиріння.

У наш час дедалі більшої гостроти набуває проблема ожиріння серед усіх вікових груп. Підлітки з надлишковою масою тіла неправильно харчуються і ведуть малорухливий спосіб життя. Якщо вчасно не вирішити цю проблему, у дорослому віці вона може призвести до цукрового діабету, серцевих, онкологічних захворювань і ранньої смерті.

У підлітків найпоширенішими неінфекційними захворюваннями є зниження гостроти зору, порушення постави, карієс, захворювання нервової системи.



Мал. 9



1. Який спосіб харчування сприяє збільшенню маси тіла?
2. Які продукти харчування називають фастфудом?
3. Які напої не можна вважати корисними для здоров'я?

## Користь від хвороби

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

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

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



Прочитайте притчу «Нас троє». Поміркуйте:

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

## Нас троє

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

*Стародавня притча*





Під час пандемії COVID-19, оголошеної ВООЗ у 2020 році, спостерігалось суттєве зменшення атмосферного забруднення у промислових регіонах, очищення прибережних вод, нетипова поведінка диких тварин. Знайдіть в інтернеті статті та відео про ці події. Підготуйте повідомлення і презентуйте їх у класі.



Прочитайте твердження і з'ясуйте, які з них є істинними, а які — хибними. Поясніть свою думку.

- Серцево-судинні захворювання загрожують переважно літнім людям. Тому підлітків ця проблема не стосується.
- Усі інфекції потрапляють в організм повітряно-крапельним шляхом.
- Щеплення захищають людей від найнебезпечніших хвороб, які в минулому спричиняли епідемії та пандемії.
- Профілактика захворювань — це справа не тільки лікарів, а й самих людей.

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

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

Потенційно небезпечні інфекції загрожують людям щодня. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, однак завдяки його захисній системі ми здорові.

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

У разі потрапляння в організм інфекції починається імунна реакція.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюють на міжнародному, державному й особистому рівнях.



## Глава 2. Безпека щоденного життя



## § 5. ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ



У цьому параграфі ти:

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

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

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

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



1. Наведіть приклади щоденних ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій. Згадайте, що:

- *екстремальні* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій особі або групі людей (пасажирам літака, туристичній групі);
- *надзвичайні* — ситуації, в яких є загроза життю багатьох людей (населенню району, міста, країни).

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

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

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

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

3. Обговоріть, як правильно поводитись у таких ситуаціях.

## Принципи безпечної життєдіяльності

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

*Передбачати* — означає:

- вміти розпізнавати небезпечні ситуації;
- передбачати наслідки своїх дій;
- оцінювати ризик.

*Запобігати* — означає:

- діяти так, щоб не наражатися на небезпеку;
- самому не створювати небезпеки (наприклад, на дорозі й у транспорті завжди дотримуватися Правил дорожнього руху);
- вживати запобіжних заходів (наприклад, встановлювати охоронну сигналізацію, проводити пожежні тренування).

*Діяти* — означає:

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



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

### Лев і Лисиця

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

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

А та у відповідь:

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





## Аналіз ситуацій та оцінка ризиків

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

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

- на імовірність виникнення події;
- масштаби її наслідків.

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

### Види ризику

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

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

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

Дехто має схильність до нерозумних вчинків: курить, вживає алкоголь, наркотики, агресивно поводить себе або вчиняє протиправні дії. Така поведінка є не виправдано ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки призводять до інших.

Більшість кримінальних злочинів, ДТП, утоплень, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.



1. Проаналізуйте одну із ситуацій, які ви записали у стартовому завданні, за планом:

- джерела ризику (чинники ураження);
- для кого є загроза;
- можливі наслідки.



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



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

## Як запобігти крадіжкам мобільних телефонів

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



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



- Складіть про це пам'ятку для молодших школярів.  
Підготуйте і проведіть для них тренінг, подаруйте пам'ятку.



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

Загальні принципи безпечної життєдіяльності можна звести до формули «передбачати, запобігати, діяти».

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком.

Важливо навчитися миттєво оцінювати рівень ризику й уникати дуже ризикованих ситуацій та невинновданого ризику.

## § 6. БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА. НЕБЕЗПЕЧНІ ВАНТАЖІ



*У цьому параграфі ти дізнаєшся:*

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

*Чи знаєш ти, що...*

Протягом ХХ століття кількість автотранспорту у світі невпинно зростала й у 2010 році досягла 1 мільярда одиниць. У 2035 році його буде вже 1,7 мільярда одиниць.

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

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



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



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

- будівництво доріг, автостоянок, автозаправних станцій, гаражів на родючих землях і в населених пунктах
- розширення доріг за рахунок зелених насаджень
- криза вуличного руху у вигляді заторів на дорогах і зниження їхньої пропускнуої здатності



### ДТП:

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



### Рідкі викиди:

- пальне
- мастило
- кислоти
- антифриз



### Газоподібні викиди:

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



### **Викиди тепла:**

- перевищують викиди теплових електростанцій



### **Електромагнітні поля:**

- негативний вплив на живі організми
- забруднення радіоефіру



### **Вібродинамічна дія:**

- руйнування доріг і прилеглих до них споруд



### **Шум:**

- перевищення допустимих рівнів

Мал. 10. Вплив автомобілізації на довкілля

## Безпека пасажирів легкового автомобіля

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

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

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



1. Об'єднайтесь у три групи, опрацюйте матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля і підготуйтеся навчати інших.

*Група 1:* ремені безпеки.

*Група 2:* підголівники.

*Група 3:* подушки безпеки.

2. Відтак починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з представниками інших груп.
3. У спільному колі перевірте свої знання.

### Ремені безпеки

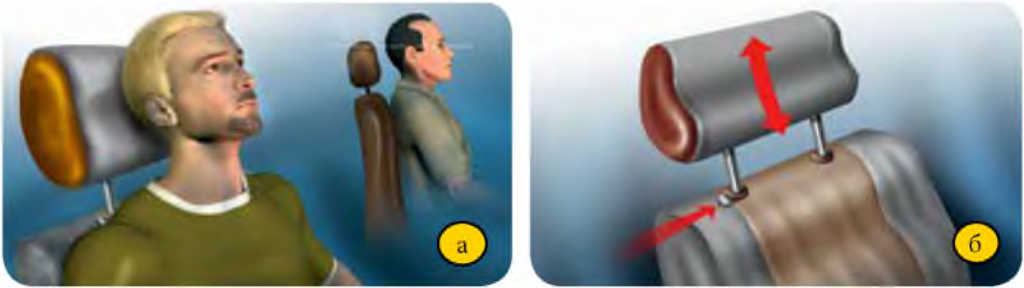
Найпоширенішим захистом для пасажирів легкового автомобіля є ремені безпеки. Вони утримують тіло від ударів об кермо, панель приладів, вітрове скло чи спинки передніх сидінь. Ремені безпеки збільшують імовірність виживання щонайменше удвічі.

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

Статистика підтверджує, що серед тих, хто не користувався ременями безпеки, смертельні випадки траплялися навіть під час зіткнень на швидкості 30 км/год. З підвищенням швидкості руху ймовірність смертельних ушкоджень зростає. Серед тих, хто користується ременями безпеки, смертельні ушкодження трапляються лише тоді, коли швидкість автомобіля перевищує 90 км/год.

### Підголівники

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



Мал. 11. Регулювання висоти підголівника

Для найкращого захисту пасажирів верхній край підголівника має бути приблизно на рівні його очей, а в разі спирання головою потилиця має торкатися середньої частини підголівника (мал. 11, *а*).

Висота підголівника регулюється: якщо є фіксатор, натисни його і перемісти підголівник на потрібну висоту. Відтак відпусти фіксатор і тисни на підголівник униз, аж поки почуєш клацання (мал. 11, *б*).

## Подушки безпеки

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

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

Надувні подушки у поєднанні з ременями безпеки є додатковим захистом для голови і грудної клітки водія та пасажирів, що сидять поруч, під час сильних лобових зіткнень. Вони забезпечують найвищий рівень захисту.



Мал. 12. Подушки безпеки

## Безпека пасажирів вантажного автомобіля

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

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



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

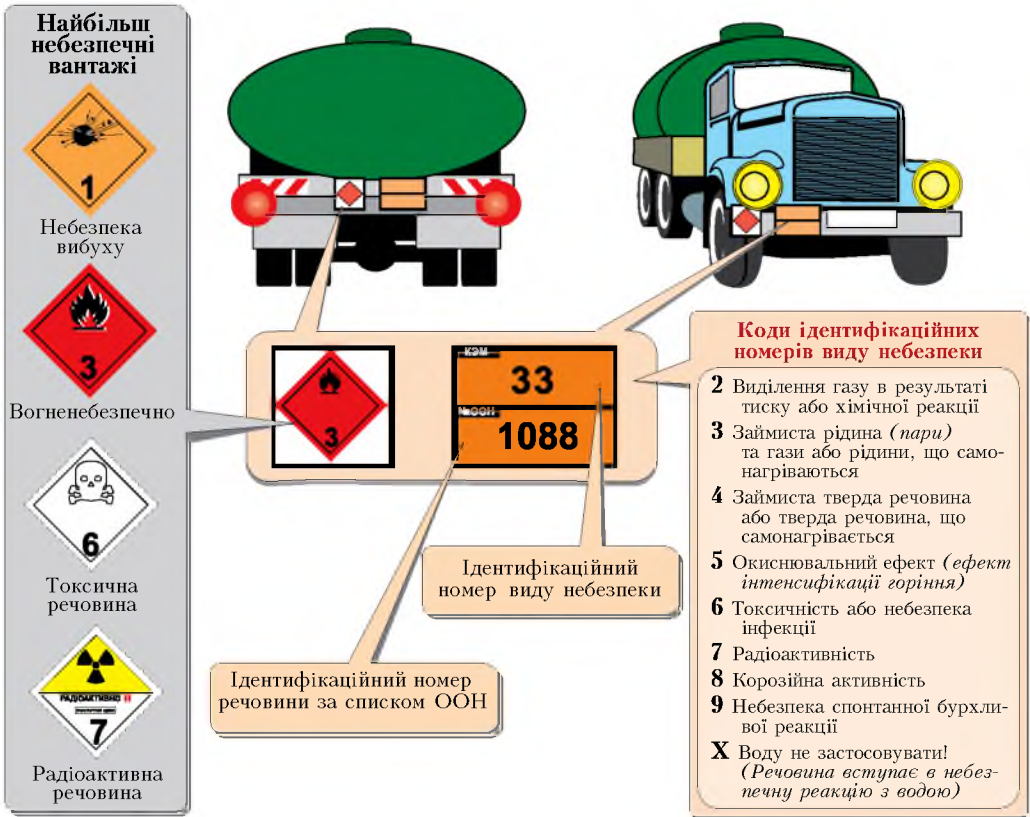


## Небезпечний вантаж

На деяких автомобілях можна побачити спеціальні знаки (мал. 14). Вони попереджують, що автомобіль перевозить небезпечний вантаж.



Аварії таких автомобілів загрожують не лише життю водія та пішоходів. Вони можуть спричинити сильне забруднення довкілля і навіть надзвичайну ситуацію, загрозову для здоров'я і життя багатьох людей. Тому ліквідацію аварії та її наслідків здійснюють спеціальні загони. Сторонні люди мають якнайшвидше покинути місце аварії.



Мал. 14. Знаки небезпечного вантажу

## Вантаж, що виступає

Дорогами рухаються й автомобілі, які перевозять вантаж, що виступає за довжиною, — труби, дошки. Такий вантаж під час повороту може зачепити неуважних пішоходів на переході й на тротуарі.

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



Мал. 15. Вантаж, що виступає, позначають прапорцями



За допомогою інтернету з'ясуйте, які є види транспорту, що не забруднюють довкілля. Проаналізуйте переваги та недоліки електротранспорту.

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



Підготуйтеся до наступного уроку — дослідіть ситуацію на дорогах у вашому населеному пункті. Як часто трапляються ДТП? Які ділянки дороги найнебезпечніші?

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



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

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

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

## § 7. ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

У цьому параграфі ти:

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

### Види дорожньо-транспортних пригод

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

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

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

#### Види ДТП

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



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

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

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

## Як розвиваються події під час ДТП

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

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

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



Мал. 16

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

Навіть за невеликої аварії тіло людини може скластися навпіл проти її волі, і вона може вдаритися головою у те, що розташоване попереду. Триматися руками за сидіння або поручні немає сенсу, адже в момент зіткнення на швидкості більш як 80 км/год маса тіла людини перевищує 5 тонн. Отже, сили м'язів замало, щоб утримати тіло від удару.

## Захисні положення пасажирів

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

Як захиститися в разі наїзду автомобіля ззаду показано на мал. 17, б. У цьому випадку найнебезпечнішою є травма шийних хребців через різке відкидання голови назад.

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

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

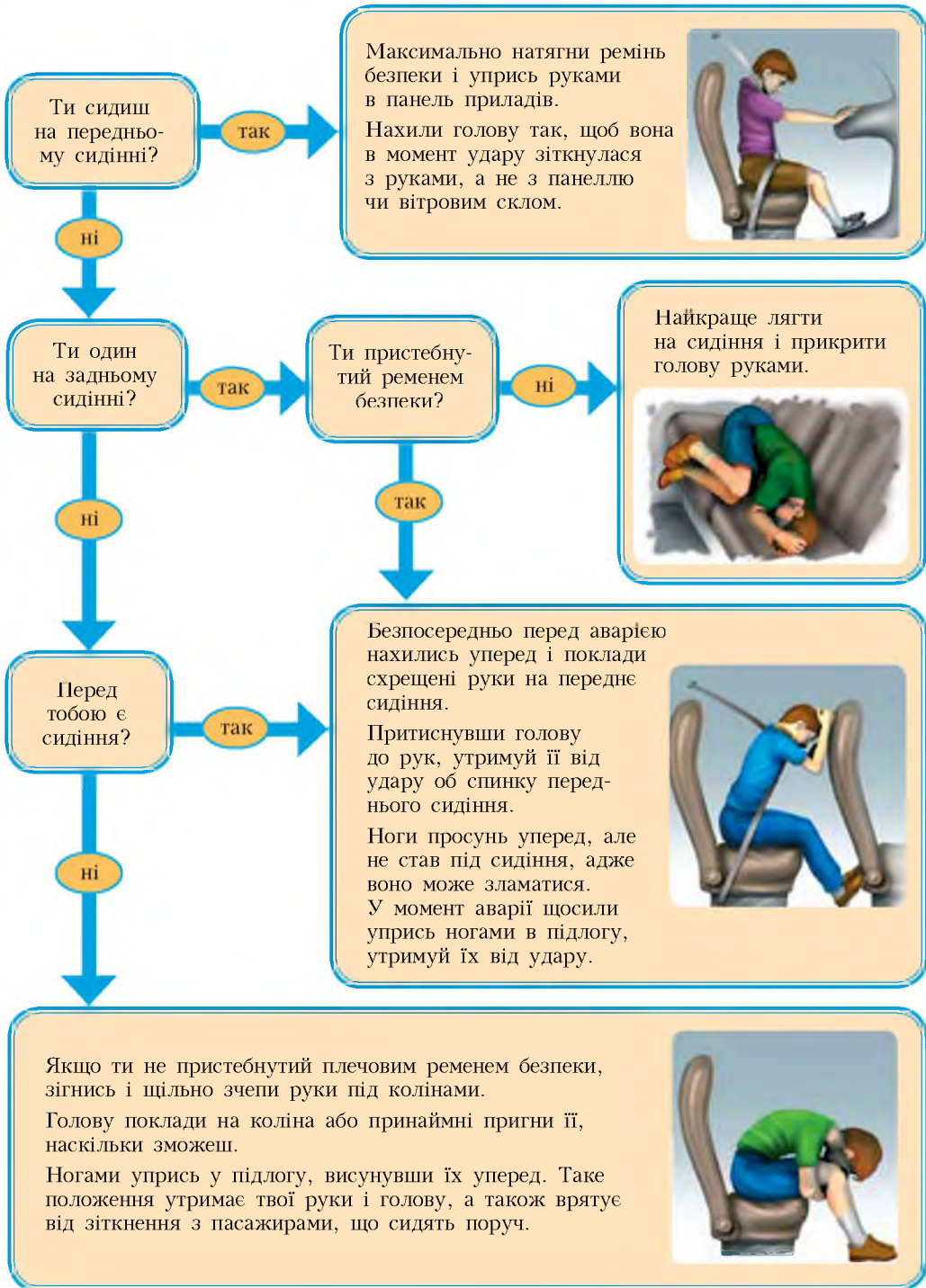
Захисні положення під час наїздів і зіткнень зображені на мал. 17, а. У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь.



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



Мал. 17. Захисні положення під час наїздів і зіткнень



## Дії свідка ДТП

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

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



Мал. 19. Дії свідка під час ДТП

## Автомобіль у воді



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



Мал. 20





Пограйте в гру «Дорожній рух». Для цього:

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

ДТП — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заподіяно матеріальних збитків. Через велику кількість потерпілих ДТП називають «убивцею № 1» у світі.



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

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

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

## § 8. БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

У цьому параграфі ти:

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

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



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



Мал. 21. Причини виникнення пожеж

## Як поводитися з горючими речовинами

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

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



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



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

2. Об'єднайтесь у чотири групи. Поміркуйте:

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

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

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

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



Розіграйте ситуації, які можуть виникнути в разі порушення цих правил, і поясніть, як правильно діяти в них.

## Види і небезпеки паливних газів

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

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

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

*Чи знаєш ти, що...*

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

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

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

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



## Запам'ятай!

1. Якщо в оселі відчувається запах газу, про запалювання не може бути й мови. Уникай дій, у результаті яких може утворитися іскра (наприклад, не вмикай світло). Захистивши органи дихання, відчини двері та вікна і добре провітри приміщення. Виклич газову службу.
2. Якщо зненацька припинилася подача газу, слід негайно закрити крани всіх газових приладів. Адже коли газопостачання відновиться, може статися витікання газу.
3. Категорично заборонено користуватися несправними газовими приладами.
4. Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном 104.
5. У приміщеннях, де встановлено газові прилади, не можна закривати вентиляційні отвори.

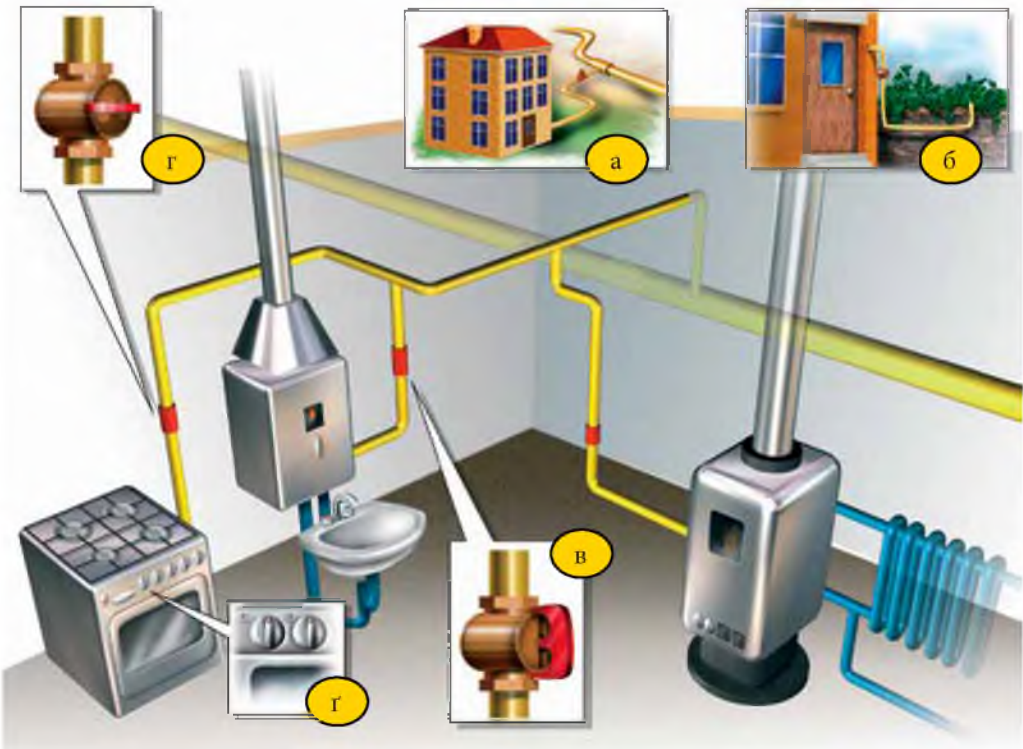
## Газопроводи і газові прилади

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

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

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

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



Мал. 22. Газові прилади, які використовують у побуті

## Користування побутовими газовими приладами

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



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

Відкривають вентиль на балоні або газовий кран перед газовою плитою.

Запалюють сірник і підносять його до конфорки.



Другою рукою відкривають кран на газовій плиті.  
Полум'я рівне і блакитного кольору?

ні

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



так

Полум'я занадто сильне чи слабке?

так

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

ні

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



## Правила користування пічним опаленням

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

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



Мал. 23. Порушення яких правил зображено на малюнку?



1. Обговоріть одну-дві ситуації, коли неправильне використання газових приладів призводило до нещасних випадків.
2. Поміркуйте, чому в наведених нижче ситуаціях можливе отруєння чадним газом.

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



За допомогою дорослих перевіряйте пожежну безпеку свого помешкання.



До наступного уроку радимо подивитися художній фільм «Дитсадковий поліцейський» режисера Айвана Райтмана (кінокомпанія «Юніверсал Сіті Студіоз», 1990, США).

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

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

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

Отруїтися можна самим паливним газом або продуктами його неповного згоряння.

Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном 104.

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





## § 9. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ



У цьому параграфі ти:

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



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

### Правила пожежної безпеки у школі

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

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

У більшості країн світу пожежній профілактиці надають першочергового значення. Усі діти, починаючи з дитячого садка, регулярно беруть участь у пожежних тренуваннях, навчаються не лише запобігати пожежі, а й грамотно діяти в разі її виникнення.



Обмінуйтеся враженнями про фільм «Дитсадковий поліцейський» з Арнольдом Шварценеггером у головній ролі. Дайте відповіді на запитання.

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

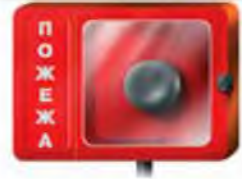
## Оповідення про пожежу

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

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

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

У ВИПАДКУ ПОЖЕЖІ  
РОЗБИТИ СКЛО І  
НАТИСНУТИ КНОПКУ



## Первинні засоби пожежогасіння

### Три стадії пожежі

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

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

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

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

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

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

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



Мал. 24

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



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

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



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



а



б



в

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

## Пожежа в громадському приміщенні

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

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



Заборонено  
курити



Забороняється курити  
і користуватися відкритим вогнем



Не загромождувати!  
Нічого не складати!



Заборонено  
гасити водою!



Місце  
для куріння



Вибухонебезпечно:  
вибухонебезпечне середовище



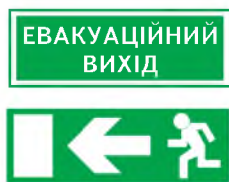
Пожежонебезпечно:  
легкозаймисті речовини



Пожежонебезпечно:  
окислювач



Двері  
евакуаційного  
виходу



Напрямок  
до евакуаційного виходу



Напрямок до місця розташування  
пожежно-технічного обладнання



Напрямок  
до евакуаційного  
виходу по сходах



Пожежний  
гідрант



Пожежний кран



Звуковий сповіщувач  
пожежної тривоги



Вогнегасник



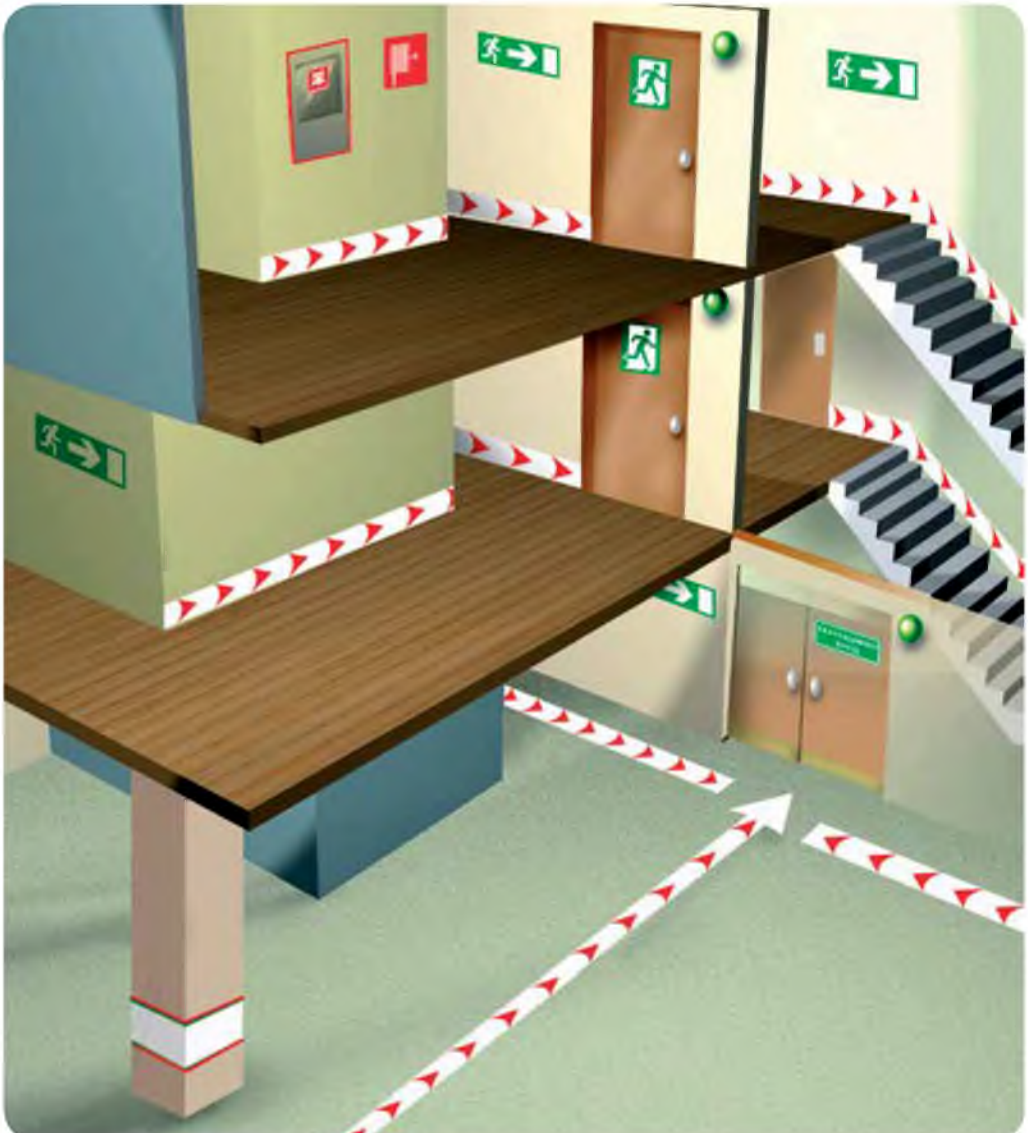
Розбий скло,  
щоб відчинити

Мал. 27. Знаки пожежної безпеки

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



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



Мал. 28

## Евакуація з приміщення школи

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

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

Таблиця 2

№ з/п	Назва дії	Порядок і послідовність дій
1.	Повідомлення про пожежу	У разі виявлення пожежі або її ознак треба негайно: <ul style="list-style-type: none"><li>• зателефонувати до пожежної частини;</li><li>• увімкнути систему оповіщення про пожежу;</li><li>• повідомити директору школи.</li></ul>
2.	Евакуація учнів	У разі виявлення пожежі або за сигналом оповіщення (зазначається вид сигналу) учнів якнайшвидше виводять назовні згідно з планом евакуації.
3.	Звірка списочного складу з фактичною наявністю евакуйованих	Усіх евакуйованих з будівлі учнів перевіряють поіменно за класним журналом або за списками.
4.	Пункти розміщення евакуйованих учнів	Удень учнів класами розміщують у будівлі за адресою (адреса). У нічний час їх евакуують до будівлі за адресою (адреса).
5.	Гасіння пожежі працівниками закладу до прибуття пожежників	Гасіння пожежі організують негайно з моменту її виявлення і здійснюють працівники закладу, не зайняті евакуацією учнів. Для гасіння використовують усі наявні засоби пожежогасіння.



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

## Запам'ятай!

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



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

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

Школи забезпечено первинними засобами пожежогашіння: пожежними кранами, пожежними щитами і вогнегасниками.

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

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

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



## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я





## § 10. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА



У цьому параграфі ти:

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

### Підлітковий вік

Дітей віком від 10 до 18 років називають підлітками. Однак ще сто років тому поняття підліткового віку не існувало. Приблизно з 11–13 років дітей вже залучали до праці. Вони заробляли на життя, працюючи на фабриках, фермах чи вдома, залежно від того, що вимагали від них у сім'ї. Перехід від дитинства до дорослого життя відбувався в момент одруження.

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

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

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

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



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

## Час змін

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

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



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

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

Сидять на капусті дві гусениці. Раптом чують якийсь шурхіт. Піднімають голови і бачать, як над ними пролітає чарівний метелик. Одна гусениця дивиться на іншу, хитає головою і каже: «Ніхто й ніколи не втягне мене в таку авантюру».



Мал. 29

## Дозрівання

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

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

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

*Чи знаєш ти, що...*

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

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

Протягом XX ст. середній зріст людей кожні десять років збільшувався на 1 см.

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



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

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

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

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

*Духовна зрілість* характеризується умінням відрізнити добро від зла, формуванням особистої системи цінностей, усвідомленням важливих принципів і сенсу життя.

## Ознаки статевого дозрівання

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

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

Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидке зростання, яке називають стрибком росту. Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік може витягнутися на кільканадцять.



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

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

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

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

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



Мал. 30

## Строки і темпи статевого дозрівання

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



1. Вишикуйтесь у шеренгу за зростом і розрахуйтеся по порядку. Запам'ятайте свій номер.
2. Вишикуйтесь за віком (датами народження). Розрахуйтеся і порівняйте цей номер із попереднім. Поміркуйте:
  - Чи завжди вік учнів відповідає їхньому зросту (наприклад, чи є найстарший із вас найвищим)?
  - Кого більше серед високих учнів вашого віку — хлопчиків чи дівчаток?

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

## Індивідуальний розвиток: переваги і проблеми

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

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

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

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

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

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

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



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



1. Разом із дорослими склади свій «календар розвитку».

Для цього:

- оформи альбом або зроби колаж із своїх фотографій різного віку;
- додай до них дитячі фотографії батьків або інших близьких родичів чи дорослих;
- визнач, на кого з них ти найбільше схожий (зовні, за характером, за строками і темпами росту та розвитку).

2. Виміряй свій зріст, вагу і порівняй їх із минулорічними.

Підлітковим називають вік від 10 до 18 років. Щоб увійти в доросле життя, підлітки мають здобути ґрунтовну освіту і набути життєвого досвіду.

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

У наших широтах середній строк біологічного дозрівання — 20 років. Статеве дозрівання — складова біологічного дозрівання. Воно відбувається під впливом статевих гормонів на 2—4 роки раніше за біологічне дозрівання.

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

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



## § 11. РІСТ, МАСА ТІЛА І ФІЗИЧНА ФОРМА



У цьому параграфі ти:

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

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

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



Пограйте в «Калейдоскоп» і дізнайтесь, якими хотіли б стати ваші друзі. Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:

- Ви хотіли б мати очі карі, блакитні чи зелені?
- Ви хотіли б мати волосся пряме чи хвилясте?
- Ви хотіли б змінити свою зовнішність повністю, частково чи не змінювати її?
- Ви хотіли б бути високим, середнього зросту чи нижчим за середній?

## Для тих, хто хоче підрости

Науковці вважають, що людина має спадково запрограмований резерв зросту (приблизно 30 см). Твій зріст залежить не лише від спадковості, а й від якості харчування, фізичної активності і навіть психологічного стану.

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

*Чи знаєш ти, що...*

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

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

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

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



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

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

В основі програми Ахметова — три елементи: психологічна установка, збалансоване харчування і фізичні вправи (переважно стрибки й розтягування), які подразнюють зони росту кісток. Завдяки цьому кістки починають видовжуватися. Нікого не дивує, що люди, які займаються важкою атлетикою, мають



широкі плечі. А це також ріст, тільки в ширину. Науковці довели, що помірні тренування утричі (!) збільшують концентрацію гормону соматотропіну, який стимулює ріст.

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

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

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

## Комплекс Рустама Ахметова

### *Тричі на тиждень:*

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

### *Щодня:*

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

### *За кожної нагоди:*

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

## Харчування і контроль за масою тіла

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



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



Мал. 31. Кількість порцій продуктів у щоденному раціоні

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

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

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

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

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

Таблиця 3

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

## Визначення показників фізичного здоров'я



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

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

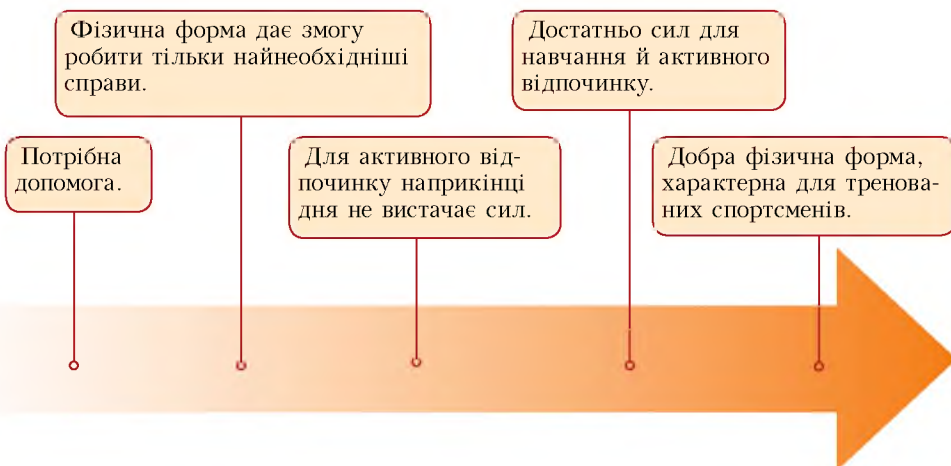
Для визначення ІМТ:

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

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

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

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



Мал. 32

### 3. Оціни свою фізичну форму за допомогою тесту.

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

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

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

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

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

Маса тіла людини залежить від співвідношення отриманої та витраченої енергії.

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

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



## § 12. ШКІРА І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

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



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

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



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

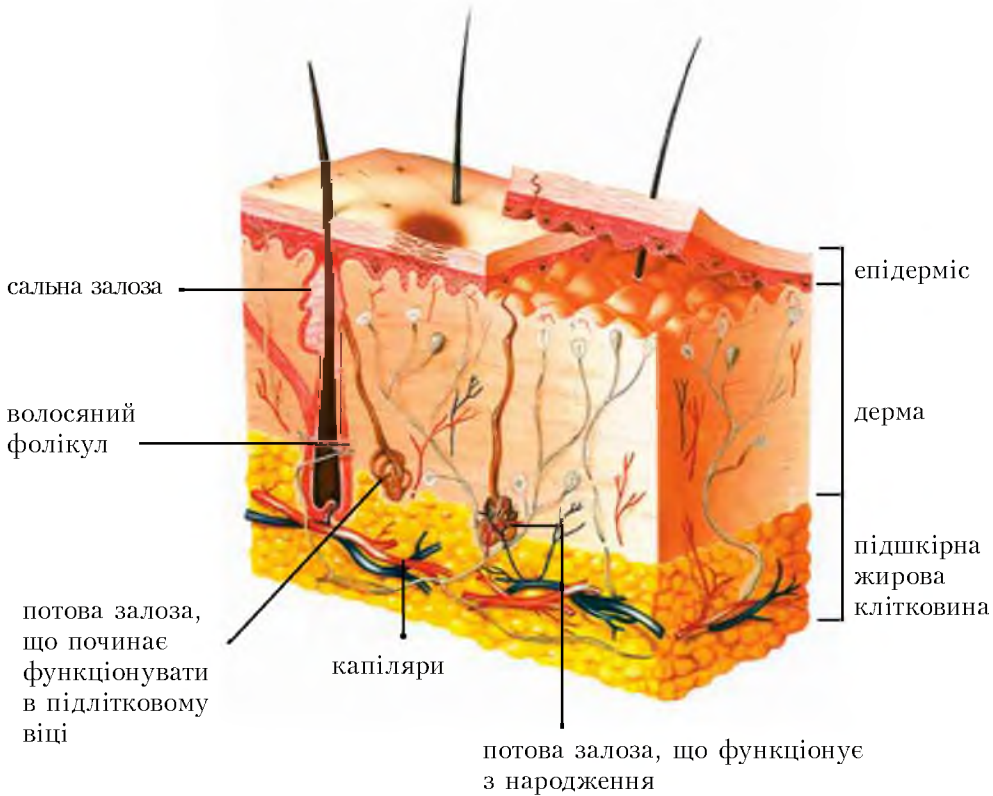
- Яка функція шкіри допомагає знижувати температуру тіла?
- Як ця функція шкіри може сприяти розмноженню інфекцій (бактерій, мікроскопічних грибків)?

### Будова шкіри

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

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

Під дермою міститься *підшкірна жирова клітковина*, що складається з жирових клітин і великої кількості кровоносних судин.



Мал. 33. Будова шкіри

## Що впливає на здоров'я шкіри

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

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



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

*Група 1:* харчування.

*Група 2:* фізичних вправ.

*Група 3:* сну і стресу.

*Група 4:* куріння й алкоголю.

*Група 5:* кліматичних умов.

## Харчування

Для здоров'я шкіри потрібно вживати різноманітні продукти. Деякі речовини є особливо важливими (табл. 4).

Таблиця 4

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

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

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



## Фізичні вправи

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



Мал. 34

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

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

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

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

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

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



## Куріння і алкоголь



Мал. 35. Негативний вплив на шкіру куріння і зловживання алкоголем

## Сон і стрес



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

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

## Кліматичні умови

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

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

Для захисту шкіри від сонця треба носити головний убір і легкий одяг з натуральних тканин. Відкриті ділянки тіла можна захищати спеціальними кремами чи лосьйонами.

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



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



Шкіра — зовнішній покрив організму людини. Її стан і зовнішній вигляд залежать насамперед від способу життя людини.



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

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

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

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

## § 13. КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ



У цьому параграфі ти:

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

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

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



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

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

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

### Чому змінюється запах тіла

Під час статевого дозрівання змінюється не лише зовнішній вигляд шкіри, а й запах тіла. Річ у тому, що в дітей від народження функціонують лише одні потові залози, а в період статевого дозрівання активізуються й інші потові залози (мал. 33 на с. 79), які виділяють речовину зі специфічним запахом. Якщо вчасно не митися, то під впливом бактерій запах стає неприємним. Він різкіший, коли на людині синтетичний одяг. Та регулярний душ і білизна з натуральних тканин запобігають цьому.

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

## Типи шкіри

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

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

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

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

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

*Чутлива* — схильна до подразнень і алергічних реакцій, зокрема й на косметику.



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

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

## Як позбутися вугрів

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

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

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

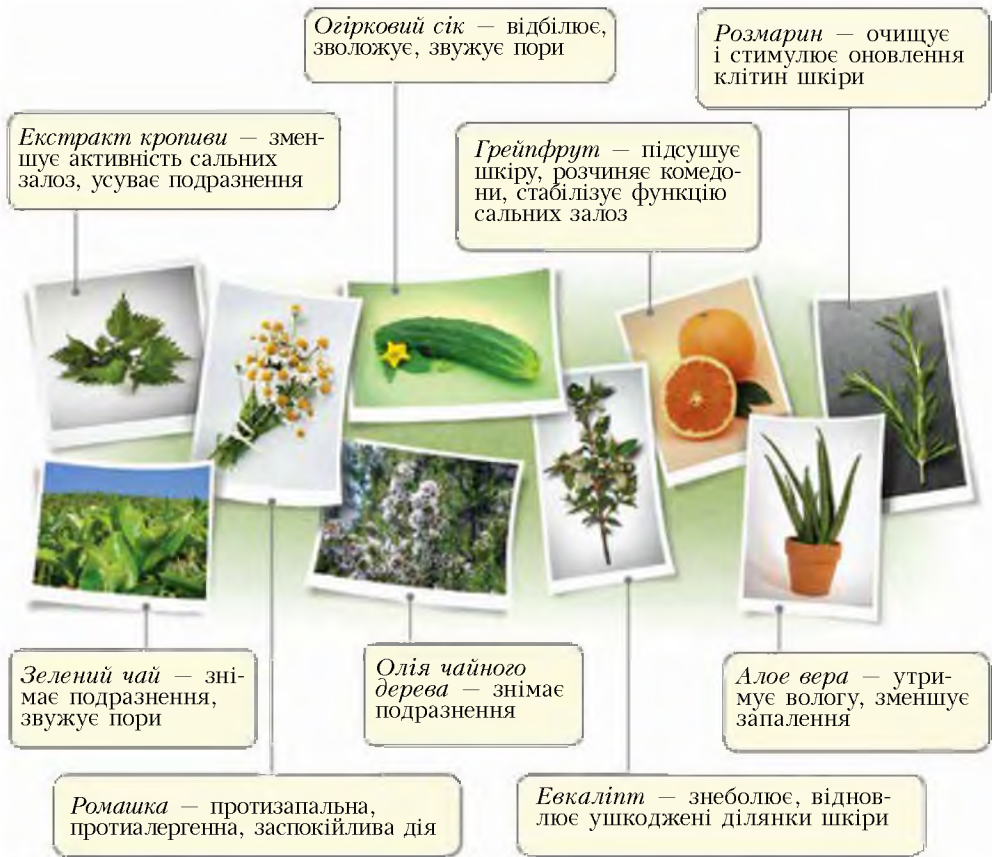
*Пустули* — запалені прищі з білою серцевиною. Утворюються в разі інфікування закупореного волосяного фолікула. Унаслідок самостійного видавлювання пустул можуть утворюватися кісти.

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

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

З огляду на це рекомендують двічі на день ретельно мити обличчя чистою водою з відповідним для твого типу шкіри засобом для вмивання (милом, гелем або косметичним молочком). Відтак обличчя корисно сполоснути прохолодною водою чи трав'яним настоєм. Для витирання користуйся лише чистими рушниками або одноразовими серветками, стеж за чистотою постільної білизни.

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



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

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

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

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

## Догляд за волоссям



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

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

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

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

### Типи волосся

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

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

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

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

Помивши голову шампунем, можна скористатися бальзамом-ополіскувачем. Він полегшить розчісування волосся й сприятиме кращому укладанню. Волосся можна підсушити м'яким рушником, а потім негарячим феном (з відстані 15–20 см). Довге волосся треба розчісувати обережно, від кінчиків.

## Про інші захворювання шкіри

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

Підлітки нерідко страждають на такі вірусні захворювання шкіри, як бородавки і герпес.

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

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

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

## Чи можна підліткам користуватися декоративною косметикою

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

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





## Вибір косметичних засобів і правила користування ними



Разом з однокласниками виконай проєкт. Для цього:

1. Проаналізуй косметичні засоби, якими користуєшся. Чи підходять вони для твого типу шкіри?
2. Люди старшого віку знають чимало рецептів краси з природних компонентів. Розпитай їх та запиши кілька порад.
- 3\*. Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата).
  - Завітайте до найближчої аптеки чи магазину косметики, порадьтесь із фахівцем і складіть перелік косметичних засобів для догляду за молодою шкірою.
  - Зберіть колекцію косметичних засобів для різних типів шкіри і волосся (можна у вигляді малюнків, фотографій чи порожніх упаковок).
  - Підготуйте презентацію цих засобів у вигляді реклами. Зверніть особливу увагу на застереження, якщо вони є.
4. Запросіть на урок лікаря-дерматолога (якщо маєте таку змогу). Поставте йому запитання, які вас цікавлять.

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

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

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

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

Підлітки нерідко страждають на такі захворювання шкіри, як алергія, бородавки і герпес.

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



## РОЗДІЛ 3

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



## § 14. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА



*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся про особливості інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, зміну структури їхніх потреб;
- проаналізуєш роль цінностей у житті людей;
- вчитимешся розрізняти справжні цінності й свідомо формувати власну шкалу цінностей;
- дізнаєшся про зв'язок цінностей і здоров'я.

Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру й особистої системи цінностей.



По черзі назвіть те, що ви вважаєте основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку.

### Розвиток інтелекту

Майже до кінця ХХ ст. науковці вважали, що інтелектуальний розвиток людини завершується до початку її статевого дозрівання. Нині достеменно відомо, що це не так, оскільки мозок, як і тіло, розвивається щонайменше до 20 років.

Однак уже тепер твій інтелект набуває сили: ти спроможний опрацювати великі обсяги інформації, робити висновки зі своїх спостережень, логічно й абстрактно мислити, прогнозувати розвиток подій (думати про те, що може статися, а не лише про те, що сталося) і приймати рішення на основі аналізу багатьох варіантів.

Цей позитивний процес ускладнюється певними проблемами. Для підліткового віку характерне критичне переосмислення всього, зокрема й цінностей, які сповідують батьки, вчителі, суспільство. Раніше ти вважав, що дорослі завжди праві, а тепер здатний збагнути, що вони можуть і помилятися. Ти дедалі частіше сперечаєшся з ними про одяг, музику чи твоїх друзів, помічаєш, що іноді слова дорослих не відповідають їхнім учинкам.

Тебе більше хвилює несправедливість, що трапляється у школі: «Моя сусідка по парті списала в мене контрольну й отримала дванадцятку, а мені поставили вісімку лише за те, що вчительці не сподобалися мої сережки».

Ти замислюєшся над глобальними проблемами нерівності: «Чому одні мають усе від народження, а інші так багато страждають?»

## Розвиток емоційної сфери

Відчутними у підлітковому віці є емоційні зміни. Молоді люди стають вразливішими, частіше потерпають від тривоги і різких змін настрою. Їм важче стримуватися під час конфліктів та у ситуаціях, коли їх несправедливо ображають. Тому для тебе важливо розвивати навички самоконтролю. Це допоможе уникати зайвих суперечок і взаємних образ.

Життя підлітків доволі стресове. Школа, уроки, додаткові заняття, непрости стосунки з дорослими, друзями, переживання через критику, реальні чи уявні проблеми — усе це призводить до перевтоми і погіршення самопочуття. Тому кожен має вчитися керувати стресами, відпочивати і розслаблятися.

Підлітки переживають нові для себе почуття: з'являється інтерес до протилежної статі, виникають симпатії, а також розчарування, якщо ці почуття не взаємні.

## Розвиток потреб

Змінюється і структура твоїх потреб. Пригадай, що людина має три групи базових потреб (мал. 4, с. 10):

- *фізіологічні* — в їжі, одязі, житлі, безпеці;
- *соціальні* — у спілкуванні, дружбі, любові, належності до групи, повазі, визнанні;
- *духовні* — пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації.

У підлітковому віці найактуальнішими стають соціальні потреби. Підлітки більше часу проводять у колі приятелів, підтримують тісні стосунки з одним-двома близькими друзями, прагнуть спілкування з протилежною статтю.



Ви, напевно, пам'ятаєте вірш Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...». У ньому розкрито не лише проблеми кріпацтва, а й особливості підліткового віку.

Прочитайте уривок з цього вірша і поміркуйте:

- Які особливості емоційної сфери підлітка описано в ньому?
- Які інтелектуальні особливості змушують хлопця замислитися над несправедливістю, що існує в суспільстві?
- Як вплинуло на нього спілкування з дівчиною?



Психологічний стан підлітка майстерно відтворено у повісті Дж. Д. Селінджера «Над прірвою у житі». Вона багато років полонить серця молодих читачів спільним для всіх підлітків бажанням жити у справедливому світі без війн, брехні й насилля над особистістю.

Мені тринадцятий минуло.  
Я пас ягнята за селом.  
Чи то так сонечко сіяло,  
Чи так мені чого було?  
Мені так любо, любо стало,  
Неначе в Бога...  
Уже прокликали до паю,  
А я собі у бур'яні  
Молюся Богу... І не знаю,  
Чого маленькому мені  
Тойді так приязно молилось,  
Чого так весело було?  
Господне небо, і село,  
Ягня, здається, веселилось!  
І сонце гріло, не пекло!  
Та недовго сонце гріло,  
Недовго молилось...  
Запекло, почервоніло  
І рай запалило.  
Мов прокинувся, дивлюся:  
Село почорніло,  
Боже небо голубее  
І те помарніло.  
Поглянув я на ягнята —  
Не мої ягнята!  
Обернувся я на хати —  
Нема в мене хати!  
Не дав мені Бог нічого!..  
І хлинули сльози,  
Тяжкі сльози!.. А дівчина  
При самій дорозі  
Недалеко коло мене  
Плоскінь вибирала  
Та й почула, що я плачу,  
Прийшла, привітала,  
Утирала мої сльози  
І поцілувала...  
Неначе сонце засіяло,  
Неначе все на світі стало  
Мое... лани, гаї, сади!..  
І ми, жартуючи, погнали  
Чужі ягнята до води.



1847 р.

## Духовний розвиток і життєві цінності

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку. Це пора пошуку самого себе і свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування основоположних принципів і життєвих цінностей.

**Цінності** — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Цінності впливають на нас, нашу поведінку і визначають життєвий шлях. Навіть якщо ти не докладеш до цього зусиль, твоя система цінностей сформується під впливом обставин і твого оточення: батьків, друзів, телебачення. Дехто цим і обмежується. Та подумай, чи не є ця сфера надто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати твою долю?

### Цінності, які найчастіше називають твої ровесники

- здоров'я своє і близьких
- зовнішня краса
- популярність
- вірна дружба
- дружна родина
- успіхи у школі
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям
- любов
- безпека
- душевний спокій
- цікаве дозвілля
- пригоди
- багато грошей
- модний одяг



1. Запишіть 10 найважливіших для вас цінностей.
2. Прочитайте притчу «Найважливіші речі» (с. 95). Поміркуйте:
  - Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?
  - Як ви їх розрізняєте?
  - У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
  - Як можна більше дбати про «велике каміння»?

## Найважливіші речі

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.



## Життєві цінності і здоров'я

Науковці дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що є кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це — любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю, менш стресовому життю, більшій впевненості в собі, стабільнішому подружньому життю, більшій за середню впливовості, вищому рівню фінансового добробуту, відчуттю самоповаги і сенсу життя.



1\*. Усе, що ми цінуємо, поділяється на те, що можна придбати за гроші, і те, чого за гроші не купиш. До прикладу:

«Можна купити ліки, та не купиш здоров'я».

«Можна купити дім, та не купиш затишку».

«Можна купити ліжко, та не купиш спокою».

2. Поміркуйте, які цінності є важливішими для вас: матеріальні чи духовні?

Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, зміни структури потреб. Це також важливий етап духовного розвитку — пошуку самого себе, усвідомлення своєї місії, формування життєвих цінностей.

Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

Якщо людина сповідує загальнолюдські цінності, вона зазвичай виграє (має краще від середнього здоров'я, вищий рівень впливовості та фінансового добробуту, переживає менше стресів, відчуває більшу самоповагу і сенс життя).





## § 15. УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, за що відповідальні різні частини головного мозку;
- визначиш, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша;
- потренуєшся стимулювати діяльність мозку;
- дізнаєшся, як правильно харчуватися, щоб підтримувати діяльність мозку.

Наш мозок містить 100 мільярдів активних клітин — нейронів. Кожен із нейронів набагато потужніший за найсучасніший комп'ютер. Однак справжня велич мозку виявляється у взаємодії нейронів. Підраховано, що кількість зв'язків між нейронами істотно перевищує кількість атомів у Всесвіті.

Якось відомий науковець, озирюючись на роки навчання, сказав: «У моїй школі сотні годин відводили на математику, мову та літературу, стільки ж часу — на географію, історію, інші науки. Тепер я запитую себе: скільки годин мене вчили того, як працює моя пам'ять? Скільки часу пішло на те, щоб навчити мене вчитися? Скільки годин навчальної програми відводять, щоб пояснити, як працює мій мозок? Відповідь одна: ніскільки! Іншими словами, мене не навчили головного — як послуговуватися своєю головою».

У цьому й наступному параграфі ти ознайомишся з тим, за що відповідальні різні частини головного мозку людини, як працює твій мозок, як ефективно використовувати його можливості для розвитку інтелектуальних здібностей. Адже зрозуміти, як працює наш дивовижний мозок, означає знайти ключ до ефективного навчання.

### Для чого головному мозку дві півкулі

Людський мозок складається з двох півкуль (мал. 37).

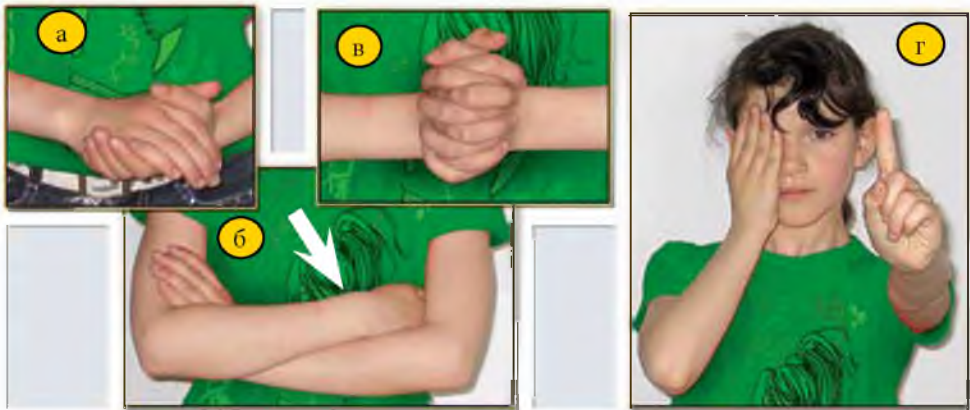


Мал. 37



Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції (мал. 37). Ліву півкулю умовно називають «мислителем», а праву — «митцем». Хочеш дізнатися, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, — виконай вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай у долоні (мал. 38, а). Яка долоня зверху — права чи ліва?
2. Схрести руки на грудях (мал. 38, б). Яка рука зверху — права чи ліва?
3. Переплети пальці рук (мал. 38, в). Який палець зверху — правий чи лівий?
4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет (мал. 38, г). Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око — праве чи ліве, — ти помічаєш, що палець переміщується відносно предмета?



Мал. 38

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва (!) півкуля, і ти — переважно «мислитель» (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» — маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно).

Недоліком винятково лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї та пристосовуватися до змін; правопівкульного мислення — недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні початої справи до логічного кінця.

Обидві півкулі з'єднані між собою мозолистим тілом (мал. 37). Ця складна перемикальна система містить сотні мільйонів активних нейронів. Завдяки їй ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу цілісно, а те, над чим працюють одночасно ліва і права півкулі, запам'ятовується набагато легше. Наприклад, коли слухаємо пісню, слова сприймає ліва півкуля, а мелодію — права.

Більшість сфер людської діяльності потребують поєднання цих двох типів мислення. Отже, якщо ти належиш до «мислителів», більше розвивай свою креативність (творчі здібності), а якщо до «митців» — важливо розвивати логічне мислення і самодисципліну.

## За що відповідають відділи головного мозку

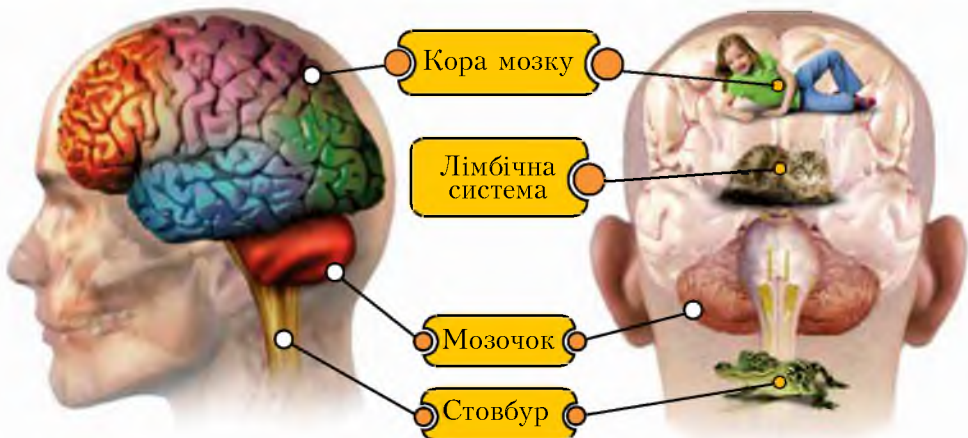
Головний мозок складається з чотирьох відділів (мал. 39), кожен з яких за щось відповідає.

1. **Стовбур** — контролює інстинктивні функції тіла, зокрема дихання, обмін речовин. Його ще називають рептильним мозком через подібність до мозку холоднокровних рептилій.
2. **Лімбічна система**, або «мозок ссавців», — відповідає за емоції, відіграє важливу роль у запам'ятовуванні. Те, що зумовлює емоційне піднесення (радість, захват, цікавість), запам'ятовується набагато краще.
3. **Кора головного мозку** — керує сприйняттям, мисленням, мовою, свідомими діями.
4. **Мозочок** — «маленький мозок». Донедавна вважалося, що він керує лише координацією рухів та рівновагою. Однак останні дослідження переконливо доводять його участь у процесах запам'ятовування, уваги і просторового мислення. Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, відіграє важливу роль у навчанні. Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності. Особливо корисними є обертальні рухи. Пограйте в гру «Дзига», яка допоможе зняти напруження й освіжити мозок.



Станьте на безпечній відстані одне від одного і починайте кружляти з розкинутими руками. Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок як своєрідний вітамін.

Якщо під час обертання в тебе запаморочилася голова — це означає, що ти обертаєшся надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку. Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного оберту.



Мал. 39

## Як налаштувати мозок на потрібну хвилю

Подібно до радіо- і телепередачача, наш мозок посилає сигнали на різних хвилях. У стані збудження він діє з однією частотою, у стані спокою і розслаблення — з іншою. У різних фазах сну довжина хвиль також різна:

- глибокий сон — 0,5–3 коливань за секунду;
- рання фаза сну — 4–7 коливань за секунду;
- стан «розслабленої готовності» — 8–12 коливань за секунду;
- стан збудження — 13–25 коливань за секунду.

У стані надмірного збудження (страху або гніву) в мозку виділяються гормони, які блокують вищу нервову діяльність. Деякі з них практично «стирають пам'ять», і тому під час контрольної людина може показати гірші знання, ніж має. Сильні емоції знижують здатність людини приймати рішення.

Однак варто комусь заспівати пісню, як інші одразу пригадують її слова; розказаний комось жарт, цікава історія викликають у пам'яті безліч асоціацій. Це тому, що музика та історії настроюють мозок на довжину хвилі, яка відповідає стану «розслабленої готовності». Цікаво, що цей стан мозку найсприятливіший для навчання. Його можна досягти і за допомогою спеціальних вправ.



Навчіться робити вправи, які настроюють мозок на потрібну для ефективного навчання хвилю. Об'єднайтеся у три групи, підготуйтеся і потренуйтеся виконувати їх.

*Група 1:* вправа «Розслаблена готовність». Сядьте прямо, ногами упріться в підлогу. Злегка розгойдайтеся уперед — назад верхньою частиною тіла. Відтак переведіть ці рухи в колові. Можете заплющити очі й поекспериментувати з рухами. Можливо, хтось захоче рухатися інтенсивніше, а хтось навпаки — припинити рух, відчуваючи його всередині. У такі миті з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.

*Група 2:* вправа «Спляча вісімка». Сядьте зручно, випряміть спину і розслабте плечі. Двічі глибоко вдихніть так, щоб спочатку відчуття свій живіт, а потім — груди. Почніть малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку.

Думайте про те, що малюєте символ безкінечності. Зверніть увагу, яку вісімку малюєте — вузьку чи широку. Розфарбуйте її у приємний колір. Можна змінити напрямок руху — почати малювати в протилежному напрямку. Стежте очима за кінчиком носа. Виконуйте вправу не менш як 1 хвилину.

*Група 3:* вправа «Непомітні рухи». Сядьте прямо, розправте плечі, підніміть голову. Спробуйте з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо чи рухи підборіддям уперед — назад, угору — вниз.

Заплющте очі й сконцентруйтеся на цих мініатюрних рухах. Коли людина настільки уважна, що помічає найнепомітніші рухи, її мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зосереджений.

## Як правильно жити мозок

Обмін інформацією між нейронами мозку супроводжується електричними імпульсами. Потужність такого імпульсу — 25 ват. Цього достатньо для ввімкнення лампочки.

Це пояснює величезну потребу мозку в енергії. Маса мозку дорослої людини становить приблизно 2 % маси її тіла, однак він споживає до 20 % енергії. Джерело цієї енергії — кисень і поживні речовини. Прогулянки на свіжому повітрі та фізичні вправи допомагають наситити мозок киснем, а збалансоване харчування — енергією та всіма необхідними поживними речовинами. Будь-яке обмеження, спричинене нерозумними дієтами чи дефіцитом мікроелементів (йоду, заліза), призводить до послаблення мозкової діяльності.

### Кілька порад щодо правильного харчування

- Уранці обов'язково снідай. На сніданок їж фрукти, багаті на калій і вітамін С (апельсини, банани, абрикоси чи курагу, смородину), інші сезонні фрукти.
- Обід починай з овочевого салату.
- До щоденного меню включай рибу, горіхи, рослинні жири, адже риб'ячий жир та олії відіграють вирішальну роль у створенні «інформаційних волокон мозку». Денна норма споживання цих жирів невелика — одна чайна ложка. Однак без неї мозок втрачає координацію, пам'ять, інші свої функції.
- Для збагачення мозку киснем щодня гуляй на свіжому повітрі, виконуй фізичні вправи.
- Пий більше води. Вісім склянок води, соку, узвару, трав'яного чаю очистять організм від токсинів. Кава, чорний чай, солодкі газовані напої, навпаки, призводять до зневоднення організму. Тому краще пити чисту воду.
- На більшій частині території України є природний дефіцит йоду, що загрожує розвитку інтелекту. Щоб запобігти негативному впливу йододефіциту, треба вживати йодовану сіль.



У 6-му класі ти вивчав, як купувати, зберігати і використовувати йодовану сіль. Пригадай цю важливу інформацію.

- **Як купувати?** Йодована сіль має обмежений термін придатності — не більш як 6 місяців. Тому купи сіль у невеликих упаковках, щоб використати її до закінчення цього терміну. Перевір цілість і сухість упаковки.
- **Як зберігати?** Йодовану сіль треба зберігати щільно закритою, в сухому і темному місці. Порушення умов зберігання призведе до випаровування сполук йоду.
- **Як споживати?** За високих температур йод швидко вивітрюється. Тому додавай йодовану сіль у страви перед тим, як подати їх до столу.



Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе вправа «Джерело енергії»:

- сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;
- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;
- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилася повітрям;
- тричі повторіть вправу.

Мозок людини містить 100 мільярдів нейронів. Кожен із них набагато потужніший за найсучасніший комп'ютер. Однак справжня велич мозку виявляється у взаємодії нейронів.

Наш мозок складається з двох півкуль, чотирьох відділів, він функціонує на чотирьох різних хвилях. Розуміння того, як працює мозок, — ключ до ефективного навчання.

Кожна з півкуль мозку відповідає за певні функції. Півкулі з'єднані мозолистим тілом. Завдяки цьому ми сприймаємо світ цілісно, а те, над чим працюють одночасно ліва і права півкулі, запам'ятовується набагато легше.

Мозок складається з чотирьох відділів: стовбур, лімбічна система, кора і мозочок. Вони відповідають за інстинкти, емоції, мислення і координацію.

Подібно до радіо- і телепередавача наш мозок посилає сигнали з різною частотою. Найсприятливішою для навчання є довжина хвиль, що відповідає стану «розслабленої готовності». Налаштувати мозок на потрібну хвилю можна за допомогою певної музики, цікавої історії або спеціальних вправ.

Маса мозку дорослої людини — приблизно 2 % маси її тіла, однак він споживає до 20 % енергії. Джерело цієї енергії — кисень і поживні речовини.



## § 16. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

У цьому параграфі ти:

- визначиш свій стиль навчання;
- пригадаєш формулу активного слухання;
- ознайомишся з методами ефективного читання і запам'ятовування;
- пригадаєш алгоритм аналізу проблем і прийняття рішень;
- потренуєш свою креативність.

Інтелект — це здатність людини до мислення. Він дає змогу отримувати інформацію з навколишнього світу й ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається.

Серед найважливіших інтелектуальних навичок — уміння вчитися, приймати зважені рішення і творчо мислити.

Усі ми вчимося швидше і краще, коли поєднуємо притаманні нам стилі навчання з прийомами ефективного слухання, читання і запам'ятовування.

### Типи сприйняття і навчання

Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу за допомогою п'яти органів чуття: зору, слуху, дотику, смаку, нюху. Переважно ми сприймаємо інформацію очима, на слух і на дотик. Ці канали сприйняття є важливими для навчання. Однак у кожної людини вони мають різну силу. Від цього залежить, як їй зручніше вчитися.

Дехто найбільше інформації сприймає очима. Йому треба все побачити або прочитати про це в книжці, підручнику. Його тип навчання — візуальний.

Тим, хто найкраще сприймає інформацію на слух, у кого слуховий (аудіальний) тип навчання, слід уважно слухати пояснення вчителя, адже найбільше вони засвоять у такий спосіб. Їм набагато легше перепитати, ніж потім вивчати цей матеріал за підручником.

Третій тип — кінестетичний. Властивий тим, хто отримує найбільше інформації через власні дії. Наприклад, щоб виконати вправу, візуалам достатньо прочитати інструкцію, аудіалам — послухати пояснення, а кінестетикам — виконати цю вправу під керівництвом учителя. Потім вони легко повторять її або іншу подібну вправу.

#### Розподіл типів сприйняття у типовому класі

- 37 % кінестетичний
- 34 % аудіальний
- 29 % візуальний

*Г. Драйден, Дж. Вос  
«Революція у навчанні»*



1. Визнач, який тип сприйняття (візуальний, аудіальний чи кінестетичний) є головним для тебе. Для цього згадай море, озеро або річку. Як це було? У твоїй уяві спочатку виникла картинка, плескіт хвиль чи відчуття, як хвилі торкаються тебе? У якому порядку це постало перед тобою, в такій послідовності ти й сприймаєш інформацію з навколишнього світу.

2\*. Підрахуйте, як розподілені типи сприйняття у вашому класі, порівняйте з розподілом для типового класу (на попередній сторінці).

*Чи знаєш ти, що...*

Учителі Альберта Ейнштейна вважали, що з нього нічого не вийде, оскільки своїми запитаннями хлопчик постійно порушував дисципліну в класі. Однак він став одним із найвеличніших науковців в історії людства.

Томаса Едісона в школі шмагали батогами і вважали несповна розуму. Його мати (колишня шкільна вчителька) забрала сина зі школи і вчила сама. Вона розвинула у нього такий потяг до знань, що він став найвідомішим винахідником усіх часів і народів.

Вінстона Черчилля також вважали слабким учнем, він погано розмовляв, заїкався і шепелявив. Та попри все став видатним політиком і оратором.

Кожен із цих видатних людей мав власний тип навчання, відмінний від тих, до яких звикли вчителі. Нині в школі намагаються максимально враховувати індивідуальні стилі навчання кожного учня.

Далі читай про те, як скористатися унікальними можливостями свого мозку на інших уроках: ефективно слухати, читати і запам'ятовувати.

## Ефективне слухання: формула трьох «З»

Поки ти навчаєшся в школі, значний обсяг інформації отримуєш з пояснень учителів. Тому важливо розвивати навички активного слухання. Процес слухання непростий. Він складається принаймні з трьох етапів, і його можна описати формулою трьох «З»: Зосередитися. Зрозуміти. Запам'ятати.

*Зосередитися* — означає сконцентрувати свою увагу, відволіктися від усього стороннього. Звісно, якщо розповідь учителя цікава, зосередитися неважко. Та щоб стати добрим слухачем, треба навчитися зосереджуватися і на тому, що не завжди цікаве. Якщо за типом сприйняття ти візуал, доцільно в цей час робити короткі записи або малювати схеми.

*Зрозуміти* — означає правильно розшифрувати інформацію. Для цього треба не лише слухати, а й стежити за мімікою, жестами вчителя, старанно уявляти те, про що він розповідає, перейматися його почуттями.



Іноді нерозуміння виникає через вживання незнайомих слів, нечітке пояснення. Ніколи не соромся запитати «Що означає це слово?» або перепитай те, що не зрозумів.

*Запам'ятати* — означає зберегти інформацію у пам'яті. Якщо ти почув дату, прізвище або номер вправи, повтори їх про себе два, три, чотири рази або запиши. Інакше вони вивітряться з голови вже за 20 секунд.



Пограйте в гру, яка додасть енергії і допоможе сконцентрувати увагу:

- почніть ходити по кімнаті, уявляючи себе тиграми;
- імітуйте ходу звірів, зобразіть їхній гострий погляд і тонкий слух;
- за сигналом учителя уявіть, що ви побачили здобич;
- накиньтеся на неї (уникаючи зіткнень з іншими учнями-«тиграми») і схопіть.

## Ефективне читання: формула «ПЗ три П»

Одна, дві, три... Нічого собі параграф — аж вісім сторінок! А завтра ще тематична з історії і диктант з української! Мені цього нізащо не здолати...

Тобі це знайоме? Може, й ти у розпачі сидиш над довжелезним параграфом і не знаєш, з чого почати? Або годинами вчитуєшся в текст, потім намагаєшся вивчити його напам'ять і нарешті розумієш, що це безнадійно.

Якщо так, спробуй користуватися все-світньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Це скорочення від слів: Переглянь! Запитай! Прочитай! Перекажи! Повтори!

### Ми засвоюємо

10 % того, що читаємо

20 % того, що чуємо

30 % того, що бачимо

50 % того, що бачимо і чуємо

70 % того, що говоримо

90 % того, що говоримо і робимо

Отже, спочатку не читай, а просто *Переглянь* параграф:

- заголовок і підзаголовки;
- перший і останній абзаци;
- ілюстрації і підписи до них;
- підсумки.

Під час перегляду *Запитай*:

- прочитай усі запитання, що містяться в параграфі;
- запитай себе, що знаєш з цієї теми: пам'ятаєш із розповіді вчителя, десь чув, читав, бачив по телевізору;
- перефразуй заголовки в запитання.

Переглянь

Запитай

Потім уважно *Прочитай* матеріал. Під час читання:

- шукай відповіді на запитання;
- зверни увагу на виділене іншим шрифтом;
- сповільнюй темп читання на складних місцях, розберися з тим, що незрозуміло.

*Перекажи* прочитане:

Постав собі запитання і вголос дай відповідь на них.

Потрійний ефект:  
Читай! Говори! Слухай!

Запиши найважливіше на картках.

Найбільший ефект:  
Читай! Говори! Слухай! Пиши!



*Повтори* весь матеріал:



Переглядай картки у довільному порядку, аж поки запам'ятаєш усе.

Перед уроком ще раз переглянь параграф і картки.

## Як допомогти своїй пам'яті

*Мнемонічні прийоми* — це техніки, які допомагають швидше і краще запам'ятовувати. Нижче наведено кілька таких прийомів.

1. *Використовуй свою уяву.* Ти легше запам'ятаєш інформацію, задіявши обидві півкулі мозку. Наприклад, якщо хочеш запам'ятати час, коли треба повернутися додому, уяви величезний годинник, що показує цей час і кличе тебе додому.

2. *Складай формули з перших букв слів.* Наприклад, для приготування риби користуються правилом трьох «П»: Підкислити, Посолити, Поперчити. Ефективне слухання описують формулою трьох «З», а ефективне читання називають методом «ПЗ три П».

3. *Використовуй більш як один канал сприйняття.* Наприклад, читай уголос. Можеш записати текст на диктофон, а потім послухати його перед сном. Запиши інформацію в зошит чи в комп'ютері. Поки писатимеш, мимоволі запам'ятаєш. Можна записувати на клейких папірцях, малювати схеми і розвішувати їх на видноті, аж поки запам'ятаєш.

4. *Навчи когось.* Найкращий спосіб запам'ятати — навчити іншу людину. Якщо поруч нікого немає, повчи свого kota, собаку чи плюшевого ведмедика.

5. *Використовуй знайомі образи та сильні асоціації.* Згадати кількість днів у місяцях допомагають кісточки пальців. У вивченні іноземних слів найкраще допомагають асоціації. Наприклад, слово «підлога» англійською звучить як «фло» (floor). Щоб запам'ятати це, підшукай українське слово з подібним звучанням, приміром «флот». Відтак уяви, що у ванній кімнаті на підлозі утворилася калюжа, в якій плаває ціла флотилія малесеньких корабликів (мал. 40, а). Те саме слово німецькою звучить як «фусбоден» (Fußboden). Воно подібне за звучанням до слова «футбол». Ти можеш уявити, як крихітні футболісти грають у футбол на підлозі (мал. 40, б). Коли треба буде пригадати, як англійською чи німецькою сказати «підлога», ти мимоволі згадаєш ці картинки і слова. Що несподіванішою і кумеднішою є асоціація, то краще запам'ятаєш це слово.



Мал. 40

## Уміння приймати рішення

Коли ти був маленьким, більшість рішень приймали за тебе дорослі. Тепер тобі дедалі частіше доводиться приймати їх самостійно.

Одні рішення є *простими* і не потребують розмірковування, наприклад яке морозиво купити, який фільм подивитися. Інші — звичні (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають *щоденними*.

Рішення, які можуть мати серйозні наслідки, називають *складними*. Деякі з них, наприклад яку спеціалізацію у навчанні обрати, можуть вплинути на твою подальшу долю.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чиюсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока.

Дехто звик так розв'язувати всі свої проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків. У цьому тобі допоможе «Правило світлофора» (мал. 41).



*Зупинись* — заспокойся і зосередься. Визнач проблему. Не приймай рішень під впливом сильних емоцій, а також тоді, коли ти дуже голодний або втомлений.

*Подумай* — розглянь якнайбільше варіантів свого вибору і подумай про плюси та мінуси кожного з них.

*Вибери* — зробивши вибір, візьми на себе відповідальність за його наслідки.

Мал. 41

## Розвиток творчих здібностей

Для багатьох людей креативність (творчі здібності) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

*Креативність* — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Декому складно мислити поза звичним порядком речей. З дитинства нас навчають, що більшість завдань має лише одне правильне рішення. Однак коли ми починаємо працювати, то переконуємося, що уміння приймати рішення на основі аналізу багатьох варіантів цінується дуже високо.

Творчі здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їхні наслідки, знайти оригінальні ідеї для розв'язання конфліктів, виходу з кризових ситуацій.

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, наразитися на критику.



Потренуйте свою уяву і креативність. Об'єднайтесь у пари і поставте одне одному запитання.

- Якби ти міг володіти річчю, якої не маєш, що б це було?
- Якби ти міг мати рису супермена, то яку?
- Якби ти міг зустрітися з будь-якою людиною за всю історію людства, хто б це був?
- Якби ти міг переміститись у часі, куди б ти перемістився?
- Якби ти міг поїхати на відпочинок до іншої країни, куди б ти поїхав?

Інтелект — це здатність людини до мислення. Він дає змогу отримувати інформацію з навколишнього світу й ефективно опрацювати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається.

Усі ми вчимося швидше і краще, коли поєднуємо різні властивості свого мозку, зокрема й різні стилі навчання.

Під час навчання у школі значний обсяг інформації ти отримуєш з пояснень учителів. Тому важливо розвивати навички активного слухання.



Для опрацювання великих за обсягом текстів користуйся всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П». Щоб швидше і краще запам'ятовувати, використовуй мнемонічні прийоми.

Важливі рішення краще приймати не спонтанно, а на основі аналізу багатьох варіантів.

Креативність — це здатність вільно мислити, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, пристосовуватися до змін і нових обставин.

## § 17. КУЛЬТУРА ПОЧУТТІВ



У цьому параграфі ти:

- навчишся розрізняти відчуття, емоції і почуття;
- дізнаєшся про взаємозв'язок почуттів і здоров'я;
- вчитимешся розпізнавати невербальні прояви емоцій;
- потренуєшся правильно висловлювати свої почуття;
- розвиватимеш уміння приймати рішення зважаючи на свої почуття і почуття інших людей.

### Відчуття, емоції, почуття

#### Відчуття

- біль
- голод
- спека

#### Емоції

- страх
- радість
- гнів

#### Почуття

- любов
- повага
- симпатія

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан організму.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідомо експрес-оцінка відчуттів. Ця оцінка не завжди правильна й потребує перевірки. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь від жакета. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

1. Об'єднайтесь у 3 групи. Назвіть якнайбільше:

*група 1:* відчуттів;

*група 2:* емоцій;

*група 3:* почуттів.

2. Поміркуйте, які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які — неприємно.

3. Назвіть відчуття, емоції і почуття різної інтенсивності (наприклад, тепло — спекотно; тривога — страх — паніка; симпатія — любов — пристрась).



## Почуття і здоров'я

Щодня у житті відбувається чимало подій, які не залишають тебе байдужим і викликають різні емоції і почуття. Небезпечні події зазвичай породжують неприємні емоції — страх, гнів, образи. І навпаки, добрі новини й події викликають задоволення, вдячність, цікавість.

На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, і їх треба долати. Та хіба не почуття страху час від часу попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних кроків або змушує швидко діяти? Від того, що такі емоції неприємно переживати, вони не втрачають цінності. Емоції — неначе пристрій, який повідомляє: «Усе гаразд, тобі нічого не загрожує» або «Обережно! Це небезпечно!»

Ще Чарльз Дарвін довів, що страх є реакцією організму, яка допомагає виживати в умовах конкуренції. Ті, хто відчуває страх, виживають, а безстрашні — вмирають. Однак страх може й зашкодити здоров'ю. Він породжує відчуття безпорадності, незахищеності, паралізує інтелект, волю, перенапружує м'язи або розслаблює їх (коли від страху підкошуються ноги). Тривалий страх виснажує психічні резерви організму і спричиняє небезпечний для здоров'я стрес.

Тривога — це передчуття страху, стан збудження, нервозності, який посилює стрес, позбавляє впевненості, змушує уникати людей і ситуацій, що породжують це почуття. Гнів знижує здатність логічно мислити і приймати рішення, розпалює конфлікти і руйнує стосунки. Він негативно позначається на здоров'ї того, хто його відчуває, і тих, на кого спрямований.

Приємні емоції і почуття корисні для здоров'я людини. Життєрадісність, повага до себе, задоволення своїм життям, оптимістичний погляд у майбутнє збільшують резерви загального благополуччя, забезпечують триваліше і продуктивніше життя, більшу популярність і впливовість, підвищують стійкість у час випробувань, посилюють креативність і ефективність процесу прийняття рішень.

## Емоції та інтелект

Усе своє життя ми перебуваємо під впливом того, що думаємо і відчуваємо. Раніше ці дві сфери чітко розмежовували. Давні вчені вважали, що думки — результат діяльності мозку, а емоції і почуття — серця.

Нині вже не викликає сумніву той факт, що саме мозок відповідає і за емоційну, і за інтелектуальну діяльність. Лімбічна система мозку відповідає за емоції, а кора головного мозку — за сприйняття, логічне й абстрактне мислення, запам'ятовування (див. мал. 39, с. 99).

Коли людина відчуває сильний страх, гнів, її здатність вчитись і раціонально мислити знижується, а дії стають переважно інстинктивними, виникає реакція «боротися або тікати», про яку йтиметься у наступних параграфах.

У стані «розслабленої готовності» та емоційного піднесення мозок виділяє речовини, що стимулюють інтелектуальні здібності. Їх іще називають «мастилом для пам'яті». Від нестачі цього «мастила» виникає хвороба Альцгеймера: спочатку людина забуває те, що сталося нещодавно, а згодом і події, що відбувалися раніше.



## Емоції та вміння приймати рішення

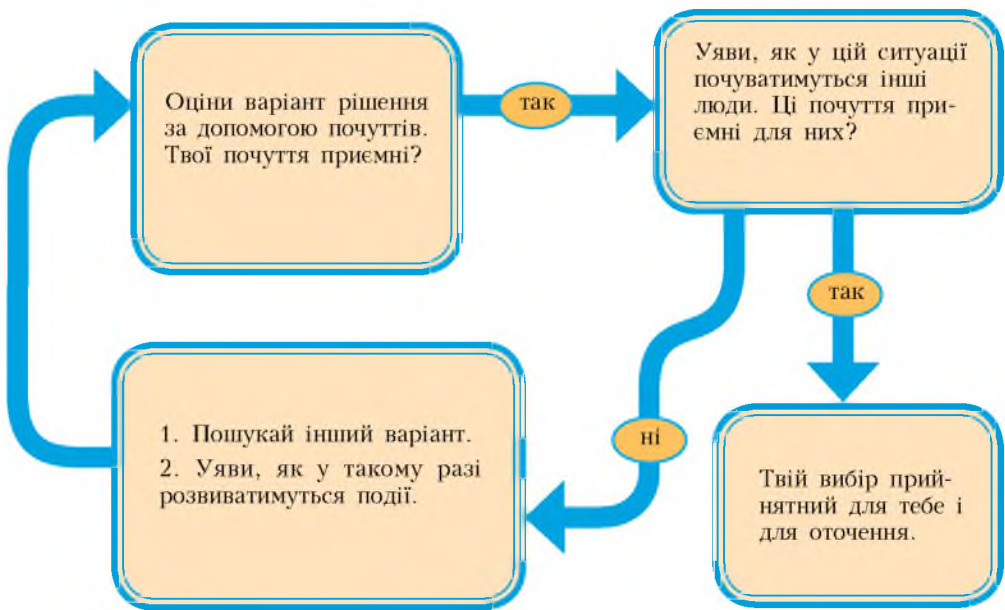
У попередньому параграфі ти пригадав «Правило світлофора», яке допомагає приймати рішення. Однак для прийняття виважених рішень лише логічного аналізу недостатньо.

Аналізуючи кожне можливе рішення, слід зважати на почуття, які воно може викликати у тебе та інших людей, яких стосується. Уяви, як розвиватимуться події і що ти відчуватимеш. Якщо ці почуття неприємні, треба пошукати інший варіант.

Але уявляти власні почуття недостатньо. Постав себе на місце тих, на кого вплине твоє рішення. Вміння співпереживати допоможе уникати слів і вчинків, що ображають людей, віддаляють їх від тебе.



Оксана знайшла в школі на підвіконні мобільний телефон. Вона знає, що треба знайти власника і повернути, однак вагається, чи не взяти телефон собі. Допоможи дівчині прийняти правильне рішення за допомогою «Правила світлофора» (с. 108) і блок-схеми на мал. 42.



Мал. 42

## Невербальні прояви емоцій

Людина може виявляти і розуміти почуття без слів — невербально. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки, навіть із радісного голосу в телефоні це чути.



В усіх куточках світу люди у подібний спосіб проявляють свої емоції: радості й суму, цікавості й гніву. Це дає змогу порозумітися тим, хто розмовляє різними мовами. Більше того, ми здатні розуміти емоції деяких тварин: «зчитуємо» міміку мавп, вияви радості, агресії і страху в собак. Тварини також вгадують наші емоції, наприклад з інтонації.



1. Об'єднайтесь у пари і пограйте в гру «Дзеркало емоцій». Спочатку один із вас демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Відтак міняєтесь ролями.
2. Походіть по класу, зображуючи радість. Продемонструйте її мімікою, жестами, ходом, вигуками.

Чи помітили ви, як імітація емоцій впливає на настрій? Коли ви усміхаєтесь і зображуєте радість, він мимоволі поліпшується. Радимо користуватися цим нескладним прийомом. Адже доведено, що імітація емоцій змінює навіть фізіологічні показники, зокрема частоту пульсу і кров'яний тиск.

## Культура вияву емоцій

Емоційна стриманість донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум і навіть радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відкрито виявляти свої почуття (мал. 43).

А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто тебе розсердив? Адже в такий спосіб не владнати суперечку. Тому люди змалечку мають вчитися виявляти свої почуття так, щоб нікого не ображати.



Передусім слід навчитися висловлювати свої почуття, доки вони ще не набрали сили. Ти можеш запитати: чому? Уяви, що у твій черевик потрапив камінчик. Спершу ти його майже не відчуваєш і, не звертаючи уваги, йдеш далі. Потім він починає муляти, а відтак біль посилюється, стає нестерпним. Ти скидаєш черевик і витрушуєш камінчик. Однак, може, ти терпів занадто довго і тому поранив ногу?

Так і з почуттями. Коли вони ще не набрали сили, ти спокійно можеш пояснити їх і попросити людей зважати на них. А якщо довго терпів, то, можливо, не втримаєшся і посваришся з тим, хто ненавмисно образив тебе.

Найкращий спосіб повідомити про свої почуття — використати «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про твою проблему і твої почуття.

Наприклад, ви з другом домовилися зустрітись о п'ятій, а він запізнився на тридцять хвилин. Якщо ти почнеш його звинувачувати: «*Ти* не вмієш додержувати слова. *Ти* поганий друг. *Ти* думаєш тільки про себе», то викличеш у нього бажання захищатись і нападати у відповідь. Він, наприклад, може сказати: «Сам такий», і ви посваритесь.

Та чи варто сваритися? Є кращий спосіб висловити свої почуття, не зіпсувавши стосунків. Якщо ти скажеш: «*Мені* дуже прикро. Здається, ти забув про нашу зустріч», твій друг постарается запевнити, що це вийшло випадково і він не хотів тебе образити. Отже, треба домовитись, як діяти в майбутньому, щоб такого більше не траплялося. Наприклад, телефонувати на мобільний, якщо запізнюєшся.



Пригадайте подібну ситуацію зі свого життя і розіграйте варіант з використанням «Я-повідомлення».

## Методи самоконтролю

А як діяти, коли бурхливі емоції, наприклад гнів, захопили тебе зненацька? Скажімо, хтось пройшов перед тобою без черги, молодший братик узяв без дозволу твою річ і зламав її тощо. У таких випадках приборкати гнів і запобігти взаємним образам допоможуть навички самоконтролю.

### Установи попереджувальну сигналізацію

- Уяви, що у тебе в голові світлофор.
- Його червоне світло вмикатиметься, коли треба зупинитись і подумати.
- Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що викликають у тебе злість.



### Полічи до десяти (або далі)

- Починай глибоко дихати і повільно лічити про себе.
- Не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.
- Продовжуй слухати опонента.
- Дивись йому в очі.

## Практикуй самопереконання

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі:

«Це не впливає на мене».

«Я можу це владнати».

«Мені приємно, що я тримаю себе в руках».

*Зміни точку зору, поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача. Подумай:*

- Чи варто гніватися через це?
- Чи справді ця людина хоче тобі зашкодити?
- Чи є інший спосіб отримати те, що хочеш?



По черзі продовжте фразу: «Мене охоплює гнів (роздратування), коли...» і назвіть спосіб, який допомагає заспокоїтись у такій ситуації.



За допомогою пантоміми обмінуйтеся символічними подарунками (наприклад, подаруйте друзям усмішку або комплімент).

Усі відчуття, емоції та почуття є важливими. Вони допомагають сприймати та оцінювати інформацію з навколишнього світу і краще пристосовуватися до нього.

Однак тривалий сильний страх, тривога і гнів шкодять здоров'ю, а позитивні емоції збільшують резерви загального благополуччя.

Емоційний стан впливає на інтелектуальні здібності людини та її здатність приймати зважені рішення.

Стриманість у почуттях донедавна вважали чи не головною ознакою вихованості. Тепер з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому лікарі радять відкрито виявляти свої почуття, але у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити.

Уміння долати гнів допомагає приймати зважені рішення і запобігати розпалюванню конфліктів.





У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, що таке психологічна рівновага;
- приблизно оціниш рівень своєї психологічної рівноваги;
- пригадаєш правила, що сприяють психічному благополуччю;
- вчитимешся формувати позитивну самооцінку й адекватно реагувати на критику.

### Що таке психологічна рівновага

Ти вже знаєш, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним.

Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям.

Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини. Від неї залежать якість твого життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, твоє фізичне здоров'я.



Прочитайте діалог на мал. 44. Поміркуйте:

- Хто з дівчат перебуває у стані психологічної рівноваги?
- Чи є матеріальний добробут запорукою душевного комфорту?

Якось між двома подругами відбулася відверта розмова.

— Ти щаслива, Марійко. Тебе всі люблять, і ти, здається, любиш усіх. У тебе завжди все виходить, ти така весела.

— Чого ти, Оксанко? У тебе теж усе добре: найкращий велосипед, найсучасніший телефон, шоліта їдиш відпочивати за кордон. Ми всі хотіли б мати те, що маєш ти.

— Та все ж я часто відчуваю нещасливою...

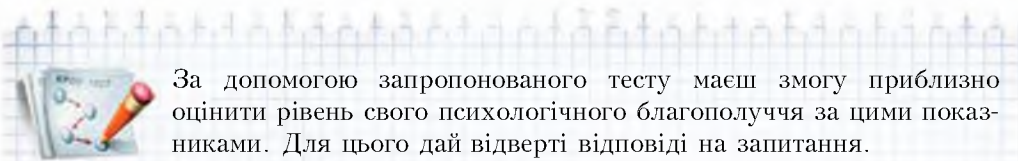


Люди з порушеною психологічною рівновагою позбавлені душевного спокою. Вони часто почуваються пригніченими, нездатні насолоджуватися життям, мати рівноправні стосунки з оточенням. Через невміння спілкуватись і долати труднощі їхнє життя сповнене стресами, фізичними і психічними стражданнями.

Психологічно врівноважені підлітки доброзичливі, впевнені у собі, наполегливі у досягненні мети, не зациклюються на проблемах і негараздах. Їх називають оптимістами. Вони зазвичай дуже популярні серед однолітків, непогано вчаться, мають теплі стосунки з батьками. Їм по-доброму заздять, їх наслідують. Ти можеш запитати, у чому їхній секрет. Таким треба народитися? Необов'язково, хоча добра спадковість і чудова родина відіграють важливу роль. Та майже кожен може стати таким. Твоє бажання — ось перший крок на шляху до успіху. Другий крок — об'єктивна оцінка рівня твого психічного благополуччя і визначення напрямку, в якому треба працювати над собою.

## Ознаки психологічної рівноваги

Виокремлюють такі ознаки психологічної рівноваги: позитивне ставлення до себе; доброзичливе ставлення до інших людей; впевненість у власних силах; уміння розуміти і задовольняти власні потреби, переживати невдачі; керувати стресами.



За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на запитання.

1. *Ставлення до самого себе.* Вважаєш себе добрим, гідним поваги (А) чи гадаєш, що значно кращий (Б) або гірший (В) за інших?

А. Це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе.

Б. Можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти.

В. Шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. *Ставлення до інших людей.* Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (А) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (Б)?

А. Психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю.

Б. Дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. *Відчуття, що ти господар свого життя.* Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (А), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (Б)?

А. Це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі.

Б. Тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина — достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. *Уміння задовольняти власні потреби.* Коли виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (А) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (Б)?

А. Правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, обстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших.

Б. Той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитися розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. *Уміння переживати невдачі.* Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань (А), чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (Б)?

А. Це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися через нездійснені бажання. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

Б. Іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно діяти, а не пасивно страждати чи топити горе в алкоголі або наркотиках.



Зараховуй собі 1 бал щоразу, колиобираєш відповідь (А). Якщо за якоюсь ознакою обереш відповідь (Б) чи (В), не думай, що це свідчить про психічні негаразди. Уважно прочитай пояснення — знатимеш, в якому напрямі слід працювати над собою.

Загальна кількість балів — це приблизна оцінка рівня твоєї психологічної рівноваги за п'ятибальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, формуй самооцінку, вчись керувати стресами (§§ 19–21) і конструктивно розв'язувати конфлікти (§ 22).

## Твоя самооцінка

Твоє ставлення до самого себе називається *самооцінкою*. Вона формується під впливом твого досвіду (успіхів і невдач) і залежить від того, як тебе оцінюють інші люди. Розрізняють самооцінку завищену, занижену й адекватну.

Здоровою вважають адекватну позитивну самооцінку: людина реально оцінює себе й водночас вважає себе унікальною, неповторною, вартою любові, поваги і всього найкращого в житті.

На відміну від завищеної самооцінки, яка нечасто буває у підлітків, занижена, навпаки, не рідкість. Її спричиняють речі, якими у дорослому житті не дуже переймаються. Це характерні лише для підліткового віку проблеми із зовнішністю та болісне сприйняття критики з боку дорослих і однолітків.

Отже, почнімо із зовнішності. Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, і треба не так уже й багато зусиль, щоб повірити у це самому й переконати інших.

«Я товста... Я низенький... Я довготелесий... У мене страшенно пряме (хвилясте) волосся... Знову прищ... Мої ноги занадто короткі... Ненавиджу свій кирпатий ніс... Чому я не можу бути нормальним? Що зі мною не так?» — ти вже десь таке чув?

А може, сам іще вранці з острахом придивлявся до свого відображення у дзеркалі? Зміни у твоєму організмі відбуваються так швидко, що ти не встигаєш звикнути до них. І щоразу розчаровуєшся: знову не те, на що сподівався. Як же цьому зарадити?

Насамперед пам'ятай: ти не один такий. Усі, часто навіть найпопулярніші підлітки, страждають через свою зовнішність. Кожен знайде в ній якусь ваду. Це тебе втішило? Якщо ні — берися до роботи.



Візьми аркуш паперу і розділи його навпіл уздовж. Для початку спробуй розібратися, що тебе не влаштовує. Можливо, розмір взуття, який не можеш змінити. А може, це лише слабкі м'язи, які неважко й «підкачати». У лівій частині аркуша запиши те, що змінити неможливо, а в правій — те, що тобі під силу змінити.

### Підлітки із заниженою самооцінкою:

- легко піддаються впливу однолітків
- надто переживають з приводу того, що про них подумують
- поводяться зухвало, щоб замаскувати невпевненість
- руйнують себе, набуваючи шкідливих звичок
- заздрять і не вміють радіти успіхам друзів



Можу змінити	Не можу змінити
5 зайвих кілограмів	Зріст
Занадто довге волосся	Колір очей
Стиль одягу	Форму вух

Усвідом: те, що неможливо змінити, — це ознака твоєї індивідуальності, яка вирізняє тебе з-поміж інших, робить особливим і неповторним. Також пам'ятай, що ти унікальний передусім своїм характером, ставленням до людей, розумом, а не лише зовнішнім виглядом.

Якщо не можеш щось змінити у своєму тілі, подумай, як вигранно обіграти це одягом, зачіскою, косметикою. Нині кожен може вдягатись у те, що йому личить, створювати власний образ, підкреслювати свою індивідуальність.

Усвідомивши свою індивідуальність, ти зробиш перший крок до підвищення самооцінки. А далі? Усе дуже просто. Високу самооцінку, повагу (навіть до самого себе) треба заслужити.

- Обговори проблеми, які ти записав у правій частині аркуша, з батьками чи лікарем. Упевнись, що справді їх маєш, і отримай деякі рекомендації.
- Випробуй себе у спорті, мистецтві, музиці. Розвивай свої здібності. Намагайся досягти успіху в тому, що робиш. Не дозволяй собі провалитися через лінощі. Сприймай успіх як належну винагороду за свою працю. Людина, яка не любить себе, схильна применшувати свої досягнення, вважати їх випадковими.
- Деякі наші слова і вчинки підвищують самоповагу, а деякі — навпаки, знижують її. Наприклад, виконуючи те, що пообіцяв самому собі, ти відчуваєш, що володієш ситуацією. Це підвищує самоповагу. А як порушуєш своє слово — відчуваєш розчарування, і самоповага знижується.
- Підвищують самооцінку і справи на благо інших. Саме так, не дивуйся. Коли робиш щось для інших, а не для себе, отримуєш несподіваний бонус — чудовий настрій і задоволення собою.



Назвіть приклади маленьких добрих справ, які можуть підвищити самоповагу (застелити ліжко сестри, винести сміття, навчити друга користуватися «Фотошопом», поспілкуватися з самотньою бабусяю, поступитися місцем в автобусі...).

## Як ставитися до критики

Критика з боку інших людей — поширена причина порушення психологічної рівноваги і заниженої самооцінки.



Прочитайте давню притчу «Віслик». Обговоріть:

- Чи траплялися подібні ситуації у вашому житті?
- Як ви тоді вчинили?
- Чи правильний висновок зробив цей чоловік?



## Віслюк

### Східна притча

Якось батько з сином мандрували. Батько сидів на віслюку, а син вів віслюка за вуздечку. Раптом вони почули, як один перехожий каже іншому:

— Поглянь на цього бідолашного хлопчика. Його маленькі ніжки ледь встигають за віслюком. А жорстокий батько не знає жалю.

Чоловік узяв ці слова близько до серця. Він зліз із віслюка і звелів сину їхати верхи. Не минуло й кількох хвилин, як вони зустріли інших перехожих, які почали показувати на них пальцями і хитати головами:

— Яка ганьба! Малий їде верхи, як султан, а його бідолашний батько біжить слідом.

Хлопчик страшенно зніяковів і попросив батька сісти позаду нього.

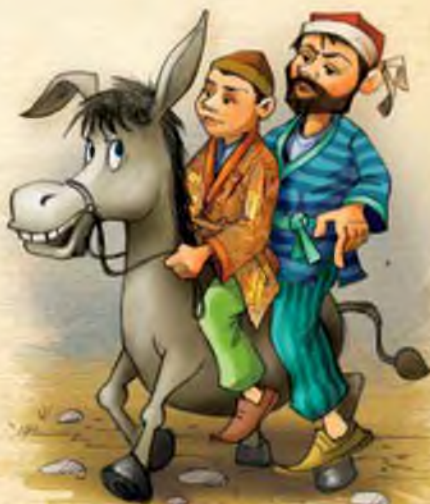
— Люди добрі, подивіться на це, — заголосила жінка під чадрую. — Як вони мучать нещасну тварину! У неї вже хребет провис, а старий і малий нероби сидять на ній, як на канапі.

Батько з сином мовчки злізли з віслюка і, понуривши голови, побрели далі. За рогом вони зустріли інших перехожих, які почали насміхатися з них:

— Чого це ваш віслюк нічого не робить, не приносить жодної користі, навіть не везе когось із вас на собі?

Батько зітхнув, пригостив віслюка соломною і сказав синові:

— Хоч би що ми робили, хлопче, неодмінно знайдеться той, хто з нами не погодиться. Гадаю, ми самі маємо вирішувати, як нам мандрувати.



Критика буває справедливою і несправедливою, висловленою у тактовній чи у принизливій формі.

Навіть справедливе зауваження може вщент зруйнувати самоповагу. Дехто так переживає через свої невдачі, що опускає руки, не може ні про що думати, нічого робити. Найчастіше це трапляється з тими, хто в усьому прагне досконалості, ставиться до себе надто вимогливо, не визнає за собою (і за іншими) права на помилку. Якщо це твоя ситуація, згадай, що ти лише людина, що кожен — недосконалий.

Несправедлива критика, зневажливі репліки стосовно твоїх особистих якостей, результатів праці чи інших важливих для тебе речей здатні суттєво вплинути на самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати? Адже найбільше критикують ті, хто сам відчуває свою неповноцінність і намагається самоствердитися, принижуючи інших.

Інша річ, коли тебе несправедливо чи в образливій формі критикують близькі тобі люди. Що ж робити? Поясни, що їхні слова ранять тебе. Попроси їх поставити себе на твоє місце. Навіть якщо тобі не вдасться переконати їх, то хоча б спробуєш це зробити.



У 5–6-му класах ти вивчав ознаки різних стилів поведінки: пасивної, агресивної і впевненої. Пригадай ситуацію зі свого життя, коли тебе несправедливо критикували.

- Опиши цю ситуацію.
- Як ти тоді поведився: пасивно, агресивно чи впевнено?
- Як би ти повівся, опинившись у такій ситуації ще раз?



Якщо людина поважає себе і добре ставиться до інших, упевнена у власних силах і не боїться труднощів, розуміє і задовольняє свої потреби у такий спосіб, щоб нікому не зашкодити, вміє переживати невдачі й робити висновки з помилок, вона почуватиметься психологічно благополучною.

Здорова самооцінка — основа психологічного благополуччя.

Для формування здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності й адекватно ставитися до критики.

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, що таке стрес і які бувають види стресу;
- навчишся розпізнавати ознаки стресу;
- зрозумієш, як виникає ефект самопідтримування стресу і як він впливає на здоров'я;
- проаналізуєш, які професії мають високий рівень емоційного вигорання.

### Поняття стресу

Навчання, заняття спортом, участь у змаганнях, олімпіадах, конкурсах, концертах, спілкування з друзями, знайомими і незнайомими людьми, подорожі, пригоди — складові цікавого, насиченого подіями життя. Та іноді вони порушують психологічну рівновагу.

Перехвилювався перед виступом, посварився з батьками чи другом, загубився під час екскурсії у незнайомому місті, потрапив у зону стихійного лиха... Ці на перший погляд різні події можуть спричинити стрес.

*Чи знаєш ти, що...*

У перекладі з англійської *stress* означає «напруження». Часто стресом називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Але це не зовсім так.

У 1936 році канадський науковець Ганс Сельє назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Отже, будь-які зміни у твоєму житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо ті, що спричиняють тривогу) — це стрес. Якщо ти уявляєш, як провалився на іспиті, або хвилюєшся, що тебе виженуть з компанії, ти також переживаєш стрес.

Помірне напруження підвищує працездатність, наприклад коли збираєшся в дорогу чи готуєшся до контрольної. Однак сильний або тривалий стрес може породити проблеми.

*Стрес* — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.



Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами. Наведіть приклади стресорів (виклик до дошки, виграш у лотерею, погана оцінка, хвороба, сварка з другом...).

## Види стресу

Стрес зазвичай сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він необхідний людині. Адже без непередбачуваності, запланованих і незапланованих змін, емоційних переживань наше життя було б дуже нудним.

Помірне емоційне напруження допомагає їй тоді, коли організм потребує чіткої і злагодженої роботи. Наприклад, спортсмену перед змаганнями чи актору перед виступом. Такий стрес називають позитивним, тому що він мобілізує резерви організму і не призводить до зниження рівня психологічної рівноваги.

Інша річ, коли стрес є таким сильним, що перешкоджає адекватно діяти, чи триває так довго, що виснажує резерви організму. Людина перебуває у стані *дистресу* — перенапруження або виснаження організму.

Буває, що спортсмени переживають такий стрес, що не можуть показати хороший результат. У таких випадках кажуть, що вони «перегоріли» до старту (мал. 45, а).

Трапляється, що люди переживають помірний стрес, але протягом тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини батькам ніхто не допомагає, вони мають забагато клопотів і замало часу для відпочинку (мал. 45, б). Стрес поступово накопичується і може спричинити проблеми зі здоров'ям.



Мал. 45. Ситуації, в яких може виникнути дистрес — перенапруження чи виснаження організму

## Стрес — захисна реакція організму

Не має значення, що спричинило стрес — справжня загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, — організм завжди реагує однаково. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій — від легкої тривоги до паніки, а також рівнем фізичного напруження — від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.

На фізіологічному рівні організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як «боротися або тікати».

Ця реакція — продукт мільйонів років еволюції, протягом яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, появу хижого звіра). Щоб вижити серед дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії — тікати або вступати в поєдинок.

У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи.

Це дуже важливо в екстремальних ситуаціях, коли людина мусить докласти надзвичайних зусиль, діяти негайно, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений іншими, не такими критичними обставинами: на неочікувану контрольну чи сварку з другом.

На психологічному рівні стрес породжує у людини неприємні почуття — тривогу, страх, гнів. Ознаками стресового стану є також збудженість, відчуття браку часу, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних справ.

Оскільки всі люди різні, реакції на стрес різняться навіть в однакових ситуаціях.



Оцініть рівень стресу для кожної події з тих, що ви назвали у стартовому завданні (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес). Займіть відповідне місце на умовній лінії або проголосуйте картками з цифрами. Очі можуть пояснити свою оцінку.

### Симптоми стресу

- холод у животі
- прискорене дихання
- серце «вистрибує» з грудей
- тремтіння голосу, рук, колін
- «задубіння» м'язів
- підкошування ніг
- сухість у роті
- спітнілі долоні
- неможливість сконцентруватися

## Ефект самопідтримання стресу

Стрес — природний механізм, який у відповідь на загрозу «вмикає» захисну реакцію «боротися або тікати» (мал. 46, а).

Проте ця реакція, яка готувала наших предків до негайної дії у разі небезпеки, може зашкодити сучасній людині. Адже ми нечасто потрапляємо в ситуації, коли від нападу або втечі залежить наше життя.

На відміну від первісного суспільства, в якому панував закон джунглів і виживав сильніший та спритніший, у сучасному світі люди керуються не так природними інстинктами, як певними нормами і правилами.

У таких випадках стресова реакція не відбувається у природний спосіб (напруження — активна дія — розслаблення), і може виникнути ефект самопідтримання стресу (мал. 46, б).



Реакція первісної людини на появу хижого звіра. За мить треба вирішити, що робити: вступити в поєдинок (і здобути їжу) або втекти.

Після напруженого двобою (або змагання на спритність) людина почувається в безпеці, відчуває розслаблення і відпочиває.

Мирослава завжди дуже хвилюється перед контрольними. І це їй шкодить. Страх паралізує її волю так, що вона не може вчитися. В голові у неї крутяться думки: «Вчитиму чи не вчитиму — все одно не здам», «Я нездара», «У мене нічого не вийде».

З кожним наступним днем напруження посилюється. На контрольній стрес сягає найвищого рівня, і дівчина не може впоратися навіть із простими завданнями. Тому після контрольної вона відчуває пригнічення і розпач.

Мал. 46

Ось як це відбувається. Тривога, страх, гнів спричиняють м'язове напруження і підвищення в організмі концентрації гормонів стресу — норадреналіну та адреналіну. Відсутність негайної дії (зазвичай фізичного навантаження) не дає змоги у природний спосіб нейтралізувати ці гормони.

Людина розпачливо думає: «Все пропало», «Мені кінець». Це посилює напруження: страх переростає у паніку, роздратування — у гнів, невдоволення — у розпач, тривога — у відчай. Тобто реакція розвивається за формулою: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нераціональна поведінка — негативний результат — посилення напруження. Треба вчасно розірвати це замкнене коло. Якщо навчитися свідомо керувати своєю реакцією на стресори, більшість стресів можна перетворити на позитивні.

## Хронічний стрес і здоров'я

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є накопичений (хронічний) стрес. Якщо людина переживає стрес за стресом, може виникнути стан, про який вона каже: «Я перевтомилася, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить про стресове перевантаження.

У стані хронічного стресу з'являються і деякі специфічні симптоми, що є ознаками виснаження (мал. 47).



Проблеми зі сном  
кілька днів поспіль:  
труднощі із засинанням,  
часте прокидання серед  
ночі, ранкова втома.



Зниження енерге-  
тичного рівня, загаль-  
на втома, знесилення.



Страждання від  
болю. Найчастіше  
болить голова, шия,  
плечі, спина, попереk.  
Може з'являтися біль  
і в животі, грудях,  
м'язах.



Тривога, занепо-  
коєння, думки: «Усі  
ці дивні зміни. Що  
зі мною коїться?»



Втрата здатності  
відчувати радість,  
отримувати задоволен-  
ня, насолоджуватися  
життям.



Пригніченість, апа-  
тія, зниження інтересу  
до всього, що раніше  
цікавило.

Мал. 47. Ознаки стресового перевантаження

У такому стані зростає ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад.

Загалом людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль. «Усі ці дивні зміни. Що зі мною коїться? Чому це сталося саме зі мною?» — такі чи подібні думки породжують у неї тривогу і занепокоєння.

Існують професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікар, учитель, рятувальник). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання (табл. 5).

Таблиця 5

### Ознаки емоційного вигорання

Фізичні	Емоційні	Інтелектуальні
Втрата енергії Хронічна втома Часті й тривалі застуди Головні болі Проблеми зі сном Розлади травлення Виразка шлунку Різка втрата або набрання ваги «Повернення» колишніх хвороб	Дратівливість Посилені або послаблені реакції Безпорадність Депресія	Нав'язливі думки Негативне (песимістичне) мислення Проблеми з концентрацією уваги, вираженням думок Зниження працездатності

Стрес означає напруження. Помірний стрес підвищує працездатність і робить життя цікавим і повноцінним.

Надто сильний або тривалий стрес призводить до виснаження резервів організму і порушення здоров'я.

Фізіологічна реакція на стрес «боротися або тікати» виникла у процесі еволюції. Вона допомагає людям вижити в ситуаціях, коли існує загроза їхньому життю, і відбувається за формулою: напруження — активна дія — розслаблення.

У сучасних умовах стресові ситуації можуть спричинити ефект самопідтримання стресу: напруження — негативні думки — бездіяльність чи нераціональна поведінка — негативний результат — перенапруження.

Деякі професії мають підвищений ризик емоційного вигорання.





## § 20. В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш, що загрожує людині в екстремальних ситуаціях і що допомагає їй вижити;
- вивчиш іще кілька прийомів, які допомагають опанувати себе;
- вчитимешся розпізнавати негативні (песимістичні) думки;
- тренуватимеш навички позитивного мислення.

### Стресори екстремальних ситуацій

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу зловмисників; автомобіль, поїзд, автобус, літак чи корабель можуть потрапити в аварію у незнайомій місцевості; вона може опинитись у зоні стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини), несподівано захворіти чи отримати травму далеко від житла.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, холоду, спеки, голоду, спраги, самотності, зневіри.

*Страх* — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися або тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою. Головне завдання у такій ситуації — уникнути ефекту самопідтримання стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю і перерости в паніку.



Прочитайте давню притчу про Чуму. Розкажіть про відомі вам випадки, коли страх зашкодив людям у небезпечній ситуації.

Зустрівся якимось перехожий з Чумою.  
«Куди йдеш, Чумо?» — спитав він.  
«Іду в Багдад, — відповіла Чума. — Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову.  
«Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», — дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

*Давня притча*



*Холод і спека, спрага і голод* — стресори, що порушують нормальну роботу організму. Першочерговим завданням у цьому разі є захист від кліматичних стресорів і забезпечення водою та харчами. У спекотну пору передусім слід потурбуватися про воду, в холодну — про їжу.

*Біль* — захисна реакція організму на травму чи захворювання. Його не можна ігнорувати, слід якнайшвидше надати потерпілому медичну допомогу. Однак в екстремальній ситуації іноді доводиться зусиллям волі перемагати навіть дуже сильний біль, щоб виконати необхідні дії та вижити.

*Перевтома* — наслідок надмірних чи тривалих зусиль. Вона знесилює людину, послаблює її волю, увагу та інші важливі реакції. Щоб уникнути перевтоми, треба раціонально витратити сили, чергувати фізичні навантаження з повноцінним відпочинком.

*Самотність* ускладнює виживання в екстремальній ситуації. Одному важко облаштувати нічліг, підтримувати вогонь, забезпечити надійну страховку під час, наприклад, переходів у скелях чи руїнах, через прізви, болота. Але найбільше самотність впливає на психологічний стан потерпілих, спричиняючи депресію, відчай, зневіру.



*Зневіра* — найлютіший ворог, який позбавляє сил, волі, надії на порятунок. Відомі випадки, коли люди вмирали без видимих причин ще до того, як у них закінчувалися запаси їжі і води. І навпаки, багато хто рятувався лише завдяки вірі у порятунок, усупереч несприятливим обставинам. Тому в екстремальній ситуації не можна жаліти себе і здаватися.



Об'єднайтесь у групи, розподіліть ситуації, зображені на мал. 48, і придумайте історії про те, як люди опинилися в цих екстремальних ситуаціях. Які стресори їм загрожують?

## Що допомагає вижити в екстремальній ситуації

Перша і головна передумова виживання — це *готовність до дії у надзвичайних ситуаціях*. Вона потребує відповідних знань, умінь і навичок, а також фізичної та психологічної підготовки.

Психологічна підготовка має бути спрямована на підвищення твоєї самооцінки, налаштованість на виживання. Переконув себе, що ти багато чого вмієш і знаєш, що твоя доля у твоїх руках.

Друга передумова — це *сила волі*. Вона допомагає вижити у найскладніших умовах, коли здається, що надію вже втрачено. Та починати загартовувати волю тоді, коли опинився в екстремальній ситуації, запізно. Для цього потрібен час і певні зусилля.



1. Почни з подолання невеликих труднощів. Не дозволяй собі відкладати справи на завтра. Наприклад, щоранку бігай або виконуй фізичні вправи.

2. Привчи себе додержувати слова. Звісно, приймаючи певне зобов'язання, спочатку зваж свої сили. Але якщо ти щось вирішив, то мусиш це зробити.

Третя передумова — *колективізм*. Потрапивши у надзвичайну ситуацію, дехто втрачає самовладання і намагається за будь-яку ціну врятуватись, іноді жертвуючи чужим життям. Тому треба пам'ятати, що за писаним і неписаним вселюдським законом головне — зберегти людську гідність. У надзвичайній ситуації завжди спершу рятують дітей, поранених, усіх, хто не може дати собі раду.

## Швидка допомога при стресах

Ти вже знаєш, що іноді реакція «боротися або тікати» набуває такої сили, що людина не може адекватно, тобто правильно, розсудливо реагувати на стрес. Таке може трапитись у надзвичайній ситуації чи у щоденному житті: напередодні важливої події або коли виникають несподівані проблеми. Тому, потрапивши в критичну ситуацію, передусім треба заспокоїтись, опанувати бурхливі емоції.

Пам'ятай пораду: якщо тебе щось прикро вразило, полічи до десяти, перш ніж щось сказати чи зробити. Цей прийом нерідко дає змогу зберегти спокій, утриматися від непродуманих слів і вчинків.



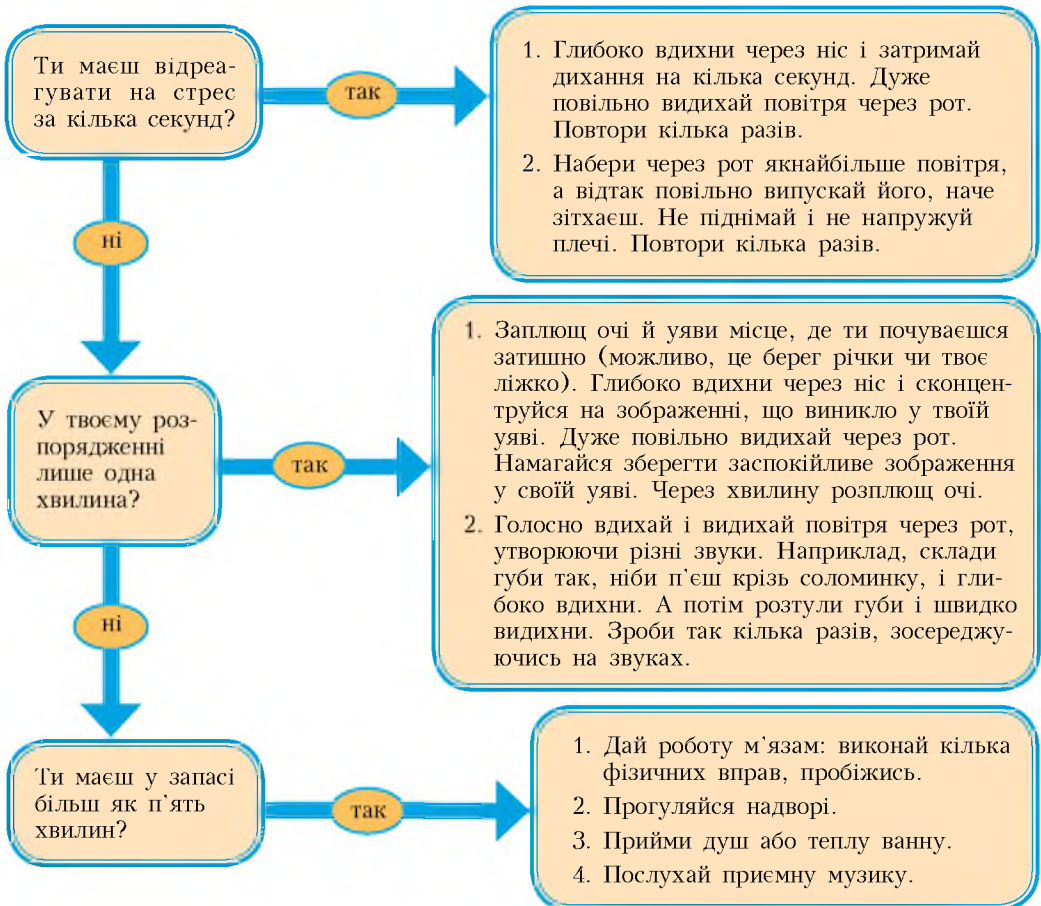
Продемонструйте інші прийоми, що допомагають угамувати бурхливі емоції (див. с. 114–115).

За допомогою блок-схеми пригадайте і вивчіть ще кілька прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Об'єднайтесь у три групи і підготуйте демонстрації технік самоконтролю, які використовують, коли мають:

*група 1:* лише кілька секунд;

*група 2:* приблизно одну хвилину;

*група 3:* не менш як п'ять хвилин.



## Вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях

Негативні (песимістичні) думки посилюють стрес і його самопідтримання. Є щонайменше два типи цих думок.

*Думки першого типу* викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, коли людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував»; вдається до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень»; висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

*Думки другого типу* заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?», «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч і послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.



1. Прочитайте східну притчу «Всього лише відображення». Поміркуйте:

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?

2. Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, контрольною або у випадках, коли хочеш із кимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт із друзями, вчителями.

## Всього лише відображення

### *Східна притча*

Король збудував величезний палац. В одній залі всі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.



## Формула позитивного мислення

Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримання стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Приклади того, як змінити негативні думки на позитивні, наведено в таблиці 6.

Таблиця 6

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде».	«Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу».
«Усе пропало».	«Це не кінець світу».
«Я дурень».	«Я помилився».
«Він телепень».	«Він також людина».
«Мене мало вбити».	«Я винен, та не вбивати ж мене».
«Мені обов'язково треба мати це».	«Мені хотілося б мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу».
«Я повинен бути першим».	«Мені хотілося б стати першим».
«Вони зобов'язані це зробити».	«Сподіваюся, вони це зроблять».
«Це безнадійно».	«Ще не все втрачено».
«Не варто й починати».	«Треба хоч спробувати».



Цей невеличкий крос-тест допоможе тобі краще зрозуміти, що таке позитивне мислення, і навчитися його використовувати. Уявімо ситуацію:

1. Через п'ятнадцять хвилин ти маєш виступити перед великою аудиторією — однокласниками, вчителями, батьками, знайомими і незнайомими людьми. Ти добре підготувався, але, побачивши переповнений актовий зал, почнеш:

- наганяти на себе страх: «А якщо їм не сподобається мій виступ?», «А що, коли я забуду слова?», «А якщо вони не слухатимуть мене?» (2);
- самопринижуватися: «Хто я такий, щоб усі ці люди мене слухали? Я не вартий їхньої уваги» (3);
- применшувати значення події: «Ну то й що? Кому яке діло? Подумаєш, виступ на шкільній сцені! Мені байдуже, як вони сприймуть це» (4).

- міркувати позитивно: «Мені дуже хотілося б виступити якнайкраще і щоб мій виступ сподобався людям. Я добре підготувався. Тому не варто хвилюватися. Навіть якщо провалюся, мені буде неприємно, прикро, однак це не жахливо» (5).

2. Не дивно, якщо після кількох хвилин таких міркувань у тебе затремтять коліна і ти запанікуєш (1).
3. Самокритика в такий момент недоречна, адже не додасть тобі впевненості і не поліпшить результат (1).
4. Зневажливе ставлення до інших людей і применшення значення події — приклад негативного мислення (1).
5. Правильно. Ти пригадав мету, якої прагнеш досягти, упевнився, що зробив усе, що від тебе залежало. І, нарешті, застрахувався на випадок невдачі, повірив, що провал — це лише прикрість, а не привід для відчай, самоприниження, зневаги до себе чи до інших. Можливо, ти трохи похвилюєшся перед виступом і розчаруєшся, якщо виступ буде невдалим, але не дозволиш собі панікувати, впадати у відчай чи применшувати значення події.

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».



Поміркуйте, як можна змінити негативні думки (які ви називали, виконуючи завдання 2 на с. 133) на позитивні.

В екстремальних ситуаціях на людину діє багато стресорів: страх, холод, спека, голод, спрага, біль, перевтома, самотність, зневіра.

Психологічними передумовами виживання в цих ситуаціях є готовність до дії, сила волі й колективізм.



Опанувати себе в екстремальній ситуації і запобігти виникненню ефекту самопідтримання стресу допомагають прийоми самоконтролю.

Песимістичні думки посилюють стрес, і тому важливо навчитися змінювати їх на позитивні.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Формула позитивного мислення дає змогу налаштуватися на успіх, докласти зусиль для його досягнення, а в разі невдачі — не впадати у відчай, паніку, зневіру.

## § 21. КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, що таке стресова стійкість організму та чому боротися зі стресом за допомогою стимуляторів небезпечно для здоров'я;
- ознайомишся з фізичними, емоційними і духовними способами керування стресом;
- вчитимешся зменшувати загальне стресове навантаження.



Пригадайте матеріал попередніх параграфів.

- Які є види стресу?
- Які ознаки свідчать, що людина переживає стрес?
- Що таке ефект самопідтримання стресу?

Насичене подіями життя неможливе без стресів. Якщо помірне емоційне чи фізичне напруження триває недовго і чергується з повноцінним відпочинком, воно не шкодить людині. Та в житті трапляються періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження.

### Стрессова стійкість

Організм людини дуже витривалий, аж поки стресове навантаження перевищить певну межу — *стресову стійкість*. Це можна порівняти з роботою складного механізму, що постійно працює на межі своєї потужності. Рано чи пізно у нього щось ламається. Що саме «зламається» в організмі людини, залежить від її спадкових особливостей і стану здоров'я.

Кожен має певну вроджену стійкість до стресів. Вона не залежить від нашого бажання, сили волі чи характеру. Але так само, як наполегливою працею можна розвинути інтелектуальні здібності чи тренуваннями поліпшити фізичну форму, можна підвищити і стійкість до стресів. Високий рівень загального благополуччя гарантує максимальні резерви такої стійкості, а низький робить людину набагато вразливішою.

### Підлітки, хронічний стрес і стимулятори

«У підлітків не буває стресів. У них самі розваги. Може, невеличкі неприємності, але не стрес. Від стресів потерпаємо ми!» — нерідко вважають дорослі. І помиляються. Життя підлітків доволі стресове. Вони інтенсивно навчаються, переживають період статевого дозрівання, долають труднощі у стосунках із дорослими, друзями і протилежною статтю.



Ті, хто успадкував низьку стійкість до стресів, потерпають від них уже в підлітковому віці. Вони нерідко перебувають у депресивному стані, стають дратівливими, втрачають здатність насолоджуватися життям. Усе це — наслідки гормонального дисбалансу, спричиненого надмірним стресом.

Не знаючи, як поліпшити самопочуття, підлітки можуть використовувати з цією метою стимулятори. Спочатку солодкі напої, шоколад, телевізор, комп'ютерні ігри чи розваги до ранку, потім — сигарети, пиво, інші слабоалкогольні напої, а згодом — міцний алкоголь і наркотики. Навіть якщо комусь пощастило уникнути найстрашнішого — наркотиків, стимулятори лише погіршать його самопочуття. Так, вони можуть допомогти на короткий час, але шкодять у перспективі. Психологічна рівновага не відновлюється, поглиблюються емоційні розлади, руйнуються стосунки з близькими дорослими, вчителями, давніми друзями.

Є щонайменше три причини, чому не можна вживати стимулятори для подолання хронічного стресу (мал. 49).

*Перша* — дія стимуляторів занадто сильна. Відновити баланс з їхньою допомогою так само важко, як і полагодити мініатюрний годинник за допомогою молота (мал. 49, а).

*Друга* — дія стимуляторів нетривала. Люди, які їх вживають, переживають часті зміни настрою. Сьогодні вони натхненні й енергійні, а завтра — депресивні й тривожні. Почуваються то щасливими, то нещасними і майже ніколи — спокійними і врівноваженими (мал. 49, б), у них дуже низький рівень психологічного благополуччя.

*Третя* — немінуча швидка адаптація (приспособування) організму до дії стимуляторів. Щоб досягти бажаного ефекту, людина мусить вживати щоразу більшу дозу (мал. 49, в). Той, кому солодощі допомагають почуватися краще, набирає зайву вагу. Той, хто курить сигарети і вживає алкоголь, — втрачає здоров'я, а той, хто вживає токсичні речовини чи наркотики, — щоразу ризикує своїм життям.



Їхня дія занадто сильна, щоб відновити тонкий біохімічний баланс мозку



Вони діють недовго, і за піднесенням немінуче настає спад до ще нижчого рівня



Тривале вживання стимуляторів спричиняє залежність та інші проблеми

Мал. 49. Негативні наслідки вживання стимуляторів

## Що таке керування стресами

На щастя, є багато ефективних і цілком безпечних способів керування стресами, які допомагають долати сильні стреси і запобігати виникненню хронічних стресів. Керувати — означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямі.

Уміння долати труднощі, які зазвичай виводять із рівноваги, дарує людині незрівнянне задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід. Існують фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.

### Фізичні способи контролю за стресом

Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і планування часу.

*Фізичні вправи* — ефективний спосіб боротьби зі стресом. Вони допомагають майже одразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно поліпшують самопочуття.

Дуже корисними є плавання, спортивні ігри: рухливі ігри з друзями на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

*Раціональне харчування.* Перервані обіди, недостатня кількість води, жирна їжа або голодні дієти нерідко спричиняють харчовий стрес. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто вживають надмір солодощів. Це допомагає їм підтримувати рівень цукру в крові, що компенсує ослаблену стресом функцію гормонів.

Однак набагато корисніше та ефективніше споживати складні вуглеводи (хліб, крупи, картоплю, макаронні вироби). Корисно їсти овочі та фрукти, у яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни та мінеральні речовини.

*Відпочинок і сон.* Першими симптомами стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці прокидається знесиленою. Це означає, що «зламався» її біологічний годинник. Для його відновлення знадобиться приблизно три тижні. Щовечора треба лягати спати в той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну і випити склянку трав'яного чаю або молока з ложечкою меду.

*Уміння планувати час і розставляти пріоритети.* У тебе забагато справ і ти нічого не встигаєш? Проаналізуй чому. Можливо, маєш звичку всюди запізнюватись і робити все останньої миті? А може, забагато часу витрачаєш на телевізор, комп'ютерні ігри чи телефонні розмови?

Навички планування часу — найнеобхідніша складова профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж той, хто діє хаотично і хапається одразу за кілька справ.

Плануючи свій час, не забувай, що тобі треба спати не менш як 8 годин на добу, три-чотири рази на день харчуватися, дві-три години щодня бувати на свіжому повітрі, виконувати фізичні вправи.

Пам'ятаєш давню притчу про глечик і каміння (с. 95)? Вона допомагає визначитися з пріоритетами не лише у твоїх цінностях, а й у щоденному житті.



Запиши те, що хочеш зробити наступного тижня. Визнач кілька найважливіших справ (наприклад, підготуватися до контрольної, ходити на тренування, привітати бабусю з днем народження). Це — «велике каміння».

Відтак обері справи, які теж важливі, хоч нічого страшного й не станеться, якщо на них забракне часу (наприклад, щодня гуляти з друзями, писати щоденник). Це — «дрібне каміння».

Решта — «пісок», справи, якими можна пожертвувати (телефонні розмови, комп'ютерні ігри тощо).

Щодня аналізуй, чи вдається тобі дотримуватися свого плану. Чи, може, варто іноді поміняти пріоритети, адже життя коригує наші плани.

## Емоційні способи керування стресом

Щоб успішно долати стреси, щодня роби дещо з того, що тобі подобається. Хтось любить музику, інший — куховарити, дехто знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку.

## Здорові способи отримання емоційного задоволення

Подивись на схід сонця.  
Заспівай пісню.  
Послухай музику.  
Випий чашку чаю.  
Устань рано-вранці.  
Посади квітку.  
Запали свічку.  
Прийми ванну.  
Поплавай в озері.  
Погуляй з собакою.  
Видуй бульбашки.

Зроби комплімент.  
Поговори з другом.  
Попроси те, що хочеш.  
Уникай неприємних людей.  
Розстав пріоритети.  
Встанови межі.  
Попроси допомоги.  
Зроби це зараз!  
Попрактикуй терпіння.  
Помолись.

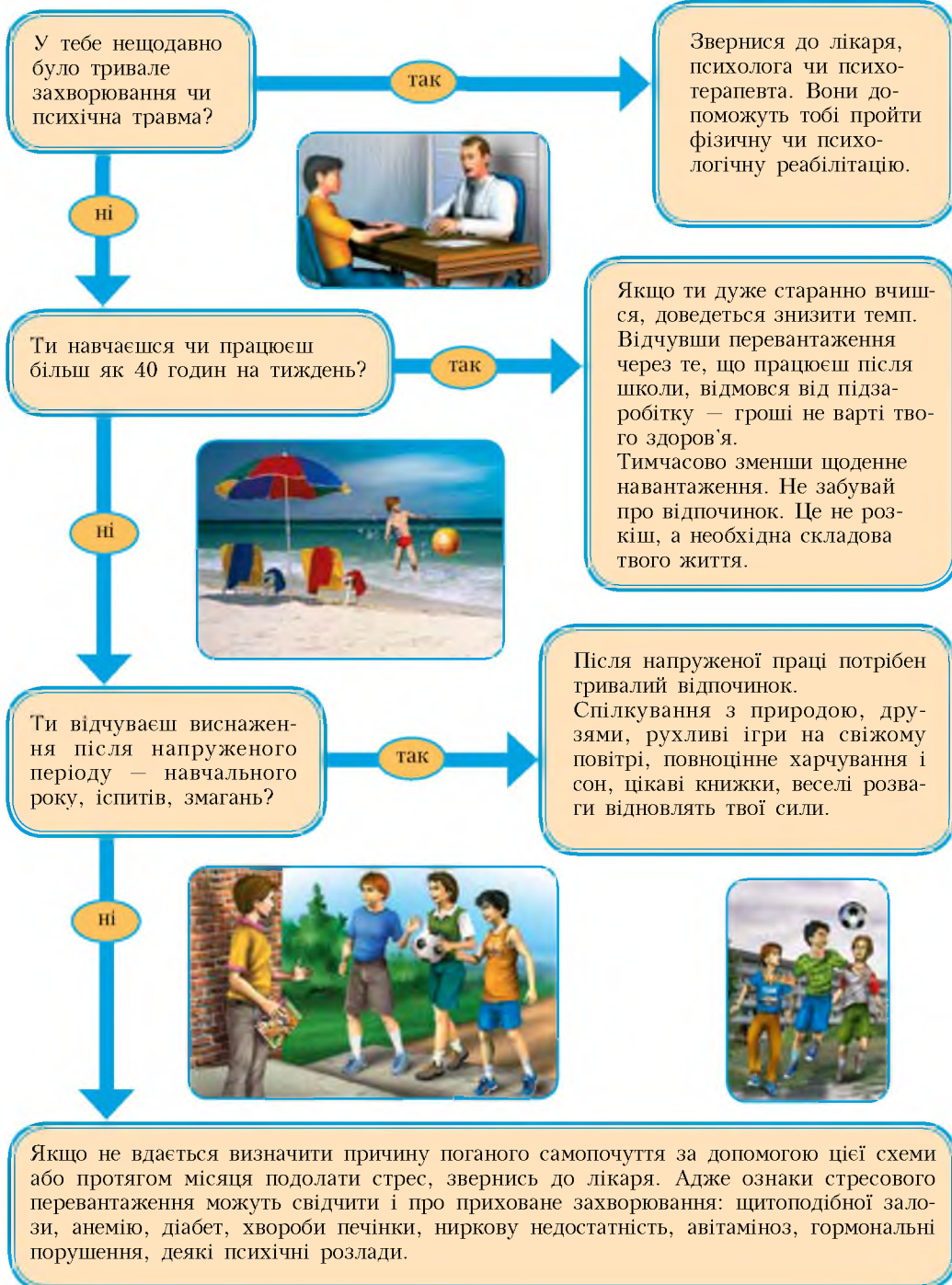
Засмійся голосно.  
Пробіжись у парку.  
Розкажи або послухай анекдот.  
Усміхнися.  
Погуляй.  
Трохи поспи.  
Подивись фільм.  
Почитай.  
Полеж на сонці.  
Пройдися босоніж.



Розгляньте здорові способи отримання задоволення. По черзі продемонструйте пантомімою, як вам подобається проводити вільний час, що приносить задоволення, допомагає розслабитися і відпочивати.



Як тільки відчуєш симптоми стресового перевантаження, намагайся знизити рівень стресу у своєму житті. У цьому тобі допоможе наведена нижче блок-схема.



## Духовні способи керування стресом

Підлітки прагнуть збагнути своє призначення, часто замислюються над сенсом буття, проблемами справедливості, чи є життя після смерті. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірить у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися, переживши випробування, трагічні події, тяжкі захворювання, навіть смерть близьких.



Люди знаходять й інші духовні способи керування стресами, як, наприклад, у притчі про перстень царя Соломона. Прочитайте цю притчу і поміркуйте, що означає напис на персні.

### Перстень царя Соломона

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень із написом, який міг би повертати сильні емоції у протилежний бік — втішати в горі й «опускати на землю» в часи тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це все мине...»



У житті є періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження. Організм людини дуже витривалий, він має певну стійкість до стресів. Високий рівень загального благополуччя гарантує максимальні резерви стресової стійкості.



Ті, хто успадкував низьку стійкість до стресів, потерпають від них уже в підлітковому віці. Дехто може вживати стимулятори (солодощі, каву, сигарети, алкоголь). Однак вони лише погіршують самопочуття. Стимулятори можуть допомогти на короткий час, та шкодять у перспективі.

Існують ефективні й цілком безпечні способи керування стресом: фізичні, емоційні і духовні.

Уміння долати труднощі, що зазвичай виводять з рівноваги, дарує людині незрівнянне задоволення, підвищує самоповагу, додає енергії, збагачує життєвий досвід.

## § 22. КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що таке конфлікт, які є види конфліктів;
- усвідомиш відмінність, що існує між конфліктами поглядів і конфліктами інтересів;
- ознайомишся з основними стадіями розвитку конфліктів і різними способами їх розв'язання;
- потренуєшся конструктивно розв'язувати конфлікти.

### Поняття конфлікту

У перекладі з латини конфлікт (*conflictus*) означає «зіткнення». Конфлікти виникають тоді, коли в суперечність вступають інтереси і бажання однієї людини (наприклад, якщо вона одночасно хоче подивитися цікавий фільм і підготуватись до контрольної) або інтереси і бажання двох чи більше людей, соціальних груп.

Конфлікти людини із собою — внутрішні конфлікти, а між різними людьми або їх групами — зовнішні. Зовнішні конфлікти можуть виникати між двома або більше особами (міжособистісні), особою і групою осіб (особистісно-групові) або між двома чи більше групами (міжгрупові).



Наведіть приклади міжособистісних конфліктів (посварився з другом, дорослі контролюють кожен крок, учитель поставив несправедливу оцінку...).

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості. Воно допомагає розвивати здорові стосунки і підтримувати високий рівень благополуччя.

### Причини виникнення конфліктів

Можливо, ти вважаєш, що конфлікти — винятково негативне явище, і тому намагаєшся за будь-яку ціну уникати їх або, поки є змога, не визнавати їх існування. Але це неправильно.

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Виникають вони через те, що кожна людина є унікальною і неповторною: має відмінні від інших погляди, уподобання і переконання, власні інтереси і бажання, які можуть вступати у суперечність з інтересами інших.

Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси не збігаються.

Буває, що коли люди мають різну віру, переконання або їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби спілку-

ються різними мовами. Те, що для одного добре, може бути поганим для іншого; те, що одному подобається, в іншого може викликати відразу. У такому разі між ними можуть виникнути конфлікти поглядів.

Розв'язання такого конфлікту не означає, що його учасники мають змінити свою віру чи переконання. Їм доречно буде пригадати народну мудрість: «У кожного свій смак».

Дуже важливо розвинути в собі *толерантність* — уміння визнавати і поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку і пам'ятати, що це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Зіткнення інтересів різних людей або ігнорування однією особою інтересів і потреб іншої — друга група причин, з яких виникає переважна більшість *конфліктів інтересів*. Якщо люди діють без урахування цього, то навіть у разі примирення конфлікт не вичерпується і може тривати роками.



Які з названих вами у стартовому завданні конфліктів є конфліктами поглядів, а які — конфліктами інтересів?

## Стадії розвитку конфліктів

У розвитку конфліктів виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту.

1. *Виникнення конфліктної ситуації* відбувається у разі зіткнення двох або більше людей, інтереси чи переконання яких суттєво різняться.
2. *Усвідомлення конфлікту* настає тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично і недоброзичливо думає про них або уникає контактів із ними.
3. *Початок відкритого протистояння* — момент, коли один з учасників наважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатися чи нападати.
4. *Ескалація конфлікту*. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції та висувають вимоги. Вони можуть і не усвідомлювати власних інтересів, не розуміти глибинної суті конфлікту. Сторони часто вдаються до *конфліктогенів* — слів або дій, що розпалюють конфлікт.
5. *Завершення конфлікту* можливе у разі його розв'язання (досягнення компромісу), згасання конфлікту через втрату зацікавленості учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.

### Конфліктогени

- образи
- зневажливе ставлення
- висміювання
- вихваляння
- категоричні судження
- повчання
- нечесність, нещирість
- порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати)
- деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди», «я нізащо», «це безнадійно»

## Способи розв'язання конфліктів

Є різні способи розв'язання конфліктів (мал. 50). У більшості ситуацій найкраще розв'язувати конфлікти шляхом переговорів. Однак іноді краще відсторонитися від конфлікту або піти на поступки чи рішуче обстоювати свою позицію.

### *Відсторонитися від конфлікту:*

- ігнорувати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

Усі програють.



### *Поступитися:*

- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.



### *Агресивно боротися:*

- домінувати;
- тиснути;
- погрожувати;
- лаятися;
- битися.

Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв.



### *Домовлятися:*

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- намагатися зрозуміти причину конфлікту (з'ясувати, зіткнення яких інтересів призвело до нього);
- шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.

Усі виграють (повністю або частково).



Мал. 50. Способи розв'язання конфліктів

### *Варто відсторонитися від конфлікту:*

- коли всім треба заспокоїтися;
- коли треба продумати аргументи;
- коли немає шансів уладнати суперечку.



*Варто поступитися:*

- коли розумієш, що неправий;
- коли предмет суперечки набагато важливіший для інших, ніж для тебе;
- коли розумієш, що втратиш від цього конфлікту більше, ніж здобудеш;
- коли небезпечно будь-яке загострення стосунків.

*Варто рішуче боротися:*

- якщо розв'язання конфлікту в інший спосіб може зашкодити тобі чи близьким або опонент може здобути несправедливі переваги;
- коли даєш відсіч зловмисникам.

## Конструктивне розв'язання конфліктів

Якщо конфліктна ситуація вже виникла і ти це усвідомлюєш, конструктивно розв'язати її допоможуть поради психологів «Шість кроків до розв'язання конфліктів», з якими ти вже ознайомився в 6-му класі.

*Крок 1. Опануй себе*

- Глибоко вдихни.
- Полічи до десяти (або далі).
- Скажи собі, що ти володієш ситуацією.

*Крок 2. Заспокой опонента*

- Скажи, що не хочеш сваритися.
- Запропонуй обговорити ситуацію.

*Крок 3. Застосуй навички активного слухання*

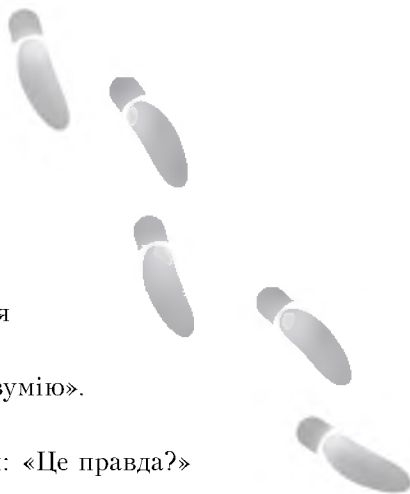
- Дивись в очі опоненту.
- Підтримуй розмову, кажи: «Так», «Я розумію».
- Не перебивай його.
- Дочекайся, коли він закінчить, і запитай: «Це правда?»

*Крок 4. Поводься асертивно (гідно, упевнено)*

- Користуйся «Я-повідомленнями», розкажи, що ти думаєш і відчуваєш.
- Стій прямо, говори спокійно.
- Уникай конфліктогенів.
- Не відповідай конфліктогеном на конфліктоген.

*Крок 5. Висловлюй повагу*

- Поважай гідність опонента, не критикуй його особисті якості (обговорюй проблему, а не людину).
- Погоджуйся, з чим можеш.
- Якщо відчуваєш провину, попроси вибачення.



### Крок 6. Розв'яжуть проблему

- Запропонуй змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуй свій варіант рішення.
- Запитай опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їхні наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад, тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.

## Способи конструктивного розв'язання конфліктів



1. Розгляньте малюнок 51 і визначте, на якій стадії перебуває конфлікт. Обговоріть:

- Чому діти не можуть дійти згоди?
- Що сприяло розпалюванню конфлікту?
- Що їм треба зробити, аби владнати конфлікт?
- Як ви розумієте індіанську приказку «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасінах»?



Мал. 51



2. Прочитай притчу про подружжя «Давня мрія». Поміркуй:

- Про який вид конфлікту в ній ідеться — конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- На якій стадії (див. с. 143) протягом 30 років перебував цей конфлікт?
- Який спосіб розв'язання конфлікту обрало подружжя (див. мал. 50, с. 144)?

## Давня мрія

Чоловік і дружина прожили разом 30 років. У день ювілею дружина, як завжди, спекла на сніданок булку — вона пекла її щоранку, це було сімейною традицією. За сніданком розрізала булку навпіл і вже збиралася, як завжди, подати чоловікові верхню її частину. Та раптом передумала: «У день нашого ювілею я хочу сама з'їсти цю рум'яну скоринку. Врешті-решт я це заслужила: тридцять років доглядала наш дім, народила і виховала наших синів, увесь цей час зберігала чоловікові вірність, любила і поважала його».

І вона тремтячою рукою передала чоловікові нижню частину булочки. А той, узявши її, сказав: «Який неоціненний дарунок, люба. Вже тридцять років я не їв своєї улюбленої нижньої половини булочки, тому що завжди вважав, що вона по праву належить тобі».



Об'єднайтесь у пари, розподіліть ролі й розіграйте, як би ви повелися на місці кожного з них того дня, коли дружина спекла першу булку.

3. Користуючись алгоритмом «Шість кроків до розв'язання конфліктів» (с. 145–146), напиши сценарій твоєї поведінки в таких ситуаціях:

#### *Ситуація 1*

Твій найкращий друг обіцяв у суботу піти з тобою в магазин, де продають різні гаджети. Ти з нетерпінням чекав цього дня, подаровані на день народження гроші вже «пропалили» тобі кишеню. Коли ти зайшов до друга, він сказав, що не може піти з тобою, бо інші хлопці запропонували йому зайвий квиток на фільм, який він дуже хоче подивитися.

#### *Ситуація 2*

Дівчина з твого класу неприязно ставиться до тебе. Якось із портфеля твого однокласника зник мобільний телефон. Ця дівчина сказала, що бачила тебе біля його парти і що це, напевно, справа твоїх рук.

#### *Ситуація 3*

Ти йдеш додому зі школи. Тебе перестріли троє підлітків із паралельного класу. Вони агресивно звинувачують тебе в тому, що розпускаєш про одного з них плітки. Ти знаєш, що це неправда.

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина є неповторною особистістю.

Відмінність цінностей, смаків, уподобань спричиняє конфлікти поглядів. Їх треба розв'язувати на основі толерантності.

Зіткнення інтересів різних людей або ігнорування однією з осіб інтересів і потреб іншої призводить до конфліктів інтересів. Їх найкраще розв'язувати за допомогою переговорів для пошуку взаємовигідних рішень.

У розвитку конфлікту виділяють п'ять стадій: виникнення конфліктної ситуації; усвідомлення конфлікту; початок відкритого протистояння; ескалація конфлікту; завершення конфлікту. Найкраще розв'язувати конфлікти на стадії їх усвідомлення.

Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Щоб його набути, треба не лише знати, як це робити, а й практикуватися.



## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



## § 23. СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

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

Людина — істота суспільна. Соціальне середовище (мал. 52) суттєво впливає на рівень її здоров'я і благополуччя.

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

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



### Державні органи

Ті, хто ухвалює закони і забезпечує дотримання твоїх прав.



### Місцева громада

Ті, хто дбає про добробут у твоєму місті чи селі.



### Родина

Ті, хто дбає про твоє життя і здоров'я.



### Школа

Ті, хто тебе навчає і вчиться разом з тобою.



### Друзі

Ті, з ким тобі приємно проводити вільний час.



### ЗМІ

Ті, з яких ти дізнаєшся про різні події.

мал. 52. Складові соціального середовища



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

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

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

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

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

## Соціальне середовище і права дитини

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



Оцініть можливості для реалізації ваших прав:

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

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



Обговоріть:

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

## Держава на захисті прав дітей і молоді

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

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

Якщо ти потрапиш в екстремальну ситуацію, маєш змогу викликати рятувальні служби. Коли хворієш, батьки викликають лікаря. Якщо порушено твої права, можеш звернутися до вчителя, шкільного психолога або зателефонувати в поліцію чи на дитячу гарячу лінію.

Національна дитяча гаряча лінія

0-800-500-225

короткий номер 116-111



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

## Клініки, дружні для молоді

Держава усвідомлює особливі потреби підлітків і молоді в інформації щодо здоров'я, а також в індивідуальних медичних і психологічних послугах. Тому у столиці та в багатьох обласних центрах України відкривають якісно нові медичні заклади — клініки, дружні до молоді (мал. 53).

Тут працює кваліфікований персонал: психолог, гінеколог, дерматолог. Повага і доброзичливе ставлення до підлітків — головний принцип роботи клініки. Ти можеш зателефонувати до клініки, і тобі повідомлять, коли краще приїхати. Усі послуги клініки безкоштовні.



Головне управління охорони здоров'я  
та медичного забезпечення

Дитяча клінічна лікарня  
*Дружня клініка  
для молоді*

Дитячий фонд ООН



## ЗМІ і здоров'я

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



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

### Негативний вплив ЗМІ

У деяких випадках вплив засобів масової інформації є негативним.

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

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

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

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

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

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

Численні наукові дослідження довели вплив насилля в засобах масової інформації на рівень агресії у підлітковому середовищі. Зменшити цей негативний вплив можна, розвинувши навички критичного мислення.

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

Ми можемо навчитися розрізняти достовірні і недостовірні джерела інформації та обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують справжні цінності — любов, дружбу, вірність, повагу.



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

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



Склади рейтинг телепередач, які подобаються тобі найбільше і найменше. Поясни свій вибір.

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



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

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

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

## § 24. ВПЛИВИ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

У цьому параграфі ти:

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

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



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

### Синергія: один плюс один дорівнює три

Ти вже знаєш, що у своїй поведінці люди керуються певними життєвими принципами. Деякі з них ми розглянули у § 3 підручника: принцип керманіча, принцип оптимізму, принцип «бери і давай» тощо. Якщо людина дотримується їх, на неї чекає успіх, якщо порушує — невдачі.

Існує ще один важливий життєвий принцип — синергія (від англ. *syn* — спільна та *energy* — енергія). Синергія означає, що ціле є значно більшим, ніж сума його складових. Приклади синергії знаходимо у природі, техніці, музиці, спорті тощо (мал. 54).

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



Принцип синергії відомий і в техніці. Конструктори знають, що одна опора розміром 5×10 см витримує вагу до 275 кг. Яку вагу можуть витримати дві опори? Якщо вважаєш, що вдвічі більше, тобто 550 кг, то помиляєшся. Вони витримують вагу до 825 кг, а якщо їх збити до купи — більш як 2000 кг.



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



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



Мал. 54. Приклади синергії

## Синергія у стосунках

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

Для цього треба навчитися:

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



1. Як друзі можуть використати сильні якості й компенсувати вади одне одного (навчити друга танцювати, підтягнути з математики, тренуватися разом...)?

2. Як синергія виявляється в розподілі домашніх обов'язків?

## Ризики найближчого оточення

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

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

## Родина

Вплив родини на життя і здоров'я дітей важко переоцінити. У родині формуються цінності, ставлення, звички, спосіб проведення дозвілля.

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



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

## Друзі

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

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



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

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

### Позитивний вплив друзів може спонукати

- записатися до спортивної секції
- взяти участь у змаганнях
- берегти здоров'я
- досягти поставленої мети

### Негативний вплив друзів може змусити

- почати курити
- вживати алкоголь
- прогулювати уроки
- брехати
- щось украсти, когось побити





1. Пригадайте ознаки дружніх і небезпечних компаній.
2. Поміркуйте, що може статися з підлітком, який потрапив до небезпечної компанії.
3. Обговоріть, як можна протидіяти негативному тиску однолітків.

### Ознаки небезпечних компаній

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

### Ознаки дружніх компаній

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

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

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

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

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



## § 25. ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ І РЕКЛАМА



У цьому параграфі ти:

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

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



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

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

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

### Куріння і рак

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

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



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

Найпоширеніша форма раку — рак легень. У 2018 році в Україні серед померлих від раку кожен п'ятий — хворий на рак легень (серед чоловіків — кожен третій випадок). 90 % випадків раку легень пов'язують із курінням.

*Чи знаєш ти, що...*

Один із солістів групи The Beatles Джордж Гаррісон (мал. 55) почав курити у підлітковому віці. Він ніколи не приховував своєї пристрасті до тютюну і навіть грав із сигаретою в руці. Коли в 1997 році Гаррісон дізнався свій діагноз — рак горла, він сказав: «Це сталося через куріння».

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



Мал. 55

## Реклама — рушійна сила торгівлі

Суттєву роль у виникненні хвороб цивілізації відіграє комерційна реклама харчових продуктів, сигарет та алкоголю. Сучасний світ називають суспільством споживання. Екрани телевізорів, шпальти газет і журналів, вулична реклама рясніють щодня пропозиціями безлічі товарів і послуг.



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

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



Прочитайте текст «Як працює реклама». Поміркуйте:

- Які потреби і бажання підлітків використовують у рекламі тютюну та алкоголю (мал. 56, б)?
- Наведіть приклади рекламних повідомлень, що «тиснуть» на потреби підлітків (мал. 56, в).

## Як працює реклама

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



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

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

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



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

## Рекламні стратегії

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

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

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

3. *Факти і цифри.* Наводять докази ефективності продукту (наприклад, засобів для схуднення). Ця стратегія часто поєднується з голосом авторитетної людини.

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

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

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

7. *Експлуатація привабливості.* Завдяки використанню привабливої моделі складається враження, що продукт надає привабливості.

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

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

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

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

## Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній

Виробники тютюну та алкоголю отримують величезні прибутки і не мають наміру відмовлятися від них, хоч їхня продукція шкодить здоров'ю людей. Головне їхнє завдання — залучити до куріння і вживання алкоголю якнайбільше молоді замість тих, хто кинув курити (пити) чи вже помер (мал. 56, а).

Вони будь-якими способами намагаються довести, що людину з сигаретою супроводжує успіх, що той, хто курить і п'є, належить до найкращої частини людства.

«Ви маєте право казати те, що думаєте! Ви маєте право робити те, що хочете! Ви маєте право розпоряджатися своїм життям!» — заявляють вони.

Водночас тютюнові та алкогольні компанії називають порушниками прав і свобод людини тих, хто проводить антинаркотичну пропаганду.

Як спонсори спортивних змагань ці компанії лукаво стверджують, що молодість не може існувати без азарту, ризику і нехтування небезпеками. Під час виступу тютюновий магнат якось заявив: «У 35 років людина прагне спокою і стабільності, а в 15 років їй потрібно дещо інше: передусім вона хоче насолоджуватися життям!»

### Прагнення виробника

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

а

### Прагнення підлітка

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

б

### Зміст повідомлень

«Я (такий крутий, популярний) це люблю!»  
«Ти що — інопланетянин?»  
«Це для справжніх чоловіків!»  
«Краще разом».  
«Дівчата (хлопці) люблять таких».  
«Зупини час — відчуй життя».

в



Мал. 56. Хитрощі комерційної реклами



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

- придумайте 10–15 слоганів і надрукуйте їх на аркуші паперу;
- зробіть кілька десятків копій і роздайте учням 5–11-х класів, щоб вони зазначили, що їм найбільше сподобалося;
- зберіть анкети, підсумуйте результати.

2\*. Оформіть стенд із найоригінальнішими есе, антирекламами і найпопулярнішими слоганами.

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

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

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

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

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



## § 26. ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

У цьому параграфі ти:

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

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

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

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



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

### Причини вживання наркотиків

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



1. Не існує однієї причини, з якої люди починають вживати наркотики. Чому, на вашу думку, вони це роблять (їхні друзі вживають наркотики; вони не знають, що це небезпечно; вони вірять, що можуть спробувати і зупинитися...)?
2. Розділіть ці причини на зовнішні (соціальні впливи) і внутрішні (психологічні чинники).
3. Порівняйте те, що у вас вийшло, з причинами, які наводять фахівці.

## Чому люди починають вживати наркотики

### *Соціальні чинники:*

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

### *Психологічні чинники:*

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



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

## Міфи і факти про наркотики

**Міф.** Наркотики — це модно.

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

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

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

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

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

**Міф.** Легкі наркотики (наприклад, марихуана) не шкідливі. Вони не дорогі й не спричиняють залежності.

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

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

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

## Негайні наслідки вживання наркотиків

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

Наркотики послаблюють інстинкт самозбереження, руйнують здатність



тверезо мислити й приймати рішення. Під їхнім впливом люди частіше потрапляють у небезпечні ситуації за кермом автомобіля, у човні, за верстатом — там, де потрібні підвищена увага, швидка реакція, обережність.

## Віддалені наслідки

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

За регулярного вживання наркотиків руйнуються соціальні зв'язки людини. Вона кидає навчання або втрачає роботу, змушує страждати свою родину, відштовхує друзів. Зазвичай її матеріальне становище погіршується, нерідко вона втрачає джерело доходів, продає все, що має.

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

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



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

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

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

Їх вживання руйнує соціальні зв'язки людини, робить її залежною від злочинців, штовхає на протизаконні дії.

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

Прилученню до наркотиків сприяють деякі міфи, які поширюють наркоділки.



## § 27. НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

У цьому параграфі ти:

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

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



1. Назвіть декілька психоактивних речовин, що спричиняють залежність.
2. На жаль, наркотики у наші дні — не дивина. Їхні жертви часто живуть поряд із нами. Розкажіть відомі вам історії про реальних людей, які потрапили в наркотичну залежність.
3. У парах або в малих групах обміняйтеся думками, як почувається наркозалежна людина, її близькі, друзі.

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

### Фізична залежність

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

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

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

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

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

## Психологічна залежність

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

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

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

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

## Ознаки наркотичної залежності

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

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

Фахівці виділяють ознаки, які свідчать про наявність наркотичної залежності:

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

### Шлях до виникнення залежності

- Крок 1.* Експерименти з психоактивними речовинами.
- Крок 2.* Епізодичне вживання психоактивних речовин.
- Крок 3.* Вживання психоактивних речовин регулярно (раз на тиждень або частіше), але в малих дозах.
- Крок 4.* Неконтрольоване вживання наркотиків.



Прочитайте ситуацію:

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

Обговоріть:

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

## Куди звертатися по допомогу

Лікарі кажуть, що у наркозалежного лише два шляхи: широка пряма дорога на кладовище і ледь помітна вузька, вибоїста й поросла чагарником стежечка до життя. Це справді так, оскільки наркотичної залежності дуже важко позбавитися. Нерідко людина, яку начебто вилікували, знову й знову береться за старе.

Це не означає, що треба скласти руки і припинити боротьбу. Але якщо виникла проблема з наркотиками, потрібна кваліфікована медична й психологічна допомога, неабияка сила волі, підтримка родичів і друзів.

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

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

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



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

Наркотична залежність — неконтрольоване вживання однієї або кількох психоактивних речовин.

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



Психологічна залежність виникає на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів.

У разі виявлення симптомів наркотичної залежності слід звернутися по допомогу до фахівців.

Передозування — найпоширеніша причина смерті серед тих, хто вживає наркотики.

У багатьох випадках таких людей можна врятувати, якщо вчасно доправити їх до лікарні.



*У цьому параграфі ти:*

- обговориш, яких заходів для боротьби з наркотиками треба вживати на державному рівні;
- ознайомишся з деякими положеннями кримінального законодавства у сфері боротьби з наркотиками;
- дізнаєшся, які методи використовують наркоділки для залучення нових споживачів;
- вчитимешся рішуче відмовлятися від пропозиції вжити наркотик.

### Наркотики — державна проблема

На перший погляд здається, що наркотики — це проблема лише тих, хто їх уживає. Однак це не так. Вона стосується кожного з нас. Деякі пов'язані з нею витрати можна порахувати. Це, наприклад, втрачені доходи через непрацездатність наркозалежних; витрати на їх лікування; кошти на утримання правоохоронних органів. Але як оцінити збитки від злочинів, скоєних під впливом наркотиків, як порахувати страждання самих наркозалежних та їхніх родин?



1. Прочитайте й обговоріть кілька повідомлень про небезпечні ситуації та злочини, пов'язані з наркотиками.
2. Поміркуйте, яких заходів для боротьби з розповсюдженням наркотиків треба вживати на державному рівні (удосконалити законодавство, заборонити рекламу тютюну й алкоголю, запроваджувати ефективні профілактичні програми у школах...).

### Законодавство у сфері боротьби з наркотиками

У світі існують різні закони щодо відповідальності за вживання, зберігання, перевезення і розповсюдження наркотиків. У деяких країнах за найменше порушення, пов'язане з наркотиками, на людину може чекати смертна кара. Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів (від 2 до 12 років позбавлення волі), а також за їх незаконне введення в організм (від 3 до 12 років), публічне вживання наркотиків (до 5 років) або за схиляння до їх вживання (до 12 років). За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.



Безумовно, варіантів такої розмови може бути більше. Та лінія твоєї поведінки лише одна — рішуча категорична відмова з першої ж миті. Не просто ухильна, зі зволіканнями, а тверда відсіч (мал. 59). Дуже часто це впливає на твого співрозмовника — він починає сумніватись у своїй пропозиції. Отже, такою поведінкою ти не лише захищаєш себе, а й починаєш рятувати друга. Ніколи не зайве повторювати собі: «Я прийшов у цей світ не для цього! Мое життя — це життя без сигарет, алкоголю і тим паче — без наркотиків!»

### Як сказати

- *Інтонація, голос:* не вагайся, говори твердо і впевнено.
- *Погляд:* дивись в очі співрозмовнику.
- *Міміка:* упевнись, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти кажеш.
- *Дистанція:* стій на відстані приблизно один метр. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Якщо відмовляєш тому, з ким маєш теплі стосунки, стань ближче.



Мал. 57. Як сказати «ні»



Для боротьби з наркотиками треба вживати заходів на державному та особистісному рівнях.

Кримінальний кодекс України встановлює відповідальність за незаконне виробництво, придбання, зберігання, перевезення, пересилання і збут наркотичних засобів. За деякі злочини, пов'язані з наркотиками, кримінальна відповідальність настає з 14 років.

Щоб мати змогу зробити правильний і свідомий вибір, слід навчитися за будь-яких обставин відмовитися від пропозицій вжити наркотик.



## § 29. ЗАХИСТ ПРАВ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ З ВІЛ



*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш базову інформацію про ВІЛ і СНІД;
- усвідомиш загрозу стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих;
- навчишся виготовляти червону стрічку;
- оціниш своє ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу;
- дізнаєшся, як висловити підтримку людям, які живуть з ВІЛ.

Ти вже знаєш, що ВІЛ — відносно нова інфекція. Чверть століття тому захворювання на ВІЛ-інфекцію набуло характеру епідемії. На боротьбу з ним витрачено величезні ресурси. Та фахівцям поки що не вдалося розробити профілактичну вакцину від ВІЛ, як, наприклад, від віспи, поліомієліту, багатьох інших небезпечних інфекцій.

Однак зусилля науковців не були марними. Знайдено ліки, які подовжують життя інфікованих. Ефективні тести уможливають запобігання інфікуванню ВІЛ під час переливання донорської крові та пересадки органів.

Проте вирішальна роль у боротьбі з епідемією ВІЛ/СНІДу належить профілактичній освіті. Адже особливості поширення цієї інфекції дають змогу кожному захиститися від неї, якщо людина має необхідні знання та життєві навички.

Що глибше ти знайомишся з цією проблемою, то чіткіше усвідомлюєш важливість покладеної на тебе місії — передавати свої знання іншим. Старші члени твоєї родини — батьки, дідуся й бабусі — свого часу не отримали профілактичної освіти, тому в них можуть виникнути запитання. На деякі з них ти вже знаєш відповіді, а на деякі — поки що ні. Цього навчального року ти поповниш свої знання і станеш ще надійнішим джерелом інформації з проблеми ВІЛ/СНІДу.



1. Пригадайте, як розшифровуються аббревіатури ВІЛ і СНІД.
2. Пройдіть крос-тест (с. 178).
3. Обговоріть:

- У чому відмінність між ВІЛ і СНІДом?
- Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ?
- Чи є ліки для тих, хто інфікований ВІЛ?
- У яких щоденних ситуаціях треба бути обережним, щоб уникати контактів із кров'ю інших людей?



За допомогою цього крос-тесту пригадай те, що ти вивчав у попередніх класах, і дізнайся дещо нове. Якщо забув, як проходить крос-тест, звернись на с. 4 підручника.

1. Ти вважаєш, що ВІЛ і СНІД — це:
  - те саме (6);
  - різні речі (2).
2. ВІЛ-інфікована людина може мати здоровий вигляд і добре почуватися:
  - так (3);
  - ні (7).
3. Існують ефективні ліки, що подовжують і підвищують якість життя людей, які живуть з ВІЛ:
  - так (4);
  - ні (8).
4. Можна інфікуватися ВІЛ:
  - під час користування спільним шприцом (5);
  - через рушник або мило (9).
5. ВІЛ загрожує:
  - лише тим, хто вживає наркотики (10);
  - будь-кому (11).
6. ВІЛ — це вірус. Він спричиняє захворювання на ВІЛ-інфекцію. СНІД — кінцева стадія цього захворювання. Вона починається тоді, коли організм втрачає здатність боротися з різними інфекціями та запобігати виникненню злоякісних пухлин (1).
7. Буває, що від моменту інфікування до появи симптомів СНІДу минає більш як десять років. До цього часу людина може почуватися добре і бути цілком здоровою на вигляд. Її організм зберігає здатність боротися з інфекціями. Вона може навіть не підозрювати про своє захворювання й інфікувати інших людей (2).
8. Існують ліки, які перешкоджають розмноженню вірусу і дають змогу тримати інфекцію під контролем. У країнах, де ці ліки доступні кожному, хто їх потребує, ВІЛ-інфіковані живуть повноцінним життям набагато довше (3).
9. ВІЛ-інфекція не передається під час звичайних побутових контактів: через повітря, їжу, воду, харчі, посуд, комах, зокрема й через мило та рушник (4).
10. ВІЛ загрожує кожній людині — будь-якого віку, статі, соціального чи майнового стану. Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що ця проблема їх не стосується (5).
11. Молодець, тест успішно пройдено.

## Небезпека стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних

Будь-які соціальні потрясіння (війни, епідемії, економічні кризи) ускладнюють реалізацію прав людини. Під час епідемії ВІЛ/СНІДу найбільше потерпають ті, хто через бідність чи соціальний стан не має змоги вберегтися від зараження. Більшість людей, які живуть з ВІЛ, та члени їхніх родин стають жертвами *стигми* і *дискримінації*.

*Стигма (тавро)* — уявлення, що існує в суспільстві, згідно з яким певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними. Так, про СНІД склалося уявлення, що це хвороба тих, хто вживає ін'єкційні наркотики, працівників секс-бізнесу і розпусників. Тому коли дізнаються, що хтось ВІЛ-інфікований, до нього починають ставитися з відразою.

Насправді таке ставлення не має реальних підстав. Адже частину людей, особливо на початку епідемії, було інфіковано у лікарнях під час переливання крові. Діти інфікуються здебільшого ще до свого народження. Багато людей заразилися, перебуваючи в шлюбі й зберігаючи подружню вірність.

Найбільша небезпека стигми в тому, що людина може подумати: «Я не вживаю наркотиків і не причетний/не причетна до секс-бізнесу. Мене це не стосується, мені нічого не треба знати про ВІЛ і СНІД». Але це не так! Найбільше ризикують саме ті, хто не обізнаний зі шляхами передання ВІЛ і методами захисту від нього або не хоче застосовувати ці знання на практиці.

*Дискримінація* — несправедливе ставлення до людини, порушення її прав з огляду на національність, релігію, колір шкіри або стан здоров'я.

Дискримінацію ще називають стигмою у дії, адже вона ґрунтується на стереотипах і упередженому ставленні. Стосовно ВІЛ-позитивних людей та членів їхніх родин вона набуває різних форм і проявів: від вимог ізолювати їх від суспільства до звільнень з роботи, неприйняття до школи, погроз і образ на їхню адресу. Дискримінації зазнає переважна більшість тих, хто живе з ВІЛ, члени їхніх родин і друзі.

Тим, хто жорстоко ставиться до ВІЛ-позитивних, уникає їх або зневажливо висловлюється на їхню адресу, доцільно нагадати заповідь: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе». Адже може статися так, що й ти потрапиш у скруту, і ніхто не подасть тобі руки.



Обговоріть:

- Чому одні люди дискримінують інших (їм бракує достовірної інформації, вони беруть приклад з інших...)?
- Чому важливо цього не робити (це несправедливо, це ображає людей, ми не хотіли б, щоб так ставилися до нас...)?
- Як би ви вчинили, почувши дискримінаційні висловлювання на адресу ВІЛ-позитивної людини?

## Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу

У деяких країнах, охоплених епідемією ВІЛ/СНІДу, цю проблему замовчують. Там не проводять тестування на ВІЛ-інфекцію, не лікують ВІЛ-позитивних, а профілактику серед молоді вважають навчанням розпусти. У цих країнах люди інфікуються в лікарнях, молодь не має змоги захистити себе.

Ефективні заходи боротьби з епідемією ґрунтуються на визнанні й захисті прав людини на рівні держави. Країни, які забезпечують громадянам можливості реалізації їхніх прав на отримання інформації, високоякісну освіту та охорону здоров'я, захист від дискримінації, є менш уразливими до епідемії.

Загальновизнано, що коли захист прав людини здійснюється на належному рівні, інфікується менша кількість людей, а інфіковані ВІЛ та їхні родини успішно долають труднощі, пов'язані з хворобою.

Україна має прогресивне законодавство у сфері протидії епідемії. Воно гарантує право на добровільне і конфіденційне тестування на ВІЛ-інфекцію, збереження лікарської таємниці, соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ. Передбачено також заходи для забезпечення профілактичної освіти молоді.

Проблема полягає в тому, що іноді положення цього законодавства порушують або бракує коштів для їх реалізації.

### Червона стрічка

Ти, напевно, вже бачив і, можливо, носив червону стрічку. А чи знаєш історію її появи?

У 1991 році Сполучені Штати Америки переживали втрату 79 вояків, які зникли безвісти під час війни у Перській затоці. На знак підтримки учасників бойових дій патріотично налаштовані американці пов'язували на шиї жовті хустинки. Але проблему СНІДу, який на той час забрав 140 тисяч життів, продовжували замовчувати.

На знак протесту проти скорочення асигнувань на боротьбу зі СНІДом у квітні 1991 року художник Франк Мур створив червону стрічку (мал. 62). У листопаді того ж року на концерті, присвяченому пам'яті легендарного співака Фредді Мерк'юрі, червоні стрічки почепили 70 тисяч його прихильників. А на церемонії нагородження «Оскар» у 1992 році понад дві третіх присутніх були з червоними стрічками.

Нині в усьому світі червона стрічка символізує:

- усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу;
- надію на те, що буде знайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу;
- солідарність із людьми, які живуть з ВІЛ, їхніми близькими, рідними і друзями;
- пам'ять про мільйони людей, життя яких забрала ця недуга;
- протест проти істерії й невігластва, дискримінації та суспільної ізоляції людей, які живуть з ВІЛ.

Що більше людей носитимуть червону стрічку, то гучніше лунатимуть голоси тих, хто вимагає уваги до цієї проблеми та до людей, які живуть з ВІЛ.

Якщо й ти хочеш долучити до них свій голос, можеш виготовити червону стрічку і носити її щодня або тоді, коли прагнеш висловити свою позицію. Для цього тобі знадобиться атласна стрічка червоного кольору завширшки 1 см і безпечна шпилька.

- відріж 15 см стрічки, кінці зріж під кутом 45°;
- склади стрічку у формі петлі й пришипи до одягу.

Почепити червону стрічку — це лише перший крок. Наступний — твої конкретні дії. Що можна зробити для тих, хто живе з ВІЛ? Як полегшити долю людей, які страждають не так від хвороби, як від того, що опинилися наодинці зі своїм лихом?

Ми можемо висловити солідарність з жертвами ВІЛ/СНІДу, співчуття і підтримку всім ВІЛ-інфікованим і членам їхніх родин, повагу до людей, які мужньо долають дуже складні обставини.

Ми можемо переконати їх не втрачати надії. Щороку з'являються нові, більш ефективні ліки, здатні знизити концентрацію ВІЛ у крові й подовжити безсимптомний період. Кожен рік, місяць, день наближають нас до того часу, коли науковці розроблять ефективні ліки проти СНІДу, доступні кожному, хто їх потребує.



ВІЛ загрожує кожній людині — будь-якого віку, статі, соціального чи майнового стану. Найбільше ризикують ті, хто нічого не знає про ВІЛ і вважає, що ця проблема їх не стосується.

Держави, які забезпечують громадянам можливості для реалізації їхніх прав на отримання інформації, високоякісну освіту та охорону здоров'я, захист від дискримінації, є менш уразливими до епідемії.

Ігнорування і замовчування проблеми ВІЛ/СНІДу призводить до стрімкого розвитку епідемії, численних смертей і руйнування економік.

Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних призводять до епідемії, перешкоджають масовій профілактиці та забезпеченню прав людей, які живуть з ВІЛ.

Що більше людей носитиме червону стрічку, то гучніше лунатиме голос тих, хто вимагає уваги до цієї проблеми та до людей, яких вона торкається.

Почепити червону стрічку — це лише перший крок. Наступний — твої конкретні дії.



## § 30. ТУБЕРКУЛЬОЗ І ВІЛ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, як люди майже поборили туберкульоз і що стало на заваді його повному подоланню;
- зрозумієш, як відбувається зараження і за яких умов розвивається захворювання;
- переконаєшся у необхідності щеплення від туберкульозу;
- навчишся розрізняти симптоми туберкульозу і захищати себе від захворювання.



1. Наведіть приклади інфекційних захворювань.
2. Які шляхи потрапляння інфекції в організм людини?

### Факти про туберкульоз

Туберкульоз — інфекційне захворювання, що характеризується переважним ураженням легень і майже всіх інших органів людського організму.

Збудник туберкульозу — паличка Коха, яку у 1882 році відкрив німецький науковець Роберт Кох. Палички Коха — надзвичайно стійкі мікроорганізми. Вони живуть:

- у маслі та сирі, що зберігаються на холоді, — більше як рік;
- у річковій воді — до п'яти місяців;
- у ґрунті та на пасовищах, забруднених хворими на туберкульоз тваринами, — від кількох місяців до декількох років;
- у сухому мокротинні, що залишається на особистих речах хворого, його ліжку, в кімнаті, — протягом шести місяців.

Сонячне проміння знищує їх за декілька годин, кип'ятіння та ультрафіолетове опромінення — за декілька хвилин. Убивають палички Коха й сполуками хлору.



Запам'ятайте основні факти про туберкульоз. Для цього:

- об'єднайтесь у 10 груп і розподіліть між собою 10 фактів про туберкульоз (с. 183);
- уважно прочитайте свою частину інформації і підготуйтеся навчати інших;
- починайте ходити по класу й обмінюватись інформацією з однокласниками, аж доки дізнаєтесь усі 10 фактів;
- перевірте якість засвоєння знань у спільному колі (кожен може поставити запитання будь-кому з присутніх).

## 10 фактів про туберкульоз

1. Туберкульоз — інфекційне захворювання. Його назва походить від латинського слова *tuberculum* — горбик.
2. Це захворювання (сухоти) відоме людству з давніх часів. Його описували ще лікарі Давньої Греції і Риму. Під час дослідження давньоєгипетських мумій з'ясувалося, що кістки багатьох із них уражені туберкульозом.
3. Існує чотири типи збудників туберкульозу: людський, бичачий, пташиний і мишачий. Усі вони небезпечні для людини. На туберкульоз хворіють більш як 60 видів птахів і понад 50 видів сільськогосподарських тварин, найчастіше — велика рогата худоба, рідше — коні, вівці, кози і свині.
4. До середини ХХ ст. туберкульоз вважали смертельною недугою. Переломним моментом у боротьбі з нею стало відкриття у 1944 році антибіотика стрептоміцину. Сучасні ліки дають змогу виліковувати до 98 % хворих на туберкульоз.
5. Із середини 80-х років ХХ ст. епідемія туберкульозу почала стрімко поширюватися через нову стійку до медикаментів форму інфекції та поєднання двох епідемій — туберкульозу і ВІЛ/СНІДу.
6. Нині у світі щосекунди одна людина інфікується, а кожні десять секунд — помирає від туберкульозу. У 1993 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила туберкульоз глобальною небезпекою.
7. Приблизно третина жителів Землі є носіями туберкульозної інфекції. У деяких країнах і густонаселених містах інфіковано майже 80 % дорослого населення. Цих людей вважають здоровими, доки їхня імунна система тримає інфекцію під контролем.
8. Збудник хвороби передається від хворих на відкриту форму туберкульозу. Кожен такий хворий за рік інфікує 10–20 осіб.
9. Епідемії ВІЛ і туберкульозу посилюють одна одну. Туберкульоз скорочує тривалість життя багатьох ВІЛ-позитивних людей, а ВІЛ сприяє поширенню туберкульозу.
10. В Україні щодня виявляють 82 нові випадки захворювання на туберкульоз, щороку десять тисяч людей помирають від цієї недуги. В останнє десятиліття вдвічі зросла захворюваність дітей і підлітків на туберкульоз.

## Умови інфікування і розвитку захворювання

У 90 % випадків зараження відбувається під час контактів із людиною, хворою на активну форму туберкульозу. Коли вона кашляє, у повітря і на навколишні предмети потрапляє велика кількість бактерій.

### Шляхи зараження туберкульозом

- *Повітряно-крапельний* — через дихальні шляхи під час розмови, при кашлі, чханні хворої людини.
- *Харчовий* — через заражені продукти (м'ясо, молоко, сир), через брудні руки.
- *Контактний (побутовий)* — через заражені предмети побуту.

Інфікування можливе і через продукти харчування, найчастіше ті, що куплені на стихійних ринках і не зазнавали теплової обробки.

Інфікуються також під час догляду за хворими на туберкульоз людьми чи тваринами (передусім коровами).

Первинне зараження часто відбувається в дитинстві. Бактерії, які потрапили в організм, можуть уражувати легені й утворювати в них окремі горбики. Якщо інфекція не виходить за межі горбиків, процес називають закритим, така

людина не є заразною.

Більшість людей, інфікованих паличкою Коха, здорові завдяки імунітету — природному чи набутому після вакцинації. У звичайних умовах активна форма туберкульозу розвивається лише у 5—10 % носіїв інфекції.

Однак коли через стрес, погане харчування, незадовільні побутові умови, дію психоактивних речовин чи хвороби імунітет людини послаблюється, туберкульоз може перейти в активну стадію. Інфекція активізується, відбувається розпад легеневої тканини, і бактерії потрапляють назовні з мокротинням під час кашлю.

## ВІЛ і туберкульоз

1. Епідемія ВІЛ/СНІДу повернула до життя давнього ворога — туберкульоз.

- Коли носій палички Коха інфікується ВІЛ, його імунітет поступово руйнується, і туберкульоз у 20—50 разів частіше переходить в активну стадію.
- Це збільшує кількість тих, хто є джерелом інфекції і спричиняє поширення туберкульозу.

2. Водночас туберкульоз є причиною смерті 60 % ВІЛ-інфікованих, бо в цьому разі:

- його складніше діагностувати, адже такі люди переважно хворіють на позалегеневі форми туберкульозу, для виявлення яких потрібні спеціальні умови;



- його важче лікувати: люди, які живуть з ВІЛ, частіше хворіють на стійку до медикаментів форму туберкульозу;
- він швидше прогресує і частіше призводить до смерті.

## Діагностика і лікування туберкульозу

Хворі на туберкульоз неодмінно мають лікуватися. Інакше хвороба може бути смертельною, а хворий на туберкульоз — небезпечним для навколишніх. Діагностика і лікування туберкульозу в Україні безкоштовні.

### Симптоми туберкульозу легень:

- тривалий кашель (протягом трьох тижнів)
- кровохаркання
- задишка
- підвищення температури тіла (до 37–37,5 °С)
- пітливість (переважно вночі)
- погіршення апетиту, втрата ваги
- слабкість
- підвищена втомлюваність

Початкові стадії туберкульозу можуть бути безсимптомними. Для вчасного виявлення захворювання дорослим і підліткам з 15 років роблять флюорографію — знімок легень, а дітям і підліткам — спеціальний тест (реакцію Манту). Пам'ятаєш, як тобі робили подряпину на руці, а на третій день вимірювали діаметр пухирця, що утворився навколо неї (мал. 58)?

Якщо дитина здорова, пухирець невеликий. В іншому разі проводять додаткові обстеження. Коли виявляють туберкульоз, хворого неодмінно лікують.

Зверни увагу на цю інформацію, оскільки туберкульоз належить до захворювань, які передусім загрожують підліткам. З'ясовано, що в період статевого дозрівання він проявляється частіше і протікає у тяжчих формах, ніж в інших вікових групах.

Науковці ще не можуть остаточно пояснити, чому це так. Перевтома, стреси, погане харчування, без сумніву, впливають на розвиток туберкульозу, але, можливо, зміни, що відбуваються в організмі підлітка, також створюють сприятливі умови для розмноження палички Коха.



Мал. 58.  
Реакція Манту

## Профілактика туберкульозу на державному рівні

Профілактика туберкульозу на державному рівні охоплює три групи заходів: соціальна політика держави; санітарна профілактика; імунізація населення.

### *Соціальна політика держави:*

- підвищення добробуту людей;
- поліпшення умов їхнього життя і праці.

### *Санітарна профілактика:*

- виявлення і лікування хворих на туберкульоз;
- туберкулінова діагностика дітей (реакція Манту);
- обстеження тих, хто контактує з хворими, працює з дітьми, в лікарнях, закладах громадського харчування;
- профілактична освіта молоді.

### *Імунізація населення:*

- щеплення. Його роблять усім новонародженим у пологовому будинку, а відтак у 7, 12 і 17 років.

## Як уберегтися від туберкульозу

Через поширеність цієї інфекції ніхто не застрахований від контактів з нею. Але захворіє далеко не кожен. Усе залежить від стану імунної системи. Адже імунітет — потужна зброя проти збудників туберкульозу.

Тож якщо ти нездужаєш або ще не зміцнів після хвороби, уникай багатолюдних місць (громадського транспорту, ринків, вокзалів), де можуть бути хворі на туберкульоз.

Для підтримання імунітету важливо провадити здоровий спосіб життя: повноцінно харчуватися, достатньо рухатися, вчасно відпочивати, уникати переохолоджень і стресів, тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків. Також треба дотримуватися правил гігієни: мити руки, коли приходиш з вулиці, ретельно мити овочі та фрукти, кип'ятити молоко.



Дотримання правил особистої гігієни суттєво знижує ризик захворювання на туберкульоз. Особливе значення має гігієна рук і харчування.

Об'єднайтесь у 3 групи і підготуйте демонстрації у вигляді пантоміми.

*Група 1:* в яких ситуаціях треба мити руки.

*Група 2:* як це треба робити.

*Група 3:* як зберігати та обробляти продукти харчування (мал. 59).

Ретельно мити сирі продукти, руки і кухонне начиння.



Зберігати окремо і нарізати на окремих дощечках продукти, які їдять сирими, і ті, які кулінарно обробляють.

Зберігати в холодильнику або морозильнику молочні, м'ясні, рибні продукти, готові страви і відкриті консерви.

Кип'ятити сиру воду і молоко, готувати при високій температурі сире м'ясо, рибу, інші продукти.

Мал. 59. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

Туберкульоз — небезпечне захворювання, відоме людям з давніх часів. Збудник туберкульозу (паличка Коха) — надзвичайно стійка інфекція, що передається під час контактів із хворими на відкриту форму туберкульозу людьми або тваринами.

Багато людей інфікується, але не хворіє, доки їхній імунітет тримає інфекцію під контролем. З ослабленням імунітету туберкульоз може перерости в активну стадію.



Підлітки належать до групи підвищеного ризику щодо захворювання на туберкульоз. Тому для тебе важливо вчасно робити обереження і профілактичні щеплення, дотримуватися особистої гігієни, не купувати продуктів на стихійних ринках, правильно їх обробляти і зберігати. За перших симптомів туберкульозу треба негайно звернутися до лікаря.

Лікування туберкульозу в Україні безкоштовне. Сучасні методики дають змогувилікувати до 98 % хворих.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

*Абстинентний синдром, або ломка* — фізичні страждання, які настають, коли наркозалежний не приймає чергової дози наркотіку.

*Акселерація* — прискорення фізичного розвитку підлітків.

*Анорексія* — нервово-психічне захворювання, що проявляється у порушенні апетиту внаслідок відмови від їжі.

*Відчуття* — найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення рецепторів органів чуттів і збудження відповідних центрів головного мозку.

*Гормони* — хімічні речовини в організмі, своєрідні «посланці», що контролюють процеси росту, розвитку та обміну речовин в організмі. Розносяться з кров'ю.

*Дерма* — шар шкіри, що містить потові й сальні залози, больові і теплові рецептори, волосяні фолікули, кровоносні судини.

*Дискримінація* — словесні образи, обмеження чи позбавлення прав за статевою, расовою, етнічною, релігійною або іншою ознакою.

*Дистрес* — перенапруження або виснаження організму внаслідок дуже сильного чи накопиченого стресу.

*Домінантний* — першочерговий, головний.

*Емоції* — швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів або думок.

*Епідерміс* — верхній шар шкіри, який постійно оновлюється.

*Естроген і прогестерон* — жіночі статеві гормони, що відіграють вирішальну роль у статевому дозріванні дівчинки.

*Життєві або психосоціальні навички* — уміння, які допомагають людині адаптуватись у сучасному світі й долати труднощі щоденного життя. Важливими для здоров'я життєвими навичками є: самоконтроль, критичне і творче мислення, прийняття рішень, ефективне спілкування, конструктивне розв'язання конфліктів тощо.

*Канцерогени* — речовини, що спричиняють виникнення злоякісних пухлин.

*Конфлікт інтересів* — зіткнення інтересів, потреб чи бажань, які можна задовольнити за рахунок спільних ресурсів.

*Конфлікт поглядів* — зіткнення, спричинене розбіжностями у поглядах, смаках, уподобаннях людей.

*Конфліктогени* — слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

*Креативність (творче мислення)* — здатність відходити від стереотипів, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення.

*Мнемонічні прийоми* — техніки, які допомагають швидше і надійніше запам'ятовувати та ефективніше пригадувати інформацію.

*Наркотична залежність* — неконтрольоване вживання наркотичних речовин.

*Підшкірна жирова клітковина* — шар шкіри, що складається з жирових клітин і великої кількості кровоносних судин.

*Поведінковий стереотип* — звичний спосіб поведінки за відповідних обставин.

*Почуття* — стійкі емоційні ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу.

*Психоактивні речовини* — речовини, які впливають на психіку людини: наркотики, алкоголь, тютюнові вироби, деякі препарати побутової хімії.

*Психологічна залежність* — свідоме або підсвідоме бажання повернутися до вживання психоактивних речовин. Проявляється на рівні почуттів і підсвідомих поведінкових стереотипів (коли «рука сама тягнеться» до сигарети, чарки чи шприца).

*Ризик* — загроза життю, здоров'ю чи добробуту людей. Є три види ризику: фізичний, психологічний і соціальний.

*Самооцінка* — ставлення людини до себе. Формується під впливом досвіду і ставлення інших людей.

*Стигма, або тавро* — переконаність, яка існує в суспільстві щодо того, що певні якості людей або їхня поведінка є ганебними чи аморальними.

*Стрес* — стан психічного і фізичного напруження, що виникає як захисна реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища.

*Тестостерон* — чоловічий статевий гормон, який відіграє вирішальну роль у статевому дозріванні хлопчиків.

*Толерантність* — здатність поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку.

*Толерантність до наркотику* — звикання до наркотику, зменшення сили його дії, внаслідок чого організм потребує щоразу більшої дози.

*Фізична залежність* — потреба організму в психоактивних речовинах, що виникає внаслідок пригнічення природних біохімічних процесів.

*Цінності* — те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона оцінює і звряє будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети.

*Чинники ураження* — джерела ризику. Розрізняють джерела ризику, пов'язані з власною поведінкою, і ті, що пов'язані з навколишнім середовищем (соціальним, природним, техногенним).

# ЗМІСТ

Як працювати з підручником . . . . . 4

## **Розділ 1. Здоров'я людини**

### **Глава 1. Здоров'я і спосіб життя**

§ 1. Цілісність здоров'я . . . . .	7
§ 2. Значення звичок і навичок для здоров'я . . . . .	13
§ 3. Обираємо здоровий спосіб життя . . . . .	18
§ 4. Профілактика захворювань . . . . .	23

### **Глава 2. Безпека щоденного життя**

§ 5. Принципи безпечної життєдіяльності . . . . .	31
§ 6. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі . . . . .	35
§ 7. Дорожньо-транспортні пригоди. . . . .	43
§ 8. Безпека оселі. . . . .	50
§ 9. Пожежна безпека у громадських приміщеннях . . . . .	57

## **Розділ 2. Фізична складова здоров'я**

§ 10. Індивідуальний розвиток підлітка . . . . .	65
§ 11. Ріст, маса тіла і фізична форма . . . . .	71
§ 12. Шкіра і здоров'я. . . . .	78
§ 13. Косметичні проблеми підлітків . . . . .	84

## **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я**

§ 14. Психологічний розвиток підлітка . . . . .	91
§ 15. Умови ефективного навчання . . . . .	97
§ 16. Уміння вчитися . . . . .	103
§ 17. Культура почуттів . . . . .	110
§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я . . . . .	116
§ 19. Стрес і психологічна рівновага . . . . .	123
§ 20. В екстремальній ситуації . . . . .	129
§ 21. Керування стресами . . . . .	136
§ 22. Конфлікти і здоров'я. . . . .	142

## Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

§ 23. Соціальні чинники здоров'я . . . . .	150
§ 24. Впливи найближчого оточення . . . . .	155
§ 25. Хвороби цивілізації і реклама . . . . .	160
§ 26. Причини і наслідки вживання наркотиків . . . . .	166
§ 27. Наркотична залежність . . . . .	170
§ 28. Ні — наркотикам! . . . . .	174
§ 29. Захист прав людей, які живуть з ВІЛ . . . . .	177
§ 30. Туберкульоз і ВІЛ . . . . .	182
<i>Словничок термінів . . . . .</i>	<i>188</i>

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 7 класу  
закладів загальної середньої освіти**  
*2-ге видання, перероблене*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак, О. Курило*  
На обкладиці використано фото "Designed by Pressfoto / Freepik"  
Коректор *І. Шатунова*

Формат 70×100/16. Гарнітура Петербург.  
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 15,56. Обл.-вид. арк. 15,5.  
Тираж 82 000 пр.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Віддруковано з готових діапозитивів  
ТОВ «Принт Медіа», м. Київ, вул. Кржижановського, 4.