

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



8

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова,  
В. С. Пономаренко, С. В. Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 8-го класу  
закладів загальної середньої освіти**

2-ге видання, перероблене  
Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ  
Видавництво «Алатон»  
2021

## ЛЮБА ВОСЬМИКЛАСНИЦЕ! ЛЮБИЙ ВОСЬМИКЛАСНИКУ!

У 8-му класі ти продовжиш вивчати основи здоров'я. Мета цього предмета — допомогти тобі і твоїм однокласникам сформулювати сприятливі для здоров'я знання, ставлення і навички.

Ми живемо у складному й мінливому світі. Навички, які допомагають швидко адаптуватися до змін, долати щоденні труднощі і досягати життєвого успіху, називають життєвими, тому що вони потрібні кожному, незалежно від того, чим він займатиметься в майбутньому, яку професію обере.

На жаль, раніше цих важливих навичок не формували у школі чи інституті. Більшість людей набували їх упродовж життя методом «проб і помилок». Як зауважила мама твого однолітка, «в житті кожної людини трапляються ситуації, яких можна було б уникнути, якби була можливість заново прожити цей момент. Та життя одне, і кожен з нас набиває власні гулі. Але той, хто підкований теоретично, навчений книгою і педагогом, має більше шансів уникнути невдач, а отже — досягти успіху, здобути повагу і стати справжньою особистістю».

Тобі, мабуть, доводилося чути про ситуації, в яких постраждали люди. Оцінюючи такі ситуації, напевно, пересвідчувався: якби у них повелися правильно, цього б не сталося.

У 8-му класі ти продовжиш вивчати алгоритми поведінки в екстремальних ситуаціях. Дізнаєшся, як рятувати своє життя й життя інших людей, надавати домедичну допомогу потерпілим. Звісно, ці уміння неможливо відпрацювати лише за підручником. Сподіваємось, матимеш нагоду потренуватися під керівництвом медика чи професійного рятувальника.

Ти також поглибиш свої знання про твої права, обов'язки і відповідальність, у тому числі перед законом, адже тобі виповнилося або невдовзі виповниться 14 років. Це вік, з якого набудеш набагато більше прав і з якого тебе самого можуть притягнути до кримінальної відповідальності за деякі види злочинів.

Усі, хто працював над створенням цього підручника, вірять, що з тобою нічого поганого не станеться, і бажають тобі успіхів.

*Автори*

## Як працювати з підручником

Підручник складається з чотирьох розділів.

*Розділ 1* — «Здоров'я людини» — ознайомить тебе з ознаками фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості. Ти дізнаєшся також про виклики сучасного світу і педагогічну методика, яка допомагає ефективно відповідати на них. Більшу частину матеріалу присвячено порятунку людей у надзвичайних ситуаціях. Він навчить, як взаємодіяти з рятувальними службами і надавати домедичну допомогу потерпілим.

*Розділ 2* — «Фізична складова здоров'я» — розкриває поняття оздоровчих систем, особливостей сучасних і традиційних систем харчування. Ти вчитимешся запобігати харчовим отруєнням і надавати домедичну допомогу при отруєннях і кишкових інфекціях.

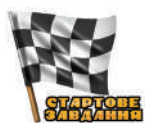
*Розділ 3* — «Психічна і духовна складові здоров'я» — акцентує на необхідності докладати зусилля для свого гармонійного розвитку. Ти удосконалюватимеш інтелектуальні навички, розмірковуватимеш про життєві цінності, вчитимешся піклуватися про зовнішню і внутрішню красу.

*Розділ 4* — «Соціальна складова здоров'я» містить дві глави.

Глава 1 — «Соціальний добробут» — розкриває ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

Глава 2 — «Безпека в побуті і навколишньому середовищі» — присвячена дорожній, екологічній і соціальній безпеці. Особливу увагу приділено правовій відповідальності неповнолітніх. Ти дізнаєшся, як зробити безпечнішою поїздку в легковому і вантажному автомобілі, вчитимешся правильно діяти, якщо став свідком ДТП чи опинився у зоні пожежі.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато практичних завдань для відпрацювання важливих життєвих умінь і навичок.



Кожен параграф підручника починається зі стартового завдання. Виконуючи його, 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 вказано 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 правила поведінки у ситуаціях, наближених до реальних, коли можна вчинити по-різному і обрати найкращий варіант нелегко. Виконуючи завдання за допомогою блок-схем, слід рухатись у вказаному стрілками напрямку.



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



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



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 настрої.



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



Під цією рубрикою тобі запропонують виконати проєкт самостійно або разом із друзями.



Таким символом позначено завдання, які ти маєш виконати вдома, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує подивитися цікавий фільм.



Зазначені у завданні відео або додаткову інформацію можна знайти в мережі Інтернет за наданими адресами.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 160–163.

# РОЗДІЛ 1

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



## § 1. НА ПОРОЗІ ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ

У вступі ти:

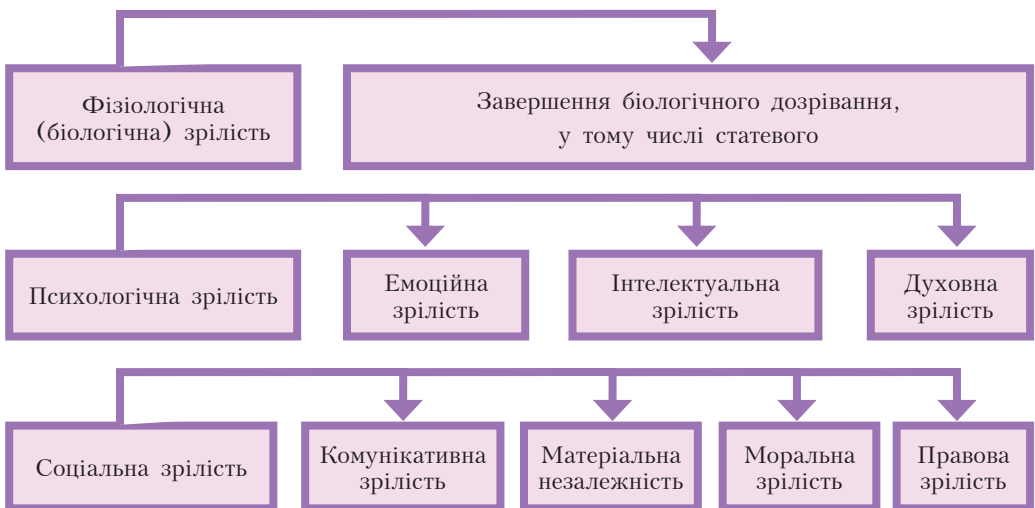
- пригадаєш ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості;
- порівняєш вимоги індустріального та інформаційного суспільств у всіх сферах життя;
- переконаєшся в необхідності розвитку життєвих навичок;
- дізнаєшся, на якій теорії ґрунтуються тренінгові методи;
- обговориш з однокласниками правила, за якими працюватимете на уроках здоров'я.

### Розвиток людини

Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості (або до кінця життя). Розвиток людини відбувається у процесі:

- росту — фізичні зміни (зросту, ваги, пропорцій тіла);
- дозрівання — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання);
- навчання — відносно стабільні зміни, що відбуваються у процесі набуття досвіду.

Виділяють три складові зрілості: фізіологічну (біологічну), психологічну, соціальну (мал. 1).



Мал. 1



За кілька років ти отримаєш паспорт, і суспільство почне вважати тебе дорослою людиною. Однак це не єдина ознака зрілості.



Поміркуйте, що для кожного з вас означає досягти повної зрілості. По черзі продовжіть фразу: «Я думаю, що досягну зрілості, коли (закінчу школу (університет), почну заробляти на життя...)».

## Ознаки фізіологічної зрілості

Фізіологічна (біологічна) зрілість настає з припиненням росту та розвитку всіх систем організму, в тому числі репродуктивної (статева зрілість). Якщо дитина живе в нормальних побутових умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбудеться само по собі і завершиться приблизно у 20 років. Ознаками фізіологічної зрілості є:

- завершення фізичного росту;
- формування статури за жіночим або чоловічим типом;
- набуття здатності зачати і народити дитину.

Статева зрілість настає дещо раніше, ніж біологічна. З цим пов'язані ризики підліткових вагітностей як для матері, так і для дитини.

## Ознаки психологічної зрілості

### Ознаки зрілості

#### *Емоційної:*

- контроль за виявом емоцій;
- уміння висловлювати почуття;
- уміння долати тривогу, невдачі, керувати стресами.

#### *Інтелектуальної:*

- уміння прогнозувати розвиток подій і приймати рішення;
- розвинене критичне і абстрактне мислення, креативність (творче мислення);
- уміння дискутувати за допомогою аргументів.

#### *Духовної:*

- пріоритетність духовних цінностей;
- усвідомлення важливих принципів, життєвої місії та сенсу життя.

Щоб досягти повної зрілості, людина має стати дорослою не лише біологічно, а й «вирости» емоційно, інтелектуально і духовно.

Маленька дитина виявляє свої емоції всім тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. *Емоційно зріла* людина вміє контролювати вияви 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.

*Духовна зрілість* досягається тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює важливі принципи, життєву місію і сенс життя.



## Ознаки соціальної зрілості

Складовими соціальної зрілості є моральна і правова зрілість.

*Моральна зрілість* — уміння розрізняти добро і зло, діяти відповідно до прийнятих у суспільстві соціальних норм.

*Правова зрілість* — набуття усіх громадянських прав і повна юридична відповідальність. В Україні вік досягнення правової зрілості — 18 років.

Соціальна зрілість — це також спроможність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти. Людина досягає соціальної зрілості, коли здатна утримувати себе, створити і забезпечити сім'ю.



1. Оціни рівень своєї зрілості за десятибальною шкалою:
  - фізіологічна зрілість;
  - психологічна зрілість;
  - соціальна зрілість.
2. Визнач середній бал. Поміркуй, як його можна підвищити.

## Вимоги сучасного світу

Від самого народження батьки або інші дорослі виховують своїх дітей. Вони знайомлять їх із соціальними правилами і нормами, привчають відповідально ставитися до своїх обов'язків, допомагають у виборі майбутньої професії. Та сучасний світ дуже відмінний від того, в якому росли твої батьки.

Тобі випало жити на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, що висуває нові вимоги в усіх сферах життя.



1. Об'єднайтесь у 3 групи («людина», «робота», «освіта»). За допомогою табл. 1 на стор. 10 порівняйте вимоги індустріального та інформаційного суспільств у сферах:

*група 1:* трудових відносин;

*група 2:* особистісного розвитку і міжособистісних стосунків;

*група 3:* освіти.

2. Обговоріть переваги і недоліки інформаційного суспільства порівняно з індустріальним.

## Соціальні ролі і життєві навички

Упродовж життя людина виконує різні соціальні ролі: дитини, учня, студента, споживача, громадянина, чоловіка (дружини), матері (батька), брата (сестри), друга, колеги, підлеглого, начальника тощо. Навички, які є важливими для будь-якої соціальної ролі, називають *життєвими*.

Нині перелік основних соціальних ролей мало відрізняється від тих, що існували десятки чи навіть сотні років тому. Однак їх зміст суттєво змінився. Це вимагає набуття нових життєвих навичок і вдосконалення традиційних.

У сфері трудових відносин	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Життя, орієнтоване на роботу	• Гармонійне поєднання усіх сфер життя
• Одна робота на все життя	• Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
• Сприяння конкуренції	• Сприяння співробітництву
• Авторитарний стиль керівництва	• Колегіальне прийняття важливих рішень
• Цінування <i>конформізму</i>	• Заохочення <i>плюралізму</i> і <i>креативності</i>
• Трудові відносини відповідно до статусу в ієрархії	• Співробітництво між однодумцями
У сфері особистісного розвитку і міжособистісних стосунків	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Акцент на боротьбу з хворобами	• Акцент на сприяння здоров'ю
• Негативне ставлення до змін	• Сприйняття змін як можливостей розвитку
• Ігнорування емоцій	• Керування емоціями
• Уникання проблем і конфліктів	• Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
• Стереотипне бачення <i>гендерних ролей</i>	• Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами і здібностями, а не статтю
У сфері освіти	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Навчання лише у шкільні роки	• Освіта впродовж усього життя
• Акцент на інтелектуальний розвиток	• Акцент на гармонійний розвиток особистості
• Заучування фактів і накопичення знань	• Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
• Підходи, центровані на вчителів	• Підходи, центровані на учнях (дитиноцентризм)
• Жорстка дисципліна	• Демократія, усвідомлене дотримання правил
• Заохочення суперництва	• Сприяння кооперації та співробітництву

Адаптовано за «Lifskills Associates»

Твої однолітки у багатьох країнах світу вже здобувають освіту, що ґрунтується на розвитку життєвих навичок. Тобі теж пощастило, адже на уроках здоров'я маєш змогу розвивати життєві навички, які допоможуть уникати помилок і досягати успіху.



1. За допомогою вчителя об'єднайтесь у 3 групи за видами життєвих навичок (емоційно-вольові, інтелектуальні, соціальні).

2. Пригадайте склад цих навичок і запишіть їх на дошці.

3. Обговоріть, як кожна з цих навичок допомагає адаптуватися до вимог інформаційного суспільства у сферах трудових відносин, особистісного розвитку і міжособистісних стосунків, освіти.

*Життєві навички* — це уміння, що допомагають людині адаптуватись у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

*Визначення ВООЗ*

## Тренінг — необхідна умова успішного навчання

Одним із найефективніших методів успішного навчання є *тренінг*. Раніше тренінги проводили лише психологи. Тепер тренінги використовують у школах на уроках здоров'я.

Річ у тому, що неможливо розвинути життєві навички, тільки прослухавши чи прочитавши про них. Їх треба багато разів відпрацьовувати — обговорюючи життєві ситуації, обмінюючись досвідом з друзями і вчителем.

Ця методика дуже подобається твоїм одноліткам: «Як добре, що це не просто розповідь однієї людини», «Блискачча ідея — сідати в коло і по черзі висловлювати свою думку», «Ми сідаємо в коло, дивимося на своїх однокласників, бачимо їхні очі, краще розуміємо одне одного. Ми навчилися уважно слухати, поважати і сприймати будь-яку думку. Тепер я розумію, що кожна людина — це неповторна особистість».

Якщо у 5–7-му класах уроки здоров'я у вас проводили у формі тренінгу, ти помітив, що вони дуже різняться від звичайних уроків.

*Тренінг* — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.





1. Методом мозкового штурму назвіть те, що відрізняє тренінги від звичайних уроків (учні сидять не за партами, а в колі...).
2. Ти вже знаєш, що на тренінгу панує демократична дисципліна — всі добровільно дотримуються прийнятих правил. Розробіть правила вашої групи, оформіть їх у вигляді плаката і скріпіть підписами на знак того, що ви погоджуєтеся з ними.

За кілька років ти отримаєш паспорт, і тебе почнуть вважати дорослою людиною. Але паспорт — не єдина ознака зрілості.

Зрілість настане, коли завершиться ріст і розвиток організму, а також коли ти «виростеш» емоційно, інтелектуально, духовно і соціально. Важливою ознакою зрілості є матеріальна незалежність і здатність утримувати сім'ю.

Сучасний світ висуває нові вимоги в усіх сферах життя людини.

Щоб успішно відповідати на виклики сучасного світу, треба розвинути важливі життєві навички.

Для розвитку життєвих навичок найкращими є тренінгові методи навчання.



## § 2. ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У цьому параграфі ти:

- навчишся класифікувати надзвичайні ситуації;
- ознайомишся з основними принципами і положеннями законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях;
- оціниш свої навички виживання.

### Класифікація надзвичайних ситуацій

Щодня у світі відбуваються тисячі подій, які порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або значних матеріальних втрат. Такі події називають *надзвичайними ситуаціями (НС)*.

За офіційною класифікацією надзвичайних ситуацій в Україні виділяють чотири їх види і чотири рівні.

*Види НС* класифікують за їх походженням. Це надзвичайні ситуації:

- природного;
- техногенного;
- соціального і соціально-політичного;
- воєнного походження.

*Рівні НС* класифікують за територіальним охопленням та обсягами економічних збитків. Це надзвичайні ситуації:

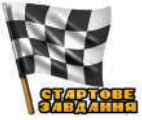
- загальнодержавного;
- регіонального;
- місцевого;
- об'єктового рівнів.

### Загальні ознаки НС:

- наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їх життєдіяльності;
- заподіяння економічних збитків;
- істотне погіршення стану довкілля.



Засоби масової інформації (ЗМІ) зазвичай привертають увагу громадськості до НС. Випуски новин рясніють сюжетами: щось вибухнуло, спалахнуло, когось убили, взяли в заручники, десь сталося цунамі чи виверження вулкану.



1. Пригадайте кілька таких повідомлень.
2. Визначте види та рівні НС, про які йшлося в них.
3. За допомогою мал. 2 назвіть приклади інших НС різного походження.

*Надзвичайні ситуації техногенного походження:*

- транспортні аварії і катастрофи;
- пожежі;
- аварії з викидом або загрозою викиду небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин;
- раптове руйнування будівель і споруд;
- гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо;
- аварії на очисних спорудах;
- аварії в комунальних мережах.

*Надзвичайні ситуації природного походження:*

- гідрологічні (паводки, повені, крижані затори, селі, цунамі);
- метеорологічні (урагани, смерчі, зливи, град, ожеледиця, посуха);
- деградація ґрунтів чи надр;
- природні пожежі;
- інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин;
- масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками;
- погіршення стану водних ресурсів, атмосфери, біосфери тощо.

**ВИДИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

*Надзвичайні ситуації соціального і соціально-політичного походження:*

- здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і утримування важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку і телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна);
- викрадення або спроба викрадення чи знищення суден;
- встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях;
- викрадення або захоплення зброї;
- виявлення застарілих боєприпасів;
- громадські заворушення, революції;
- розгул злочинності.

*Надзвичайні ситуації воєнного походження:*

застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призводить до руйнування атомних і гідроелектростанцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, нафтопродуктів, транспортних та інженерних комунікацій тощо.



## Основні принципи порятунку і захисту людей

Відома тобі формула: «Запобігати, уникати, діяти» описує принципи безпечної життєдіяльності, дотримання яких зменшує ризики щоденного життя і уможливорює порятунок людей у надзвичайних ситуаціях.



Зверніться до наведених вами у стартовому завданні прикладів конкретних НС. За допомогою табл. 2 оцініть, чи дотримувалися люди і державні служби принципів безпечної життєдіяльності у цих ситуаціях.

Таблиця 2

Принципи	Для людини	Для держави
Запобігати	<ul style="list-style-type: none"> <li>знати заходи безпеки і дотримуватися їх;</li> <li>самому не створювати небезпечної ситуації;</li> <li>вивчати основи самозахисту, надання першої допомоги, правила користування захисним і рятувальним спорядженням</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>забезпечувати очищення і постачання питної води, діяльність комунальних служб, інших систем життєзабезпечення;</li> <li>здійснювати протипожежний нагляд, санітарний контроль, робити профілактичні щеплення тощо</li> </ul>
Уникати	<ul style="list-style-type: none"> <li>уміти розпізнавати небезпечні ситуації та оцінювати ризики;</li> <li>діяти так, щоб зменшити ризик потрапляння у НС</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>своєчасно прогнозувати надзвичайні ситуації;</li> <li>оповіщати населення про загрозу НС;</li> <li>у разі необхідності завчасно евакуювати людей</li> </ul>
Діяти	<ul style="list-style-type: none"> <li>зберігати спокій у НС;</li> <li>робити все необхідне для самозахисту;</li> <li>надавати домедичну допомогу потерпілим;</li> <li>ефективно взаємодіяти з рятувальними службами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ефективно використовувати всі наявні ресурси;</li> <li>забезпечити порятунок людей у НС;</li> <li>мінімізувати матеріальні збитки і забруднення довкілля;</li> <li>ліквідувати наслідки НС</li> </ul>



Пригадайте декілька повідомлень ЗМІ про надзвичайні ситуації. Для кожної з них обговоріть:

- ознаки, що свідчать про надзвичайну ситуацію;
- вид і рівень надзвичайної ситуації;
- у чому полягають загрози ситуації;
- алгоритм дій при отриманні повідомлення

## Дії рятувальних служб і громадян у НС

Для запобігання НС та ліквідації їх наслідків створено єдину державну систему, до складу якої входять аварійно-рятувальні служби. Більшість таких служб — державні й утримуються за кошти державного бюджету. Деякі є комунальними, їх створено на рівні місцевої громади. Існують рятувальні служби при окремих підприємствах, установах чи громадських організаціях. Особливою аварійно-рятувальною службою є Державна служба медицини катастроф. Під час стихійних лих, катастроф, аварій, масових отруень, епідемій, радіаційного, бактеріологічного та хімічного забруднення вона надає безоплатну медичну допомогу всім, хто її потребує.



Об'єднайтесь у 3 групи. Ознайомтеся з відповідними положеннями законів України щодо діяльності рятувальних служб і громадян в умовах НС, підготуйте повідомлення і розкажіть своїми словами про:

- група 1:* завдання і функції аварійно-рятувальних служб;
- група 2:* права громадян у сфері захисту від НС;
- група 3:* обов'язки громадян у НС.

### Стаття 3. Завдання та функції аварійно-рятувальних служб

*Основними завданнями аварійно-рятувальних служб є:*

- проведення під час виникнення надзвичайних ситуацій на об'єктах і територіях аварійно-рятувальних робіт;
- ліквідація надзвичайних ситуацій та окремих їх наслідків;
- виконання робіт із запобігання виникненню та з мінімізації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та щодо захисту від них населення і територій;
- захист навколишнього природного середовища та локалізація зони впливу шкідливих і небезпечних факторів, що виникають під час аварій і катастроф.

*Основними функціями аварійно-рятувальних служб є:*

- забезпечення готовності своїх органів управління, сил і засобів до дій за призначенням;
- пошук і рятування людей на уражених об'єктах і територіях, надання у можливих межах невідкладної, у тому числі медичної, допомоги особам, які перебувають у небезпечному для життя й здоров'я стані, на місці події та під час евакуації до лікувальних закладів;
- ліквідація особливо небезпечних проявів надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіаційного та бактеріального зараження, інших небезпечних проявів.

*(Витяг із Закону України «Про аварійно-рятувальні служби»)*



## **Стаття 5. Права громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

Громадяни України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру мають право на:

- отримання інформації про надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру, що виникли або можуть виникнути, та про заходи необхідної безпеки;
- забезпечення та використання засобів колективного й індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру у разі їх виникнення;
- звернення до місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування з питань захисту від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- відшкодування згідно із законом шкоди, заподіяної їх здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- компенсацію за роботу у зонах надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру;
- соціально-психологічну підтримку і медичну допомогу, в тому числі за висновками Державної служби медицини катастроф та/або лікарсько-трудової комісії, на медико-реабілітаційне відновлення у разі отримання важких фізичних та психологічних травм;
- інші права у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру відповідно до законів України.

## **Стаття 34. Обов'язки громадян України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

Громадяни України у сфері захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру зобов'язані:

- дотримуватися заходів безпеки, не допускати порушень виробничої дисципліни, вимог екологічної безпеки;
- вивчати основні способи захисту населення і територій від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, надання першої медичної допомоги потерпілим, правила користування засобами захисту;
- дотримуватися відповідних вимог у разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру.

*(ст. 5, 34 — витяг із Закону України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру»)*

## Особисті навички виживання у надзвичайних ситуаціях

Часто люди, які потрапили в надзвичайну ситуацію, поведуться неадекватно. Дехто починає кричати і хаотично бігати, хтось ціпеніє і не може поворухнутися. Це тому, що страх, який сигналізує про небезпеку, надто сильний і заважає людині раціонально мислити й приймати рішення. Тому в будь-якій небезпечній ситуації треба передусім намагатися зберегти спокій.



1. Обговоріть життєві ситуації, коли страх позбавляв людей сил і паралізовував волю.
2. Що, на вашу думку, допомагає рятувальникам зберегти спокій у найскладніших ситуаціях?
- 3\*. Як можна запобігти виникненню паніки? Пригадайте відомі вам прийоми самоконтролю і приклади позитивного мислення.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від неї самої.



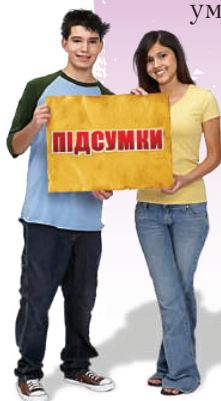
1. Оціни свої особисті якості та навички, необхідні для виживання, за десятибальною шкалою:
  - психологічна налаштованість на виживання;
  - навички ефективного спілкування;
  - навички лідерства і роботи в команді;
  - уміння оцінювати ризики і приймати виважені рішення;
  - навички поведінки в конкретних НС (наприклад, під час пожежі);
  - уміння користуватися рятувальним спорядженням;
  - уміння взаємодіяти з аварійно-рятувальними службами;
  - уміння надавати домедичну допомогу.
2. Визнач середній бал. Поміркуй, як його можна підвищити.

Надзвичайні ситуації — це події, які порушують нормальні умови життя людей, призводять до їх загибелі та/або значних матеріальних втрат чи істотного погіршення стану довкілля.

За походженням НС поділяють на такі види: природні, техногенні, соціальні (соціально-політичні) та воєнні, а за рівнем загрози — надзвичайні ситуації загальнодержавного, регіонального, місцевого та об'єктового рівнів.

Для запобігання НС і ліквідації їх наслідків в Україні створено єдину державну систему. Одним із її елементів є аварійно-рятувальні служби.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від її особистих якостей і навичок.



## § 3. ТИ — РЯТУВАЛЬНИК



У цьому параграфі ти:

- прочитаєш реальну історію про героїчну поведінку школярів на пожежі;
- оціниш свою готовність діяти у подібній ситуації;
- дізнаєшся, як рятувати людей на пожежі та якої допомоги потребують потерпілі;
- потренуєшся використовувати ці знання у змодельованих ситуаціях.

У попередніх класах на уроках основ здоров'я ви вчилися запобігати багатом небезпекам і уникати їх. Знаєте, як поводитися під час грози і повені, як діяти при витіканні газу або у разі пожежі, під час аварії на підприємстві та дорожньо-транспортної пригоди. Однак раніше вас вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ви подорослішали і можете рятувати не лише себе, а й інших. Та до цього треба добре підготуватися: знати, як поводитись у конкретних НС, як рятувати себе та інших людей і надавати невідкладну допомогу потерпілим.



1. Обговоріть:

- які ви знаєте засоби індивідуального захисту і рятувальне спорядження?
- як в умовах НС користуватися ними?

2. Об'єднайтеся у пари й оцініть свою готовність діяти у такій конкретній ситуації за десятибальною шкалою (0 балів — мінімальна готовність, 10 — максимальна). Поміркуйте, яких особистих якостей, знань і навичок вам поки що бракує.



Об'єднайтеся у 4 групи і за допомогою блок-схеми на с. 22 обговоріть, як треба діяти в таких ситуаціях:

*Група 1:* у будинку пожежа. Хтось благає про допомогу, але нікого не видно, бо в коридорі багато диму.

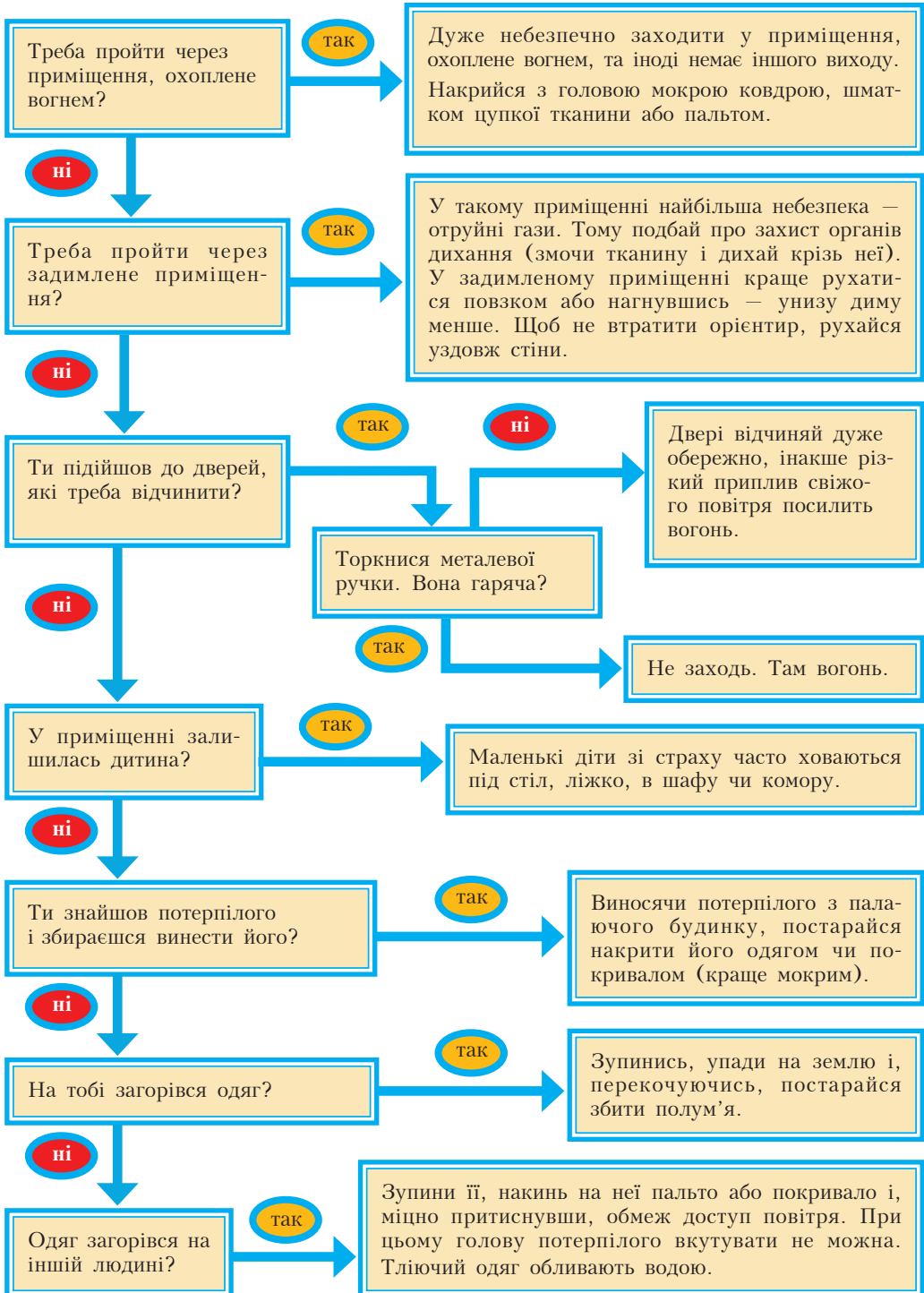
*Група 2:* у кімнаті жінка, яку затиснуло важкими речами. Ти самостійного не можеш упоратись із завалом.

*Група 3:* жінка просить врятувати її п'ятирічного сина. Але дитини не видно. Де її треба шукати?

*Група 4:* ви знайшли хлопчика і хочеш винести надвір. Для цього треба знову пройти через задимлений коридор.

*Група 5:* коли ви вибиралися, на тобі й на хлопчику загорівся одяг. Що робитимете?

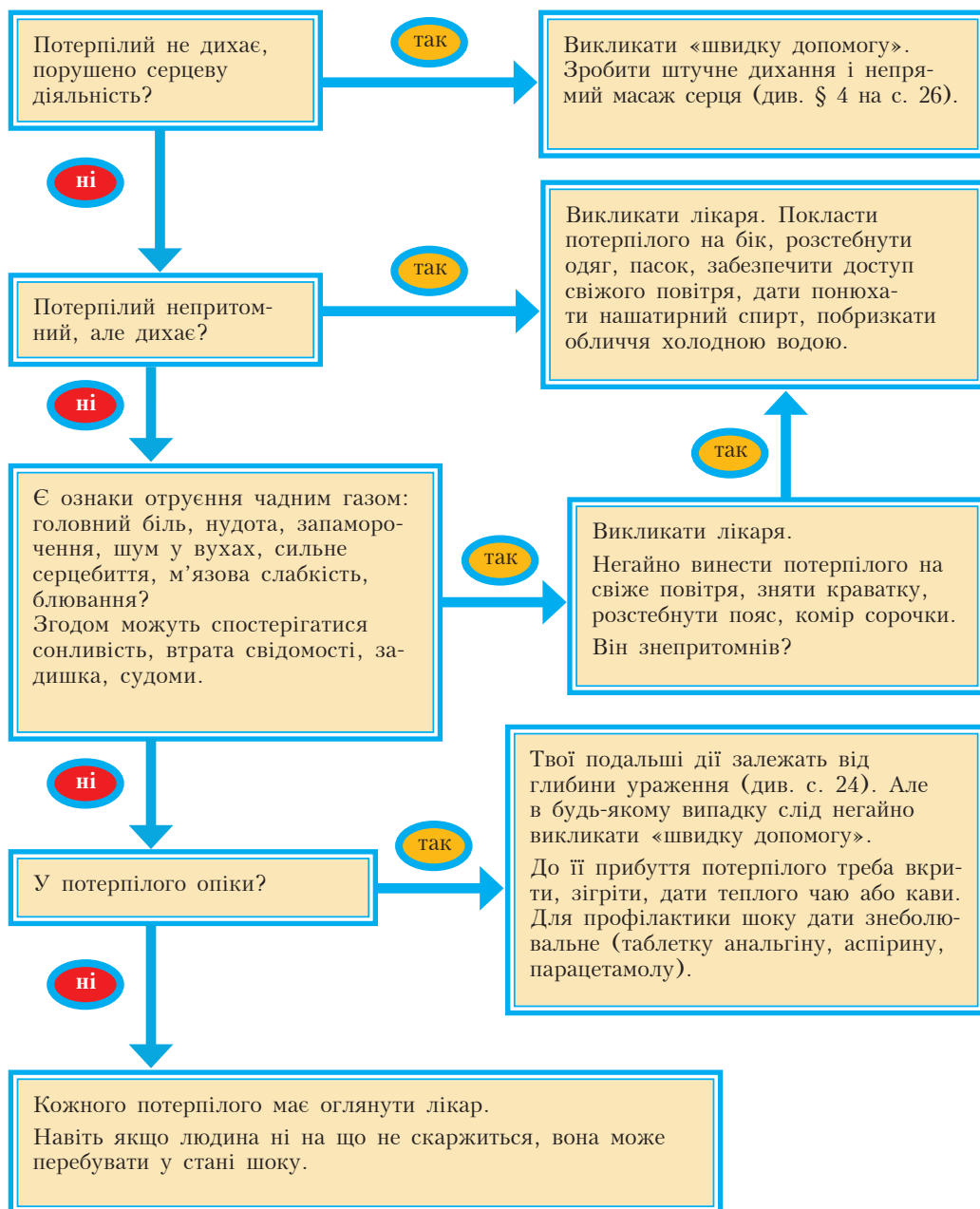
## Рятування людей під час пожежі



## Невідкладна допомога потерпілому



За блок-схемою на цій і наступній сторінках можна визначити, якої допомоги потребує потерпілий на пожежі та як надавати допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.



## Термічні опіки

Термічні опіки під час пожежі можуть бути спричинені полум'ям, парою, гарячим повітрям, а також дією електричного струму. Головне завдання невідкладної допомоги у цьому випадку — запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок.



У жодному разі не слід обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.

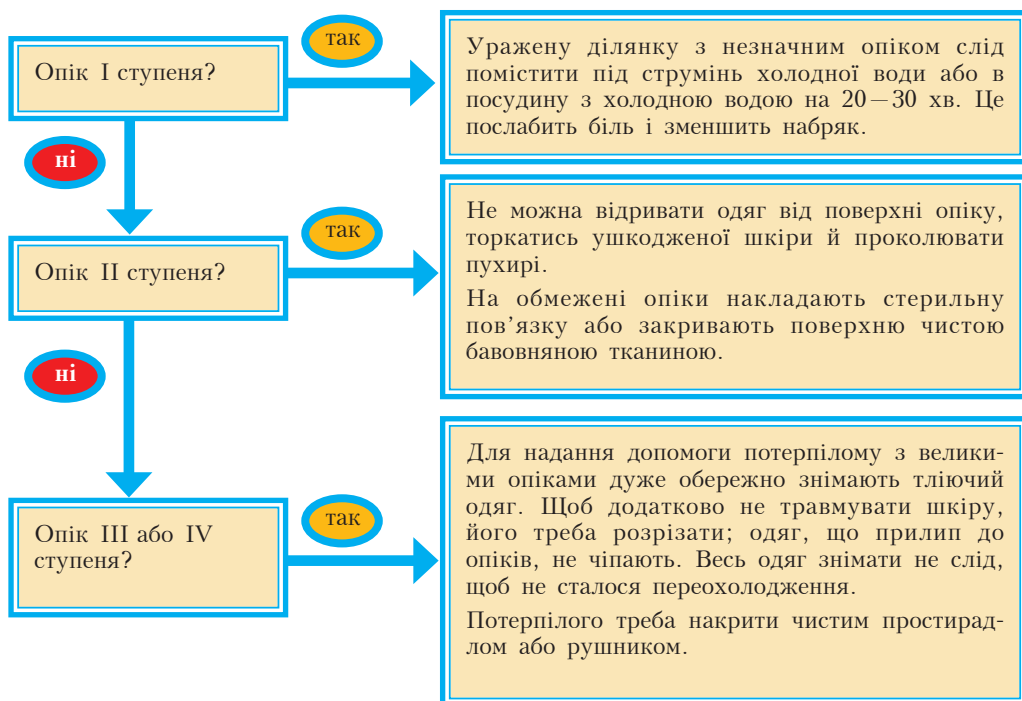
Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені опіків:

*I ступінь* — почервоніння і набряк шкіри, що супроводжуються пекучим болем;

*II ступінь* — інтенсивне почервоніння, відшарування зовнішнього шару шкіри, заповнені прозорою рідиною пухирі;

*III ступінь* — верхнього шару шкіри практично немає, характерне омертвіння шкіри, утворення бурувато-коричневої кірки;

*IV ступінь* — некроз (омертвіння) шкіри, м'язів, сухожилля, кісток. Це найтяжча форма опіку, струп щільний і товстий, іноді чорного кольору з ознаками обуглювання.





За допомогою вчителя об'єднайтеся у групи і спробуйте написати сценарій та розіграти сценку про:

*група 1:* рятування людей на пожежі;

*група 2:* надання домедичної допомоги потерпілому, який отруївся газами;

*група 3:* допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.



1. Пригадайте правила поведінки в екстремальних ситуаціях (заблукали у лісі, під час грози, опинилися на підтопленій території тощо).

2. Є чимало фільмів про надзвичайні ситуації (техногенні катастрофи, виверження вулканів, землетруси, пожежі тощо). Їх називають фільми-катастрофи, або блокбастери. До наступного уроку переглянь один із таких фільмів. Зверни увагу, які прийоми домедичної допомоги застосовували персонажі цих фільмів.

Раніше тебе вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ти подорослішав і зможеш рятувати не лише себе, а й інших людей.



У приміщенні, де виникла пожежа, найбільша небезпека — отруйні гази. Через задимлене приміщення треба рухатися повзком або нагнувшись, захищаючи органи дихання змоченою у воді тканиною.

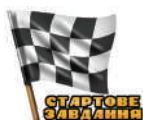
При термічних опіках важливо запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок. Не можна обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.

## § 4. АБЕТКА ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



У цьому параграфі ти:

- вчитимешся визначати стан потерпілого;
- тренуватимешся робити штучне дихання і масаж серця самостійно і в парі з іншою людиною;
- обговориш заходи особистої безпеки, яких слід дотримуватися під час надання домедичної допомоги.



У парах, групах чи в колі розкажіть про фільми-катастрофи, які ви переглянули. Обговоріть:

- Як діяли персонажі цих фільмів?
- Які прийоми домедичної допомоги вони застосовували?
- Чому в реальному житті свідки нещасних випадків не завжди надають домедичну допомогу потерпілим (не мають відповідних навичок, думають, що вже пізно щось робити, бояться заразитися ВІЛ...)?

Відомо, що лише 20 % тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Решту потерпілих можна було врятувати, вчасно надавши їм допомогу. В Україні від нещасних випадків щороку гине майже 30 тисяч осіб, тож ціна ненадання такої допомоги — 24 тисячі людських життів.

Іноді люди не надають допомогу через те, що не мають елементарних знань. Наприклад, думають, що марно здійснювати реанімацію більш як п'ять хвилин після зупинення серця (адже мозок за цей час вже перестав функціонувати). Але це не так! Справді, мозок гине без кисню приблизно через п'ять хвилин після клінічної смерті. Та коли роблять масаж серця і штучну вентиляцію легень, кровопостачання мозку не припиняється.



1. Пригадайте ситуації, коли люди потребували невідкладної домедичної допомоги.
2. За допомогою матеріалу цього параграфа виконайте практичне завдання на с. 33.
3. Якщо маєте змогу, запросіть рятувальника з місцевого відділення Державної служби з надзвичайних ситуацій або лікаря чи медичну сестру зі «швидкої допомоги», щоб відпрацювати ці важливі навички під їхнім керівництвом. Відпрацюйте з ними алгоритм евакуації з будівлі школи.
4. Коли є нагода попрактикуватися на спеціальних тренажерах, неодмінно скористайтеся нею.

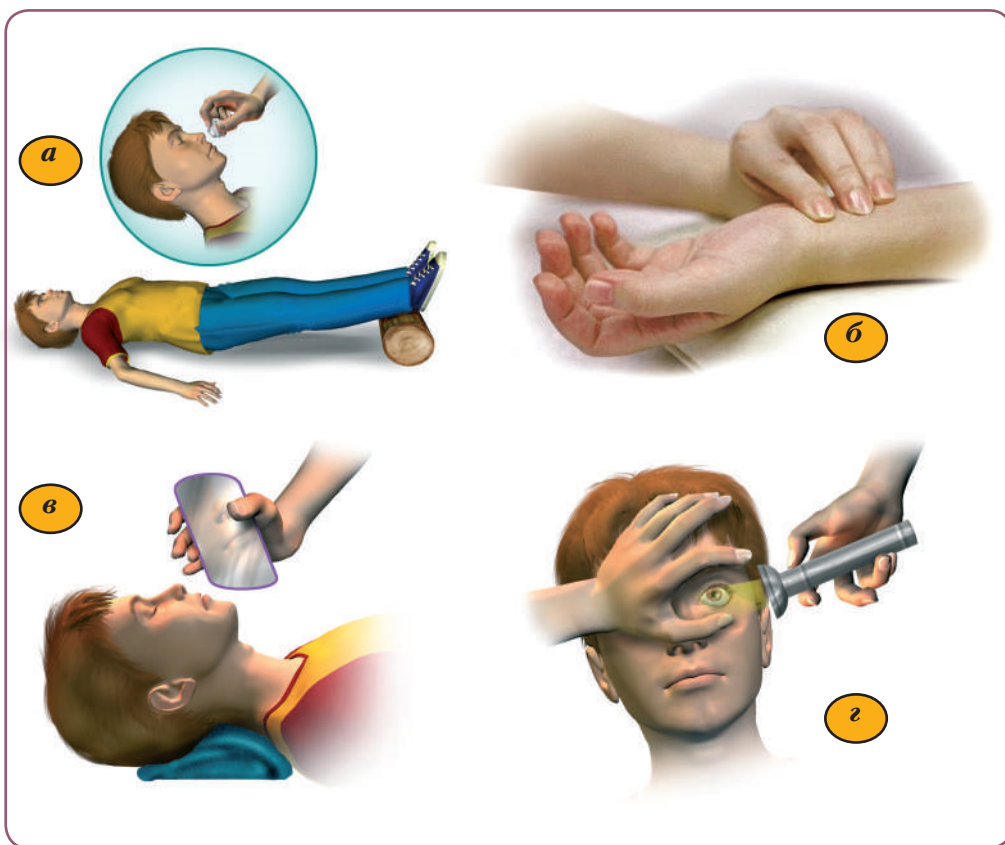


## Визначення стану потерпілого

Щоб не втратити шансу допомогти потерпілому, треба насамперед визначити його стан. Якщо потерпілий непритомний, слід вкласти його на спину і підкласти щось під ноги, забезпечити доступ свіжого повітря, побризкати водою, поплескати по щоках, дати понюхати нашатирного спирту (мал. 3, а).

Відразу перевірити наявність ознак життя: пульсу і дихання, а за їх відсутності — реакцію зіниць на світло.

- Наявність пульсу можна визначити, поклавши чотири пальці на сонну артерію або на зап'ясток. Переконайся, що пальці відчувають пульс потерпілого, а не твій (мал. 3, б).
- Наявність дихання можна визначити за підніманням та опусканням грудної клітки або за допомогою дзеркальця (мал. 3, в). Нерегулярні (менш як 6 разів на хвилину) дихальні рухи є ознакою клінічної смерті!
- Наявність реакції зіниць на світло (мал. 3, г). Широка нерухома зіниця свідчить про відсутність мозкового кровообігу.



Мал. 3. Визначення стану потерпілого

## Штучне дихання і масаж серця

Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили!

У разі зупинення кровообігу і дихання припиняється надходження кисню до клітин мозку. Своєчасне відновлення кровообігу може вивести потерпілого зі стану клінічної смерті.

Відновити кровообіг допоможуть штучне дихання і непрямий масаж серця.

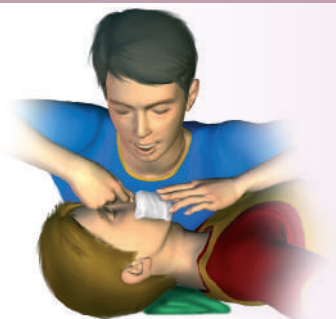
Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно розпочати штучну вентиляцію легень, яку називають штучним диханням.

### Штучна вентиляція легень (алгоритм «рот у рот»)



1. Відкрити дихальні шляхи. Для цього:

- рукою чи хустинкою очистити рот потерпілого;
- натиснувши на лоба, відкинути голову назад, щоб розслаблений язик не перекривав дихальні шляхи;
- підкласти під шию скручений рушник, куртку, руку.



2. Рот потерпілого накрити пристроєм для виконання штучного дихання, а за його відсутності — чистою хустинкою або серветкою.

3. Ніс щільно затиснути пальцями, щоб повітря, яке вдувають, потрапило в легені, а не вийшло через ніс.



4. Зробивши глибокий вдих, щільно (герметично) обхопити губами губи потерпілого і зробити енергійний видих.

5. Краєм ока спостерігати за грудною кліткою потерпілого. Вона повинна піднятися. Видих відбувається пасивно.

## Непрямий масаж серця

Якщо пульсу на сонній артерії немає, треба негайно розпочати непрямий масаж серця. Для цього:

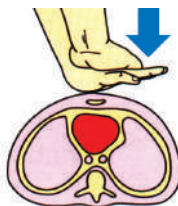
1. Потерпілого вкласти на тверду поверхню (землю, підлогу).



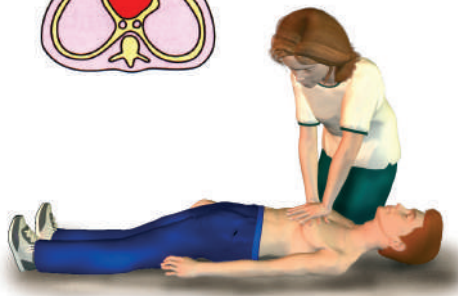
2. Звільнити від одягу грудну клітку. Стати збоку від потерпілого. Якщо він лежить на землі чи на підлозі, стати навколішки.



3. Долоню однієї руки покласти на нижню половину груднини, щоб пальці лежали перпендикулярно до тіла. Другу руку покласти зверху.



4. Прямими руками різко натискати долонями (не пальцями) на груднину зі швидкістю 1 натискання на секунду. Груднина при цьому має прогинатися на 4–5 см.

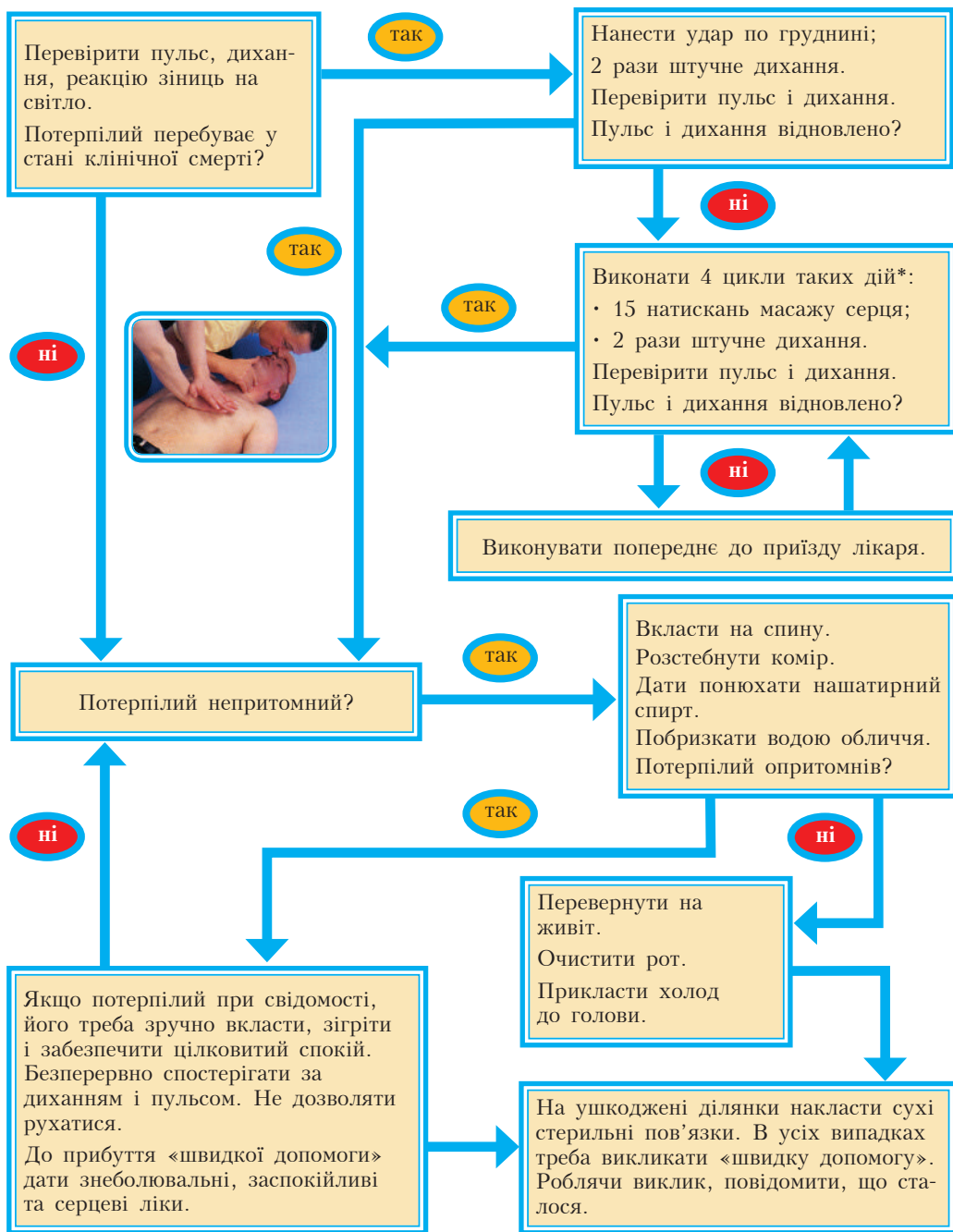


Якщо масаж робити правильно, зіниці у потерпілого звужуються, синюшність шкіри зменшується. Про відновлення серцевої діяльності свідчить поява пульсу.



На с. 28 наведено повний алгоритм надання домедичної допомоги в ситуаціях, що призводять до припинення дихання і зупинення серця.

## Повний алгоритм надання домедичної допомоги



\* Якщо допомогу надають двоє людей, виконати 4 цикли таких дій: 5 натискань масажу серця і 1 раз штучне дихання. Перевірити пульс і дихання. Пульс і дихання відновлено?

## Як уникнути ризику інфікування при контактах з кров'ю

Зважаючи на тяжкі наслідки інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються через кров, треба засвоїти елементарні правила, які допоможуть уникнути небезпеки.

1. Остерігайся прямих контактів з кров'ю. Якщо є змога, вдягни захисні рукавички.
2. Коли кров потерпілого потрапила тобі на руки чи інші ділянки шкіри, якнайшвидше змий її водою і насухо витри шкіру. Якщо на шкірі немає ушкоджень, ризик інфікування незначний.
3. Якщо кров потерпілого потрапила тобі в очі, якнайшвидше промий їх водою, тому що ВІЛ здатний проникати крізь слизові оболонки.
4. Ризик інфікування при штучному диханні вважається нульовим. Однак якщо на обличчі потерпілого є кров і відкриті рани, роби штучне дихання так, як це зображено на малюнку.



## Надання домедичної допомоги у надзвичайних ситуаціях



За допомогою вчителя об'єднайтесь у 4 групи. Уявіть, що ви стали свідками надзвичайної ситуації, в якій постраждали люди. Продемонструйте:

*група 1:* як визначати стан потерпілого;

*група 2:* як робити штучне дихання;

*група 3:* як робити непрямий масаж серця;

*група 4:* як уникнути ризику інфікування ВІЛ, надаючи домедичну допомогу.

Статистика свідчить, що лише 20 % тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Решту 80 % потерпілих можна було врятувати, надавши їм домедичну допомогу. Нерідко найпростіші дії допомагають урятувати людині життя.

За жодних умов не можна вважати потерпілого загиблим на підставі зовнішніх ознак — відсутності пульсу і дихання. У перші 5 хвилин після клінічної смерті багатьох потерпілих можна повернути до життя.

Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно винести його на свіже повітря, розстебнути пояс та комір сорочки і почати робити штучне дихання.

Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили.



## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



## § 5. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ



У цьому параграфі ти:

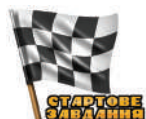
- розкриєш поняття оздоровчих систем та основні їх елементи;
- дізнаєшся, як оздоровлювалися наші предки;
- обговорити особливості різних національних кухонь.

### Поняття оздоровчих систем

Практичні методики сприяння здоров'ю називають *оздоровчими системами*. Такі системи почали формуватися з давніх часів і є частиною культурної спадщини людства. Їх умовно поділяють на традиційні і сучасні.

Традиційні оздоровчі системи найкраще збереглися в країнах із неперервним культурним розвитком, наприклад, у Індії, Китаї. Такі відомі системи, як йога, ушу, цигун, спрямовані на досягнення гармонії людини — як внутрішньої, так і з навколишнім світом. Елементами оздоровчих систем є гімнастика, харчування, голкотерапія, точковий масаж, релаксація тощо.

Сучасні оздоровчі системи, подібно до традиційних, також ґрунтуються на *холістичному підході* і спрямовані на досягнення фізичного і психологічного благополуччя. Базовими елементами більшості цих систем є: система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації тощо.



1. Назвіть приклади оздоровчих систем (фітотерапія, ароматерапія тощо...).
2. З'ясуйте, з яких елементів вони складаються.



## Традиційні оздоровчі системи

Традиційні оздоровчі системи виникли ще в давній Індії. Найвідомішими з них є йога та аюрведа.



Об'єднайтесь у дві групи («йога» та «аюрведа»).

1. Прочитайте інформацію про ці оздоровчі системи і проаналізуйте, з яких елементів вони складаються.
2. По черзі зробіть короткі повідомлення у класі.

**Йога.** В перекладі з санскриту це слово означає «контролювати, підкорювати, об'єднувати». Йога виникла як практика зміни свідомості з метою керування психікою та психофізіологією людини для досягнення піднесеного психічного й духовного стану.



У деяких східних країнах йога – це не просто модний вид фітнесу, а філософія життя. Той, хто вирішив займатися йогою, має дотримуватися таких принципів: уникати насильства, бути чесним, не красти, бути цнотливим, дбати про чистоту, завжди до чогось прагнути, пізнавати себе тощо.

У наш час у західних культурах йога розглядається як засіб досягнення загального оздоровчого ефекту. Вона охоплює комплекс фізичних і дихальних вправ.

Заняття йогою покращують фізичну форму, зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, послаблюють стрес і тривожність, поліпшують якість сну тощо. Йогою можуть займатися навіть літні люди, а також інваліди і люди з особливими потребами.



**Аюрведа.** В перекладі з санскриту «аюрведа» означає «наука життя». Це оздоровча і медична система, яка закликає людей жити в гармонії з законами природи.

Згідно з цим вченням, спосіб життя людини істотно впливає на її здоров'я. Рекомендації щодо зміцнення здоров'я суттєво залежать від індивідуальної конституції людини – сукупності рис зовнішності, характеру, поведінки, інтелекту та емоцій.

В аюрведі розрізняють три типи конституції людини:

- *Tun 1.* Худорляві й жваві, ентузіасти переважно творчі та життєрадісні, не люблять холоду, погано сплять, схильні до імунних захворювань, алергії, неврозів;
- *Tun 2.* Середньої статури, у них хороше травлення і апетит, надають перевагу холодним стравам і напоям, завзяті, з різким характером, легко збуджуються, гніваються, мають розвинений інтелект і можуть бути хорошими керівниками;
- *Tun 3.* Неквапливі, міцної статури, спокійні та врівноважені, сильні й витривалі, звикли робити все повільно і ретельно.



Для підтримання і відновлення здоров'я для кожного типу конституції передбачено відповідну дієту, спосіб життя і терапевтичні процедури, зокрема масаж, фітотерапію, терапію мінералами тощо.

Усім людям рекомендовано прокидатися вранці, проводити очисні заходи, робити зарядку і медитувати.

У західному світі аюрведа певною мірою популярна як система альтернативної медицини.

Традиційні оздоровчі системи розвивалися в епоху *античності* і ґрунтувалися на цілісному уявленні про здоров'я.

Відповідно до принципів античних оздоровчих систем людина сама відповідальна за своє здоров'я. Вона має вести розмірений спосіб життя, бути врівноваженою і увесь час самовдосконалюватися. З метою оздоровлення застосовували тілесні й духовні очисні ритуали. Антична освіта передбачала навчання культури здоров'я. Методи навчання також ґрунтувалися на принципах гармонії, наприклад поєднанні гімнастики і музики.



## Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність, гігієну, загартовування, дотримання режиму праці і відпочинку.

*Харчування.* Основними засадами харчування українців завжди були збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність, простота приготування.

Як приклад — харчування запорозьких козаків. На столі зазвичай були соломаха (густо зварене на воді житнє борошно), тетеря (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щерба (рідко зварене на риб'ячій ющі борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок із часником.

Простота і різноманітність козацької їжі забезпечувала їм високу працездатність і міцне здоров'я.

*Рухова активність.* Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів. «Як дитина бігає та грається, то їй здоров'я усміхається», — казали вони.

Традиційні рухливі ігри — «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій зайвий», «мисливці й качки», «квач» — сприяли розвитку витривалості, спритності, рішучості, ініціативи, товариської взаємовиручки, створювали бадьорий настрій.

Рухливий спосіб життя, фізична активність були невід'ємною частиною





життя наших предків. Навіть під час відпочинку та у свята вони не були пасивними. Усі ігри та розваги українців – перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні хороводи, танці тощо – ґрунтувалися на фізичній активності. Деякі танці потребували неабиякої сили, витривалості та спритності, наприклад, козацький гопак, який поєднував елементи козацького бою і боротьби.

*Гігієна.* Особиста гігієна завжди була важливою для українців. Дорослі змалечку виховували у дітей елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло.

Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. У першу купіль клали різні квіти й трави, бажаючи дитині рости здоровою, бути красивою.

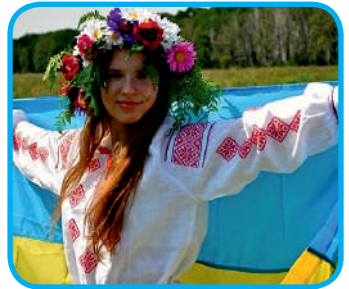
Дотриманню гігієни сприяли такі звичаї: обов'язок закривати на ніч посуд з їжею чи відро з водою, заборона їсти чужою ложкою чи витиратись чийсь рушником.

*Загартовування.* Українці використовували цілющі властивості сонячних променів і прохолодної води для загартовування.

Козаки, зокрема, більшу частину року ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. У теплу пору спали на свіжому повітрі, прокидалися зі сходом сонця, вмивалися та купалися в річці. Більшість із них купалась у воді ймах не лише влітку, а й восени та взимку.

*Режим праці та відпочинку.* Наші предки напружено працювали. Їхніми основними заняттями було хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджолярство. У неділю всі відпочивали. Раціонально організована праця та відпочинок чергувалися і позитивно впливали на здоров'я українців.

У традиційному українському рукоділлі, зокрема у вишиванні і ткацтві, наявні символи з язичницьких часів – обереги й дерево життя. Вони, за віруваннями наших предків, охороняли родинне вогнище, духовне і фізичне здоров'я сім'ї, а відтак – благополуччя народу.



## Традиційні системи харчування

Системи харчування як базовий елемент оздоровчих систем також поділяють на традиційні (національні кухні) і сучасні.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення. Тому національні кухні землеробів і скотарів, північних і південних народів, жителів островів і континентальних територій мають суттєві відмінності.



1. У табл. 3 наведено основні характеристики деяких національних кухонь. Які ще національні кухні ви знаєте?
2. У парах чи групах розкажіть про ваші улюблені страви. Чи належать вони до однієї з національних кухонь? Якщо так, то до якої?

Таблиця 3

Українська	Страви зі свинини, телятини, птиці, багаті на овочі, молочні продукти (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (час, коли не вживають продуктів тваринного походження)
Російська	Страви з борошна, телятини, птиці (млинці, пельмені), перші страви, влітку — зі свіжої зелені (окрошка), грибів, овочів, узимку — молочні продукти, у піст — сушені й солоні гриби, квашена капуста, картопля, хліб
Кримсько-татарська	Страви з рису, баранини, птиці, овочів, фруктів (плов, манти), кумис
Кавказька	Страви з баранини, зелені, волоських горіхів, квашених овочів, сушених і свіжих фруктів (шашлик, чебуреки, лаваш, хачапурі, саціві)
Болгарська	Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Італійська	Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарела), оливкову олію
Японська	Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис.





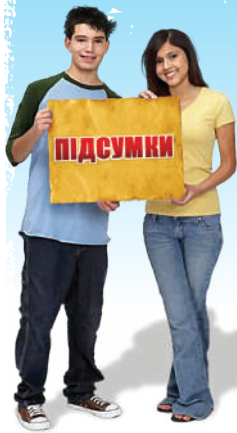
Влаштуйте свято національної кухні. Розпитайте маму, бабусю чи інших дорослих і запишіть цікаві рецепти вашої національної кухні. Розкажіть про них у класі або разом з батьками приготуйте одну з національних страв і пригостіть нею друзів.

Раніше медицина зосереджувалася на боротьбі з хворобами. Нині зусилля багатьох учених спрямовано на розроблення методик сприяння здоров'ю. Їх ще називають оздоровчими системами.

Елементами більшості оздоровчих систем є фізичні вправи, здорове харчування, сон, релаксація, водні процедури, масажі.

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність, гігієну, загартовування, дотримання режиму праці та відпочинку.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення.



## § 6. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

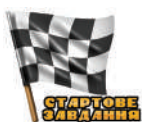


У цьому параграфі ти:

- ознайомишся з поняттям фізичних якостей людини;
- дізнаєшся про складові фізичної форми;
- оціниш рівень свого фізичного розвитку.

### Фізичні якості людини

Фізичні якості людини — це риси її зовнішності та складові фізичної форми.



1. Методом мозкового штурму назвіть риси зовнішності людини (високий, низький, середній на зріст, стрункий, згорблений, гладкий, худорлявий тощо).
2. Обговоріть, які риси зовнішності можна змінити, а які — ні.

### Хороша фізична форма

Хорошу фізичну форму нерідко плутають з гарною статурою. Однак фізична форма більше стосується тренованості, ніж естетики. Існує шість складових хорошої фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

*Загальна витривалість* — найголовніша складова тренованості, здатність тривалий час витримувати помірні фізичні навантаження. Є показником того, як серце і легені забезпечують організм киснем, тому її ще називають серцево-легеневою витривалістю. Аеробіка, біг, плавання — найкращі способи підвищення цього показника.



#### Складові фізичної форми:

- загальна витривалість;
- м'язова витривалість;
- сила;
- спритність;
- гнучкість;
- склад тіла.





*М'язова витривалість* — здатність м'язів витримувати навантаження протягом тривалого часу. Ритмічні рухи у помірному темпі (як при їзді на велосипеді) допомагають розвинути витривалість певної м'язової групи.

*М'язова сила* — здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу. Потрібна кожному для виконання щоденних справ і уникнення травм. Фізичні вправи з навантаженнями — найкращий спосіб розвинути м'язову силу.



*Спритність* — добра скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність передусім східні единоборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.

*Гнучкість* — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, натомість сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Заняття гімнастикою, танцями, східними единоборствами, йогою орієнтовані на розвиток гнучкості.



*Склад тіла* — співвідношення маси жиру та інших тканин у тілі людини. Цей показник характеризує тренуваність точніше, ніж маса тіла. Наприклад, склад тіла у спортсмена може бути більш здоровим, ніж у того, хто має таку ж масу тіла, але не займається спортом. Для поліпшення складу тіла слід поєднувати здорове харчування з регулярними фізичними вправами.



Будь-яка рухова активність є корисною. У табл. 4 наведено порівняння різних видів рухової активності за показниками тренуваності. Наприклад, кругове тренування (комплекс вправ, що охоплює аеробне і силове навантаження) посідає перше місце за всіма показниками. Протестувавши свою фізичну форму, ти зможеш обрати той вид спорту, який найбільше тобі підходить.

## Користь від фізичної активності

Вид активності	Загальна витривалість	М'язова витривалість	М'язова сила	Гнучкість	Спритність	Склад тіла
Аеробіка	*****	****	***	***	****	*****
Бадмінтон	****	***	**	***	*****	*****
Гімнастика	***	***	****	*****	*****	*****
Кругове тренування	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Велосипед						
9 км/год	***	***	***	***	****	*****
18 км/год	****	*****	***	***	****	*****
Танці	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	****	****	***	***	****	****
Біг						
8 км/год	****	***	***	*	**	*****
14 км/год	*****	****	***	*	**	*****
Дзюдо, карате	**	***	****	*****	*****	****
Веслування	****	*****	*****	**	***	****
Лижі						
гірські	***	****	****	****	*****	*****
бігові	*****	****	****	****	****	*****
Скакалка	****	****	****	**	***	*****
Плавання	****	***	****	****	*****	*****
Теніс	***	***	****	****	*****	****
Спортивна ходьба	***	***	****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	****	***

## Практичне завдання

### Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку

Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми. Хороша фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку. Хорошу фізичну форму забезпечує ефективна робота серця, легень, кровоносних судин і м'язів. Протестуй показники своєї фізичної форми.



Мал. 4

1. *Загальна витривалість.* Її визначають за допомогою тесту «Сходинок» (мал. 4). Протягом 3 хвилин піднімайся на сходинку і опускайся з неї так, щоб за п'ять секунд зробити 2 підйоми. Через 3 хвилини зупинись і сядь на стілець. Через хвилину порахуй свій пульс за 30 секунд і помнож результат на 2. Знатимеш пульс за 1 хвилину. Оціни свою витривалість:

Загальна витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Хлопці	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

2. *М'язова витривалість.* Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконай якнайбільше повних (мал. 5, а) чи модифікованих (мал. 5, б) віджимань і визнач свій результат:

М'язова витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Повні віджимання	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифіковані віджимання	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



(а)



(б)

Мал. 5



3. *М'язова сила.* М'язову силу кисти можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 6, отримаєш показник сили в кілограмах. Оціни свій результат:



Мал. 6

М'язова сила	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Хлопці	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

4. *Гнучкість.* Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зроби розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Поклади на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб помітка 10 см збігалася з ближчим краєм коробки (мал. 7). Сядь на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягни руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкнись лінійки і затримайся в цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятай цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.

Твій результат — найкращий із трьох спроб (не намагайся поліпшити результат за рахунок різких рухів). Оціни свою гнучкість.



Мал. 7

Гнучкість тіла	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Хлопці	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3

5. *Спритність.* Для самооцінки спритності виконай таку вправу. Правою рукою поплескай себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладь круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконай ці рухи одночасно (мал. 8). Приблизно оціни свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 8

6. *Склад тіла.* Для точного визначення складу тіла використовують складні прилади. Приблизно оцінити склад тіла можна за співвідношенням зросту і ваги. Одним із найпопулярніших методів такого оцінювання є визначення індексу маси тіла (ІМТ). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують ІМТ для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають дуже низький або дуже 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 (то в ширину, то у висоту). Та якщо твій ІМТ менший за 15 чи більший за 30 одиниць — треба звернутися до лікаря.

Фізичні якості людини — це її зовнішність та фізична форма.

Виокремлюють шість складових хорошої фізичної форми: загальна витривалість, м'язова витривалість, сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми.

Хороша фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.



## § 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

У цьому параграфі ти:

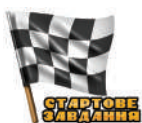
- пригадаєш сучасні принципи раціонального харчування;
- проаналізуєш небезпеки модних дієт;
- ознайомишся з міфами і фактами про дієти;
- дізнаєшся про негативні наслідки нездорового харчування.

### Засади раціонального харчування

Страви національної кухні — здорові й добре збалансовані, інакше вони не дійшли б до нас із глибини віків. Але умови життя сучасних людей суттєво відрізняються від тих, в яких жили наші пращури. Ми витрачаємо менше енергії і, отже, потребуємо менш калорійної їжі. Однак потреби людини в основних поживних речовинах не змінилися, а в деяких навіть збільшилися. Тому важливо поєднувати традиції з досягненнями сучасної дієтологічної науки, що ґрунтується на трьох загальних принципах: помірність, різноманітність, збалансованість.

#### Принципи раціонального харчування:

- помірність;
- різноманітність;
- збалансованість.



Пригадайте рецепти вашої національної кухні, про які ви розпитували рідних у домашньому завданні на с. 36. Обговоріть:

- з яких продуктів складаються ваші страви;
- до яких основних груп ці продукти належать (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів)?

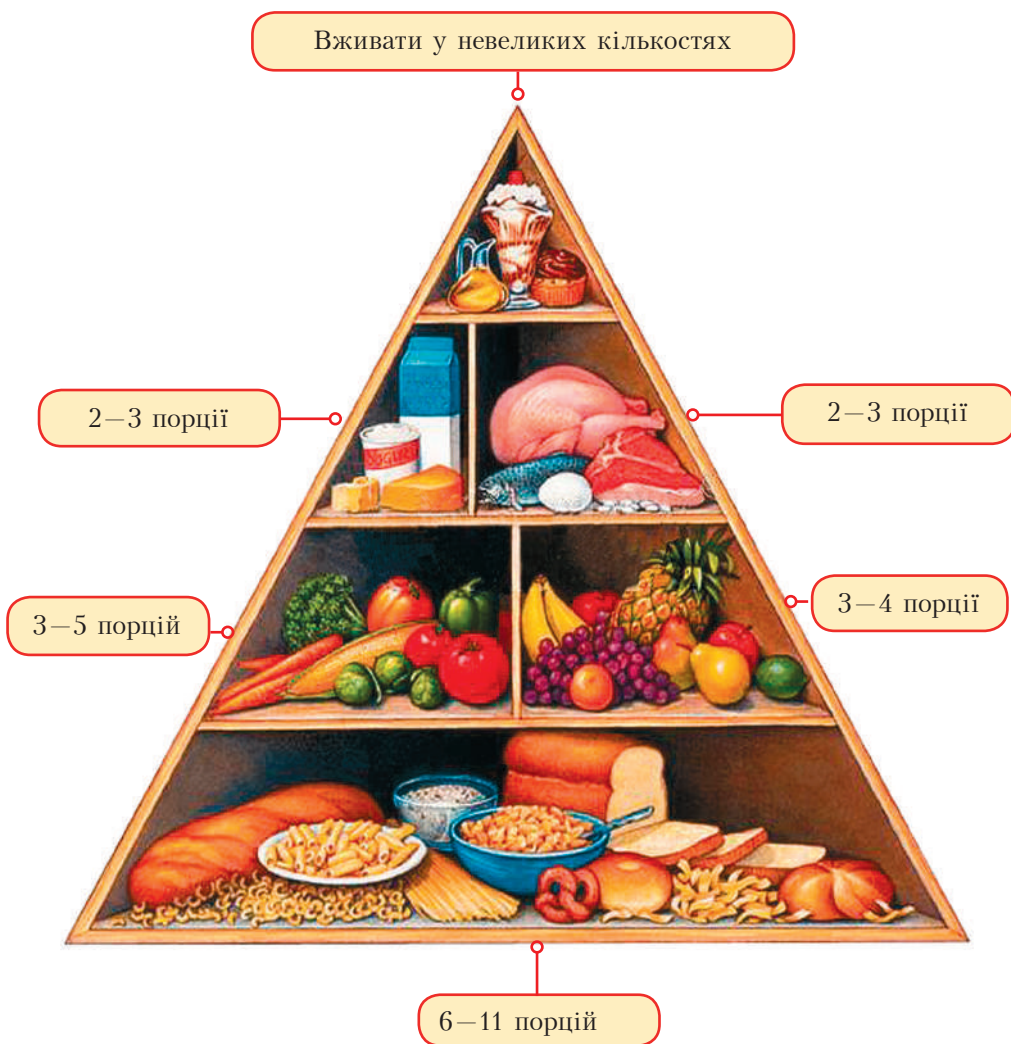


*Помірність означає, що калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичні затрати організму.*

*Різноманітність — необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів).*

*Збалансованість — правильне співвідношення цих груп продуктів.*

Ці важливі принципи ілюструє піраміда здорового харчування (мал. 9), розроблена у 1992 році Міністерством сільського господарства США.



Мал. 9. Піраміда здорового харчування

Графічне зображення піраміди запозичили в багатьох країнах світу. Хоч у Китаї і Кореї замість піраміди використовують зображення пагоди, у Великобританії і Мексиці — тарілки, а в Австралії і Швеції — секторної діаграми, суть концепції здорового харчування незмінна: у здоровому раціоні переважають зернові, овочі та фрукти, частка м'ясних і молочних продуктів нормована, а жирних і солодких — суттєво обмежена.



Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання. Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, найбільшу — активним хлопцям-підліткам. Більшості здорових людей найкраще дотримуватися «золотої середини».

За дотримання рекомендованої кількості та порцій калорійність денного раціону становитиме приблизно від 1600 ккал для мінімальних до 2800 ккал для максимальних значень.

### Приклади порцій:

- половина булочки, рогалика чи бублика;
- тарілка сирих листових овочів (наприклад, капусти);
- одне яблуко, груша, апельсин чи банан;
- 1 склянка молока;
- 1 котлета або 2 маленькі сосиски.

## Обережно: модні дієти!

Слово «дієта» походить від грецького «*diaita*», що означає «раціональний спосіб життя» — широке поняття, яке охоплює раціон харчування і систему фізичних навантажень. Та зазвичай, говорячи про дієти, люди мають на увазі лише харчування. Ти, напевно, чув про вегетаріанські дієти, роздільне харчування, лікувальне голодування, кремлівську чи голлівудську дієти. Мода на різні дієти приходить і відходить, але їх об'єднує те, що всі вони претендують на винайдення єдиного правильного принципу харчування, а решта дієт проголошуються неефективними і навіть шкідливими.

Більшість модних дієт обмежують споживання певних груп продуктів (наприклад, хлібобулочних виробів і круп) і порушують принципи раціонального харчування. Це може спричинити дефіцит поживних речовин і призвести до так званого «ефекту маятника», коли після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені і додає ще кілька зайвих кілограмів.



Об'єднайтеся у 4 групи і за допомогою табл. 5 проаналізуйте, чи порушено в цих дієтах принципи раціонального харчування:

*група 1:* вегетаріанська дієта;

*група 2:* безвуглеводна дієта;

*група 3:* лікувальне голодування;

*група 4:* роздільне харчування.

Назва	Характеристика	Наслідки
<p>Вегетаріанська дієта</p> 	<p>Повне або часткове вилучення з раціону продуктів тваринного походження (м'яса, риби, яєць, молочних продуктів)</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, білків і деяких вітамінів)</p>
<p>Безвуглевдна дієта</p> 	<p>Вилучення з раціону багатих на вуглеводи продуктів (хліба, круп, овочів, фруктів). Необмежене вживання м'яса, риби, яєць, молочних продуктів</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, вуглеводів, багатьох вітамінів і мінеральних речовин)</p>
<p>Лікувальне голодування</p> 	<p>Утримання від вживання їжі на термін від кількох годин до 10 і більше днів</p>	<p>Тривале голодування виснажує організм і є дуже небезпечним, особливо для підлітків</p>
<p>Роздільне харчування</p> 	<p>Акцент на сумісність продуктів. Зокрема, рекомендують вживати м'ясо із зеленими овочами (наприклад, з капустаю), а не з картоплею, макаронами чи іншим багатим на вуглеводи гарниром</p>	<p>Не має протипоказань, але ефективність цієї дієти для контролю за масою тіла науково не підтверджена</p>

## Міфи і факти про дієти

**Міф.** Щоб схуднути, треба скоротити до мінімуму споживання калорій.

**Факт.** Якщо людина споживає менш як 1000 ккал на добу, вона «запускає» економний режим обміну речовин. Адаже організму невідомо, хоче людина схуднути чи потрапила на безлюдний острів. Тому він починає відкладати кожен зайву калорію «про запас».

**Міф.** Щоб схуднути, ніколи не можна брати добавку.

**Факт.** Аби не набрати ваги, треба навчитися відрізняти почуття голоду від апетиту. Для цього рекомендують спочатку взяти половину того, що хочеться з'їсти. Після того, як ти повільно з'їси те, що взяв, прислухайся до своїх відчуттів. Якщо немає відчуття ситості, візьми добавку.

**Міф.** Щоб схуднути, не можна піддаватися жодним спокусам.

**Факт.** Іноді може з'явитися непереборне бажання з'їсти який-небудь конкретний продукт (наприклад, шоколадку чи морозиво). У таких випадках лікарі радять задовольнити це бажання. Але з'їсти треба лише невелику порцію.

**Міф.** Щоб схуднути, не можна нічого їсти між основними прийомами їжі (сніданком, обідом і вечерею).

**Факт.** Навпаки, дві легкі закуски на день додатково до сніданку, обіду й вечері — найкращий режим харчування для тих, хто не хоче відчувати сильний голод (який і спонукає до переїдання).

**Міф.** Не треба снідати, інакше цілий день будеш голодний.

**Факт.** Таке може трапитись, якщо поснідаєш однією легкою вуглеводною стравою (наприклад, булочкою і солодким чаєм). Та коли додати продукт, що містить трохи білків і жирів (наприклад, йогурт чи сир), довго почуватимешся ситим. До того ж, снідаючи, ти подаєш «сигнал» організму прискорити обмін речовин.

**Міф.** Щоб схуднути, треба стати вегетаріанцем.

**Факт.** Вегетаріанське меню, як і звичайне, може бути висококалорійним, наприклад, за рахунок великої кількості горіхів. А відсутність у раціоні продуктів тваринного походження нерідко призводить до дефіциту поживних речовин.

**Міф.** Щоб схуднути, треба їсти лише знежирені продукти.

**Факт.** Знежирені продукти не завжди низькокалорійні. Багато з них містять таку ж чи навіть більшу кількість калорій, як і продукти з нормальною жирністю. Це тому, що для поліпшення смаку знежирених продуктів у них додають багато цукру, крохмалю, інших висококалорійних інгредієнтів. Найефективніші дієти не забороняють, а лише обмежують вживання жирів, надають перевагу оліям.

## Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Це основні жирні кислоти, 15 вітамінів, 14 мінеральних елементів і 10 амінокислот (білків). З цих поживних речовин в організмі людини утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень необхідних організмові сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних модельних стандартів, наражаються на небезпеку набути *анорексію* — захворювання, за якого людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму (мал. 10, б).

Не менше ризикують ті, хто віддає перевагу дуже калорійним продуктам і веде малорухливий спосіб життя. Вони набирають зайву вагу і нерідко хворіють на ожиріння (мал. 10, а), що є однією з причин серцево-судинних захворювань, діабету, артриту, багатьох психологічних проблем.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до свого тіла і незалежно від статури навчитися безпечно контролювати його масу.



1. Іноді люди надто зосереджуються на своїх вадах і не помічають жодних позитивних моментів. Поміркуйте про можливості, які ви отримуєте завдяки своєму тілу: задоволення від звичайної прогулянки, крапель літнього дощу на обличчі... По черзі продовжіть фразу: «Я вдячний своєму тілу за те, що (швидко бігаю, маю гарний зір, чудове волосся ...)».

2. Прочитайте міфи і факти про дієти на с. 47. Назвіть ще кілька дієтологічних рекомендацій. Проаналізуйте їх з погляду безпеки для здоров'я.



Мал. 10



## Харчові добавки

Захворювання, спричинені дефіцитом поживних речовин, можна вилікувати, якщо в організмі ще не відбулися незворотні зміни. Спершу лікарі з'ясовують, дефіцит яких поживних речовин існує в організмі, а відтак призначають спеціальну дієту і харчові добавки для відновлення балансу.

Деякі харчові добавки є небезпечними. Це, зокрема, препарати для схуднення і добавки, що містять *стероїди*. Нерідко хлопці вживають стероїди, щоб покращити статуру і досягти вагоміших результатів у спорті. Та вживання стероїдів має й побічні ефекти: підвищена агресивність, несвіже дихання, надмірне пітіння, облісіння, порушення потенції. Стероїди також збільшують ризик виникнення безпліддя, раку печінки, серцево-судинних захворювань.



Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата). Прочитайте й обговоріть наведені нижче ситуації.

*Хлопці:* Ви з другом записалися до секції важкої атлетики. У роздягальні один із хлопців сказав, що в сучасному спорті без стероїдів не обходиться жоден атлет. Він також думає, що лише «накачані» хлопці подобаються дівчатам. Тому запропонував купити в нього пігулки. Що ви скажете на це?

*Дівчата:* Нещодавно ви звернули увагу, що одна з ваших подруг відмовляється від їжі, пояснюючи це необхідністю дотримуватися дієти. Дівчина помітно схудла, а вчора у вас на очах знепритомніла. Ваші дії?

Жителі розвинених країн світу не потерпають від голоду. Однак і вони нерідко відчувають дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування.

Люди, які віддають перевагу висококалорійним продуктам і ведуть малорухливий спосіб життя, часто мають надмірну вагу і хворіють на ожиріння.



Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних стандартів світу моди і шоу-бізнесу, ризикують захворіти на анорексію.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до нього і навчитися безпечно контролювати масу тіла та покращувати фізичну форму.

Спричинені дефіцитом поживних речовин захворювання можна вилікувати, якщо в організмі не відбулися незворотні зміни. По допомогу звертаються до лікаря, який призначає спеціальну дієту і харчові добавки.

## § 8. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ



У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш, що впливає на твій вибір харчових продуктів;
- ознайомишся з основними причинами харчових отруєнь;
- потренуєшся надавати невідкладну допомогу при харчових отруєннях.

Фізичне здоров'я, яке є основою інтелектуального розвитку та емоційного благополуччя, неможливе без повноцінного харчування. Населення більшості країн світу не потерпає від голоду. Однак люди нерідко відчують дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування. Маючи величезний вибір продуктів, вони не завжди віддають перевагу найкориснішим із них.

Дехто обирає те, що гарно упаковано чи гучно розрекламовано. А хтось орієнтується на смак продуктів, нехтуючи тим, що до багатьох із них виробники додають підсилювачі смаку й ароматизатори.

Декому шкода витратитися на натуральні продукти, які іноді коштують дорожче, ніж перероблені. Та слід пам'ятати, що за натуральні продукти люди платять один раз, а за перероблені доведеться платити знову і знову – лікарям, стоматологам, виробникам ліків.



1. Пригадайте, як формуються харчові звички.
2. Напишіть на картках чинники, що впливають на ваш вибір продуктів (мал. 11).
3. Розкладіть картки у формі трикутника. Зверху покладіть картку з чинником, який, на вашу думку, є найважливішим, під неї – картки з двома менш важливими, а під ними – з трьома найменш важливими чинниками.
4. Визначте, який чинник є найважливішим для більшості з вас. Як ви вважаєте, чому?

Смак продуктів

Реклама, ЗМІ

Родинні традиції

Матеріальні можливості

Стан здоров'я

Користь для здоров'я

Мал. 11

## Харчові отруєння

*Харчове отруєння* — термін на позначення того, що відбувається з людиною внаслідок вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту. Найчастіше харчові отруєння спричинено бактеріями або токсинами.

*Ботулізм* — найнебезпечніший вид харчового отруєння. Вживання навіть невеликої кількості зараженого продукту може бути смертельно небезпечним. Кожен четвертий випадок закінчується смертю у перший тиждень хвороби. Симптоми ботулізму з'являються через 12–36 годин після вживання інфікованого продукту.

Людина може захворіти на ботулізм, споживаючи неякісні консерви або харчові продукти, що неправильно зберігалися.

Потрапивши в організм, бактерії виділяють токсин, що паралізує нервову і дихальну системи. Лише термінова медична допомога може врятувати людині життя.

*Сальмонельоз* є наслідком вживання сирих продуктів, заражених сальмонелюю. Найчастіше сальмонелу виявляють у сирих яйцях, м'ясі, молоці, рибі. Сальмонельоз зазвичай минає за декілька днів, однак небезпечний для дітей, людей похилого віку і тих, хто має хронічні захворювання.

*Золотистий стафілокок* — захворювання, спричинене продуктами, що зберігалися за недостатньо низьких температур. Джерелами стафілокока найчастіше є: м'ясо, птиця, яйця, молоко, тістечка і торти з кремом, салати з майонезом. Симптоми з'являються через 1–6 годин після вживання інфікованого продукту і послаблюються через 18 годин. Люди зазвичай одужують за 1–3 дні.

*Бактерія E.coli* — деякі її різновиди живуть в організмі людини і не шкодять йому. Інші є токсичними і можуть потрапити в організм із водою або інфікованими продуктами — найчастіше з напівсирим м'ясом у гамбургерах. Іноді у дітей до 5 років і людей похилого віку виникають смертельні ускладнення.

Якість продуктів у кожній державі контролюють спеціальні служби. В магазинах, на ринках та на відповідно обладнаних торговельних майданчиках усі продукти мають сертифікати якості. На стихійних ринках контролю немає, і купувати їх тут дуже ризиковано.

### Отруєння може бути спричинене продуктами:

- з простроченим терміном реалізації;
- ураженими гниллю чи пліснявою;
- з неприємним запахом і нетоварним виглядом;
- з пошкодженою упаковкою;
- купленими на стихійних ринках;
- тими, що неправильно зберігалися чи оброблялися;
- вирощеними на забруднених територіях;
- тими, що містять алкоголь.



За яких умов продукти можуть спричинити харчові отруєння? Найчастіше таке трапляється, коли вживають:

- продукти, термін реалізації яких минув;
- продукти, які неправильно зберігали чи обробляли;
- продукти, куплені на стихійних ринках;
- продукти з пошкодженою упаковкою, уражені гниллю чи пліснявою;
- отруйні гриби, ягоди;
- консерви зі здутими кришками чи помутнілим вмістом;
- алкогольні напої.



Харчові отруєння — доволі поширене явище. Особливо часто трапляються влітку через високу температуру і наявність мух. Мікробне забруднення продуктів може статися і через брудні руки чи кухонне начиння. Пригадай дії, які допомагають уникати мікробного забруднення продуктів: мити, розділяти, охолоджувати і нагрівати (мал. 12).



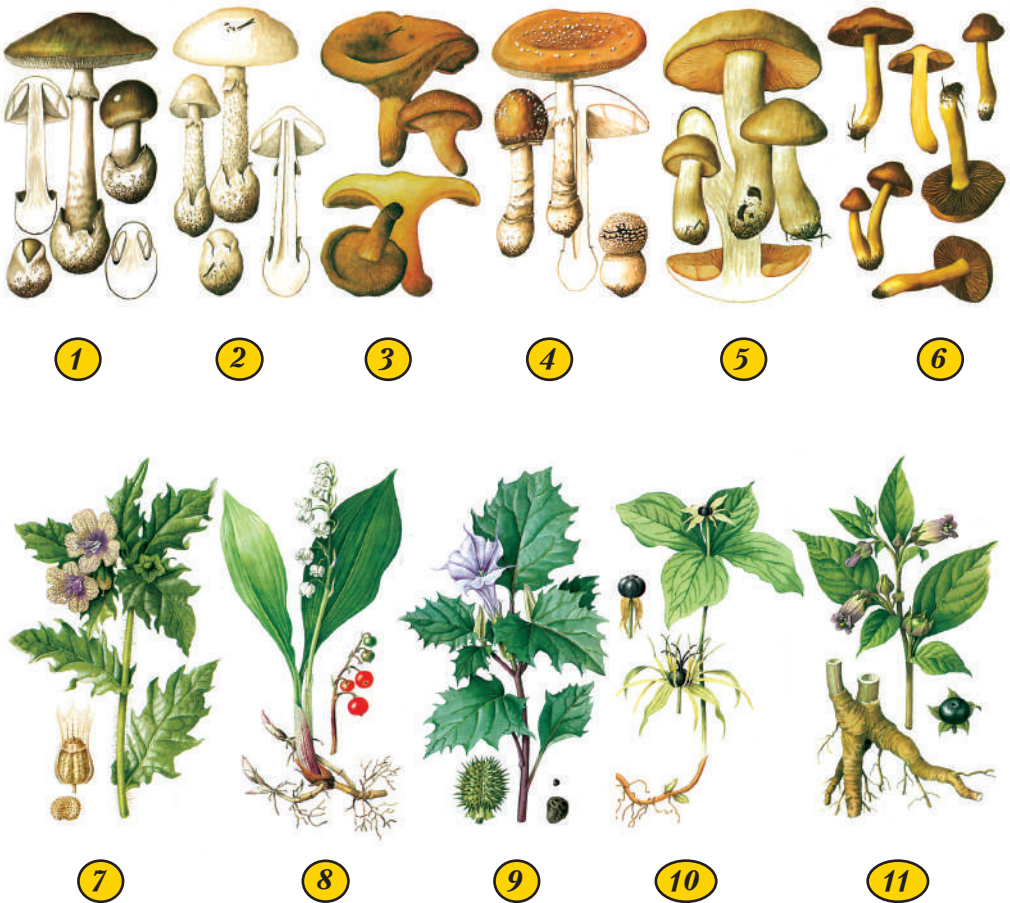
Мал. 12. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

## Отруйні гриби і рослини

Найтяжчі харчові отруєння спричиняють токсини отруйних грибів і рослин. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби, а також гриби, що змінили свої властивості й стали отруйними. Останніх через забруднення навколишнього середовища стає дедалі більше у наших лісах.

Тим, хто хоче збирати гриби, досвідчені грибники радять навчитися розрізняти не лише їстівні, а й 20–25 видів отруйних і неїстівних, які ростуть у вашій місцевості.

Гриби і рослини, отруєння якими може бути смертельним (мал. 13): 1 – біла поганка; 2 – мухомор смердючий; 3 – свинушка тонка; 4 – мухомор пантерний; 5 – рожевопластинник отруйний; 6 – павутичник отруйний; 7 – блекота; 8 – конвалія; 9 – дурман; 10 – вороняче око; 11 – беладона.



Мал. 13. Отруйні гриби і рослини

## Що робити при харчовому отруєнні

### Симптоми отруєння:

- біль у животі;
- нудота і блювання;
- утруднене дихання;
- пронос (іноді з кров'ю);
- підвищена температура тіла;
- слинотеча, слезотеча;
- пітніння;
- слабкість;
- запаморочення;
- втрата свідомості;
- зміна кольору шкіри, особливо губ, нігтів;
- печія у роті, горлі, шлунку;
- головний біль;
- спазми, судоми;
- незвичний запах із рота;
- нечіткий зір;
- порушення слуху.

У разі появи симптомів харчового отруєння треба викликати лікаря. До його приїзду дати потерпілому випити 5–6 склянок кип'яченої води і викликати блювання. Обов'язково попередити всіх, хто вживав ті самі продукти, особливо якщо це були гриби.

При слабких симптомах отруєння потерпілого залишають удома. Йому слід багато пити, щоб запобігти зневодненню. Запитайте лікаря, на які симптоми необхідно звернути увагу, адже деякі з них з'являються навіть через півтори доби після отруєння.

При сильних симптомах або ураженні нервової системи (нечіткий зір, м'язові розлади, параліч) рахунок іде на хвилини. негайно викликайте «швидку допомогу». Якщо хворого довелося госпіталізувати, відправте з ним підозрілий продукт на аналіз.

У лікарні зазвичай роблять внутрішньовенне вливання фізіологічного розчину, щоб запобігти зневодненню. При захворюванні на ботулізм хворий отримує спеціальний антитоксин, дітям призначають антибіотики. Лікарі уважно стежать за диханням хворого і за необхідності дають йому кисень або здійснюють реанімацію.

### Запам'ятай!

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутись до лікаря або викликати «швидку допомогу»;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликай «швидку допомогу» — дорога кожна хвилина;
- до прибуття лікарів треба промити хворому шлунок і дати випити води або несолодкого чаю;
- якщо потерпілий непритомний — покласти його на лівий бік (мал. 14). Коли людина лежить на лівому боці, нижній відділ її шлунка спрямований угору. Це сповільнює потрап-ляння отрути в тонкий кишечник і допомагає виграти час. До того ж таке положення вбереже потерпілого від захлинання при блюванні.



Мал. 14

## Практичне завдання

### Домедична допомога при отруєннях і кишкових інфекціях



Об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб і розкажіть про відомі вам випадки харчових отруень. Обговоріть:

- Що спричинило харчове отруєння?
- Як можна було цього уникнути?
- Чи правильно надавали домедичну допомогу потерпілим?

Спричинені дефіцитом поживних речовин захворювання можна вилікувати, якщо в організмі не відбулися незворотні зміни. По допомогу звертаються до лікаря, який призначає спеціальну дієту і харчові добавки.



Вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту може мати наслідком харчове отруєння. Найчастіше причиною харчових отруень є бактерії або токсини. Найнебезпечніші харчові отруєння – ботулізм і отруєння грибами.

За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати «швидку допомогу».

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я





## § 9. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ



У цьому параграфі ти:

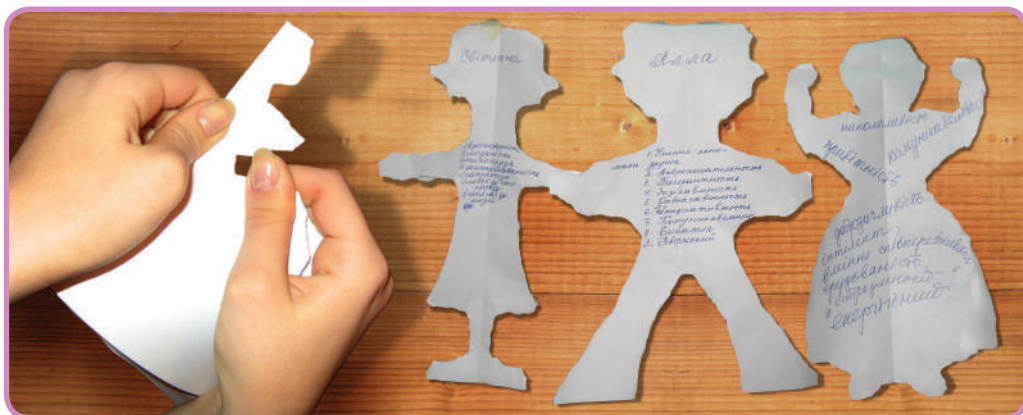
- дізнаєшся про біосоціальну природу особистості та основні етапи її розвитку;
- порівняєш умови розвитку твого покоління і покоління твоїх батьків або опікунів;
- усвідомиш головне завдання психосоціального розвитку в підлітковому віці.

### Поняття особистості

Кожна людина має притаманне лише їй поєднання здібностей, рис характеру, інших людських якостей. Тобто кожен із нас є унікальною і неповторною особистістю. Певною мірою риси особистості зумовлено спадковістю, частково вони формуються під впливом оточення. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.



1. Візьміть однакові аркуші паперу, складіть їх навпіл і без ножиць сформуєте половинки контуру людського тіла (мал. 15).
2. Розгорніть фігурки і напишіть на них своє ім'я і п'ять особистих якостей (кмітливий, романтичний...).
3. По черзі покажіть і прочитайте, що у вас вийшло.
4. Поміркуйте, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли цілком різні фігурки.



Мал. 15

## Контекст розвитку

Контекст розвитку — це середовище, в якому розвивається дитина: час, місце її народження, економічна і політична ситуації, система освіти, технології, культура.

Одним із найважливіших чинників, що впливає на розвиток особистості, є умови, в яких вона розвивається, — контекст розвитку. Саме контекстом розвитку пояснюється те, що діти (незважаючи на генетичну подібність) виростають іншими людьми, ніж їхні батьки.

*Покоління* — група людей, які народилися в певний період часу (наприклад, покоління 1990-х народилося в період з 01.01.1990 по 31.12.1999). Зазвичай покоління в межах однієї країни має подібний контекст розвитку.



Об'єднайтесь у 3 групи і порівняйте контекст розвитку вашого покоління і покоління ваших батьків або опікунів:

*група 1:* економічні умови;

*група 2:* політична ситуація;

*група 3:* освіта, технології, культурне середовище.

## Стадійність процесів розвитку

Розвиток людини впродовж життя є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Спершу дитина вчиться тримати голівку, відтак сидіти, стояти, ходити. Те саме відбувається з її психологічним і соціальним розвитком. Спочатку вона вчиться впізнавати тих, хто за нею доглядає, усміхатися, вимовляти перші звуки, склади, слова, короткі речення і так далі.

Отже, попри те, що кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікального поєднання зовнішніх чинників, можна помітити й те, що є спільним для більшості людей одного віку (навіть якщо вони жили 100 чи 200 років тому).



Ерік Еріксон

Усі теорії розвитку особистості визнають, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток людини відбувається у певній послідовності (стадіями). Хоч психологічні теорії оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), вони допомагають краще зрозуміти можливості людей та вікові особливості їхньої поведінки.

Однією з найцікавіших теорій розвитку є вчення про стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона (1902—1994). Згідно з його теорією, психосоціальний розвиток людини охоплює 8 стадій. З них 5 — у дитинстві, 3 стадії — у зрілому віці.

*Стадії* — це найголовніші завдання, які людина має розв'язати у певний період свого життя (мал. 16).

Е. Еріксон визначив ці завдання для кожної стадії розвитку і показав, до чого веде успіх чи невдача у вирішенні цих завдань.

Успішно вирішуючи актуальні завдання розвитку, ми збагачуємо свою особистість і переходимо на наступний рівень. Якщо завдання на якомусь етапі не вирішене, це негативно впливає на все подальше життя. Зазвичай реальний результат знаходиться посередині між цими двома крайностями.



Мал. 16. Стадії психосоціального розвитку (Е. Еріксон, 1980)

### *1. Довіра проти недовіри (до 1 року)*

Довіра до навколишнього світу формується у віці до 1 року і найбільше залежить від людей, які доглядають за малюком. Якщо світ уявляється дитині непередбачуваним і небезпечним, вона не може подолати кризу, виростає нервовою і недовірливою.

### *2. Незалежність проти невпевненості (1–3 роки)*

На початку діти лише несвідомо реагують на зовнішні подразники. Але вже на другому році життя дитина поступово починає діяти з власної волі. Так формується її почуття незалежності. Якщо дитину обмежувати і надміру опікати на цьому етапі, вона виростає невпевненою у собі.

### *3. Ініціативність проти почуття провини (3–5 років)*

Ця стадія – час розвитку креативності, активного дослідження себе і навколишнього середовища. У цьому віці важливо забезпечити дитину різноманітними іграшками, матеріалами для малювання, ліплення. Користь дають заняття музикою, танцями, гімнастикою. Невдалий перебіг цього етапу породжує комплекс провини.

### *4. Успішність проти комплексу меншовартості (6–12 років)*

Ця стадія охоплює перші роки навчання. Її завдання – пізнання своїх сильних і слабких якостей, формування вміння вчитись і досягати успіху. Якщо на цьому етапі активність дитини не стимулюється, можуть сформуватися занижена самооцінка і комплекси меншовартості.

### *5. Ідентичність проти дифузії (13–19 років)*

Це час формування самоідентичності, розвитку самосвідомості, визначення того, ким хочеш бути. Підліток «приміряє» до себе різні соціальні ролі, професії, формує власну шкалу цінностей, моральні орієнтири. Практично необмежені альтернативи ускладнюють проблему вибору. Часто підліток не може «склеїти» себе до купи і відчуті цілісною особистістю.

### *6. Близькість проти ізоляції (молодість)*

Завдання цього етапу життя – створення сім'ї, народження і виховання дітей.

### *7. Продуктивність проти стагнації (зрілий вік)*

На цій стадії домінує прагнення людини до самореалізації, продуктивної праці на благо родини, суспільства. Розв'язується внутрішній конфлікт між егоцентризмом (як у підлітків) і можливістю самореалізації на благо інших.

### *8. Мудрість проти відчаю (похилий вік)*

Вирішення попередніх завдань дарує людині відчуття самоповаги, повноти і сенсу життя. Нерозв'язані проблеми розвитку можуть призвести до невдоволення своїм життям, відчаю перед неминучою смертю.

Отже, підлітки перебувають на стадії визначення своєї ідентичності. На цьому етапі твого життя головне — зрозуміти, хто ти є і для чого прийшов у цей світ.



Поміркуй над такими запитаннями:

- Яку освіту хочеш здобути — середню чи вищу?
- Яких друзів хочеш мати?
- До якої компанії належати?
- Що є для тебе найважливішим?
- За що ти готовий боротися?
- Чого прагнеш досягти у житті?

Ти можеш подумати, що не маєш особливого вибору, наприклад, тому, що твої батьки або опікуни незаможні, чи з будь-якої іншої причини. Та повір: проблема не в тому, що в тебе немає вибору, а в тому, що він дуже широкий.

Незалежно від того, живеш ти в місті чи в селі, у бідній чи заможній родині, хлопець ти чи дівчина — твої можливості практично необмежені. Питання в тому, чи хочеш ти скористатися ними. Як сказав засновник автомобільної компанії Генрі Форд: «Якщо ви думаєте, що здатні на це, ви маєте рацію. Якщо думаєте, що не здатні, ви так само маєте рацію».



Прочитайте наведений нижче факт із біології. Поміркуйте:

- Які ви знаєте приклади, коли люди досягали успіху попри складні життєві обставини (наприклад, кріпак Тарас Шевченко став всесвітньо відомим поетом)?
- Як ви розумієте вислів: «Труднощі загартовують»?

Досліджуючи умови розвитку амеб, учені помістили їх у дві різні ємності. У першій постійна температура, вологість та інші умови підтримувалися на оптимальному рівні. У другій їх постійно змінювали.

У результаті експерименту з'ясувалося, що амеби у першій ємності гинули швидше, ніж у другій. Учені зробили висновок, що коли організму доводиться докладати зусиль і пристосовуватися до складних умов навколишнього середовища, це сприяє його росту і розвитку.





До наступного уроку за зразком запиши на окремому аркуші десять найважливіших для тебе життєвих цінностей.

### Мої найважливіші життєві цінності

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

Особистість — унікальне поєднання здібностей, рис характеру, інших людських якостей. Розвиток особистості є біосоціальним.

Суттєву роль у розвитку особистості відіграє контекст розвитку — місце, час народження і середовище її проживання.

Розвиток людини впродовж життя є поступовим і достатньо прогнозованим. Він відбувається у певній послідовності (стадіями).

У психосоціальному розвитку підлітки перебувають на стадії визначення своєї ідентичності.



## § 10. ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ



У цьому параграфі ти:

- пригадаєш свої найважливіші цінності;
- проаналізуєш складові свого духовного розвитку;
- потренуєш навички постановки і досягнення мети.

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку людини: формування особистої системи цінностей, становлення моральності, усвідомлення пріоритету духовних потреб, визначення життєвої мети.

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

Існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це — любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, самоповага тощо. Їх називають вищими, або загальнолюдськими, цінностями.



1. Об'єднайтесь у пари і обговоріть, як змінилися за рік ваші цінності. Які цінності тепер є для вас найважливішими?

2. Пригадайте, які переваги має людина, якщо вона сповідує загальнолюдські цінності.

Моральність — це особисті уявлення про те, що є добрим чи поганим, прийнятним чи неприйнятним.

Виокремлюють три рівні морального розвитку:

- У дитинстві людина відрізняє добре від поганого за реакцією дорослих. Якщо щось схвалюється моральними авторитетами — це добре, якщо ні — погано. Моральні авторитети — люди, які мають владу карати, яких треба слухатися (батьки, вихователі, вчителі).
- Пізніше людина починає орієнтуватися на моральні засади, які існують у суспільстві. Добре те, що схвалюється її соціальним оточенням і не суперечить закону.
- Ті, хто досягає третього рівня морального розвитку, орієнтуються на універсальні етичні принципи. Високоморальними вважаються вчинки, що відповідають загальнолюдським цінностям (навіть якщо вони суперечать законам країни проживання).

На жаль, не всі дорослі досягають третього рівня морального розвитку і не всі орієнтуються на загальнолюдські цінності. На жаль — тому, що покладені в основу життя вищі цінності сприяють кращому здоров'ю, менш стресовому життю, більшій впевненості в собі, стабільнішому подружньому життю, більшій за середню впливовості, відчуттю самоповаги і сенсу життя.

Духовний розвиток безпосередньо пов'язаний із задоволенням вищих людських потреб. *Потреби* — це те, що необхідно людині для нормального життя і розвитку. Вони впливають на наші бажання, рішення і поведінку.



1. Тобі вже відома теорія потреб Абрахама Маслоу. Пригадай, які існують фізіологічні, соціальні й духовні потреби.
2. Які з них є потребами дефіциту, а які — потребами розвитку? Що це означає?

**ПОТРЕБИ РОЗВИТКУ**

**ПОТРЕБИ ДЕФІЦИТУ**



Мал. 17. Піраміда потреб (за А. Маслоу)



Абрахам Маслоу

Багато людей не усвідомлюють значення духовного розвитку для всіх сфер життя. Вони зосереджуються лише на фізіологічних і соціальних потребах і не дбають про свої духовні потреби (пізнавальні, естетичні, потребу в самореалізації).

А. Маслоу вважав, що більшість людей, подібно до біблійного персонажа Іова, відмовляються від можливостей свого розвитку та самореалізації. І як результат — ми не такі людяні й щасливі, якими могли б бути, адже рівень нашого благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення вищих потреб.



## Як досягти життєвої мети

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і пливе за течією. Такі люди нагадують персонажів з гуморески Остапа Вишні — чухраїнців, які не докладаючи жодних зусиль, щоб впливати на ситуацію, полюбляли казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим чухраїнцям доводилося частенько чухати потилицю, примовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще, якщо ти у своєму житті не покладатимешся на «якось-то воно буде», а користуватимешся відомою олімпійською формулою успіху:

### Успіх = Візія + Запал + Дія

Кожен елемент цієї формули важливий. Якщо в тебе є візія і запал, але немає дії, ти — мрійник. Коли маєш візію і дієш, але не маєш запалу, ти — посередність. Коли маєш запал і дієш, але не маєш візії, то досягнеш, чого прагнеш, однак зрозумієш, що твоя мета була неправильною.

#### 1. Візія: уявляй кінцеву мету

Починати треба з формування візії — кінцевої мети. Спортсмени, тренуючись, завжди заглядають уперед, прокручуючи у своїй уяві бажаний результат і шлях до перемоги. Так і ти. Спробуй уявити своє ідеальне майбутнє, наприклад, у вигляді фільму. Поміркуй:



1. Хто ти у цьому фільмі — головний персонаж чи актор другого плану?
2. Минуло 20 років. Тебе оточують найважливіші у твоєму житті люди. Хто вони? Що робиш ти?
3. Тобі довелося ризикувати життям заради інших людей. Хто це: твої родичі, найближчі друзі, незнайомі тобі люди?
4. Про тебе написали статтю в газеті і взяли інтерв'ю у тих, хто тебе знає. Що ці люди сказали про тебе?
5. Наприкінці фільму часто звучить музика, яка підкреслює його головну ідею. Яка музика чи пісня звучить у твоєму фільмі?

#### 2. Запал: підтримуй мотивацію

Визначивши для себе мету, ніколи не втрачай віри у свої сили для її досягнення. Як сказав найвідоміший винахідник усіх часів і народів Томас Едісон: «Багато невдах у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки близько вони підійшли до успіху, перед тим, як усе покинути». Сам він провів десять тисяч невдалих експериментів з акумулятором, але коли його друзі спробували поспівчувати йому з цього приводу, Едісон здивувався: «Це не поразка. Я виявив аж десять тисяч способів, які не спрацьовують!»

#### 3. Дія: крок за кроком йди до своєї мети

Проаналізуй, що треба зробити для здійснення твоєї мрії і яких цілей ти можеш досягти на цьому етапі життя. Наприклад, якщо мрієш стати дипломатом, треба вже тепер посилити вивчення іноземних мов. Напиши план досягнення своєї мети і виконуй його, щодня оцінюючи результати.



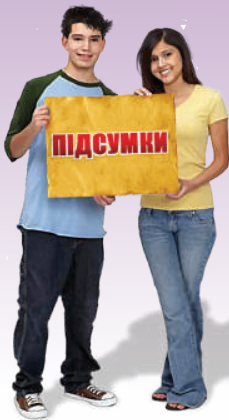
У цьому тобі допоможе проєкт самовдосконалення. Ті, хто його виконував, кажуть, що це захоплює — ставити перед собою конкретну мету і поступово досягати її. Започаткуй проєкт самовдосконалення, використовуючи наведені нижче рекомендації.

### *Як обрати мету:*

- Обери те, чого хочеш досягти у найближчому майбутньому.
- Обери те, для чого маєш відповідні ресурси. Не варто прагнути того, що надто дорого коштує чи потребує багато часу.
- Обери те, чого можна досягти маленькими кроками — від однієї перемоги до іншої.
- Обери те, прогрес у чому можна виміряти — оцінками, кілограмами, сантиметрами, сторінками.
- Обери те, чого ти насправді хочеш, що принесе тобі задоволення і наблизить досягнення твоєї головної мети.

### *На шляху до мети:*

- Налаштуйся на успіх. Повір, що тобі це під силу.
- Подумай, від кого можеш отримати допомогу (батьки, лікар). Звернись до них.
- Щодня оцінюй свої результати.
- Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, зміни свої плани або спробуй ще раз.
- Вітай себе з кожним успіхом. Сприймай це як належну винагороду за свою працю, терпіння і силу волі. Тільки-но подумаєш про себе погано, згадай, що вдалося тобі, за що тебе похвалили.



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

Підлітковий вік — важливий етап духовного розвитку людини: становлення моральності, формування особистої системи цінностей, усвідомлення пріоритету духовних потреб, визначення життєвої мети.

У досягненні мети користуйся відомою олімпійською формулою успіху: уявляй кінцеву мету, підтримуй мотивацію, крок за кроком йди до своєї мети.

## § 11. КРАСА І ЗДОРОВ'Я



У цьому параграфі ти:

- поміркуєш про ознаки зовнішньої і внутрішньої краси;
- простежиш, як змінювались ідеали краси;
- дізнаєшся про можливі небезпеки пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;
- обговориш, які особисті якості та риси характеру роблять людей привабливими.

Самоідентифікація передбачає пошук власного іміджу. У цьому підлітки є естетами. Їх вабить усе красиве, стильне. Вони годинами роздивляються себе у дзеркалі, впадають у відчай через найменший прищик, десятки разів приміряють свій одяг.



1. Об'єднайтесь у дві групи (хлопці і дівчата) і назвіть ознаки зовнішньої та внутрішньої краси протилежної статі.
2. Поміркуйте, чи всі люди мають однакові уявлення про красу.

### Ідеали краси і здоров'я

Ідеали краси змінювались в історичному процесі. Венера з Віллендорфа — найдавніша скульптура, яка втілює доісторичний ідеал жіночої краси: великі груди, стегна, округлий живіт.

В епоху класичної Греції (V—IV ст. до н. е.) краса була предметом культу. Статуї бога Аполлона встановлювали в багатьох оселях, бо господарі вірили, що це допоможе їхнім нащадкам перейняти його божественну вроду. Філософ Платон вважав, що кожна людина повинна мати три бажання: бути здоровою, красивою і розбагатіти чесним шляхом.

Еталонами жіночої краси у різні часи були: Афродіта Праксителя (330 р. до н. е.), Венера Мілоська (130—100 рр. до н. е.), Венера Сандро Боттічеллі (1482—1486 рр.), образи жінок з полотен Ель Греко, Мікеланджело, Рубенса.

Ідеали краси залежали від історичних умов і допомагали людям пристосовуватися до них. Наприклад, у так звані «голодні віки» цінувалася повнота. Вона свідчила про здатність людини здобувати їжу і забезпечувати себе та своїх нащадків усім необхідним для виживання.

У наш час, коли проблеми голоду в більшості країн не існує, струнка, підтягнута статура свідчить про наявність можливостей для підтримання хорошої фізичної форми. Адже відомо, що надмірна вага пов'язана з ризиком багатьох захворювань, від яких люди хотіли б уберегтися самі і захистити своїх дітей.



1. Методом мозкового штурму назвіть, що люди роблять для того, щоб бути красивими (стежать за модою, фарбують волосся, роблять макіяж, татуювання, пірсинг, дотримуються дієти, займаються спортом, зважуються на пластичні операції...).
2. Що з цього переліку, на твою думку, може бути небезпечним для здоров'я?

## Врода і мода

Сучасні ідеали краси формуються під впливом моди і засобів масової інформації, зокрема кінематографа. Можливо, ти здивуєшся, та врода і мода — різні речі. Врода — поняття естетичне, а мода — комерційне. Наприклад, нині модними є брюки із заниженою талією. Однак щойно більшість придбає такий фасон, попит на цей товар зменшиться, і модельєри, прибутки яких залежать від обсягів продажу, проголосять його застарілим і запропонують новий крій брюк, наприклад, із завищеною талією.

З кожним роком індустрія моди набирає обертів. Телебачення, реклама, шоу-бізнес пропагують образи ідеальних чоловіків та жінок і тисячі товарів та послуг, які начебто допомагають кожному наблизитися до них.

Та чи варто сліпо гнатися за модою? По-перше, так ти завжди ризикуєш «на п'ять хвилин спізнитися». По-друге, який сенс надягати ультрамодну річ, якщо вона тобі не пасує? По-третє, гонитва за модою вимагає значних витрат. Це не лише кошти твоєї родини, якими можна було б розпорядитися з більшою користю. Це й природні ресурси, які витрачають на виробництво нових товарів та утилізацію того, що вийшло з моди.

Зрештою, моделі, зірки кіно і шоу-бізнесу завдячують своєю відповідністю ідеалам моди цілій армії стилістів, візажистів, дизайнерів, дієтологів, масажистів, перукарів, гримерів, освітлювачів, фотографів і навіть художників, які удосконалюють готові фото на комп'ютері. От і усміхаються з телеекранів, рекламних плакатів і обкладинок модних журналів нереально красиві люди. Часом навіть здається, що вони трохи ненатуральні. У цьому є частка правди, адже серед них чимало клієнтів пластичних хірургів: один змінив форму носа, другий зробив підтяжку обличчя, третій збільшив чи зменшив об'єми тощо.

## З історії пластичної хірургії

Почалося все в Індії. У давнину (600–700 років до н. е.) там відрізали полоненим носи. Винахідливі лікарі навчилися відновлювати їх. Для цього з центральної частини лоба відрізали шматок шкіри, розгортали його на 180° і пришивали туди, де раніше був ніс. Ніздрі випилювали з дерева.

Оскільки війни між індійськими племенами не вщухали, пацієнтів для таких операцій не бракувало. Коли британські колонізатори підкорили Індію, вони були вражені досягненнями індусів у цій галузі медицини.

Повторити таку операцію європейці зважилися лише у 1814 році. Коли хірург Джозеф Карпю з Лондона зняв через



три дні пов'язку з обличчя пацієнта, той вигукнув: «Господи, та це ж ніс!» Новий ніс мав цілком натуральний вигляд, а рана на лобі пацієнта загоїлася через три місяці.

У 1898 році хірург Жак Жозеф зробив у Берліні першу операцію з виправлення форми носа. Він вкоротив ніс юнакові, який через свою ваду соромився виходити з дому.

Під час Першої світової війни було створено спеціалізовані центри, в яких хірурги лікували вогнепальні поранення обличчя. У період між двома світовими війнами в таких центрах розробили методики більшості сучасних пластичних операцій. Хірурги навчилися лікувати складні переломи, опіки, обмороження, ураження нервів. Згодом розвиток технологій уможливив створення революційних методик корекції вроджених вад і складних травм.

## Небезпеки пластичної хірургії

Отже, головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених вад і допомога потерпілим зі складними травмами. Однак наприкінці ХХ ст. послугами пластичної хірургії почали користуватися для омолодження й удосконалення зовнішності. З'явилася мода на пластичні операції. Та будь-яка операція пов'язана з ризиком, особливо якщо її роблять під загальним наркозом. Під час і після операції можливі ускладнення.

Так, за офіційною статистикою, 9 із 10 операцій зі збільшення грудей завершилися розривом силіконових імплантантів протягом 10 років. На початку 90-х років ХХ ст. тисячі жінок повідомили про такі розриви, інфекції та запалення сполучних тканин. Це мало наслідком банкрутство найбільшого у США виробника імплантантів.

Попри те, що якість імплантантів згодом поліпшилася, максимальний термін до наступної операції, на який може розраховувати жінка, досі не перевищує 10–12 років. Та жодна клініка не гарантує, що імплантанти не доведеться видаляти раніше. У будь-який час можуть виникнути ускладнення. Наприклад, груди почнуть обвисати не через 10, а вже через 3 роки. Зваж також на те, що кожна така операція нині коштує 3 тисячі доларів.

Не менше проблем пов'язано з операціями на обличчі. Перетягнута шкіра, провалені носи, перекачані губи — ось деякі можливі наслідки для тих, хто відважиться сперечатися з природою. Відома телеведуча, яка постраждала від неякісної «ін'єкції краси», зняла фільм про інших жертв естетичної хірургії. Ось що вона говорить: «Ви не уявляєте, що можуть зробити з людиною неякісні препарати! Я спілкуюся з багатьма жінками, обличчя яких перекошені, вкриті жахливими буграми. Вони схожі на потвор, яких навіть у кунсткамері немає. Одна моя героїня три роки боїться виходити з дому через свій жахливий вигляд».



Подивіться на наслідки невдалих пластичних операцій, які зробили відомим людям, за адресою:

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

## Пірсинг і татуювання

На щастя, без згоди батьків підлітки не можуть робити пластичні операції. Але вони нерідко обирають інші доступні методи «удосконалення» свого тіла: пірсинг і татуювання (мал. 20).

Пірсинг — проколювання різних частин обличчя і тіла. Май на увазі, що на місці проколу може виникнути запалення, а коли захочеш зняти з себе «залізо», то в місцях проколів нерідко з'являються рубці. У багатьох людей вони дуже помітні й практично не піддаються лікуванню.

Татуювання — введення у дермальний шар шкіри чорнила. Чому ж організм, який має здатність відторгнення всього чужого, не виводить чорнило? Тому, що воно містить занадто великі часточки, з якими клітини імунної системи не можуть упоратися.

Кожен підліток з пірсингом чи татуюванням каже, що робив їх у фахівця, стерильним інструментом. Однак і досі реєструють випадки зараження під час цієї процедури гепатитом С, та й ризику ВІЛ-інфікування не можна повністю уникнути.

Важливо пам'ятати, що татуювання залишаться з тобою на все життя. А вже через кілька років ти можеш змінити свої уявлення про красу. Малюнок на тілі може не сподобатися твоїй дівчині або хлопцю, не кажучи вже про батьків. Позбутися ж татуювання набагато складніше, ніж зробити його. Коштує ця процедура дуже дорого, це, по суті, операція і роблять її в клініці.



Мал. 18



1. Назвіть причини, з яких люди роблять пірсинг чи татуювання (вважають, що це модно, це такий спосіб самовираження, дехто робить це, щоб не відрізнятись від друзів, інші — щоб виділитися...).

2. Поміркуйте, як інакше можна досягти тих самих цілей.

## Як стати красивим

Упевненість у своїй привабливості дуже важлива, особливо для молоді. Але твоя привабливість визначається не лише рисами обличчя чи пропорціями тіла. Озирнись довкола, і ти, напевно, побачиш когось, хто начебто зовні гарний, але не викликає симпатії, з ким навіть не хочеться або нема про що говорити. І навпаки, пригадай багатьох відомих музикантів, акторів, політиків, які зовні аж ніяк не фотомоделі. Та це не завадило їм стати популярними, почуватися привабливими і подобатись багатьом.

Краса — це гармонія духовності, фізичної привабливості, соціальності, розвиненого інтелекту й емоційної зарядженості



1. Розгляньте мал. 21, зверніться до результатів стартового завдання і підсумуйте, які особисті якості та риси характеру роблять людей привабливими.

2. Об'єднайтесь у пари і по черзі скажіть, що вам найбільше подобається у вашому партнерові. Почніть зі слів: «Іване (Катю), мені подобається в тобі те, що...»

Ідеали зовнішньої краси змінювалися залежно від історичних умов. У так звані «голодні віки» цінувалася повнота. У наш час красивою вважається струнка, підтягнута статура.

Індустрія моди експлуатує прагнення людини до краси. Бездумна гонитва за модою призводить до погіршення матеріального стану родин і виснаження ресурсів планети.

Головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених вад і допомога потерпілим зі складними травмами. Пластичні операції пов'язані з багатьма ризиками, тому їх використання для вдосконалення зовнішності нерідко має протилежні наслідки.



Під час виконання пірсингу і татуювання існує ризик зараження інфекціями, що передаються через кров. Татуювання може залишитися з людиною на все життя, адже процедура його видалення дорога і малодоступна.

Справжня краса є ознакою фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

## § 12. УМІННЯ ВЧИТИСЯ



У цьому параграфі ти:

- переконаєшся у необхідності вчитися упродовж усього життя;
- пригадаєш, як працює твій мозок;
- упевнишся, що маєш необмежені можливості для розвитку своїх здібностей;
- проаналізуєш, що перешкоджає ефективному навчанню;
- дізнаєшся, що допомагає зосередитися.

Раніше люди навчалися у школі та інституті, щоб отримати певну суму знань і послуговуватися нею впродовж усього життя. В сучасному світі кількість інформації подвоюється кожні десять років. Навряд чи тепер варто накопичувати знання «про запас», адже за кілька років більшість інформації застаріє.

Сучасний світ вимагає від людей цілком інших інтелектуальних умінь. Тепер важливо бути відкритим до змін і готовим учитися впродовж усього життя. Навіть якщо ти вирішиш не продовжувати навчання після школи, тобі доведеться постійно вчитися — самостійно чи на різноманітних курсах. Тому важливо дізнатись, як працює наш мозок, і оволодіти сучасними методиками: ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до іспитів.



Прочитайте історію про підлітка, який завдяки використанню ефективних методик з трієчника став відмінником і здійснив свою мрію.

Багато цікавого можеш дізнатися з книжок Тоні Б'юзена (мал. 19). У деяких країнах вони є обов'язковими для тих, хто хоче навчатися в університеті.



Мал. 19



## «Я отримаю найвищу оцінку!»

Жив собі звичайний британський підліток — Едвард Х'югс. Він ходив до звичайної середньої школи. Коли йому виповнилося 15 років, склав іспити (подібні до тих, які ти складатимеш у 9-му класі) і отримав на них посередні оцінки, власне, такі, які він завжди й отримував. Ніхто цьому не здивувався, та сам хлопець дуже засмутився. Він мріяв вступити до Кембридзького коледжу, але розумів, що з такими оцінками шансів у нього немає.

Тим часом його батько прочитав книгу Тоні Б'юзена «Навчись себе думати!». Він пояснив синуві, як працює його мозок, як краще вчити й запам'ятовувати. Восени Едвард повернувся до школи, сповнений бажання вчитися. Він заявив, що збирається отримати найвищі оцінки з усіх предметів і хоче, щоб його документи надіслали до Кембриджу\*.

Реакція вчителів була стриманою. «Ти не можеш говорити про це серйозно, твої оцінки не відповідають вимогам Кембриджу», — сказали Едварду. Спочатку не хотіли навіть вносити його прізвище до списку кандидатів на вступ до Кембриджу, та через деякий час погодилися зробити це і одночасно дали знати в Кембридж, що цей абітурієнт, на їхню думку, не зможе вступити до їхнього коледжу.

Під час співбесіди у Кембриджі Едварда ознайомили з думкою школи і сказали, що погоджуються з нею. Висловили захоплення його наполегливістю, але пояснили, що для вступу Едварду треба отримати на випускних іспитах щонайменше дві оцінки «відмінно» і одну «добре».

Навіть після цього хлопець не здався. Він склав «карти пам'яті» (див. с. 88—89) з кожного предмета, а в окремих випадках — з кожного розділу. Щотижня (а перед іспитами частіше) малював ці карти по пам'яті й порівнював їх з еталонними. Двічі-тричі на тиждень займався бігом і намагався частіше бувати на свіжому повітрі.

Едвард Х'югс склав чотири іспити. Три — для вступу до коледжу і один (письмову географію) — для отримання стипендії. Ось його результати:

- географія (усно) — найвища оцінка;
- історія середніх віків — найвища оцінка;
- бізнес — найкращий учень;
- географія (письмово) — найвища оцінка.

Того ж дня, коли про результати дізналися в Кембриджі, Едварда повідомили, що його зараховано до коледжу. Згодом він сказав: «Я був двієчником і трієчником, перш ніж стати відмінником. Я зробив це. І кожен зможе».

\* У Великій Британії школа надсилає заявки кандидатів до обраних ними коледжів, до яких їх приймають за результатами випускних іспитів і співбесіди.

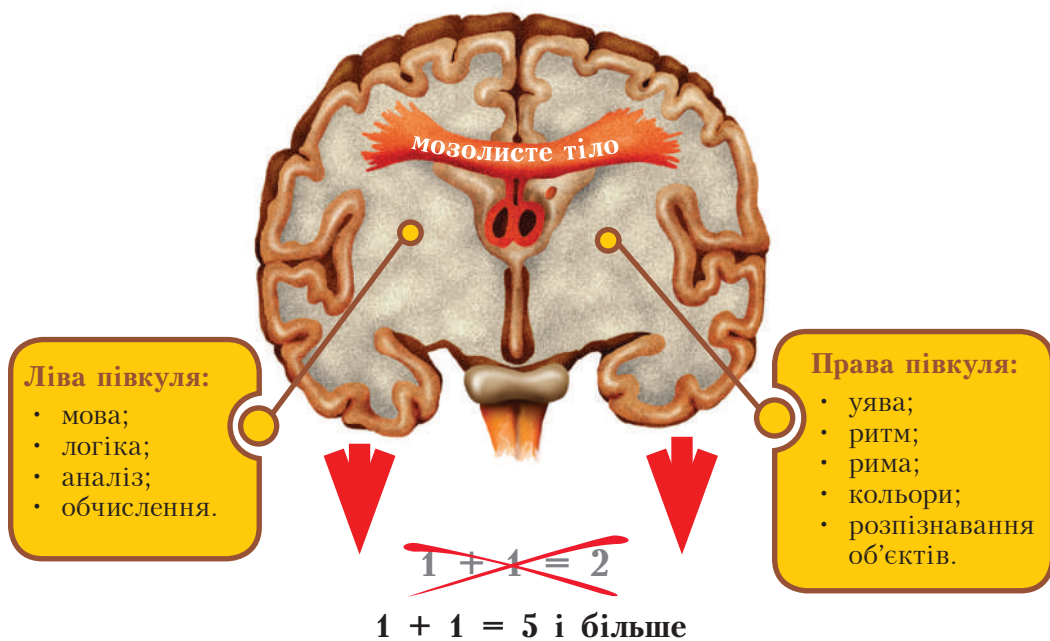
## Можливості мозку і розвиток здібностей

Дві тисячі років тому людство нічого не знало про мозок. Думки і почуття людини вважали продуктом безтілесної субстанції — душі. Лише 500 років тому люди усвідомили, що за свідомість і мислення відповідає «те, що знаходиться в голові».

У середині ХХ ст. домінувала думка, що мозок — це комп'ютер, в який вводиться інформація, а він зберігає її «на полицках». Математики з ентузіазмом почали розробляти штучний інтелект. В останню чверть століття вчені зрозуміли, що людський інтелект — набагато складніший інструмент. Математикам, які розробили навіть моделі Всесвіту, так і не вдалося побудувати модель тих процесів, які щодня відбуваються в мозку кожної людини. Недарма кажуть, що найбільш незвідана територія — та, що між нашими вухами.

Нині людство перебуває на порозі революційних відкриттів у пізнанні діяльності мозку. Розробляються методики, які допомагають у багато разів підвищити його ефективність. У 7-му класі ти вже знайомився з деякими фактами про головний мозок і знаєш, що він складається з двох півкуль, кожна з яких відповідає за різні функції (мал. 20). Взаємодію півкуль забезпечує мозолисте тіло.

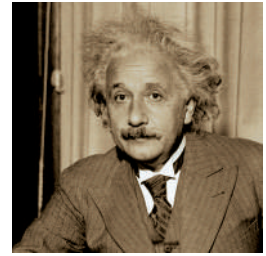
Нещодавно було встановлено, що чим більше людина користується тільки однією півкулею, тим менше вона може послуговуватися іншою у ситуаціях, коли це необхідно. Але якщо «слабшу» півкулю увесь час стимулювати і залучати до роботи разом із «сильною», то ефективність мозку зростає не у два, а в 5—10 разів (мал. 20). Таке явище називають синергією (від англ. *«syn»* — «спільна» та *«energy»* — «енергія»).



Мал. 20

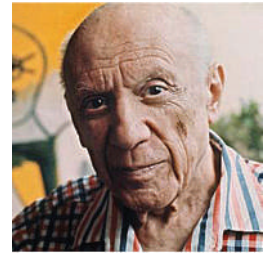


Так, найвидатніший фізик-теоретик усіх часів і народів Альберт Ейнштейн у школі не склав іспиту з французької, а своїми улюбленими заняттями називав гру на скрипці, живопис і вітрильний спорт. Навіть теорію відносності він відкрив завдяки діяльності обох півкуль свого мозку. Одного літнього дня, сидячи на вершині пагорба, Ейнштейн уявив, як мандрує Всесвітом верхи на сонячному промені. Це допомогло йому розробити нову наукову теорію.



Альберт Ейнштейн

Всесвітньо відомий художник Пабло Пікассо створював свої шедеври не лише за допомогою уяви. Він детально аналізував кожен крок: «Встав о 6-й ранку. Змішав чотири частини помаранчевого з двома частинами жовтого і отримав комбінацію кольорів наніс на верхній лівий куток полотна, що створить зорову противагу спіралеподібним структурам у нижньому правому кутку і сприятиме гармонії сприйняття».



Пабло Пікассо

Кожен із нас потенційно є видатним ученим і талановитим митцем. І якщо на певний момент деякі наші здібності ще не виявилися, то це тому, що ми їх не розвивали.



За прикладом на мал. 21 перевір, чи збалансовано ти розвиваєш свої здібності. Для цього протягом тижня записуй усі види своєї діяльності та час, витрачений на них. Підсумуй результат для кожного виду активності та приблизне співвідношення активності лівої і правої півкуль. Поміркуй, які зміни у твоєму житті допоможуть збалансувати діяльність мозку.

Види діяльності	час (год)	ліва : права (%)	ліва : права (год)
Уроки математики, фізики...	35 год	80 : 20	28 : 7
Ігри на комп'ютері	4 год	60 : 40	2,4 : 1,6
Заняття мистецтвом	5 год	20 : 80	1 : 4
Читання	4 год	50 : 50	2 : 2
Уроки літератури, відвідування тренінгів	4 год	50 : 50	2 : 2
Усього:	52		35,4 : 16,6

**Підсумок:**

ліва півкуля працює 68% часу (35,4 год x 100% : 52 год);  
права півкуля — 32% часу (16,6 год x 100% : 52 год).



## Мозок і здатність навчатися

1. Мозок складається з крихітних клітин — нейронів. Спочатку вважали, що інтелект людини визначається масою мозку і, отже, кількістю нейронів у ньому. Згодом професор Московського університету Петро Анохін довів, що інтелект залежить не від кількості мозкових клітин, а від зв'язків між ними. В останній рік свого життя він підрахував кількість зв'язків, які потенційно може містити людський мозок. Ця величина вражає. Вона дорівнює одиниці з десятьма мільйонами кілометрів стандартних друкованих нулів за нею!
2. Вважається, що інтелектуальні здібності людини та її здатність навчатися погіршуються з віком. Але якщо постійно стимулювати діяльність мозкових клітин, вони утворюють величезну кількість нових зв'язків, тому інтелектуальні здібності зростають незалежно від віку. Це підтверджує не тільки наука, а й численні факти. Всесвітньо відомий учений Борис Патон, незважаючи на солідний вік, очолює Національну Академію наук України. Видатний хірург Микола Амосов плідно працював майже до дев'яноста років. Так само довго творили Пабло Пікассо і Мікеланджело.

### Бар'єри ефективного навчання:

- недосипання;
- неправильне харчування;
- розумові перевантаження;
- недостатня інтелектуальна активність;
- психологічні стреси;
- депресія;
- використання неефективних методів запам'ятовування;
- вживання деяких ліків, що впливають на пам'ять.

3. Люди використовують лише мізерну частку потенціалу свого мозку. Більшість наших інтелектуальних проблем виникають не через обмеженість можливостей мозку, а через те, що ми не беремо до уваги, як мозок сприймає інформацію, обробляє її, запам'ятовує і відтворює.

## Пам'ять і увага

### Що допомагає зосередитися:

- тиша;
- добра організація;
- висока мотивація;
- багатий словниковий запас;
- швидке читання;
- регулярні перерви.

Психологи розрізняють два види пам'яті: *короткострокову (робочу)* і *довготривалу*. Робоча пам'ять утримує інформацію не більш як 30 секунд. У довготривалу пам'ять потрапляє лише те, що привернуло твою увагу.

Наприклад, ти їдеш в автобусі і випадково чуєш розмову двох людей, які сидять за тобою. Якщо предмет їхньої бесіди для тебе нецікавий, ти негайно викинеш це з голови. А якщо вони обговорюють важливу для тебе тему чи людину, добре запам'ятаєш цю розмову. У такому разі

концентрація уваги не потребує зусиль. Та іноді треба зосередитись і запам'ятати щось не дуже цікаве. Цьому можуть завадити:

1. *Сторонні звуки.* Телевізор, плач немовляти, навіть транспортний шум відволікають увагу. А якщо по телевізору показують улюблений серіал, ти набагато краще запам'ятаєш зміст цієї серії, ніж того, що встиг прочитати під час рекламних пауз.
2. *Неналежна організація робочого місця.* Перш ніж узятися до роботи, перевір, чи є на робочому місці все необхідне: ручка, олівці тощо.
3. *Низька мотивація.* Часто є наслідком відсутності чіткої мети. Як тільки згадаєш, для чого тобі це потрібно (оцінка, похвала вчителя, батьків, можливість вступити до ВНЗ), мотивація зростає. Якщо матеріал здається зовсім непотрібним, «включи» критичне мислення і зосередься на пошуках найменшої користі в ньому. Це також може стати стимулом.
4. *Бідний словниковий запас.* Іноді увага розсіюється тому, що в тексті є незнайомі слова. Для ефективного читання і запам'ятовування важливо підтримувати рівномірний темп надходження інформації. Тому підкресли незнайоме слово олівцем і читай далі. Зазвичай зміст цього слова прояснюється з контексту. Якщо ні, то, закінчивши читати, знайди значення незнайомих слів у словнику чи запитай у батьків, учителя.
5. *Надто повільне читання.* Часто дітям, які вивчають складний матеріал, кажуть: «Читай повільно й уважно». Та що повільніше читає людина, то швидше розсіюється її увага. Оскільки в короткостроковій пам'яті інформація зберігається не більш як 30 секунд, за цей час важливо дочитати речення до кінця, а краще — цілий абзац. Це допоможе зрозуміти думку автора і вирішити, чи варто зберігати її у довготривалій пам'яті.
6. *Відсутність перерв.* Більшість людей, які мають проблеми з концентрацією уваги, кажуть, що вона різко знижується через 30–40 хвилин від початку роботи. Однак те, що вони вважають недоліком, насправді є нормальним явищем: мозку час від часу потрібна невелика перерва, щоб «перетравити» отриману інформацію. Тому, замість працювати через силу, зроби перерву на 5–15 хвилин.



Сучасний світ вимагає від людей навчатися протягом усього життя.

Більшу частину знань про мозок людство отримало в останній чверті ХХ століття. Сучасні методики допомагають у багато разів підвищити інтелектуальні можливості людини.

Пам'ять — це процес зберігання і відтворення інформації. Виділяють короткострокову і довготривалу пам'ять. Короткострокова пам'ять утримує інформацію не більш як 30 секунд. У довготривалу пам'ять потрапляє не все, а тільки те, що привертає увагу.

Здатність концентрувати увагу — запорука успішного навчання.

## § 13. РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ ТА УВАГИ



У цьому параграфі ти:

- ознайомишся з принципами ефективного запам'ятовування і концентрації уваги;
- потренуєшся створювати карти пам'яті;
- дізнаєшся, як краще готуватися до іспитів.

### Принципи запам'ятовування

Таємниці пам'яті завжди привертали увагу дослідників. Так, грецький філософ Платон (IV ст. до н. е.) вважав, що пам'ять подібна до воскової пластини, на якій утворюється відбиток твердого предмета. Як поверхня воскової пластини з часом розгладжується, так і відбитки різних подій стираються з пам'яті з плином часу.

Греки так обожнювали пам'ять, що в їхній міфології з'явилася навіть богиня пам'яті — Мнемозіда. Від її імені походить поняття «мнемонічні прийоми», тобто прийоми кращого запам'ятовування.

Давні й сучасні мнемонічні прийоми ґрунтуються на таких простих принципах:

1. *Синестезія* — для розвитку пам'яті треба постійно тренувати всі органи чуттів (зір, слух, нюх, смак, дотик). Більшість людей, яких природа нагородила феноменальною пам'яттю, і тих, хто сам розвинув у собі такі здібності, мають розвинені органи чуттів і здатність створювати яскраві образи на основі отриманої інформації.
2. *Асоціації* — наш мозок має асоціативну кору. Тому, дізнавшись щось нове, постарайся поєднати його з тим, що вже знаєш.
3. *Порядок, логіка, нумерація* — запам'ятовування чогось логічно впорядкованого, пронумерованого допомагає скоріше пригадати потрібну інформацію.
4. *Гумор, перебільшення* — створюючи образ для запам'ятовування, можна карикатурно збільшити його розміри, змінити форму, колір.
5. *Позитив* — люди неохоче пригадують те, що викликає неприємні почуття. Негативна інформація, навіть якщо для її запам'ятовування використовували усі важливі принципи, може блокуватися мозком, оскільки згадка про неї неприємна.
6. *Уява* — найефективніший інструмент запам'ятовування, який допомагає використовувати наведені вище принципи.



Методом мозкового штурму запропонуйте прийоми ефективного запам'ятовування.

Обговоріть, на яких принципах ґрунтуються ваші ідеї.

## Карти пам'яті

Під час підготовки до іспиту тобі доводиться опановувати великі обсяги навчального матеріалу. Зазвичай для цього роблять конспект, що складається з визначень, цитат, дат, списків тощо. У написанні конспектів здебільшого використовують принципи запам'ятовування, які пов'язують з діяльністю лівої півкулі, що відповідає за мову, логіку, складання списків, операції з числами і не враховує таких принципів, як асоціативність, уява, гумор, перебільшення тощо.

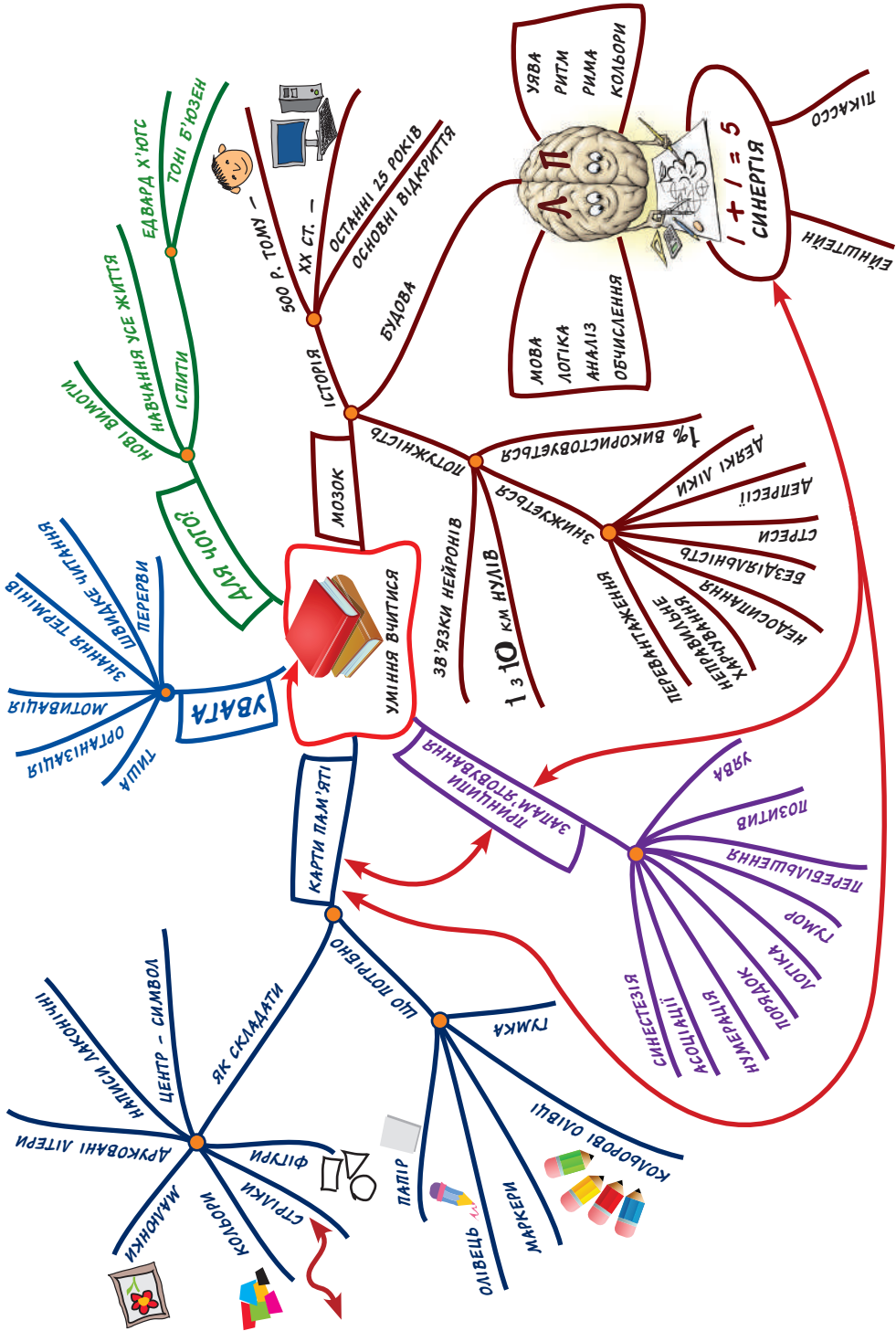
Психолог Тоні Б'юзен пропонує замість класичних конспектів розробляти карти пам'яті (мал. 22). Вони залучають до збалансованої роботи обидві півкулі мозку. Карти пам'яті допомагають створити цілісний образ навчального матеріалу — ключових понять і взаємозв'язків між ними.

*Щоб створити карту пам'яті, тобі знадобляться:*

- чистий аркуш паперу;
- простий олівець або ручка;
- кольорові олівці;
- маркери або фломастери.

*Як це робити:*

1. У центрі намалюй (*права півкуля*) символ теми.
2. Від центрального символу проведи лінії, над якими напиши (*ліва півкуля*) чи намалюй (*права півкуля*) ключові поняття, що стосуються теми.
3. Написи мають бути лаконічними (два-три слова).
4. Писати краще друкованими літерами, такий текст легше читати і запам'ятовувати.
5. Кожна лінія може мати розгалуження, необхідні для розкриття конкретного поняття.
6. Для створення карти використовуй різні кольори (*права півкуля*) — це сприяє запам'ятовуванню, стимулює інші мозкові процеси.
7. Під час створення карти можеш усвідомити, що деякі поняття пов'язані не лише з центральною темою, а й між собою (*ліва півкуля*). Такі зв'язки познач стрілками різного кольору і форми (*права півкуля*).
8. Використовуй підкреслення, геометричні фігури (прямокутники, овали) для виділення понять, що повторюються або на які ти хочеш звернути увагу.



Мал. 22. Карта пам'яті цього параграфа



## Практичне завдання Розвиток пам'яті та уваги

Наступного року ти складатимеш іспити з кількох предметів. Іноді буває так, що учень, який добре вчився протягом багатьох років, на іспиті не може виконати найпростіше завдання, і вчитель змушений ставити йому низьку оцінку. Це пояснюється тим, що учень не зміг організувати підготовку, використував неефективні методи або не впорався з хвилюванням на іспиті.

Готуючись до іспитів, намагайся уникати поширених помилок:

- відкладати підготовку до останніх днів;
- механічно зазубрювати матеріал;
- готуватися з увімкненим телевізором або під гучну музику;
- концентруватися на дрібних фактах, втрачаючи відчуття цілісності матеріалу;
- готуватися без урахування форми проведення іспиту (усний, письмовий, тестування).



Щоб гарантовано отримати високий результат, радимо почати готуватися до іспитів заздалегідь. Об'єднайтесь у 5 груп. За допомогою табл. 6 підготуйте повідомлення про алгоритм підготовки до іспитів:

*група 1:* на літніх канікулах;

*група 2:* протягом навчального року;

*група 3:* за кілька тижнів до іспиту;

*група 4:* напередодні іспиту;

*група 5:* у день іспиту.

Таблиця 6

На літніх  
канікулах



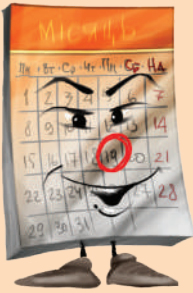
- Почни з головного — психологічної установки. Сприймай іспити як шанс виявити себе й отримати винагороду за свою працю. Щоранку і перед сном налаштовуйся на успіх — уявляй, як почуватимешся, отримавши високу оцінку, як радітимуть за тебе друзі, як хвалитимуть тебе батьки.
- Дістань тести з відповідних предметів (попроси у дев'ятикласників або купи їх у магазині).
- Переглянь запитання і відповіді на них. Що з цього ти вже вивчав? Пригадай цей матеріал: погортай старі підручники, з'ясуй те, що тобі незрозуміло.
- Склади карти пам'яті для кожного предмета.

Протягом навчального року



- Зберігай усе, що може знадобитися: схеми, таблиці.
- Записуй найважливіше на картках (події, дати тощо).
- Складай карти пам'яті для кожного розділу.

За кілька тижнів до іспитів



- Щойно дізнаєшся дату іспитів, переглянь програму і склади план підготовки.
- Починай готуватися! Не дозволяй собі провалитися на іспиті через лінощі.
- Рівномірно розподіли навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед іспитом.
- Визнач слабкі місця у своїх знаннях. Заповни прогалини у знаннях сам або звернись по допомогу.
- Переконайся, що добре пам'ятаєш ключові поняття. Малюй карти пам'яті і звіряй їх з еталонними.
- Складай узагальнені карти пам'яті для кожного предмета і відмічай на них те, що вже вивчив.
- Переглянь свої записи в зошитах і на картках. Допиши те, чого не вистачає. Носи картки з собою. Переглядай їх у вільну хвилину.

Напередодні іспиту



- Не засиджуйся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатись.
- Перед сном скажи собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).

У день іспиту



- Зранку не забудь поспіdatи.
- Прихопи цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка — заразна. Не спілкуйся з тими, хто нервує.
- Не повторюй матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумай, як буде добре, коли все скінчиться.



Пограйте в ігри для розвитку пам'яті й уваги, а влітку можете грати у них з друзями. Кількість учасників цих ігор необмежена: що більше, то краще.

*Гра «Снігова куля».* Розвиває увагу і пам'ять. Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендуються. Перший називає тільки своє ім'я, другий — спочатку ім'я першого учасника, а потім своє, третій — двох попередніх, а потім своє і так далі. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, марки автомобілів.

*Гра «Передай предмет».* Розвиває увагу і креативність (творче мислення). Станьте в коло і передавайте по колу предмет, наприклад, м'ячик або маркер. Кожен учасник має придумати новий спосіб передавання.

*Гра «І раз, і два, і три...».* Допомогає розвивати увагу. Учасники стоять у колі. За командою ведучого «І раз...» кожен починає виконувати будь-який рух, бажано нескладний. За командою «І два...» учасники припиняють виконувати свої рухи і починають робити те, що перед цим робили їхні сусіди справа. За командою «І три...» усі знову змінюють рух на той, який виконували сусіди справа. Гра закінчиться, коли ведучий назве число, яке дорівнює кількості гравців — тоді рухи повертаються до тих, хто їх придумав. Зверніть увагу, чи змінилися рухи, які ви придумали, у процесі гри. Що допомагало точно відтворювати рухи партнерів, а що заважало?



Об'єднайтесь у п'ять команд. До підсумкового уроку розподіліть між собою параграфи § 9—13 підручника і складіть карти пам'яті для кожного з них.



Успішне навчання ґрунтується на сучасних методиках ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до іспитів.

Щоб добре скласти іспити, треба: налаштуватися на успіх, правильно організувати підготовку, використовувати ефективні методики і навчитися долати надмірне хвилювання.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Глава 1. Соціальний добробут



## § 14. СТАТЬ І СТАТЕВІ РОЛІ



У цьому параграфі ти:

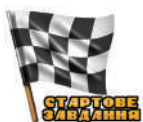
- навчишся розрізняти поняття статі і гендера;
- дізнаєшся про гендерні ролі і стереотипи.

### Що таке стать

«Хлопчик чи дівчинка?» — перше запитання про тебе, щойно ти з'явився на світ, хоча твою стать було визначено набагато раніше — у момент зачаття.

*Стать* визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Від статі залежить будова статевих органів, можливість стати матір'ю чи батьком, а також деякі інші ознаки: пропорції тіла (зріст, ширина плечей, об'єм стегон), розподіл жирових тканин, кількість волосся на тілі й на обличчі, особливості статевого дозрівання, м'язова сила, витривалість, риси обличчя, тембр голосу і навіть міміка й хода.



1. Об'єднайтеся у дві групи: хлопці і дівчата.
2. Обидві групи записують відповіді на запитання:
  - «Які переваги бути хлопцем?»
  - «Які переваги бути дівчиною?»
3. Порівняйте відповіді хлопців і дівчат. Обговоріть, що у цих відповідях подібне, а що — відмінне.

### Що таке гендер

*Гендер (статєва роль)* — поняття культурне і соціальне. Воно визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві.

Наприклад, жінкам зазвичай приписують такі риси характеру, як турботливість, поступливість, емоційність, а чоловікам — лідерство, стриманість.

Поведінка конкретної людини може відповідати прийнятій у суспільстві, а може, навпаки, вважатися характерною для протилежної статі. Так, чоловіки бувають мужніми і турботливими, а жінки — ніжними й енергійними. У цьому немає нічого поганого. Навпаки, вважається, що поєднання в одній людині традиційно чоловічих і жіночих рис характеру робить її повноцінною і надзвичайно дієздатною особистістю, яка обирає стиль поведінки залежно від конкретної ситуації, а не обмежується тим, що відведено для її статі.



Прочитайте наведені нижче факти. Поміркуйте, ознакою чого вони є: статі чи гендера? Який факт найбільше вас здивував?

### Ознаки статі:

- з'являються самі по собі (без зовнішнього впливу);
- є універсальними, не залежать від країни, культури, релігії (наприклад, тільки жінки народжують дітей);
- ніколи не змінюються в історичному процесі;
- властиві лише одній статі.

### Ознаки гендера:

- є культурною традицією;
- суттєво відмінні в різних країнах і навіть в одній країні (залежно від населеного пункту чи соціального прошарку);
- можуть змінюватися з часом;
- властиві людям різної статі.

1. У Давньому Єгипті жінки вели родинний бізнес, а чоловіки займалися домашнім господарством.
2. Жінки народжують дітей, а чоловіки — ні.
3. У багатьох країнах жінкам платять за однакову роботу менше, ніж чоловікам.
4. У підлітковому віці тембр голосу у хлопців змінюється («ламається»), а в дівчат — ні.
5. У деяких культурах чоловіки завжди готують їжу, а жінки ремонтують оселі.
6. У більшості країн традиційний одяг чоловіків — брюки, а в Шотландії — спідниця.
7. Раніше жінки носили тільки спідниці, а тепер часто вдягають брюки.
8. Жінки можуть годувати дітей груддю, а чоловіки — ні.
9. У багатьох країнах, якщо родині потрібна допомога, дівчатка частіше, ніж хлопчики, кидають школу.
10. У чоловіків ростуть борода і вуса, а в жінок — ні.

## Гендерні ролі і стереотипи

Від народження батьки виховують дитину відповідно до її статі. З цього приводу в усіх країнах існує чимало традицій. Наприклад, дівчаткам купують одяг рожевого кольору, а хлопчикам — блакитного; дівчаткам дарують ляльки, а хлопчикам — автомобілі. Дівчаткам пов'язують стрічки і наряджають їх у сукні, а хлопчиків коротко стрижуть і одягають у штанці.

Батьки заохочують поведінку дитини, яка відповідає їхнім уявленням про те, як мають поводитися хлопчики і дівчатка. Формування гендерних ролей відбувається і під впливом інших чинників соціального середовища — вихователів, учителів, церкви, сусідів, телебачення, інших засобів масової інформації.



Об'єднайтесь у 3 групи («одяг», «обов'язки», «розваги»). Запишіть на окремому аркуші приклади гендерних ролей у вигляді таблиці.

Хлопці	Дівчата	Будь-яка стать
Одяг		
.....	.....	.....
Домашні обов'язки		
.....	.....	.....
Розваги (ігри, хобі, види спорту)		
.....	.....	.....

Спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися, називають *гендерними стереотипами* (мал. 26).

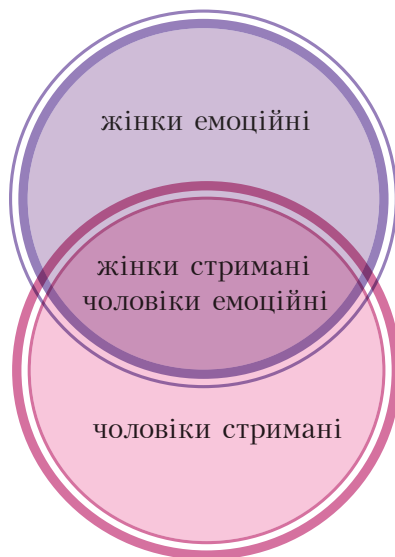


Мал. 23

Більшість гендерних стереотипів допомагають хлопчикам і дівчаткам підготуватися до соціальних ролей, які вони виконуватимуть у дорослому житті — матері чи батька, чоловіка чи дружини.

Однак деякі гендерні стереотипи сформувалися дуже давно, в цілком інших історичних і соціальних умовах. Багато з них застаріли і нерідко обмежують можливості людей у сучасному світі.

Також важливо пам'ятати, що гендерні стереотипи відображають те, що є характерним для більшості людей тієї чи іншої статі, і не враховують індивідуальних особливостей. Наприклад, емоційність вважається характерною жіночою рисою, а стриманість — чоловічою. Однак є чимало емоційних чоловіків і стриманих жінок (мал. 27).

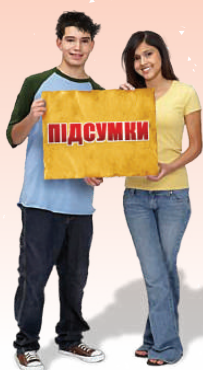


Мал. 24



1. Об'єднайтеся у кілька змішаних за статтю груп і обговоріть ідеї щодо гендерної рівності (наприклад, обґрунтуйте, чому спорт однаково важливий для хлопців і для дівчат).

2. По черзі продовжіть фразу: «Я щасливий(а), що я хлопець (дівчина), тому що...»



Стать визначає, є людина чоловіком чи жінкою. Вона зумовлена структурою генів і є поняттям біологічним.

Гендер визначає риси характеру та особливості поведінки, які вважаються характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. Це поняття культурне і соціальне.

Гендерний розвиток людини відбувається під впливом родини, вихователів, учителів, ЗМІ.



## § 15. СТОСУНКИ МІЖ СТАТЯМИ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, як розвиваються стосунки між статями;
- вчитимешся упевнено поводитись під час спілкування з друзями і протилежною статтю.

### Як розвиваються стосунки між статями

Стосунки між людьми різної статі формуються з раннього дитинства у декілька етапів.

**Дитинство.** Спостерігаючи за малюками, можна помітити, що хлопчики і дівчатка охоче граються разом. Та щойно завершується процес усвідомлення статі й гендерних ролей, як діти починають надавати перевагу своїй статі: дівчатка граються з дівчатками, хлопчики — з хлопчиками.

**Підлітковий вік.** З початком статевого дозрівання усе змінюється. Дівчата і хлопці виявляють інтерес одне до одного, починають дружити, разом слухати музику, ходити в кіно. Спілкуються вони переважно групами — компаніями. Проводячи разом дозвілля, більше дізнаються одне про одного. Дівчата усвідомлюють, якими вірними друзями можуть бути хлопці. Хлопці вчаться цінувати емоційну підтримку дівчат.

**Юність.** Хлопець чи дівчина відчуває симпатію до когось одного протилежної статі. Якщо вона взаємна, молоді люди мають схожі мрії, погляди та інтереси, то між ними виникає емоційна близькість, яка з часом може перерости в глибоке й прекрасне почуття — кохання.

**Зрілість.** З досягненням біологічної і соціальної зрілості закохані можуть створити родину.



## Рівноправні стосунки і впевнена поведінка

Потреба у спілкуванні з однолітками і дружніх стосунках з протилежною статтю є цілком природною для твого віку. Однак дуже важливо, щоб ці стосунки були рівноправними. Першим кроком на шляху до розбудови рівноправних стосунків є вміння розрізняти різні моделі поведінки (мал. 25): пасивну, агресивну й упевнену.

*Люди поводяться пасивно, якщо:*



- нічого не роблять, щоб захистити свої права;
- ставлять інших людей вище за себе;
- поступаються своїми бажаннями;
- не говорять про те, що їх турбує;
- увесь час вибачаються.

*Люди поводяться агресивно, якщо:*



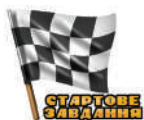
- захищають свої права, не зважаючи на інших;
- думають тільки про себе;
- поводяться зверхньо;
- прагнуть перемогти в будь-який спосіб.

*Люди поводяться упевнено (гідно, асертивно), якщо:*



- відстоюють себе, не порушуючи права інших;
- поважають себе й інших;
- уміють слухати і говорити;
- відверто висловлюють свої почуття;
- упевнені в собі, але не «тихнуть» на опонента.

Мал. 25



1. Походіть по класу і привітайтеся з однокласниками, демонструючи спочатку пасивну, відтак агресивну, згодом — упевнену поведінку.
2. Запишіть на дошці вербальні і невербальні ознаки різних типів поведінки (положення тіла, погляд, вираз обличчя, жести, як розмовляє, голос).
3. Запишіть наслідки різних типів поведінки (як люди приймають рішення, що відчувають, як ставляться до інших людей, як інші ставляться до них).
4. Порівняйте результати з тими, що у табл. 7 на с. 91.

## Ознаки і наслідки різних моделей поведінки

	Пасивна	Агресивна	Упевнена
<b>Вербальні і невербальні ознаки</b>			
Положення тіла	плечі й голова опущені	напружене, загрозливе	розправлені плечі, піднята голова
Погляд	жалісливий	пронизливий	відкритий
Вираз обличчя	відсторонений	напружений, брови насуплені	приязний, розслаблений
Жести	благальні, захисні	стиснуті кулаки, руки в боки	спокійні, рішучі
Як розмовляє	увесь час вибачається, виправдовується	погрожує, лається, знущається	висловлює повагу, доброзичливість
Голос	тихий, несміливий	сердитий, зневажливий	твердий, середньої інтенсивності
<b>Наслідки</b>			
Як приймає рішення	інші вирішують за нього	тільки у власних інтересах	шляхом переговорів
Що відчуває	безпорадність, образу, тривогу, приниження	гнів, відчуженість, страх помсти	самоповагу, упевненість, задоволення
Як ставиться до інших людей	цінує інших, не цінує себе	цінує себе, не цінує інших	цінує себе й інших
Як ставляться до нього	на його думку не зважають	його не люблять і бояться	з ним дружать, його поважають



1. Прочитай діалоги, що на мал. 26.
2. Визнач манеру поведінки Славка, Жені й Тані.
3. Поміркуй, що допомогло тобі визначитись: які слова, інтонації голосу, міміка, рухи, положення тіла?

<p>Славко закоханий у Женю</p> <p>– Чого ти причинився, мов реп'ях?</p>	<p>Він намагається поговорити з нею про свої почуття:</p> <p>– Я знаю, ти думаєш, що я збожеволів, але...</p>	<p>Женя перебиває Славка, впритул підходить до нього і каже, узявши руки в боки:</p> <p>– Ти тупий прилипало!</p> <p>Понуривши голову, Славко приймає свою поразку.</p>
<p>Тарас запросив Таню до себе в гості, коли вдома не буде батьків. Це збентежило її, і вона вирішила поговорити з ним про це:</p> <p>– Тарасе, ми можемо десь поговорити?</p>	<p>Перейшовши до іншої кімнати, Таня сіла прямо, поклала руки перед собою. Вона дивиться Тарасові в очі й говорить спокійно, але твердо:</p> <p>– Я обміркувала твою пропозицію, та мене дещо бентежить.</p>	<p>– Ти мені справді подобаєшся, але я думаю, нам треба стати близькими друзями, перш ніж залишатися наодинці. Я ще не готова до цього. Ти мене розумієш?</p>

Мал. 26



Стосунки між людьми різної статі формуються з раннього дитинства. У підлітковому віці дівчата і хлопці починають більше спілкуватися, між ними встановлюються дружні стосунки.

Важливо навчитися будувати рівноправні стосунки з протилежною статтю і впевнено поводитися під час спілкування з друзями.

## § 16. РИЗИКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

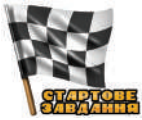


У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про вплив психоактивних речовин на статевий розвиток;
- проаналізуєш причини і наслідки ризикованої статевої поведінки;
- ознайомишся з ознаками і небезпекою інфекцій, що передаються статевим шляхом;
- пригадаєш умови розвитку ВІЛ-інфекції;
- потренуєшся висловлювати симпатію без інтимних стосунків.

### Статеве дозрівання

У підлітковому віці відбувається статеве дозрівання (пубертат) — процес перетворення хлопчиків і дівчаток на молодих чоловіків і жінок. Деякі фізіологічні та психологічні зміни у хлопців відмінні від тих, що відбуваються у дівчат, а деякі є спільними для обох статей.



1. Об'єднайтесь у 3 групи. В групах назвіть фізіологічні, психологічні та соціальні ознаки статевого дозрівання своєї і протилежної статі.
2. Обговоріть те, що є спільним для обох статей.
3. Назвіть прояви ризикованої поведінки, характерні для періоду статевого дозрівання (куріння, вживання алкоголю, експерименти з наркотиками, ранній початок статевого життя...).

### Вплив психоактивних речовин на статевий розвиток

Дехто з підлітків переконаний, що куріння і вживання спиртного робить його дорослішим і привабливішим для протилежної статі. Та насправді психоактивні речовини сповільнюють статеве дозрівання і дуже швидко призводять до виникнення залежності.

Оскільки організм підлітка ще розвивається, ці речовини діють на нього інакше, ніж на організм дорослої людини. Вони можуть сповільнити розвиток або спричинити його дефекти. Особливо це стосується репродуктивної системи, яка найактивніше розвивається у підлітковому віці.



Поширеними наслідками вживання алкоголю хлопцями є послаблення в них у зрілому віці сексуального потягу та імпотенція, а також алкогольний цироз печінки: цей орган починає виробляти білок, який зв'язує тестостерон (чоловічий гормон). Водночас дещо зростає рівень жіночих гормонів, які теж є у чоловічому організмі. Під впливом цих гормонів у чоловіків з'являються жіночі риси: атрофуються статеві органи, м'язи, змінюється за жіночим типом розподіл жирових клітин, збільшуються грудні залози.

Вплив психоактивних речовин на організм дівчини ще сильніший. Адже йдеться не лише про її здоров'я, а й про життя і здоров'я її майбутніх дітей. Внаслідок вживання психоактивних речовин народжуються діти з вадами фізичного і розумового розвитку, алкогольним синдромом плода тощо.

## Ризикована статева поведінка

Інтимні статеві стосунки — частина повноцінного життя більшості дорослих людей. Вони дають змогу виконати найвище призначення людини — стати батьком або матір'ю, подарувати життя іншій людині. Та іноді ці стосунки призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ.

Статеву поведінку, яка може мати такі наслідки, називають *ризикованою*. Приклади такої поведінки — ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, секс за гроші або винагороду тощо.

Деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути хлопця чи дівчину до ризикованої статевої поведінки. Адже ці стереотипи впливають не лише на те, як чоловіки і жінки вдягаються і чим займаються, а й на їхні стосунки, у тому числі сексуальні. Гендерні стереотипи визначають, як дівчатам і хлопцям слід поводитися до заміжжя, хто з них має бути ініціатором стосунків, хто відповідає за можливі негативні наслідки (наприклад, вагітність).



Наведіть приклади того, як деякі гендерні стереотипи можуть підштовхнути підлітків до ризикованої статевої поведінки:

«Чоловіки мають бути ініціаторами стосунків, а жінки — відігравати пасивну роль».

«Якщо дівчина любить хлопця, вона повинна в усьому покладатися на нього».

«Хлопець має набути якнайбільше сексуального досвіду до одруження».

«Якщо дівчина завагітніла, вона сама винна».

## Причини і наслідки ранніх статевих стосунків

Більшість твоїх однолітків хотіли б мати близького друга протилежної статі. Як сказала одна дівчина, вона мріє знайти людину, з якою цікаво розмовляти, ходити в кіно, можна ділитися своїми проблемами і почуттями, а більше нічого такого...

На відміну від емоційної близькості, про яку мріє більшість твоїх однолітків, фізична близькість поки що не є для них актуальною. Чому ж підлітки зважуються на фізичну близькість, хоч і не готові до неї?

Однією з вагомих причин є настирливе нав'язування деякими фільмами культу сексуальних стосунків. Під впливом телебачення у багатьох складається хибне враження, що всі підлітки думають лише про секс. Та не вір усьому, що бачиш. Це робиться з єдиною — комерційною метою, адже давно помічено, що такі фільми мають більший попит і, отже, реклама під час їх показу є ефективнішою.

Інша причина — вживання психоактивних речовин. У стані сп'яніння дівчина або хлопець може погодитись на випадковий статевий контакт чи стати жертвою насилля.

Трагічні наслідки цього — психічні травми, небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом.



Об'єднайтесь у три групи. Обговоріть можливі наслідки стосунків:

*група 1:* для юнаків;

*група 2:* для дівчат;

*група 3:* для обох статей.

### Чому підлітки зважуються на інтимні стосунки:

- щоб стати популярнішими серед однолітків;
- щоб не відрізнятись від інших («усі так роблять»);
- не знають (або не замислюються) про можливі наслідки;
- хочуть довести своє кохання;
- хочуть утримати коханого;
- роблять це за гроші або подарунки;
- під впливом алкоголю чи наркотиків.

## Підліткова вагітність

Хоч як це дивно, причиною більшості підліткових вагітностей є відсутність знань про те, «від чого бувають діти». Вагітні дівчата (середній їх вік — 16 років) просто не вірили, що таке з ними сталося. Вони, мовляв, не можуть мати дітей, бо самі ще діти. Однак те, що людина психологічно не готова до вагітності, не означає, що її організм не здатний до зачаття. Статистика свідчить, що 40% дівчат вагітніють протягом перших двох місяців після початку статевого життя. Чимало з них — після першого (єдиного) статевого контакту.

Більшість підліткових вагітностей закінчується абортom. Однак штучне переривання вагітності, незалежно від терміну, пов'язане з високим ризиком ускладнень — ранніх (маткові кровотечі, ушкодження стінки матки гінекологічними інструментами, запальні процеси статевих органів) чи пізніх (ускладнення під час наступних вагітностей, тяжкі психологічні травми і моральні втрати). Переривання першої вагітності на 40% збільшує ризик жіночого безпліддя.

## Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

Одним із можливих наслідків ризикованої статевої поведінки є ІПСШ. Деякі з них передаються і в інший спосіб (наприклад, через кров), але основний шлях інфікування — статевий.

Ці інфекції найбільш поширені серед сексуально активної молоді і призводять до небезпечних ускладнень:

- ІПСШ збільшують ризик інфікування ВІЛ у десятки разів.
- ІПСШ можуть мати серйозні наслідки для репродуктивного здоров'я чоловіків і жінок (наприклад, проблемна вагітність, безпліддя, рак шийки матки).
- ІПСШ також можуть спричинити ураження серця, головного мозку і навіть смерть.
- Деякі з них особливо небезпечні для немовлят, народжених інфікованими матерями.

Збудниками більшості ІПСШ є бактерії і віруси.

*Бактеріальні ІПСШ* породжують серйозні проблеми для людей, що заразилися, і для новонароджених. Найпоширеніші бактеріальні ІПСШ — гонорея, хламідіоз і сифіліс.

*Вірусні ІПСШ* — найнебезпечніші, оскільки не існує ліків, здатних знищити вірус в організмі. Трапляється, що вірус знищує імунна система (як, наприклад, у разі захворювання на грип). Але часто він залишається в організмі на все життя. Найпоширенішими збудниками ІПСШ є вірус герпесу, вірус папіломи людини (ВПЛ), вірус імунодефіциту людини (ВІЛ).

ІПСШ різняться ознаками, формами перебігу, можливими наслідками і методами лікування. Одні з них невиліковні, вони нерідко спричиняють тяжкі патології і навіть смерть. Від інших можнавилікуватись. Однак у багатьох випадках ліки знищують збудника інфекції, але не можуть подолати наслідків ураження. Тому за перших ознак ІПСШ слід негайно звернутися до лікаря. Доцільним є одночасне лікування обох партнерів, інакше можливе подальше інфікування одне одного.



Дізнайтеся через Інтернет, де у вашому (або найближчому) населеному пункті можна отримати консультації з питань репродуктивного здоров'я.

### Загальні ознаки ІПСШ:

- висипки, виразки, пухирці, бородавки навколо статевих органів;
- свербіння і печія статевих органів;
- часте сечовиділення, що іноді супроводжується болем і печією;
- болі внизу живота (у жінок);
- незвичні виділення зі статевих органів;
- неприємний запах виділень;
- підвищення температури тіла;
- опухання лімфовузлів.



## Гарантований захист від ВІЛ/ІПСШ

Надійним захистом від ВІЛ та ІПСШ є утримання від статевих стосунків у підлітковому віці і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя). Адже жоден із контрацептивів не гарантує стовідсоткового захисту, хоча за їх правильного підбору і використання ризик інфікування суттєво зменшується.

Важливо також уникати контактів з кров'ю інших людей, щоб унеможливити передавання інфекції через кров. Щодо деяких ІПСШ, які іноді передаються при побутових контактах (наприклад, сифіліс), треба дотримуватися правил особистої гігієни (мати індивідуальний рушник тощо).



У молодих людей є багато можливостей висловити свої почуття без інтимних стосунків і уникнути ризику небажаної вагітності та інфікування ВІЛ/ІПСШ.

1. Об'єднайтесь у 2 групи (хлопці і дівчата) і обговоріть способи висловлення своєї симпатії та прихильності (подарувати квітку, написати SMS, запросити на танець...).
2. Об'єднайтесь у пари (хлопець і дівчина) і по черзі продемонструйте ці способи.

У період статевого дозрівання слід уникати експериментів з психоактивними речовинами та ризикованої статевої поведінки.

Психоактивні речовини сповільнюють статеве дозрівання і призводять до виникнення залежності й порушень репродуктивного здоров'я.



Статеву поведінку, яка може спричинити психічні травми, небажану вагітність, інфікування ВІЛ/ІПСШ, називають ризикованою.

Одним із наслідків ризикованої статевої поведінки є інфекції, що передаються статевим шляхом. Деякі з них можуть стати причиною тяжких патологій і навіть смерті. За перших ознак ІПСШ треба негайно звернутися до лікаря.

Існує три шляхи інфікування ВІЛ: статевий, через кров, від інфікованої матері до дитини.

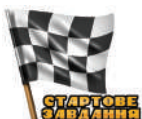
Найнадійніший захист від ВІЛ та ІПСШ — утримання від сексуальних контактів у підлітковому віці і взаємна вірність неінфікованих сексуальних партнерів (подружжя).

## § 17. ВІДМОВА ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОПОЗИЦІЙ



У цьому параграфі ти:

- обговориш, чому слід утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці;
- тренуватимеш навички відмови від небажаних пропозицій;
- вчитимешся протидіяти сексуальним домаганням і відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.



Існують вагомі причини для відтермінування статевих стосунків. Деякі з них наведено в ситуаціях, зображених на мал. 27. Обговоріть:

1. Які з причин відтермінування інтимних стосунків, на вашу думку, слухні, а які — ні?
2. Оберіть чотири найважливіші (прийнятні для всіх).
3. Назвіть інші причини відмови. Якими словами це можна виразити?

### Як відмовитися від небажаної пропозиції

Для рівноправного спілкування треба навчитися ввічливо, але твердо і без відчуття провини відмовлятися від того, що тобі не підходить (наприклад, від небажаних стосунків чи недоречних подарунків). Психологи розробили рекомендації, які допоможуть ввічливо відмовитися від небажаної пропозиції. Вони складаються з чотирьох кроків:

#### **Крок 1. Поясни свої почуття**

Розкажи, що ти думаєш і відчуваєш з приводу цієї пропозиції.

#### **Крок 2. Попроси про послугу**

Сформулюй свою пропозицію чи вимогу у ввічливій формі.

#### **Крок 3. Поцікався думкою співрозмовника**

Запитай співрозмовника, що він про це думає: «Не заперечуєш?», «Тебе це влаштовує?», «Домовилися?».

#### **Крок 4. Продемонструй повагу**

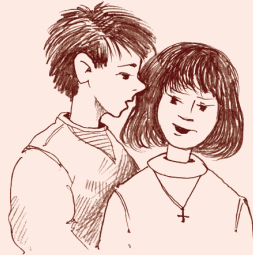
Уважно вислухай його відповідь. Якщо вона тебе влаштовує, подякуй за розуміння: «От і добре», «Дякую за розуміння».

Занадто молода(ий) або просто не готова(ий):



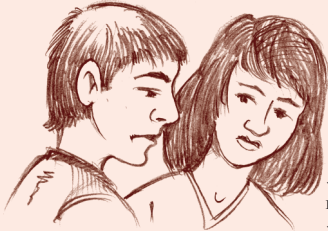
«Я ще надто молода».  
«Я не впевнений».  
«Я не готова».

Релігійні або власні моральні цінності і переконання:



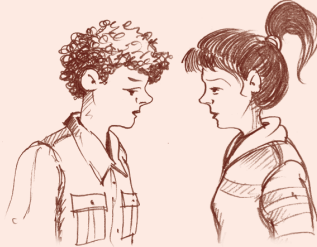
«Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх».  
«Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні».

Прагнення емоційної близькості:



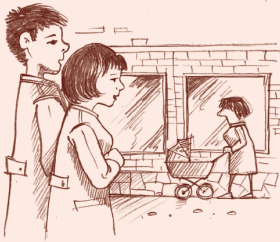
«Не треба поспішати».  
«У нас попереду багато часу».

Можливий осуд батьків, родичів, громади:



«Цього не приховаш».  
«Ти не знаєш моїх батьків».

Небажана вагітність, ризик інфікування:



«Я ще не хочу стати мамою (татом)».  
«Не існує абсолютно надійного захисту».  
«ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом».

Стан сп'яніння:



«Алкоголь — поганий порадник».  
«Тільки не тепер, коли ми випили».

Потреба в коханні:



«Вибач, але я тебе не кохаю».

Небажана пропозиція або тиск:



«Мені це не подобається».  
«Не тисни на мене».  
«Ні, я не хочу».



Об'єднайтесь у дві групи (дівчата і хлопці) і, користуючись правилом чотирьох кроків та пам'яткою «Як протидіяти сексуальним домаганням», напишіть сценарії відмови у наведених нижче ситуаціях.

*Ситуація 1.* Це твоє побачення з Андрієм. Він приніс тобі невеликий подарунок і запрошує в кіно. Але ти не хочеш продовжувати ці стосунки, тому що Андрій тобі не подобається. Ти вирішила відмовитися від подарунка і запрошення.

*Ситуація 2.* Ви гуляєте з друзями, і вони розповідають про свої «досягнення» у стосунках з протилежною статтю. Друзі глузують з тебе і питають, коли вже матимеш дівчину. Ти вирішив припинити ці балачки.



Розіграйте ситуації методом «стоп-кадру», зупиняючи сценки на кожному етапі і коментуючи те, що робить кожен із персонажів.

## Практичне завдання: відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля

Люди не завжди охоче погодяться з тобою, навіть якщо ти висловиш свою позицію з повагою до них. Дехто захоче тебе переконати, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. Тому важливо навчитися протистояти тиску, особливо у випадку, коли тебе намагаються схилити до інтимних стосунків.



1. На мал. 28 (с. 101) зображено поширені способи тиску. Ознайомтеся з ними і обговоріть, які ще способи можуть використовувати.

2. Уважно прочитайте пам'ятку «Як протидіяти сексуальним домаганням».

### Пам'ятка: «Як протидіяти сексуальним домаганням»

Тебе перебивають, заговорюють, відволікають від теми?



*Повертайся до теми:*

«Будь ласка, послухай»  
«Дозволь мені закінчити»  
«Я знаю, ти думаєш..., але дозволяй мені сказати»

Тебе умовляють чи провокують?



*Відмовся і за необхідності йди геть:*

«Ні, я так вирішила»  
«Дякую, ні»

*Спробуйте відтягнути час, відкладіть своє рішення:*

«Я ще не готова»  
«Ми поговоримо про це пізніше»  
«Мені треба порадитися з лікарем (подругою)»

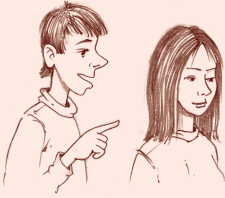
*Запропонуйте компроміс:*

«Давай краще...»  
«Я цього не робитиму, але ми могли б...»

Схиляючи до сексуальних стосунків, тебе можуть:

1. Провокувати:

– Ти просто боїшся!



2. Переконувати:

– Чому ні? Усі так роблять.



3. Погрожувати:

– Якщо не погодишся, я тебе кину. Ти хочеш, щоб я тебе змусив?



4. Умовляти:

– Довірся мені. Нічого поганого не станеться.



5. Тиснути:

– Ти мені винна. Ти обіцяла.

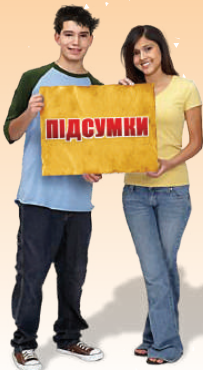


6. Заговорювати, відволікати від теми:

– Які в тебе гарні очі! Мені подобається, коли ти сердишся.



Мал. 28



Існують вагомі причини для відтермінування статевих стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Психологи розробили правила, які допоможуть ввічливо відмовитися від того, що тобі не підходить, у спілкуванні з друзями і протилежною статтю.

Люди не завжди охоче погодяться з тобою, навіть якщо висловиш свою позицію з повагою до них. Тому важливо набути навичок відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

## § 18. ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЛЮ

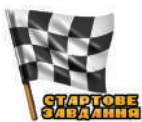


У цьому параграфі ти:

- вчитимешся уникати ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям;
- проаналізуєш ознаки необережної поведінки;
- дізнаєшся про кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру.

### Небезпека сексуального насилля

Сексуальне насилля — особливо небезпечний вид злочину. У ньому є ознаки фізичного і психічного насилля, воно спричиняє глибоку психологічну травму, різко засуджується в суспільстві й суворо карається законом. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і давати відсіч у разі небезпеки.



1. Прочитайте ситуації і спрогнозуйте їх розвиток. Чи загрожує дівчатам небезпека сексуальних домагань і насилля?

*Ситуація 1.* Троє дівчат засмагали на пляжі. Поблизу причалив катер, і четверо молодиків запропонували їм прогулятися з ними.

*Ситуація 2.* Людмила пізно поверталася додому. Ще у вагоні метро вона помітила чоловіка, який не зводив з неї погляду. Коли дівчина вийшла, то побачила, що він невідступно йде за нею.

2. Наведіть приклади інших провокаційних чи сприятливих для гвалтівників обставин.

Поширеною є думка, що зґвалтування вчиняють лише незнайомці у темному провулку. Але приблизно половина гвалтівників — знайомі або родичі жертви.



За допомогою пам'ятки «Як уникнути сексуального насилля» поміркуй, що можна зробити, коли:

- тобі роблять непристойні пропозиції;
- існує загроза зґвалтування.

## Пам'ятка: «Як уникнути сексуального насилля»

1. По можливості уникайте ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям

1. Не ходіть вечорами самі, особливо у нарядному або надто відвертому вбранні. Уникайте місць, де нема до кого звернутися по допомогу.
2. Не відвідуйте дискотеки і вечірки без друзів.
3. Уникайте поїздки «автостопом».
4. Не розмовляйте з нетверезими чи малознайомими людьми в невідповідних місцях (на зупинці, у транспорті, в парку).
5. Не заходьте до когось у дім чи квартиру, якщо там більше нікого немає.
6. Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей.

2. Тримайтеся з гідністю

Утримуйтеся, особливо з малознайомими людьми, від того, що може бути сприйняте як ваша легкодоступність і готовність до сексуальних стосунків (загравань, двозначних натяків, багатозначних поглядів, торкань тощо).

3. Упевнено і недвозначно реагуйте на спроби схилити вас до сексуальних стосунків

Якщо ви спілкуєтеся з людиною, яка намагається схилити вас до сексуальних стосунків без застосування фізичної сили (умовляннями, провокаціями, відволіканням від теми, тиском, погрозами), застосуйте навички упевненої поведінки. Наприклад, наполягайте на своєму і кажіть, що вам це нецікаво. Йдіть з подругою (другом). По змозі негайно зателефонуйте родичам або друзям і повідомте, де ви і з ким. Якщо вони мають автомобіль, попросіть заїхати за вами.

4. Рішуче захищайтесь, якщо хтось намагається силоміць змусити вас до сексу

Якщо хтось намагається застосувати силу, рішуче захищайтесь: кричіть, дряпайте, кусайте, вдарте гвалтівника в пах, вирвітьесь і тікайте. У разі загрози вашому життю торгуйтеся залежно від ситуації, тягніть час, кажіть, що ви хворі, що у вас, напевно, СНІД.

## Необережна поведінка

Психологи і криміналісти вважають, що деякі злочини певною мірою спровоковані самими жертвами. Наприклад, якщо хтось іде з дому і залишає ключ під килимком, він наче сам провокує пограбування своєї квартири.

Виникла навіть окрема наука що виокремлює речі, жести і поведінку, які можуть збільшити ризик стати жертвою сексуальних злочинів.

- *Речі* — надто відкрите декольте, яскравий макіяж — у неналежному місці можуть створити про вас хибне враження і спровокувати гвалтівника.
- *Жести* — флірт, двозначні натяки, багатозначні погляди, торкання — можуть створити враження, що ви не проти інтимних стосунків.
- *Поведінка* — підтримувати розмову з малознайомими і нетверезими людьми, приймати запрошення прогулятися в парку або зайти до когось додому, коли там більше нікого немає, брати від незнайомих чи малознайомих людей гроші або подарунки.

## Злочини сексуального характеру

До них належать зґвалтування і розбещення неповнолітніх.

### 1. Зґвалтування (ст. 152 КК України):

статеві зносини із застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану потерпілої особи (коли жертва перебуває у стані шоку, алкогольного, наркотичного або іншого виду сп'яніння чи доведена ним до такого стану, тобто коли вона не здатна висловити своє небажання на статевий акт).

### 2. Розбещення неповнолітніх (ст. 156 КК України):

розпусні дії особи, яка досягла 16-річного віку, щодо особи, якій не виповнилося 16 років. При цьому не має значення, хто був ініціатором стосунків, а також характеристика потерпілої особи (наявність попереднього сексуального досвіду тощо).

Сексуальні злочини поєднують у собі фізичне і психологічне насилля. Вони призводять до глибоких психологічних травм, несуть ризики для фізичного здоров'я жертви, різко засуджуються в будь-якому суспільстві й суворо караються законом.

В Україні за них передбачено кримінальну відповідальність у вигляді позбавлення волі на тривалі терміни.





Об'єднайтесь у п'ять команд. До підсумкового уроку розподіліть між собою параграфи 14–18 підручника і складіть карти пам'яті для кожного з них.



Сексуальне насилля — особливо небезпечний вид злочину. У ньому є ознаки фізичного і психічного насилля. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати загрозу і бути готовим дати відсіч у небезпечній ситуації.

Знання ознак необережної поведінки допомагає уникнути ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям.

За злочини сексуального характеру в Україні передбачено кримінальну відповідальність у вигляді позбавлення волі на тривалі терміни.

## Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі



## § 19. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

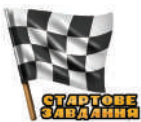
У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що таке Правила дорожнього руху;
- дізнаєшся про пріоритети на дорозі.

Кого тільки не побачиш на дорогах! Це і транспорт (автобуси, тролейбуси, трамваї, поїзди, легкові й вантажні автомобілі, мотоцикли, велосипеди), і люди (пішоходи й пасажирів), і навіть тварини. Вони різняться габаритами, маневреністю і швидкістю руху. Це створює перешкоди і незручності на їхньому шляху, а отже — й небезпечні ситуації.

**Учасники дорожнього руху** — особи, які беруть участь у дорожньому русі як пішохід, водій, пасажир чи погонич тварин.

**Організація дорожнього руху** — комплекс інженерних та організаційних заходів, що забезпечує умови для безперебійного і безаварійного руху транспорту і пішоходів вулицями і дорогами. Одним із перших засобів організації дорожнього руху був поділ проїзної частини на дві смуги для відокремлення зустрічних потоків. В Україні, як і в більшості країн світу, прийнято правосторонній рух. Облаштування доріг і конструкція автомобілів пристосовані саме до такої системи.



Намалюйте модель безпеки дорожнього руху у вигляді трикутника «Дорога», «Людина», «Транспортний засіб».

Обговоріть, за яких умов дорожній рух може бути безпечним для всіх його учасників.

### Правила дорожнього руху

Найголовнішим засобом організації дорожнього руху є Правила дорожнього руху. В Україні діють Правила дорожнього руху, розроблені з урахуванням міжнародних угод.

Правила дорожнього руху визначають права та обов'язки учасників дорожнього руху: водіїв, пасажирів, водіїв мопедів і велосипедів, осіб, які керують гужовим транспортом, і погоничів тварин.



Цей документ описує регулювання руху за допомогою дорожніх знаків, розмітки, світлофорних установок і регулювальників.

Він містить правила:

- проїзду автомагістралями, у населених пунктах, житлових і пішохідних зонах;
- зупинки, стоянки, виконання обгону та інших маневрів;
- проїзду перехресть, пішохідних переходів і залізничних переїздів;
- користування освітлювальними приладами й світловими сигналами;
- перевезення пасажирів, вантажів і буксирування;
- навчальної їзди.

Правилами також передбачено вимоги до технічного стану й обладнання транспортних засобів та інші вимоги, від яких залежить безпека дорожнього руху.

## Регулювання дорожнього руху

Дорожній рух регулюють за допомогою регулювальника, світлофора, дорожніх знаків і дорожньої розмітки. Трапляється, що ці засоби використовують одночасно, і виникає суперечлива ситуація.

Наприклад, на перехресті працюють і світлофор, і регулювальник. Чиї вказівки треба виконувати? Або поруч із постійним знаком «Поворот праворуч заборонено» встановлено тимчасовий знак «Рух праворуч» (що вказує напрямок об'їзду пошкодженої ділянки дороги). Що робити? Запам'ятай пріоритети засобів організації дорожнього руху (мал. 29):

1) сигнали регулювальника;



2) тимчасові дорожні знаки;



3) сигнали світлофора;



4) постійні дорожні знаки;



5) дорожня розмітка.



Мал. 29

## Сигнали регулювальника

Коли необхідно терміново змінити організацію руху, вийшла з ладу світлофорна установка чи за інших особливих обставин регулювання руху здійснюється регулювальниками (співробітниками поліції, дорожньо-експлуатаційної служби, черговим на залізничному переїзді чи поромній переправі). Найчастіше регулювальник розміщується в центрі перехрестя, іноді на спеціальному підвищенні. За поганій видимості регулювальник має спорядження зі світловідбивними нашивками і жезл, що світиться.

Положення регулювальника відповідають сигналам світлофорів (рух заборонено, рух дозволено).

1. Якщо регулювальник повернутий до учасників руху спиною чи обличчям з опущеними руками або правим боком із витягнутою вперед правою рукою, водії транспортних засобів мають зупинитися. З лівого боку регулювальника рух продовжується.



2. Якщо регулювальник стоїть до учасників дорожнього руху боком з опущеним жезлом або лівим боком з витягнутою правою рукою, рух транспорту (і пішоходів за спиною регулювальника) дозволено.



3. Якщо регулювальник витягнув руку вгору, всі учасники дорожнього руху повинні зупинитися.

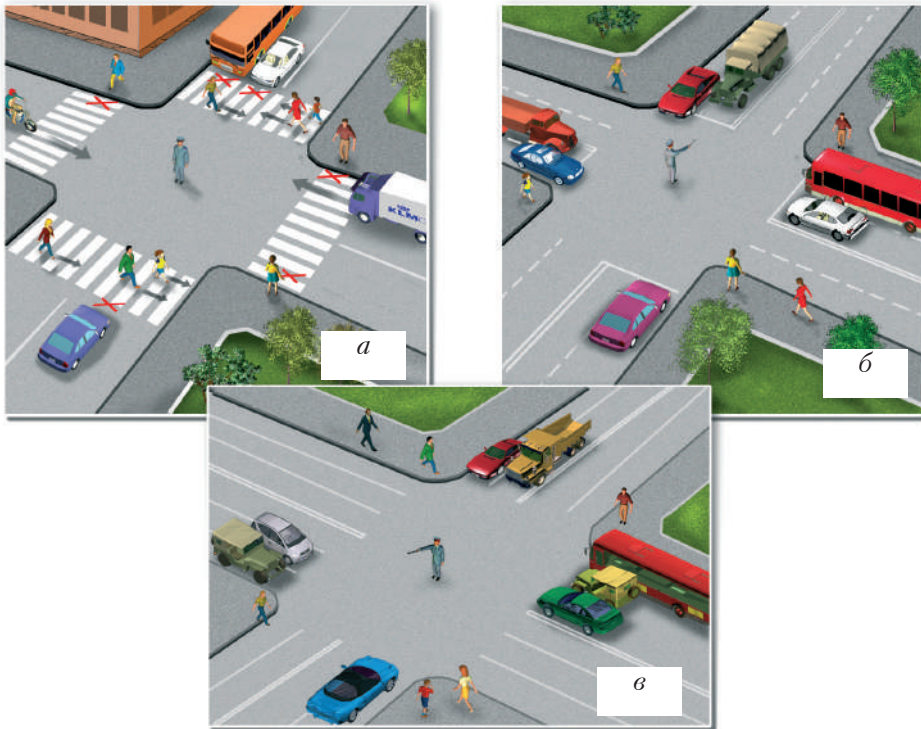




Розглянь ситуації на мал. 30.

Хто з учасників дорожнього руху на малюнках 30, б і 30, в має право рухатись, а хто повинен стояти?

Виконай завдання за зразком мал. 30, а.



Мал. 30

## Пріоритети в дорожньому русі

Спостерігаючи за рухом транспорту на складних ділянках дороги (особливо на перехресті), часом дивуєшся, як водії знають, хто має право їхати, а хто повинен зупинитися. Та саме для цього й існують Правила дорожнього руху, що встановлюють черговість проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги. Найголовніші з них такі:

- Рейковий транспорт (поїзд, трамвай) має пріоритетне право на рух перед автомобілями і пішоходами.
- На нерегульованих перехрестях, де позначено пішохідний перехід, пішоходи мають переважне право на рух перед автомобілями. Але пішохід повинен пересвідчитися, що всі автомобілі зупинились і пропускають його.
- Транспорт на головній дорозі має пріоритет перед транспортом на другорядній дорозі (мал. 31 на с. 111).

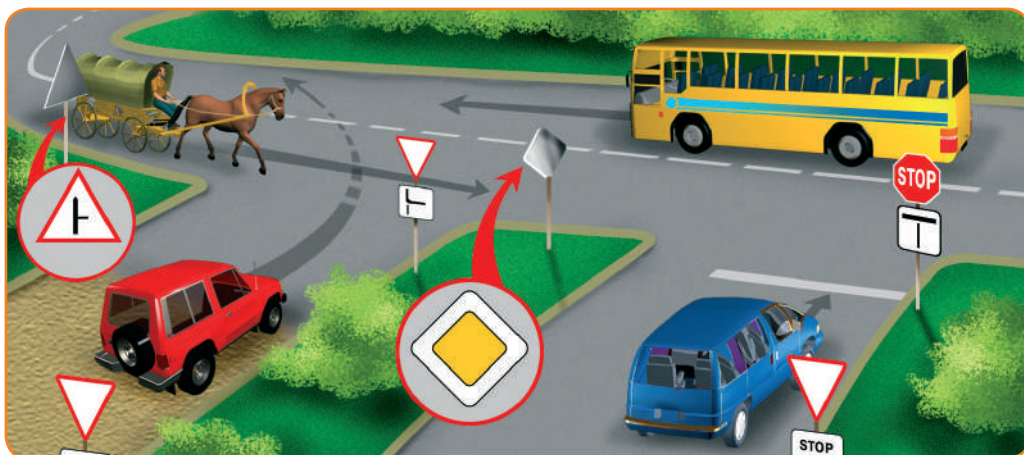
- Автомобілі «швидкої допомоги», пожежної охорони та інші автомобілі спеціального призначення з увімкненою звуковою сиреною і синім проблисковим маячком мають право першочергового проїзду. Кожен водій, побачивши такий транспорт, повинен дати йому дорогу. Червоний проблисковий маячок свідчить, що всі автомобілі повинні пропустити цей транспорт, зупинившись з правого краю дороги. Спецтранспорт (переважно дорожньо-експлуатаційної служби) з увімкненим жовто-оранжевим маячком не має переваги в русі.



Розподіліть ролі водіїв транспортних засобів, зображених на мал. 31, і розіграйте ситуацію. Майте на увазі, що:

*головна дорога* — це дорога, позначена знаком «Головна дорога», або дорога з покриттям відносно ґрунтової;

*другорядна дорога* — це дорога, позначена знаками «Дати дорогу» чи «Проїзд без зупинки заборонено».



Мал. 31



Організація дорожнього руху — це комплекс заходів, що забезпечує умови для безперервного і безаварійного руху транспорту та пішоходів.

Найголовнішим засобом організації дорожнього руху є Правила дорожнього руху. Вони визначають права та обов'язки учасників дорожнього руху, описують засоби його організації (світлофори, розмітки тощо), містять правила проїзду, зупинки, перевезення пасажирів та вимоги до обладнання транспортних засобів.

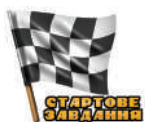


У цьому параграфі ти:

- обговориш переваги і недоліки мотоцикла;
- ознайомишся з правилами для водія і пасажирів мотоцикла;
- потренуєш навички відмови від небезпечних пропозицій.

### Мотоцикл і безпека

*Мотоцикл* — двоколісний транспортний засіб з моторним приводом, який має двигун з робочим об'ємом понад 50 см<sup>3</sup>. Мотоцикли дуже популярні, зокрема серед молоді. Та водночас мотоцикл — один із найнебезпечніших видів транспорту.



Об'єднайтесь у 2 групи. Назвіть переваги і недоліки мотоциклів. Поясніть свій вибір:

- висока потужність;
- відсутність навколо водія і пасажирів зовнішньої захисної оболонки (кузова);
- велика швидкість руху;
- маневреність (здатність легко долати бездоріжжя та автомобільні затори);
- відносно мала вага;
- невисока стійкість;
- порівняно невисока вартість;
- сезонне використання.

Деякі з цих пунктів, напевно, не викличуть у вас сумнівів: наприклад, порівняно низька ціна чи маневреність мотоцикла є безумовними його перевагами. Так само, як відсутність кузова із засобами пасивної безпеки і нестійкість цього двоколісного транспорту — його недоліки. Суттєвою вадою є й вимушені перерви в холодну пору року, коли мотоциклами майже не користуються, і мотоциклісти втрачають навички впевненого водіння.

А як щодо потужності? З одного боку — приваблива здатність за короткий час розвивати високу швидкість. А з другого — це може мати наслідком відрив переднього колеса від дороги, занос і перекидання мотоцикла.





## Мотоцикл і алкоголь

Особливо небезпечними є ситуації, коли за кермо мотоцикла сідає нетверезий водій. Серед мотоциклістів, які спричинили аварію, майже половина (43%) перебувала під впливом алкоголю.

Пояснюється це просто. Алкоголь порушує дію вестибулярного апарату і здатність людини утримувати рівновагу, навіть стоячи на ногах, не кажучи вже про те, щоб одночасно утримувати рівновагу на мотоциклі і стежити за дорожньою ситуацією.

До того ж алкоголь суттєво уповільнює реакцію. Так, 100 г спиртного щонайменше удвічі збільшують час, що минає з моменту, коли водій побачить перешкоду, до моменту, коли він натисне на гальма чи почне виконувати маневр. На швидкості 50 км/год тверезий водій за цей час проїде не більш як 11 метрів, а той, що вжив алкоголь, — від 20 до 40 метрів (мал. 32).



Мал. 32

## Хто може керувати мотоциклом

Вчитися водити мотоцикл дозволено з 16 років. Але, звісно, не на дорозі, а на порожньому стадіоні чи вигоні. Найкраще записатися на спеціальні курси при автошколах, мотоклубах.

Право на керування мотоциклом можна отримати з 16-річного віку. Для цього треба пройти медичне обстеження, навчання за програмою з профілактики зловживання алкоголем і наркотиками серед водіїв транспортних засобів, надання домедичної допомоги потерпілим унаслідок нещасних випадків і ДТП.

Для отримання посвідчення необхідно також пройти курс теоретичного і практичного навчання з підготовки водіїв категорії «А» і скласти іспити.

Особам, які успішно склали іспити, видається посвідчення єдиного зразка (мал. 33).



Мал. 33. Національне посвідчення водія

## Правила дорожнього руху для мотоциклістів



Деякими характеристиками мотоцикл подібний до велосипеда, а деякими — до автомобіля. Дізнайся про це більше з такого крос-тесту.

1. Двоколісні мотоцикли дозволено паркувати в один (5) чи два ряди (6)?
2. Група мотоциклістів повинна рухатися дорогою один за одним (7) чи у два ряди (8)?
3. Чи повинен мотоцикліст укомплектувати свій транспорт медичною аптечкою і знаком аварійної зупинки, подібно до автомобіліста (10), чи він не зобов'язаний цього робити (9)?
4. Мотоциклісти повинні виконувати лівий поворот і розворот на дорозі як велосипедисти (11) чи як водії автомобілів (12)?
5. Ти маєш ще один шанс (1).
6. Паркувати мотоцикли без коляски можна у два ряди (2).
7. Дорогою мотоциклісти повинні їхати один за одним (3).
8. Хоч паркування мотоциклів дозволено у два ряди, рух двох мотоциклів поруч (як, до речі, і велосипедів) може створити перешкоди для іншого транспорту (2).
9. Мотоцикл — небезпечний вид транспорту, тому його треба укомплектувати медичною аптечкою і знаком аварійної зупинки (3).
10. Правильно. У разі ДТП мотоцикліст зобов'язаний позначити місце аварії, надати домедичну допомогу потерпілим, викликати «швидку допомогу» і повідомити поліцію (4).
11. Велосипедист не має права повертати на дорозі ліворуч чи виконувати розворот. Він повинен доїхати до перехрестя, зійти з велосипеда і перейти з ним на інший бік дороги як пішохід. Водій мопеда повинен вчинити так само, а мотоцикліст не зобов'язаний цього робити (4).
12. Мопед повертає ліворуч і розвертається як велосипед, а мотоцикл виконує ці маневри як автомобіль (13).
13. Молодець! Ти дістався кінця.



1. Як велосипедист виконує розворот, лівий поворот і подає сигнал про маневр (поворот праворуч, об'їзд перешкоди ліворуч, зупинку)? Продемонструйте ці сигнали.

2\*. Водії якого транспорту зобов'язані:

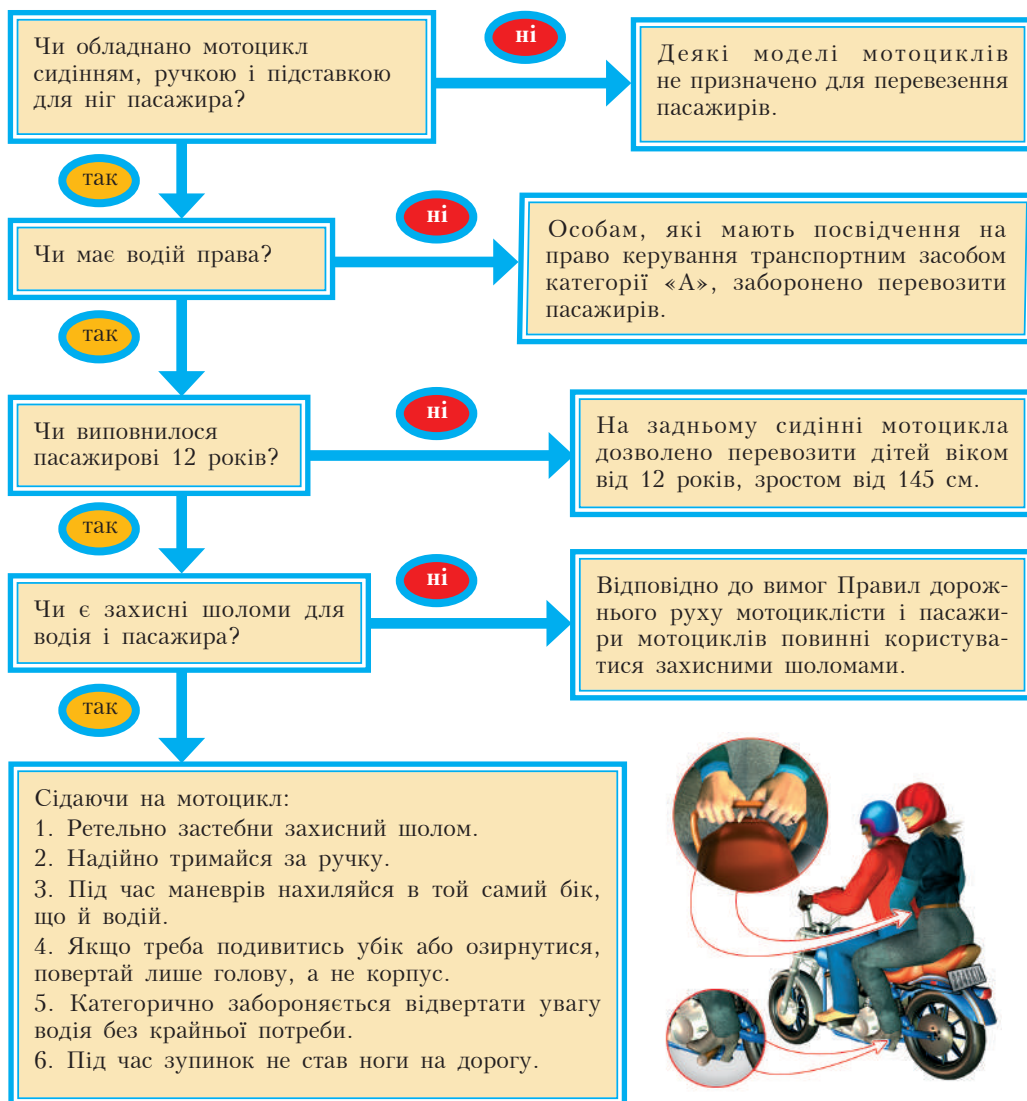
- При лівому повороті й розвороті доїхати до перехрестя і пішки перевести транспорт на інший бік дороги?
- Мати при собі посвідчення водія та медичну аптечку?
- Їхати дорогою в один ряд, а паркуватись у два ряди?

## Правила для пасажирів мотоцикла

У багатьох людей виникають негативні емоції від першої поїздки на мотоциклі. Наприклад, знайомий пропонує покататися, мотоцикл зривається з місця, і пасажир переживає кілька хвилин жаху. Після такої «розваги» дехто тривалий час боїться мотоциклів. Тому, перш ніж скористатися пропозицією, придивись до водія. Недосвідченого чи легковажного мотоцикліста легко розпізнати. Він зривається з місця, різко гальмує. Від його пропозиції покататися краще відмовитися.



За допомогою блок-схеми ознайомся з правилами для пасажирів мотоцикла.



## Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій

Потренуйтеся приймати відповідальні рішення щодо пропозиції покатися на мотоциклі.



Об'єднайтесь у 2 групи. Прочитайте ситуації і за допомогою правила чотирьох кроків (с. 98) та алгоритму відмови від небезпечної пропозиції розіграйте наведені ситуації методом «стоп-кадру».

*Ситуація 1.* На свій шістнадцятий день народження Денис отримав від батьків довгоочікуваний подарунок — мотоцикл. Хлопцеві здалося, що керувати ним дуже легко, і наступного дня він запропонував своїй однокласниці покататись. Дівчина відмовилася.

*Ситуація 2.* Іванові батьки поїхали у відпустку і залишили вдома мотоцикл. До хлопця прийшли друзі, і хтось запропонував покататись на мотоциклі. Іван вирішив відмовитися.



Мотоцикл — двоколійний транспортний засіб з моторним приводом, робочий об'єм двигуна якого понад 50 см<sup>3</sup>.

Мотоцикл — один із найнебезпечніших видів транспорту. Особливо небезпечними є ситуації, коли за кермо мотоцикла сідає нетверезий водій.

Право на керування мотоциклом можна отримати з 16-річного віку.

Водії та пасажери мотоциклів повинні знати свої права та обов'язки і дотримуватися Правил дорожнього руху для мотоциклістів.

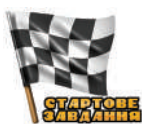
## § 21. ПРОБЛЕМА ЧИСТОЇ ВОДИ



*У цьому параграфі ти:*

- оціниш екологічну безпеку свого населеного пункту;
- дізнаєшся, як очищують питну воду;
- проаналізуєш небезпеки купання у забруднених водоймах.

Ти, напевно, часто чуєш слова «екологія», «екологічна ситуація», «екологічні проблеми», «екологічна безпека». Екологія спершу була галуззю біології, яка вивчає взаємозв'язок живих організмів і природного середовища. У наш час цим терміном позначають науку про взаємовплив людини і природи та про засади раціонального природокористування.



1. Назвіть екологічні проблеми вашого населеного пункту.
2. Оцініть його екологічну безпеку. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного її кінця стають ті, хто вважає ваше місто чи село безпечним екологічним середовищем, а з другого — ті, хто думає, що екологічна ситуація в ньому загрожує життю і здоров'ю людей. Решта — посередині чи ближче до того чи того кінця. Бажаючі можуть пояснити свою позицію.

### **Забруднення і здоров'я людини**

Люди, як і всі живі істоти, повинні мати у навколишньому середовищі все необхідне для своєї життєдіяльності: чисту воду, родючу землю, незабруднене повітря. Інакше їхньому життю і здоров'ю загрожує небезпека.

Дія забруднень не завжди виявляється швидко. Іноді шкідливі речовини накопичуються в організмі протягом тривалого часу і тільки згодом спричиняють захворювання. Однак добре відомо, що в місцях сильного забруднення довкілля люди частіше хворіють.

Лише переживши не одну екологічну катастрофу, люди усвідомили, що рельєф, ґрунти, підземні і поверхневі води, рослинний і тваринний світ тісно взаємопов'язані. Зміна одного елемента (наприклад, забруднення атмосфери) може призвести до непередбачуваних змін решти його елементів — забруднення поверхневих і підземних вод, землі та вирощених на ній продуктів харчування. Усе це негативно впливає на здоров'я людей, погіршує якість їхнього життя.

## Проблема чистої води



Вода — невід’ємна складова життя. Рослини і тварини на 70–90 % складаються з води. Без води людина може прожити лише кілька днів, а за рік вона випиває приблизно тунну води. Та люди використовують воду не лише для пиття і приготування їжі, а й для інших потреб: миття, прання, прибирання, промислового і сільськогосподарського виробництва.

Так, для вирощування 1 кілограма пшениці потрібно 1,5 тонни води, для виробництва 1 кілограма пластмаси — приблизно 1 тунну, а 1 кілограма паперу — аж 100 тонн води.

Розподіл водних ресурсів на планеті нерівномірний. Є регіони, в яких не відчувається нестача питної води, а в деяких — це основна проблема виживання.

### *Чи знаєш ти, що...*

Землю називають блакитною планетою тому, що більша частина її поверхні вкрита водою. Але людству дуже непросто задовольнити свої потреби у воді. І ось чому.

Понад 97% усієї води на Землі — це океани, моря і солоні озера. Її не можна використовувати для пиття. 2,5% — це прісна вода, але 75% її запасів — крига поблизу полюсів. Отже, тільки 0,5% водних ресурсів Землі люди можуть використовувати для своїх потреб. Та більша частина цієї води така забруднена, що її не вигідно очищувати. Лише 0,003% усієї води на планеті придатні для потреб людей, промисловості та сільського господарства.

Іншими словами, з кожних 100 літрів води може бути використано не більш як одну чайну ложку.



## Вплив діяльності людини на водні ресурси

Водні ресурси планети, які найбільше використовують люди, — це річки, озера та ґрунтові води. Саме вони зазнають найвідчутнішого впливу господарської діяльності людини. Бурхливий розвиток цієї діяльності, зростання побутових потреб призвели до того, що водні ресурси планети суттєво скоротилися — води в річках поменшало на 12%. Але ще більших втрат вони зазнають унаслідок забруднення (мал. 34).

## Очищення і доочищення питної води

Чим загрожує використання неякісної питної води? Наприклад, з крана тече каламутна вода. Це може свідчити про те, що вона забруднена мікроорганізмами. Що каламутніша вода, то ймовірніше, що в ній містяться хвороботворні мікроби. Каламутність може бути ознакою надлишку заліза, марганцю чи цинку, які потрапляють у воду із заржавілих труб, або аварії на водогоні, внаслідок якої піднявся осад. У будь-якому разі не пий такої води, дізнайся причину забруднення.

У старих будинках були водогінні труби зі свинцю. Тепер більшість із них замінили. Але якщо цього не зробили, слід мати на увазі, що свинець спричиняє у дітей порушення координації рухів і відставання в розвитку. Тому мешканцям цих будинків рекомендують щоранку на кілька хвилин відкривати кран і спускати воду, а перед використанням її для пиття і приготування їжі додатково пропускати крізь побутовий фільтр.

І все ж основний процес очищення питної води здійснюють на водозабірних станціях, адже від цього залежить здоров'я населення. Він потребує значних матеріальних витрат і людської праці.



Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою мал. 35 на с. 120 розкажіть про стадії очищення:

*група 1:* води з артезіанських свердловин;

*група 2:* чистої річкової води;

*група 3:* забрудненої річкової води.



Мал. 34. Джерела забруднення водних ресурсів

У водогін вода потрапляє з різних джерел: річок, озер, артезіанських свердловин. Тому вся вона потребує очищення. Але більш забруднену воду очищують ретельніше. Вода з деяких досить забруднених річкових водозаборів проходить додаткові стадії очищення.



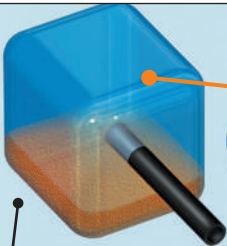
### 1. Механічне очищення

Фільтр у вигляді решітки затримує сміття, яке плаває у воді.

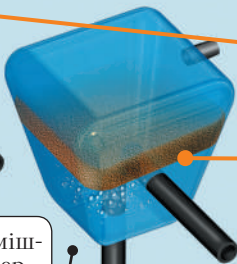


### 2. Хімічна обробка

Хімічні речовини видаляють забруднення одним із методів:



*а) відстоювання* — домішки осідають на дно резервуара, а вода подається на подальше очищення;



*б) седиментації* — вода подається знизу у конусоподібний бак. Домішки збираються у середній частині бака, а вода з його верхньої частини подається на наступну стадію очищення;

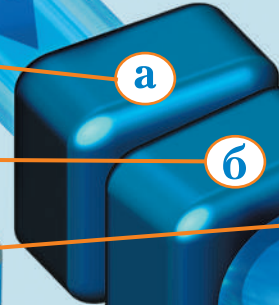
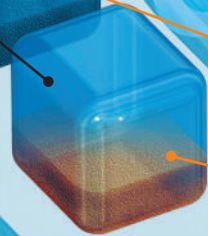
*в) флотації* — вода подається в бак разом з повітрям. Утворюється піна, що видаляється, а вода рухається далі.

### 3. Фільтрування

Усі поверхневі води проходять фільтрацію через шар піску або гранульованого активованого вугілля.

Шар піску затримує забруднення, що залишилися після хімічної обробки.

Фільтрація активованим вугіллям.





### Підземні води

Вода з артезіанських свердловин самоочищується під час фільтрування крізь шар ґрунту.

### 4. Знезараження

На останній стадії вода піддається спеціальній обробці для знищення хвороботворних мікроорганізмів. Для знезараження використовують хлор або озон.

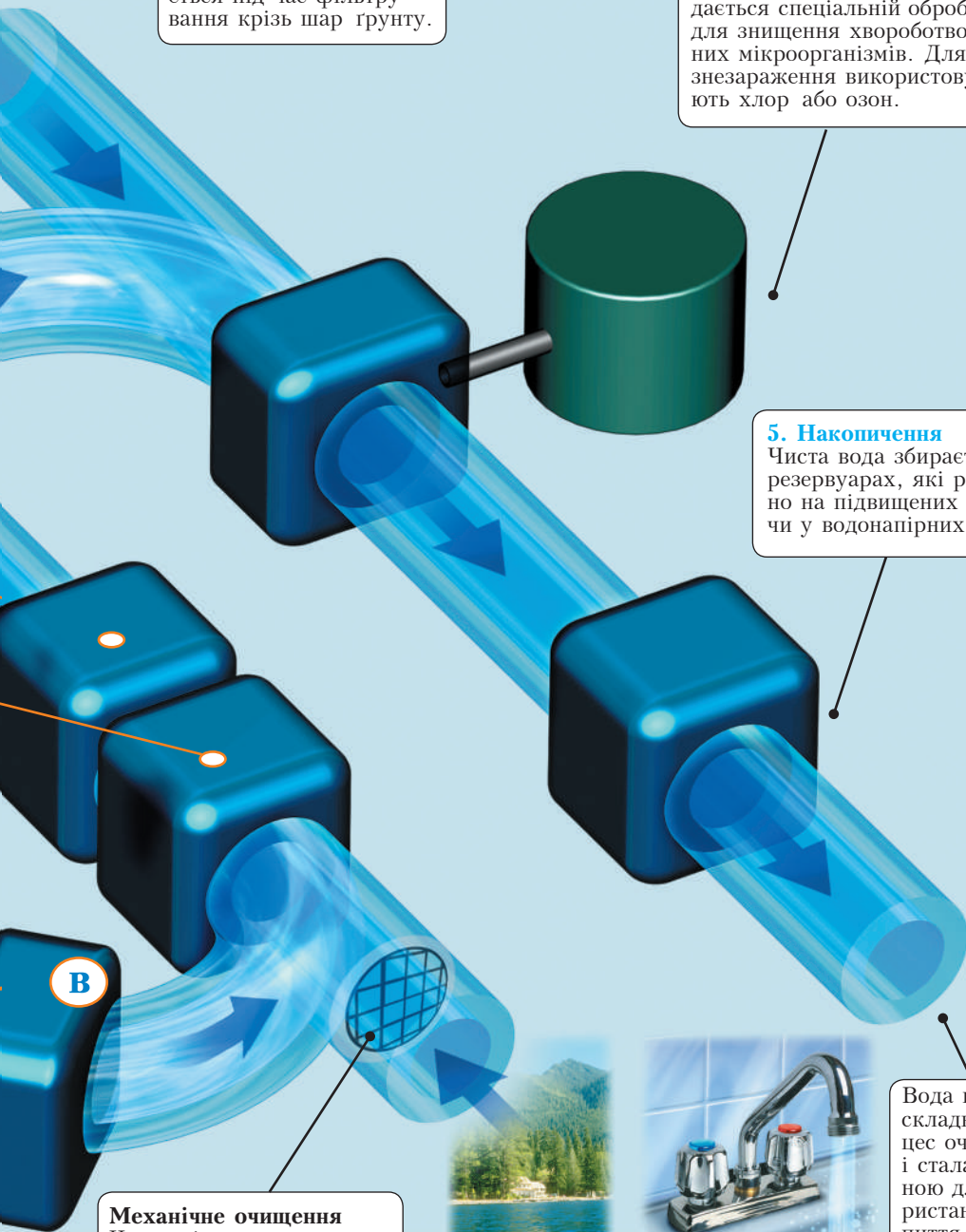
### 5. Накопичення

Чиста вода збирається в резервуарах, які розміщено на підвищених місцях чи у водонапірних баштах.

### Механічне очищення

Чиста річкова вода також проходить крізь решітку.

Вода пройшла складний процес очищення і стала придатною для використання. Для пиття набирай з крана холодну воду.



Мал. 35. Процес очищення питної води



Багато людей в домашніх умовах доочищують питну воду за допомогою побутових фільтрів. Існує три основні види фільтрів:

1) фільтри, які прилаштовують на кран. Вони затримують часточки піску, глини та іржі;

2) фільтри з активованим вугіллям — вилучають багато шкідливих речовин, але не затримують фтор і нітрати;

3) дистиллятори і системи зворотного осмосу — відокремлюють з води більшість домішок, але водночас вилучають необхідні організму кальцій і магній і позбавляють воду смаку.

## Небезпека купання у забруднених водоймах

У спеку в людини розширюються потові залози. Крізь них у забруднених водоймах в організм можуть потрапити токсини та різні інфекції. Особливо небезпечно купання для дітей, які бавляться у воді й часто ковтають її.

Наслідком купання у забруднених водоймах може бути зараження кишковими інфекціями і захворюваннями шкіри (дерматитами).



Обговоріть небезпеку купання:

- а) у магістральних каналах, які мають сильну течію і береги, викладені бетонними плитами;
- б) у замулених водоймах, де спостерігається «цвітіння» води;
- в) поблизу заводів, тваринницьких ферм, очисних споруд;
- г) у місцях випасання худоби;
- ґ) поблизу звалищ побутових чи промислових відходів;
- д) поблизу гідротехнічних споруд (мостів, портів, причалів);
- е) у суднохідному руслі.



Вода — невід’ємна складова життя. У воді зароджується життя. Без неї неможливе існування рослин і тварин.

Очищення питної води здійснюють на водозабірних станціях. Воно потребує значних матеріальних витрат. Тому питну воду треба економити і не використовувати для технічних потреб.

Багато людей в домашніх умовах доочищують питну воду за допомогою побутових фільтрів.

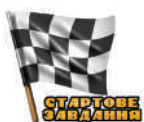
Купання у забруднених водоймах може призвести до зараження кишковими інфекціями і захворювання шкіри.

## § 22. ПРОБЛЕМА ЧИСТОГО ПОВІТРЯ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про джерела і види атмосферного забруднення;
- проаналізуєш негативні наслідки забруднення повітря.

Ти, напевно, пам'ятаєш, що без їжі можна прожити кілька тижнів, без води — кілька днів. А скільки ти можеш не дихати?



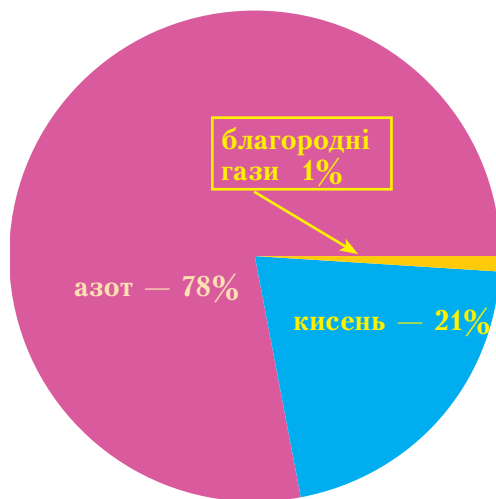
1. За допомогою годинника із секундною стрілкою вимірай час, на який можеш затримати дихання.
2. Скільки ти витримав? 30 с, 1 хв, а можливо, як досвідчений пірнальник, можеш не дихати 2—3 або навіть 4 хвилини? В будь-якому разі, без повітря не протягнеш і 5 хвилин.

### Вплив людини на атмосферу

Повітря, яким ми дихаємо, — це суміш газів: азоту (78 %), кисню (21 %), благородних газів (1 %). У повітрі можуть бути й інші компоненти: вуглекислий газ, водяна пара, пил, чадний газ, оксиди сірки та азоту, озон, сотні інших хімічних сполук.

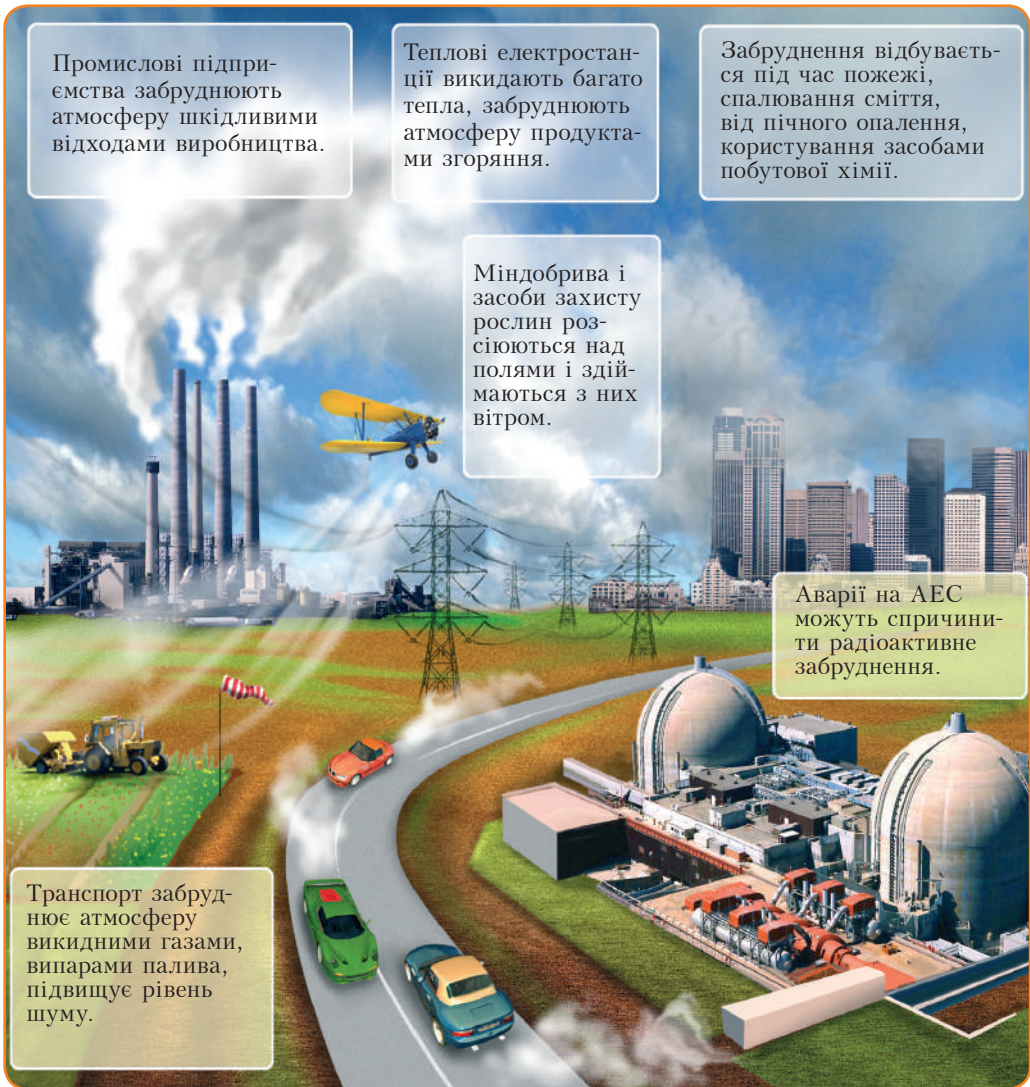
Склад повітря залежить від місцевих умов — місто це чи село, розташоване воно поблизу промислового гіганта чи в заповіднику; від рельєфу і клімату місцевості, погодних умов (напрямку і сили вітру, температури). Він може коливатися від майже повної відсутності шкідливих домішок до такої їх концентрації, яка становить загрозу для рослин і тварин, а також для життя і здоров'я людей.

Атмосферне повітря змінюється під впливом природних і техногенних



Мал. 36. Склад чистого атмосферного повітря

чинників. Серед природних чинників — виверження вулканів, ураганні вітри, зливи. Та в сучасному світі склад повітря змінюється передусім під впливом господарської діяльності людей (мал. 37).



Мал. 37 Джерела і види атмосферного забруднення

## Хімічне забруднення атмосфери

Наприкінці ХХ століття учені виділили особливий клас хімічних сполук, які назвали супертоксикантами (від лат. «*super-*» — посилена дія і грец. «*toxicon*» — отрута).

Найвідомішими супертоксикантами є діоксини, що утворюються під час спалювання поліетилену, пластику, інших синтетичних матеріалів.

Супертоксианти поширюються переважно через атмосферу, відтак з дощами потрапляють у ґрунти. Далі вони «мандрують» харчовими ланцюгами до людського організму. Діоксини виявлено в жировій тканині та печінці мешканців розвинених країн світу. Встановлено, що і найвіддаленіші куточки Землі забруднені супертоксиантами. Навіть найменша їх концентрація негативно впливає на гормональну, нервову і репродуктивну системи людини. Вчені дійшли невтішного висновку: супертоксианти загрожують існуванню людини як біологічного виду.

Але хоч супертоксианти є найбільш небезпечними у перспективі, на сьогодні основними хімічними забруднювачами атмосфери вважають: вуглекислий, чадний, сірчаний газ, вуглеводневі сполуки, оксиди азоту й озон.

### *Вуглекислий газ*

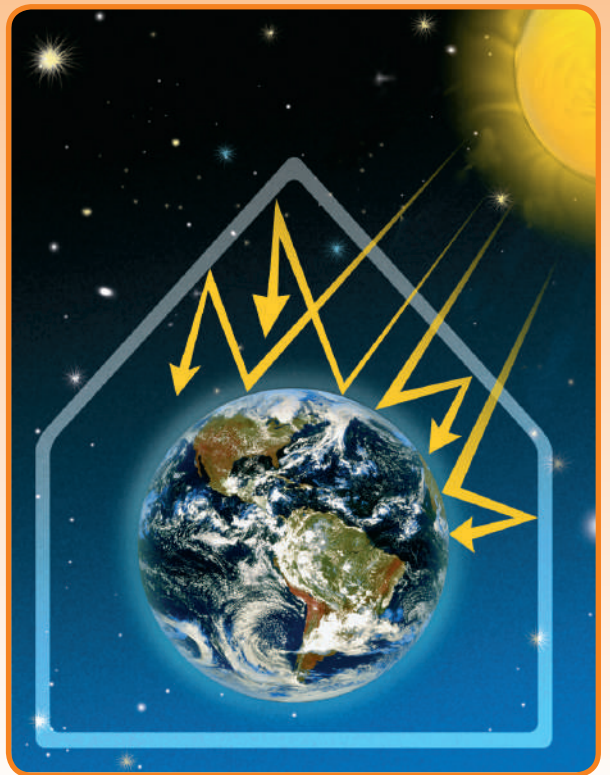
Вуглекислий газ відіграє суттєву роль у процесі фотосинтезу (утворення зеленими рослинами органічних речовин з вуглекислого газу, води і мінеральних речовин під дією світлової енергії).

Вуглекислий газ не отруйний, інакше продавці морозива, наприклад, могли б отруїтися, адже сухий лід — це заморожений концентрат вуглекислого газу. Але він забруднює атмосферу, тому що спричиняє парниковий ефект.

### *Чи знаєш ти, що...*

В останні 100 років спалюють дедалі більше вугілля, мазуту, інших видів палива. Тому концентрація вуглекислого газу в атмосфері зростає майже на 30 %. І як наслідок — посилення парникового ефекту: вуглекислий газ і водяна пара утворюють над поверхнею Землі шар, який пропускає сонячні промені до Землі, але затримує повернення тепла назад в атмосферу (мал. 38).

З парниковим ефектом пов'язують загрозу глобального потепління на планеті, що призведе до танення криги на полюсах, затоплення берегових територій, зниження продуктивності родючих земель.



Мал. 38. Парниковий ефект

## Оксид вуглецю (чадний газ)

Чадний газ утворюється внаслідок неповного згоряння палива. Він дуже небезпечний (див. таблицю 8) — заміщує кисень у крові людини, і вона може отруїтися (вчадіти).

Таблиця 8

### Концентрація оксиду вуглецю (CO) в повітрі

Концентрація CO (ppm*)	Наслідки перебування в атмосфері з підвищеною концентрацією CO	Концентрація CO в реальному житті
від 50 до 100	головний біль, погіршення самопочуття	10–75 ppm — на швидкісних автомагістралях у години пік
від 250	сильний головний біль, запаморочення, кома	25–400 ppm — в години пік у діловій частині міста
від 750	смерть	200–400 ppm — у накуреному приміщенні

\*ppm — кількість частин CO на 1 млн частин повітря

## Сірчаний газ

Майже всі корисні копалини — вугілля, нафта, газ, руди чорних і кольорових металів — містять сірку. Тому під час спалювання вугілля, нафтопродуктів, газу і виплавки металів утворюється сірчаний газ. Він є одним із найнебезпечніших забруднювачів атмосфери. Тривала дія навіть незначних його концентрацій спричиняє легеневі та шлункові захворювання. Сірчаний газ реагує з краплинами води, які є в повітрі, і перетворюється на сірчану кислоту, що підвищує кислотність опадів (мал. 39).



Мал. 39. Схема виникнення та впливу кислотних дощів

### Оксиди азоту

Утворюються під час горіння при високих температурах. Містяться у викидних газах автомобілів. Високі концентрації оксидів азоту мають червоно-бурий відтінок. Через це дими заводів, які виробляють азотну кислоту і мінеральні добрива, називають «лисячими хвостами».

Оксиди азоту, реагуючи з краплинами води, які є в повітрі, перетворюються на азотну кислоту, що підвищує кислотність опадів (мал. 45). Вони подразнюють дихальні шляхи людини, руйнують гемоглобін крові, знижують кров'яний тиск. Оксиди азоту — джерело утворення озону та інших елементів фотохімічного смогу (мал. 40).

### Вуглеводневі сполуки

Містяться у випарах бензину, викидних газах автомобілів. У повітрі найчастіше є такі з них, як метан, пропан, бензол, толуол. Тривала їх дія на організм підвищує ризик онкологічних захворювань.

### Озон

Озон є у двох шарах атмосфери: у тропосфері — поблизу поверхні Землі та у стратосфері — на висоті приблизно 40 км. Залежно від цього озон може бути корисним або шкідливим для всього живого (мал. 40).

За спекотної безвітряної погоди іноді виникає фотохімічний смог (від англ. «smoke» — дим і «fog» — туман) — у повітрі утворюється озон та інші речовини, що нагадують сльозогінний газ. Це найнебезпечніші компоненти смогу.



Мал. 40. Вплив діяльності людини на концентрацію озону в атмосфері Землі



Встанови відповідність між екологічними явищами і причинами їх виникнення:

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 1) фотохімічний смог; | а) збільшення концентрації вуглекислого газу в атмосфері;         |
| 2) «озонові діри»;    | б) викиди фреонів;  |
| 3) кислотні дощі;     | в) забруднення атмосфери сірчанним газом і оксидами азоту;        |
| 4) парниковий ефект;  | г) температурна інверсія;   |
|                       | г) забруднення атмосфери вуглеводними сполуками і оксидами азоту. |



Основними забруднювачами атмосфери є транспорт і промислові підприємства.

У сучасному світі склад повітря змінюється передусім під впливом господарської діяльності людей.

Забруднення атмосфери внаслідок діяльності людини призводить до таких негативних наслідків, як фотохімічний смог, «озонові діри», кислотні дощі, парниковий ефект.



## § 23. ПРОБЛЕМА ЧИСТОЇ ЗЕМЛІ

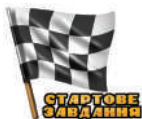


У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про вплив діяльності людини на літосферу;
- проаналізуєш негативні наслідки її забруднення;
- виконаєш екологічний проект.

### Людина як геологічна сила

Вплив людини на літосферу (твердий шар Землі) дедалі відчутніший. За передбаченням геніального ученого В. І. Вернадського, людина стає «найбільшою геологічною силою». Щороку на планеті видобувають таку кількість породи, яка лише втричі менша від тієї, яку виносять в океан усі річки планети.



1. Методом мозкового штурму назвіть основні забруднювачі літосфери внаслідок господарської діяльності людини.
2. Порівняйте ваші результати із зазначеними на с. 130–131.

Головні забруднювачі атмосфери, поверхневих і підземних вод (транспорт, промислові підприємства, енергетика) є водночас і забруднювачами землі. Аварії на промислових підприємствах чи атомних електростанціях можуть зробити землі непридатними для проживання людей і сільськогосподарського виробництва (мал. 41 на с. 130).

Та важко назвати іншу галузь народного господарства, яка зрівнялася б з гірничодобувною за силою впливу на довкілля у звичайному безаварійному режимі. Де видобувають корисні копалини, там щент руйнують природні ландшафти, знищують рослинний і тваринний світ. Величезні території на десятки років вилучають під відвали, кар'єри, промислові споруди, транспортні вузли. Унаслідок видобутку корисних копалин і будівництва підземних комунікацій знижується сейсмостійкість порід. У таких регіонах можливі провали ґрунтів навіть без землетрусів.


*Чи знаєш ти, що...*

Видобуток вугілля супроводжується утворенням пустої породи. Для видобування 1 кг вугілля треба винести на-гора 6 кг породи, яку накопичують у териконах.

На териконах час від часу спалахують пожежі, і в атмосферу потрапляють чадний, сірчаний, інші небезпечні гази.

З шахт постійно відкачують підземні води: на кожен кілограм вугілля припадає 3 л солоних і каламутних шахтних вод, якими забруднюються навколишні річки та озера.

Навіть через багато років після закриття шахти терикони загрожують пожежами, а ґрунти — провалами.



Глобальна меліорація порушує екологічний баланс територій.

Надмірне зволоження призводить до ерозії або засолення родючого шару ґрунту.

Осушення боліт може спричинити широкомасштабні лісові пожежі.

Надмірна чи неправильна експлуатація сільськогосподарських угідь виснажує родючий шар ґрунту.

Мінеральні добрива і засоби захисту рослин забруднюють землі і продукти харчування, вирощені на них.

Аварії на промислових підприємствах чи атомних електростанціях можуть зробити землі непридатними для проживання людей і сільськогосподарського виробництва.

Деяка частина добрив потрапляє у водойми, і вони «цвітуть» (відбувається евтрофікація).

Транспорт і нафтодобувні підприємства забруднюють землі нафтопродуктами у місцях їх видобутку, транспортування, поблизу доріг і заправних станцій.

Шахти і кар'єри призводять до знищення екосистем, забруднення довкілля.

Мал. 41. Вплив діяльності людини на літосферу

## Вплив забруднення літосфери на довкілля і здоров'я людей

Назва забруднювача	Негативний вплив на довкілля і здоров'я людей
<b>Інтенсивне землеробство</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виснаження (деградація) родючого шару ґрунту.</li> <li>2. Водяна і вітрова ерозія, утворення ярів.</li> </ol>
<b>Мінеральні добрива</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виробники мінеральних добрив — підприємства підвищеного екологічного ризику.</li> <li>2. Використання мінеральних добрив робить рослини менш стійкими до хвороб.</li> <li>3. Рослини здатні накопичувати нітрати. Це може спричинити отруєння.</li> <li>4. Змив мінеральних добрив у водойми призводить до їх евтрофікації і погіршення якості води.</li> </ol>
<b>Пестициди (отрутохімікати)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знищують не лише шкідників, а й багато видів живих організмів.</li> <li>2. Здатні накопичуватися в організмі людини. Спричиняють отруєння, мають канцерогенну дію, впливають на генетичний апарат людини.</li> <li>3. Можуть мати «ефект бумеранга» — відновлення і збільшення популяції шкідників.</li> </ol>
<b>Меліорація</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осушення боліт руйнує екосистеми, гинуть чимало видів рослин і диких тварин.</li> <li>2. На торфовищах, що утворилися на осушених болотах, спалахують пожежі, з якими дуже важко боротися. Використання їх для землеробства руйнує родючий шар ґрунту.</li> <li>3. Надмірне зволоження спричиняє підвищення рівня ґрунтових вод, заболочення чи засолення ґрунтів.</li> </ol>
<b>Промисловість (хімічна, гірничодобувна, атомні електростанції)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. У випадку аварії на промисловому підприємстві або атомній електростанції забруднюються великі території.</li> <li>2. Вугільні та металургійні підприємства утворюють кар'єри, терикони. Вони забруднюють довкілля, на териконах часто спалахують пожежі.</li> <li>3. Підземний (шахтний) видобуток корисних копалин може спричинити провали чи зсуви ґрунту.</li> </ol>
<b>Населені пункти</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Забудова земель.</li> <li>2. Забруднення ґрунтів автотранспортом (нафтопродукти, свинець).</li> <li>3. Забруднення побутовими відходами (смітники, звалища, стічні води).</li> </ol>

## Ера меліорації і пестицидів

Україну колись називали житницею Європи. Ми маємо сприятливий для сільського господарства клімат і родючі землі — світову скарбницю чорноземів. Багато віків люди вирощували на цій землі хліб, і вона не втрачала своїх властивостей.

У ХХ ст. інтенсивне землеробство і широкомасштабна меліорація призвели до втрати родючості українських чорноземів, за деякими даними, аж на 40 %. Зваж на те, що однометровий шар чорнозему утворювався в природі 7000 років (тобто ці втрати можна вважати невідновними).

Через надмірну експлуатацію третину орних земель в Україні зруйновано *ерозією*, більшість земель забруднено пестицидами, мінеральними добривами і відходами.

Зокрема, осушення українського Полісся порушило екологічний баланс території і ледь не призвело до загибелі перлин Полісся — багатьох озер, серед яких озеро Свитязь, відоме своїми лікувальними властивостями.

На півдні України взялися поливати степ. З водою для поливу, яку забирають з річок, на поля щороку виносяться тонни солей. Через кілька років про рекордні врожаї забули, тепер родючість поливних земель менша, ніж тих, які не поливали.

Ера пестицидів почалася в 1939 році, коли було винайдено першу хімічну зброю проти комах — ДДТ (дуст). Під час Другої світової війни ним знищували блощиць, вошей, малярійних комарів та інших паразитів — носіїв інфекційних хвороб.

У повоєнні роки цей та інші препарати почали широко застосовувати в сільському господарстві для захисту рослин і назвали їх *пестицидами* або отрутохімікатами. До пестицидів належать:

- інсектициди — засоби боротьби з комахами;
- гербіциди — препарати для знищення бур'янів;
- зооциди — препарати для боротьби з гризунами;
- фунгіциди — засоби проти грибкової мікрофлори.

Згодом з'ясувалося, що використання пестицидів загрожує не лише шкідникам, а й багатьом іншим організмам: намагаючись знищити кілька видів



Пестициди потрапляють у рослини під час їх обробки або засвоюються з розчинів ґрунтових вод



Свійську птицю і худобу годують травою або зерном, що містить пестициди



Люди вживають продукти, в яких є пестициди

шкідників, убивають сотні видів корисних тварин. Так, від обробки рослин інсектицидами найбільше потерпають птахи, адже комахи — їхній корм.

На територіях, де широко застосовують пестициди, вони отруюють харчові ланцюги і накопичуються в організмах людей (мал. 48 на с. 148). Оскільки пестициди — стійкі сполуки, їх концентрація у кожній наступній ланці харчового ланцюга в десятки разів вища, ніж у попередній.

У наш час вплив пестицидів на здоров'я людей порівнюють з впливом радіації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку у світі пестицидами отруюються 2 млн. людей, із них 40 тис. помирають.

## Як стати захисником природи

Дехто думає, що захист природи — це винятково державна проблема і розв'язувати її мають державні діячі, а не прості громадяни, тим паче учні. Але це не так. Захист природи вимагає формування екологічної свідомості й культури кожного з нас.



Для виконання екологічного проекту об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб. Розподіліть обов'язки (журналіст, оператор, дизайнер, видавець, координатор проекту). Обстежте територію вашого населеного пункту (мікрорайону) і:

- визначте основні забруднювачі (промислові підприємства, сільське господарство, транспорт чи населення);
- зверніть увагу на роботу комунальних служб (чи вчасно вони вивозять сміття, чи достатньо є контейнерів для нього);
- сфотографуйте випадки забруднення довкілля. Оформіть газету або стенд. Виготовте і роздайте мешканцям вашого населеного пункту листівки-звернення.

Найбільші забруднювачі літосфери — гірничодобувна промисловість і сільське господарство.



Інтенсивне ведення сільського господарства призводить до зниження родючості ґрунтів аж до спустелювання значних територій, заболочення, засолення, забруднення орних земель пестицидами і мінеральними добривами.

Захист природи — обов'язок держави, місцевої громади і кожної людини.

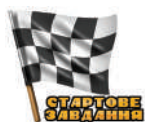
## § 24. ЗАКОНИ І ПРАВООХОРОННІ ОРГАНИ УКРАЇНИ



У цьому параграфі ти:

- ознайомишся з деякими фактами про закони, права і функції правоохоронних органів;
- дізнаєшся про права, обов'язки та правову відповідальність неповнолітніх.

Чи замислювався ти над тим, що все наше життя регламентується певними правилами, нормами і законами? Наприклад, одного літнього дня ти прокинувся о 7-й годині ранку (діє постанова про декретний і літній час), умився (діють стандарти якості води і норми водопостачання), поснідав (стандарти якості продуктів), вийшов з дому і перейшов дорогу (Правила дорожнього руху), прийшов до школи (закон про загальну середню освіту і правила внутрішнього розпорядку школи).



Об'єднайтеся у пари. Один із вас називає нерегламентовану, на перший погляд, дію (наприклад, сон). Другий намагається довести, що ця дія регулюється певними правилами, нормами або законами. Відтак міняєтеся ролями.

**Правила** встановлюються для певного місця (наприклад, школи, магазину) уповноваженою на це особою, в окремих випадках приймаються на загальних зборах зацікавлених осіб (учнівських зборах, педраді).

**Закони** ухвалюються Верховною Радою України. Вони мають вищу юридичну силу, тобто решта юридичних документів не повинні їм суперечити і складаються на їх основі. Дія законів поширюється на всіх громадян країни.



Запам'ятайте основні факти про закони. Для цього:

- об'єднайтеся у 10 груп і розподіліть між собою факти про закони (с. 135);
- уважно прочитайте свою частину інформації і підготуйтеся навчати інших;
- починайте ходити по класу і обмінюватись інформацією з однокласниками, аж поки дізнаєтеся всі факти;
- перевірте якість засвоєння знань у загальному колі (кожен може поставити запитання будь-кому з учасників).

## Факти про закони

1. Конституція України — Основний Закон держави. Закони не повинні суперечити Конституції.
2. Закони в Україні ухвалює Верховна Рада України. Президент, уряд або народні депутати вносять на розгляд Верховної Ради проекти законів. Проект ухвалюють у три етапи (перше, друге і третє читання). На кожному етапі відбувається голосування. Якщо проект закону ухвалено на всіх трьох етапах, він вважається ухваленим Верховною Радою.



Верховна Рада України

3. Закон набирає чинності після підписання його Президентом і опублікування у засобах масової інформації. Президент має право накласти на закон заборону — вето. Верховна Рада може подолати вето Президента конституційною більшістю (300 голосів).
4. Тільки закони мають вищу юридичну силу. Укази Президента, постанови Кабінету Міністрів, накази міністерств, розпорядження органів місцевого самоврядування складають на основі законів, і вони мають назву «підзаконні акти».
5. Правоохоронні органи (табл. 10 на с. 136–137) не ухвалюють законів, а лише виконують їх. У своїй роботі вони також керуються законами.
6. Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник поліції має право перевірити у нього документи, затримати його і доправити у відділення поліції.
7. У разі затримання неповнолітнього поліція зобов'язана повідомити його батьків і розмовляти з ним тільки в їх присутності або в присутності осіб, які опікуються неповнолітнім.
8. Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.
9. У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.
10. Ніхто не може визнати громадянина винним у скоєнні злочину, крім суду. Тобто громадянин вважається невинним, аж поки суд не вине-се рішення про його вину.

# Правоохоронні органи України

Назва і склад правоохоронного органу	Основні функції
<b>Поліція</b> органи досудового розслідування, патрульна, кримінальна, охорони, спеціальна, особливого призначення	<ul style="list-style-type: none"><li>• захищає особисту безпеку громадян, їхні законні інтереси, права і свободи;</li><li>• забезпечує громадський порядок;</li><li>• захищає державну і приватну власність від незаконних посягань;</li><li>• забезпечує безпеку дорожнього руху;</li><li>• запобігає і припиняє правопорушення, виявляє і розкриває злочини, розшукує осіб, які їх скоїли, та інше.</li></ul>
<b>Суд</b> Конституційний Суд України, Верховний Суд України, місцеві суди, адміністративні суди, господарські суди, апеляційні суди	<ul style="list-style-type: none"><li>• вирішує правові суперечності, визначає відповідність правових актів Конституції України;</li><li>• захищає гарантовані Конституцією права і свободи громадян;</li><li>• визначає осіб, винних у правопорушеннях, і призначає покарання за них;</li><li>• захищає права громадян, організацій чи держави шляхом визнання за ними права на спадок, житлово-площу, поновлення на роботі тощо.</li></ul>
<b>Прокуратура</b> Генеральна прокуратура України, прокуратури Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва і Севастополя; міські, районні, міжрайонні, військові	<ul style="list-style-type: none"><li>• підтримує державне обвинувачення в суді;</li><li>• у визначених законом випадках представляє інтереси громадян або держави;</li><li>• здійснює нагляд за дотриманням законів під час досудового слідства, оперативно-розшукової діяльності, дізнання;</li><li>• здійснює нагляд за дотриманням законів під час виконання судових рішень та заходів, пов'язаних із обмеженням особистої свободи громадян.</li></ul>
<b>Адвокатура</b> адвокати, які займаються адвокатською діяльністю індивідуально, юридичні консультації, бюро, контори, фірми, адвокатські колегії та асоціації	<ul style="list-style-type: none"><li>• адвокати надають консультації з правових питань, складають заяви, скарги та інші правові документи, представляють інтереси громадян у судах, перед іншими громадянами чи організаціями;</li><li>• надають юридичну допомогу підприємствам, установам, організаціям, здійснюють правове забезпечення господарської, комерційної, зовнішньоекономічної діяльності;</li><li>• надають юридичну допомогу затриманим у процесі дізнання і попереднього слідства, здійснюють захист підозрюваних і обвинувачуваних, дбають про дотримання законності, забезпечення прав і свобод своїх клієнтів.</li></ul>



Співробітник правоохоронного органу має право:

- вимагати припинення правопорушень;
- зберігати, носити і застосовувати табельну вогнепальну зброю та інші спецзасоби;
- за підозри у вчиненні правопорушень перевіряти у громадян документи, затримувати й утримувати їх у спеціально відведених приміщеннях;
- при порушенні кримінальної справи проводити обшуки, допити, вимагати пояснення, здійснювати інші слідчі дії.



- здійснювати розгляд і вирішення справ у процесі судового засідання, забезпечувати обвинувачуваному право на захист, рівноправність і змагальність представників обвинувачення і захисту;
- здійснювати правосуддя на основі рівності перед законом незалежно від походження, соціального чи майнового статусу, національної належності, освіти.



- звернутися до суду з позовом про захист прав громадян;
- внести клопотання про скасування або зміну вироку суду;
- у порядку нагляду подавати запити, проводити допити, вимагати пояснення, здійснювати інші визначені законом дії.



- збирати відомості про факти, що можуть бути використані як свідчення в суді;
- запитувати й отримувати документи та їх копії від установ і організацій (від громадян — за їхньою згодою);
- отримувати офіційні висновки від фахівців з питань, що потребують спеціальних знань (наприклад, медичних);
- звертатися з клопотаннями і скаргами до посадових осіб і отримувати письмові мотивовані відповіді на них;
- бути присутнім на розгляді своїх клопотань і скарг, давати пояснення щодо них;
- на адвокатську таємницю.



Вік	Твої права, обов'язки і правова відповідальність
6–7 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш йти до школи</li> <li>• Ти повинен сплачувати за проїзд у громадському транспорті</li> </ul>
11 років	За скоєння особливо тяжкого злочину або в разі повторного скоєння злочину тебе можуть направити до школи соціальної реабілітації
14 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш право їздити дорогою на велосипеді, бути водієм гужового транспорту</li> <li>• Маєш право працювати на нешкідливій роботі у вільний від навчання час, але лише за згодою одного з батьків і не більш як 24 години на тиждень</li> <li>• За певні злочини (умисне вбивство, крадіжку, грабіж, вимагання, зґвалтування, заподіяння тілесних ушкоджень, терористичний акт, злісне хуліганство, навмисне знищення чужого майна) тебе можуть засудити до кримінального покарання (штрафу, громадських робіт чи позбавлення волі)</li> </ul>
15 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти маєш право самостійно розпоряджатися своєю заробітною платою чи стипендією</li> <li>• Маєш авторські права на свої твори і винаходи, тобто на авторську винагороду</li> <li>• За згодою батьків маєш право укласти будь-які угоди, наприклад, продавати щось чи дарувати</li> <li>• Маєш право відкрити рахунок у банку і розпоряджатися ним за згодою батьків</li> <li>• У разі заподіяння матеріальної шкоди ти зобов'язаний відшкодувати збитки (якщо не маєш заробітку, це мусять зробити батьки)</li> </ul>
16 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти отримуєш паспорт</li> <li>• Маєш право змінити своє ім'я чи прізвище</li> <li>• Маєш право самостійно влаштуватися на роботу, яка триває не більш як 36 годин на тиждень</li> <li>• Маєш право водити мотоцикл</li> <li>• За адміністративні порушення, наприклад, проїзд без квитка або перехід дороги у недозволеному місці, з тебе можуть стягнути штраф</li> <li>• Відповідаєш за всі злочини як дорослий, але з деякими обмеженнями, наприклад, тебе не можуть засудити до довічного ув'язнення</li> </ul>
17 років	Якщо ти дівчина, то маєш право взяти шлюб
18 років	<ul style="list-style-type: none"> <li>• За законом ти стаєш повністю дорослим</li> <li>• Маєш право голосувати і бути обраним до місцевих органів влади</li> <li>• Можеш водити автомобіль</li> <li>• Можеш взяти шлюб</li> </ul>
20–21 рік	<ul style="list-style-type: none"> <li>• З 20 років хлопців можуть призвати на військову службу</li> <li>• З 21 року тебе можуть обрати народним депутатом України</li> </ul>



1. Об'єднайтесь у 3 групи. За допомогою табл. 11 на с. 138 підготуйте повідомлення, як змінюються з віком:

*група 1:* права людини;

*група 2:* її обов'язки;

*група 3:* правова відповідальність.

2. По черзі повідомте результати своєї роботи у класі.

Усе наше життя регламентується правилами, нормами і законами.

Правоохоронні органи не ухвалюють законів, а лише виконують їх.

У своїй роботі вони також керуються законами.

Якщо громадянин порушив закон або опинився під підозрою, співробітник поліції може перевірити у нього документи, затримати його і доставити у відділення поліції.

Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.

Кожна дитина має знати свої права, обов'язки та правову відповідальність неповнолітніх.



## § 25. ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ НЕПОВНОЛІТНІХ



У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, які існують види правопорушень;
- потренуєшся правильно поводитись у випадку затримання поліцією;
- проаналізуєш особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх;
- обговориш «плюси» і «мінуси» ідеї запровадження комендантської години для підлітків.

### Правопорушення і відповідальність за них

**Правопорушення** — вчинки людей, що порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти. Розрізняють такі види правопорушень:

- дисциплінарні проступки (спізнання на роботу, порушення дисципліни, пропуск занять чи роботи без поважної причини, порушення інших трудових чи службових обов'язків);
- цивільно-правові, або майнові, правопорушення (пошкодження чи знищення чужого майна);
- адміністративні проступки (порушення Правил дорожнього руху, несплата за проїзд у транспорті, розпалювання багаття на шкільному подвір'ї, у парку чи іншому забороненому місці);
- кримінальні правопорушення, які є найтяжчими і в законодавстві називаються злочинами (крадіжки, нанесення тілесних ушкоджень та інші).



1. Пригадайте випадки, коли ви порушили правила поведінки вдома, у школі або інших громадських місцях.
2. Проаналізуйте:
  - Що конкретно сталося?
  - Що ви відчували, порушуючи правила?
  - Які наслідки мали ці порушення?
  - Як ви діятимете наступного разу у подібних ситуаціях?

Чому люди вчиняють правопорушення? В одному випадку — з економічних причин. Наприклад, людина краде, бо не може знайти легальний заробіток, щоб прожити. В іншому — через недосконале законодавство. Але найчастіше причинами правопорушень є недоліки у вихованні, вживання алкоголю чи наркотиків, залучення до небезпечної компанії.

Здебільшого правопорушення — це не лише нехтування законом, а й вчинки, які заподіюють шкоду іншим людям чи організаціям. Тому держава не тільки проводить профілактику правопорушень, а й карає правопорушників, притягує їх до відповідальності.

*Відповідальність* — визначені законом дії стосовно порушників закону. Відповідно до видів правопорушень виокремлюють і види відповідальності.

Так, за дисциплінарний проступок людину можуть притягнути до дисциплінарної відповідальності (зробити попередження, запис у щоденнику, винести догану чи звільнити з посади).

За пошкодження чужого майна настає цивільно-правова відповідальність — відшкодування заподіяних збитків.

За адміністративні проступки існує відповідальність у формі адміністративних стягнень — офіційного попередження (як позначка в талоні попереджень), штрафу, позбавлення спеціальних прав (наприклад, посвідчення водія), адміністративний арешт до 15 діб (застосовується з 18 років).

За злочини встановлено кримінальну відповідальність у вигляді штрафу, заборони здійснювати певну діяльність, громадських чи виправних робіт, арешту, обмеження волі, тимчасового або довічного позбавлення волі.

### *Чи знаєш ти, що...*

Наприкінці XIX ст. відомий італійський кримінолог Чезаре Ломброзо висловив думку, що той, хто скоює злочин, є злочинцем від народження.

Відтоді вчені намагаються довести чи спростувати зв'язок між генетичними особливостями людини та її схильністю до вчинення правопорушень. Але до цього часу немає переконливих доказів чи спростувань такого зв'язку.

## **Особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх**

*Неповнолітні* — особи, яким не виповнилося 18 років. Законом визначено, що людина підпадає під кримінальну відповідальність з 16 років, а за тяжкі злочини, небезпека яких зрозуміла навіть підліткам, кримінальна відповідальність настає з 14 років. Проте вона відрізняється від кримінальної відповідальності повнолітніх, адже здебільшого має на меті не покарання, а виховання.

Найпоширенішими злочинами серед підлітків є крадіжки, знищення або пошкодження чужого майна, хуліганство, насилля (бійки чи згвалтування). Обставини, що обтяжують відповідальність, — скоєння злочину навмисно, у групі або в нетверезому стані.

Незнання законів  
не звільняє тебе від  
відповідальності!

## Відповідальність за пошкодження майна

Знищення або пошкодження чужого майна — поширене правопорушення серед підлітків, за яке настає кримінальна і цивільна відповідальність. Кримінальний кодекс передбачає різну відповідальність за навмисні і ненавмисні дії.

*Навмисне* знищення або пошкодження майна карається найсуворіше, з 14-річного віку. За заподіяння значної шкоди передбачено штраф, виправні роботи або позбавлення волі до 3 років. Значна шкода — вартість вище певної межі або суттєві для власника матеріальні збитки. Те саме, вчинене шляхом підпалу, вибуху, або таке, що заподіяло особливо велику шкоду чи має тяжкі наслідки, карається позбавленням волі до 15 років.

Особливо велика шкода — це, наприклад, виведення з ладу підприємства, ліній електропостачання, газопроводу, залізниці, знищення пожежею лісового масиву. Тяжкі наслідки — заподіяння тілесних ушкоджень або значних матеріальних збитків.

*Ненавмисне* знищення чи пошкодження чужого майна може статися через необережність. Кримінальну відповідальність за це передбачено лише з 16 років у випадку людських жертв або особливо великої матеріальної шкоди.

Згідно з Цивільним кодексом України особа, яка знищила чи пошкодила чуже майно (не має значення, навмисно вона це зробила чи з необережності), зобов'язана відшкодувати власникові матеріальні збитки.

## Якщо тебе затримала поліція

Кожен може опинитись у ситуації, коли його затримала поліція. Найчастіше це буває з двох причин: людина вчинила правопорушення або її у чомусь підозрюють (наприклад, схожа на того, хто перебуває в розшуку). Якщо ти вчинив незначне правопорушення (перейшов дорогу в недозволеному місці), намагайся врегулювати конфлікт одразу. Поводься спокійно і доброзичливо, переконай поліцію, що ти не агресивний, а правопорушення вчинив випадково: замислився, не помітив переходу.

У разі серйозного конфлікту з правоохоронцями слід скористатися допомогою адвоката. Він пояснить твої права, запропонує план дій, розповість про їх наслідки. Адвокат має право бути присутнім на допитах, виступати від твого імені в суді, вести переговори зі свідками, отримувати всі необхідні у справі документи. Однак послуги приватного адвоката платні, і якщо справа тривала і складна, твоїм батькам доведеться витратити чимало коштів. Можна скористатись і послугами адвоката, якого наймає держава. Але за державний гонорар не кожен адвокат приділятиме твоїй справі достатньо уваги. Тому люди частіше намагаються найняти незалежного захисника.



1. Об'єднайтесь у групи по 5–7 осіб. Розподіліть ролі (підліток, поліціант, обоє батьків чи один із них, адвокат, спостерігач) і розіграйте ситуацію затримання підлітка поліціантом.

2. Запитання до спостерігача:

- Чи були підстави для затримання?
- Чи правильно поводитися підліток і його батьки?

### *Співробітники поліції мають право:*

- Перевірити документи. При цьому вони звернуть увагу на твою зовнішність (неохайний вигляд скоріш за все викличе підозру) і поведінку (нервозність, а тим паче грубість і демонстративна неповага можуть посилити підозру, стати приводом для затримання).
- Затримати і доставити у відділення поліції для встановлення особи чи за підозрою (якщо ти не мав при собі документів або схожий на особу, яка перебуває в розшуку).
- Провести обшук і зареєструвати затримання. Реєстрація у книзі затриманих — у твоїх інтересах, навіть якщо не хочеш, щоб про це дізналися. За життя, здоров'я і майно затриманого відповідає відділення поліції, і якщо там станеться неприємний інцидент, то запис у книзі реєстрації буде доказом того, що тебе затримували.
- Отримати від тебе пояснення, але тільки у присутності твоїх батьків.

### *Співробітники поліції зобов'язані:*

- Повідомити твоїх батьків чи опікунів про затримання. Обов'язково скористайся цією можливістю. Батьки не дозволять скривдити тебе, а за потреби знайдуть адвоката.
- Відпустити через 3 години, якщо за тобою немає серйозної провини.



До наступного уроку (§ 26) за матеріалами ЗМІ або інтернету підготуйте повідомлення про ситуації, коли необхідно вдаватися до самозахисту.



У випадку затримання неповнолітнього поліція зобов'язана повідомити його батьків і розмовляти з ним тільки в їх присутності.

У разі потреби кожен громадянин має право на допомогу адвоката.

Незнання законів не звільняє громадянина від відповідальності.

Законом визначено, що громадянин підпадає під кримінальну відповідальність з 16 років, а за тяжкі злочини, небезпека яких зрозуміла навіть підліткам, кримінальна відповідальність настає з 14 років.

## § 26. САМОЗАХИСТ І ДОПУСТИМА САМООБОРОНА

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, що таке самозахист;
- ознайомишся з поняттям меж допустимої самооборони;
- усвідомиш небезпеку деструктивних сект і тероризму;
- потренуєшся уникати ситуацій нападу і пограбування.

### Основи самозахисту

У попередніх класах ви вивчали правила безпечної поведінки у соціальному середовищі: як поводитись у натовпі, спілкуватися з незнайомими людьми, захищати своє житло. Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я або майно — не потрапляти у криміногенні ситуації або самим не створювати їх.



1. Прочитайте китайську притчу. Як ви думаєте, у чому полягає вища мудрість Майстра?
2. Обговоріть, як уникати криміногенних ситуацій.

### Вища мудрість

Одного разу до старого Майстра китайських бойових мистецтв прийшов молодий європеєць і запитав:

— Учителю, я чемпіон своєї країни з боксу і французької боротьби. Чого б ти ще міг навчити мене?

Старий Майстер усміхнувся і сказав:

— Уяви, що ти гуляєш містом і випадково забрів туди, де тебе очікують громили, щоб нам'яти тобі боки й пограбувати. Тож я навчу тебе не гуляти в таких місцях.





### Найпростіші поради, як уникати небезпечних ситуацій:

- гроші та цінні речі тримайте при собі, портфелі та сумочки не залишайте без нагляду;
- у кафе або барі, перш ніж повісити пальто на вішак чи спинку стільця, вийміть з нього гроші та документи;
- не відчиняйте дверей незнайомій людині;
- з собою беріть стільки грошей, скільки маєте їх витратити;
- ніколи не носіть разом гроші та документи;
- не повертайтеся додому вночі наодинці.

Та іноді трапляються ситуації, в яких доводиться захищатися від нападників. *Самооборона (самозахист)* – це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, що обороняється. Але завжди треба пам'ятати про межі допустимої самооборони.

Самозахист є крайньою необхідністю. Його здійснюють із:

- застосуванням фізичної сили, тобто рукопашного бою;
- застосуванням спеціальних засобів (газовий пістолет, газовий балончик, автоматичні сигнальні пристрої).

## Про допустиму самооборону та її межі

Теоретично людина може прожити життя, не потрапивши у ситуації, в яких треба захищатись. Однак погрози, вимагання, напади – досить поширені соціальні небезпеки. Щоб правильно діяти у таких ситуаціях, ти маєш знати закони, які визначають право людини на допустиму самооборону.

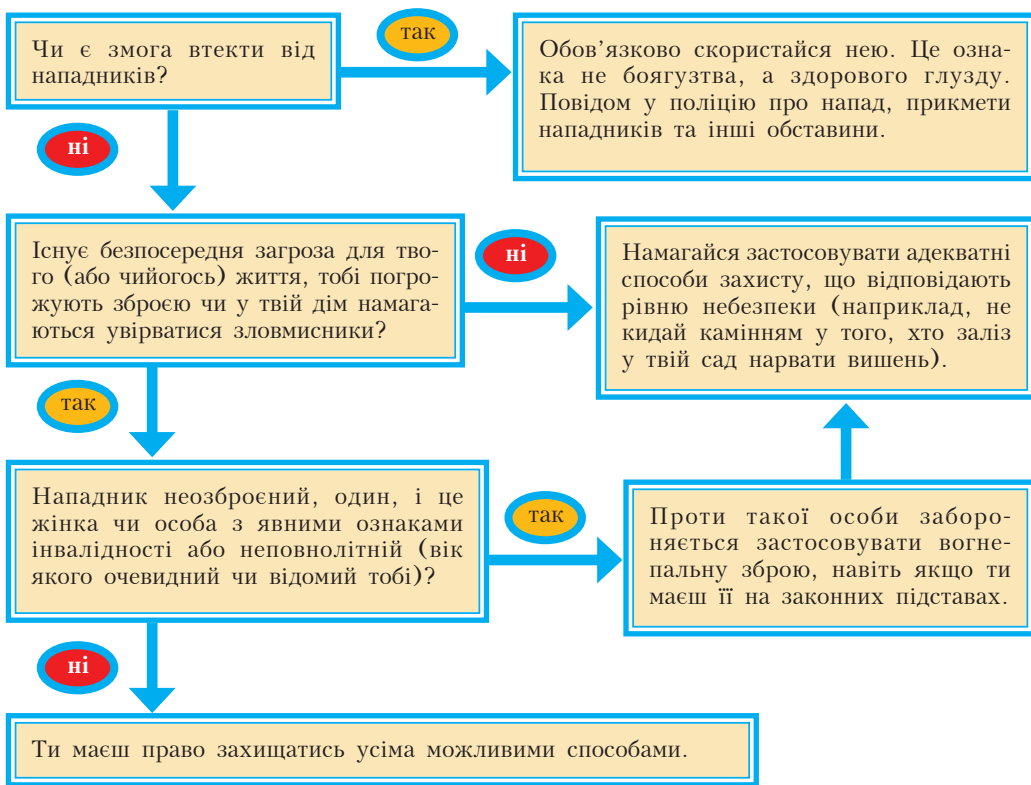
*Допустима самооборона* – дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

*Перевищенням меж допустимої самооборони* визнається умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.



Прочитайте ситуації і за допомогою блок-схеми оцініть, чи було перевищено межі допустимої самооборони.

1. 12-річний підліток забрався у садок до пенсіонера. Той узяв мисливську рушницю, вистрілив у хлопця і поранив його.
2. На дівчину напали в під'їзді. Під час боротьби вона наступила тонким підбором на ногу зловмиснику. Той відпустив руки, покотився зі сходів і зламав собі ший.



## Як не стати жертвою торгівлі людьми

Торгівля людьми — один із найприбутковіших видів незаконного «бізнесу» після торгівлі зброєю та наркотиками. Щороку у світі його жертвами стають від 700 тисяч до 2 мільйонів осіб. Найчастіше — це дівчата і молоді жінки з бідних країн Африки, Азії, Латинської Америки, Східної Європи, які через тяжке матеріальне становище шукають роботу за кордоном.

Часто жінки відгукуються на оголошення працювати офіціанткою, танцівницею, хатньою робітницею, іноді їх просто викрадають. Якщо їм пощастило дивом повернутися додому, вони розповідають страшні історії про те, що з ними сталося.

Ось що пережила 15-річна дівчина з невеликого містечка у Східній Україні.

Одного разу вона вийшла з дому і не повернулася. Батьки і поліція марно розшукували її. Лише через рік дівчина зателефонувала з Москви. Удома вона ще довго не могла ні з ким розмовляти і нічого не розповідала про пережите.

Трохи згодом розказала рідним, що тоді, коли вона йшла до своїх друзів, біля неї зупинилася машина, і двоє чоловіків запропонували підвезти її. Одного з них вона знала — це був родич друга її брата. Але замість того, щоб підвезти, дівчину завезли у незнайоме місце, замкнули в підвалі, а відтак нелегально переправили до Туреччини. Там її силоміць накололи наркотиками і змусили працювати в будинку розпусти. Знайшлася людина, яка пожаліла дівчину і вивезла до Москви у валізі. Дівчині було завдано такої психічної травми, що вже на волі вона тривалий час не могла згадати ні свого імені, ні адреси. У реабілітаційному центрі їй надали медичну і психологічну допомогу. Лише після цього дівчина згадала номер телефону батьків.

Небезпека торгівлі людьми загрожує не лише жінкам, а й чоловікам та дітям. Їх викрадають для сексуальної експлуатації, для примусової праці, незаконного усиновлення і навіть видалення органів для трансплантації.

Державні і міжнародні організації уже багато років ведуть боротьбу з кримінальною торгівлею людьми. Але законодавство у цій сфері права недосконале, а торгівля людьми — добре організований злочинний «бізнес» із величезними фінансовими можливостями. Тому важливо бути пильним і самому захищати себе. Наприклад, так, як це зробили студенти одного училища культури.

Групі випускників запропонували кількомісячні гастролі в Японії. Студентам, які щойно пройшли тренінг щодо запобігання торгівлі людьми, ця пропозиція здалась підозрілою, і вони звернулися до правоохоронних органів. З'ясувалося, що організатори турне не мали жодних контрактів з приймаючою стороною. Вони повинні були зібрати групу молоді і, доправивши її до Владивостока, отримати за це чималу винагороду.



1. Назвіть причини, з яких люди нелегально виїжджають за кордон. Які з цих причин, на ваш погляд, є поважними?
2. До яких наслідків це може призвести?
3. Назвіть якнайбільше причин, щоб жити і працювати в Україні.
4. Уважно ознайомтеся з пам'яткою для тих, хто виїжджає за кордон (с. 148).

## Проблеми дитячої бездоглядності і безпритульності

Багато з тих, хто шукає кращої долі за кордоном, виїжджають туди нелегально, залишаючи своїх дітей під опікою родичів чи в інтернатах. Діти, які ростають у неблагополучному середовищі, мають чимало проблем.

## Пам'ятка для тих, хто виїжджає за кордон

1. Нікому не віддавайте свій паспорт. Документи, які підтверджують вашу особу, повинні бути у вас, ніхто не має права їх забрати.
2. Якщо ви вирішили підписати контракт на роботу чи навчання, переконайтеся, що все у ньому вам зрозуміло і він містить таку інформацію:
  - а) країна призначення;
  - б) ім'я роботодавця;
  - в) вид роботи та умови праці;
  - г) умови оплати, проживання;
  - г) термін дії контракту.
3. Ніколи не довіряйте пропозиціям допомогти у працевлаштуванні за кордоном, навіть якщо їх роблять ваші знайомі, друзі, родичі чи колеги. Обов'язково проконсультуйтеся з юристом щодо контракту, який вам пропонують.
4. Залиште своїм рідним, близьким, друзям усю інформацію про себе і свого роботодавця, інформацію про Посольство України в країні, до якої виїжджаєте.
5. Термін перебування на території іноземної держави зазначено у візі. Триваліше перебування тут може позбавити вас можливості виїхати за кордон у майбутньому.
6. Пам'ятайте, що знання мови країни перебування допоможе вам у складних ситуаціях.
7. На жаль, поліція у деяких країнах може бути частиною проблеми, а не її розв'язанням. Відомі випадки, коли жінок, які звернулися до поліції, продавали знову. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, постарайтеся зв'язатися з Посольством України.

Брак батьківського піклування, бездоглядність, погане харчування, негативний приклад вживання психоактивних речовин, психічне і фізичне насильство можуть поєднуватись із залученням дітей до небезпечних видів бізнесу і тяжкої праці. Скажімо, дитину можуть змусити обробляти величезний город, колисати вночі немовлят, навіть просити милостиню, красти чи розповсюджувати наркотики.



На жаль, у таких випадках діти не завжди звертаються по допомогу і часто обирають помилкове і небезпечне рішення — тікати з дому. Декого з підлітків вабить «романтика» вуличного життя. Жити з батьками і вчитись у школі їм нудно, а життя «на волі», вважають вони, захоплюючи цікаве й романтичне. Але це не так. Життя дитини на вулиці важке, принизливе і дуже небезпечне.

Однак тих, хто шукає на вулиці романтику, якраз найменше. Найчастіше діти тікають від того, що робить їх нещасливими: жорстоке поводження, фізичне чи психічне насилля, родинні проблеми, матеріальна скрута, конфлікт з учителями чи однолітками. Дехто втікає від проблем з алкоголем чи наркотиками — своїх або батьків.

Якщо твій друг збирається втекти з дому — це серйозна проблема. Тому що він не готовий до самостійного життя. Можливо, твій друг думає інакше, але він помиляється. Вулиця ще ні для кого не закінчилася добром. Якщо він у скруті і має намір піти з дому, *ти маєш нагоду врятувати йому життя!*

Без жодних вагань запропонуй разом пошукати інше рішення, наприклад, звернутися по допомогу до когось із дорослих. До того, кому ви довіряєте. Найкраще, якщо це будуть твої батьки. Або зверніться до вчителя, шкільного психолога, тренера, родича, сусіда чи просто знайомого. Він чи вона допоможе твоєму другові зрозуміти, що є багато інших шляхів розв'язання проблеми. Наприклад, зателефонувати на гарячу лінію телефону довіри.

Національна дитяча «гаряча лінія»

0-800-500-225

Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації

0-800-500-335

Якщо друг усе-таки втік з дому або ти не бачив його декілька днів і припускаєш, що він так учинив, — негайно розкажи батькам, учителям чи поліції. Пам'ятай: це — не зрада. Це найбільше, що ти ще можеш зробити для нього. Не приховуй нічого. Будь-яка інформація може допомогти відшукати дитину і врятувати їй життя!

Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я чи майно — не потрапляти у криміногенні ситуації або самим не створювати їх.



Самооборона (самозахист) — це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, яка обороняється.

Самозахист має здійснюватись у межах допустимої самооборони. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.

Торгівля людьми та дитяча безпритульність — поширені соціальні небезпеки.

## § 27. ДЕСТРУКТИВНІ УГРУПОВАННЯ І ТЕРОРИЗМ



*У цьому параграфі ти:*

- усвідомиш небезпеку деструктивних угруповань, зокрема релігійних сект;
- дізнаєшся, як поводитися в умовах загрози тероризму;
- потренуєшся уникати ситуацій нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект.

### Шахрайство і деструктивні угруповання

Існує безліч різновидів шахрайства, зокрема лотереї — «лохотрони», азартні ігри, ворожба.



Назвіть відомі вам види шахрайства. Проаналізуйте:

- яку мету ставлять перед собою шахраї;
- які прийоми використовують, щоб залучити людей;
- хто входить в угруповання організаторів шахрайства;
- які життєві навички допомагають уникнути шахрайства.

Мета діяльності більшості деструктивних угруповань — заволодіти грошима або майном людей, які спокусилися обіцянками шахраїв.

Та найнебезпечнішим видом шахрайства є залучення до сект. Участь у секті позбавляє людей не лише грошей, а й свободи, сили волі, можливості розпоряджатися своїм майном, іноді навіть життям.

### Половання за душами

Фахівці визнають, що останнім часом масове залучення молоді до різноманітних сект набуло масштабів психічної епідемії, яка дістала назву «сектоманія». Сектантів зомбують чужими ідеями, позбавляють здатності критично мислити, підкоряють волі духовних наставників сект.

*Як відбувається залучення до сект?*

Члени (адепти) сект розповідають, що людина може розв'язати свої проблеми, лише коли очиститься від гріха і прийде до Бога. Вони запрошують людей на збори, знайомлять їх з духовним лідером, приймають новачків у своє середовище як рідних.

Деякі секти не гребують використанням психотехнік що вводять людей у стан подібний до наркотичного сп'яніння. З часом це спричиняє жорстку психічну і навіть фізичну залежність. Фахівці вважають діяльність релігійних сект своєрідним духовним наркотиком.

### *У чому небезпека сект?*

Стан напівгіпнозу, гіпнозу, екстазу, в який раз у раз вводять себе сектанти, може призвести не лише до виникнення залежності, а й до серйозних психічних розладів: нападів істерики, гострих психозів, лікування яких можливе тільки у психіатричній лікарні. Той, хто потрапив у секту, втрачає інтерес до навчання, роботи, родини і друзів. Під впливом релігійних лідерів людина йде просити милостиню або виносить з дому гроші й цінні речі. Дехто віддає секті все, що має, продає квартиру, залишає без засобів існування свої родини.

### *Як з цим боротися?*

З цим явищем намагається боротися держава. Найбільш агресивні релігійні організації, від яких постраждало багато людей, визнано деструктивними релігійними сектами, і їхню діяльність заборонено. Однак треба пам'ятати, що заборона діяльності секти породжує її двійника, щоразу під невиннішою назвою.

Але ти й сам завжди маєш насторожено ставитися до тих, хто дає прости відповіді на складні питання. Якщо хочеш уникнути духовного рабства, самостійно мислити, діяти, розпоряджатися своїми прибутками і майном, розвивай навички критичного мислення, а також уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Пам'ятай, що, відмовляючи сторонній людині, тобі не треба пояснювати причину відмови. Достатньо короткого «Ні» або «Мене це не цікавить» з відповідними невербальними виявами (холодний тон, жест відсторонення, прямий погляд).

Якщо ти потрапив у ситуацію психологічного тиску, рішуче відмовся і йди геть. Коли це неможливо (скажімо, ви їдете в поїзді), треба психологічно відгородитися від співрозмовника, наприклад, занурившись у книжку, або пообіцяти прийти на зібрання, але не робити цього. Якщо маєш релігійні потреби, найкраще задовольняти їх з допомогою церкви, традиційної для твоєї родини і держави.

## **Небезпека тероризму**

Після 11 вересня 2001 року, коли в США захоплені терористами літаки атакували хмарочоси Всесвітнього торговельного центру і Пентагон, було визнано, що тероризм є ворогом номер один для безпеки людей в усьому світі.

Сучасний світ надзвичайно мобільний. Люди виїжджають за кордон на роботу, до родичів, у відпустку й відрядження. Ніхто не застрахований від випадку стати жертвою терористичного акту чи потрапити в заручники.

На жаль, у зв'язку з окупацією Росією Автономної Республіки Крим та військовою агресією на Донбасі, в Україні існують реальні загрози тероризму.

Тому кожному треба знати правила поведінки у випадку виявлення вибухового пристрою і захоплення в заручники.

*Вибуховий пристрій можуть закласти:*

- у припаркований поблизу будинків автомобіль;
- у пакунок, чемодан, сумку, пакет (зокрема пристрій, який має щось на зразок антени, батарейки або з нього долинають звуки, схожі на цокання годинника);
- в урну для сміття;
- у поштову бандероль.

*Виявивши вибуховий пристрій:*

- Не підходь до підозрілого предмета, не чіпай його, не підпускай до нього інших.
- Не користуйся мобільним телефоном, здатним спричинити детонацію радіочутливого підривного механізму, і попередь про це інших.
- негайно сповісти поліцію чи інші правоохоронні органи про підозрілий предмет.
- Дочекайся правоохоронців і вкажи їм на нього.



Мал. 43. Торговельні центри, вокзали, метро, підземні переходи найчастіше використовуються терористами для закладення вибухових пристроїв



### Якщо тебе захопили в заручники:

- Опануй себе.
- Фізично і морально підготуйся до випробування.
- Не дратуй терористів, не демонструй ненависті до них.
- Від самого початку (особливо в перші години) виконуй усі їхні накази.
- Не привертай уваги своєю поведінкою й активним спротивом. Це може погіршити твоє становище.
- Не намагайся втекти, якщо не впевнений в успіху або якщо це призведе до погіршення становища інших заручників.
- Повідом терористів про погане самопочуття.
- Запам'ятай якнайбільше інформації про них (кількість, зовнішність, статура, акцент, про що розмовляють, манера поведінки, зброя).
- Постарайся визначити місце свого перебування.
- Зберігай розумову і фізичну активність. Пам'ятай: спецслужби роблять усе, щоб тебе визволити.
- Не відмовляйся від їжі й води. Це допоможе зберегти сили.
- Сядь подалі від вікон, дверей і терористів. Це вбереже тебе у випадку штурму приміщення або пострілів снайперів.
- Під час штурму лягай на підлогу обличчям униз, поклавши руки на потилицю.

Багатьох терористичних актів вдалося уникнути завдяки пильності громадян, які вчасно виявили і допомогли знешкодити терористів.



Розвинути спостережливість допоможе гра «Служба безпеки».

Двоє учнів виходять із класу. Вони — «служба безпеки» аеропорту. Решта — пасажир літака. Серед пасажирів оберить «терориста», який має пронести на борт літака сховану в одязі «зброю» — невелику книжку чи пенал.



Коли «служба безпеки» повертається до класу, пасажирів стають у чергу і крокують повз неї. «Служба безпеки» має лише три спроби, щоб визначити «терориста» за невербальними ознаками — за поглядом, мімікою, жестами.

## Практичне завдання

### Як уникнути нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект



1. Об'єднайтеся у 3 групи («дім», «вокзал», «поїзд»). Проаналізуйте безпеку за ознаками необережної поведінки:

*група 1:* приватне житло;

*група 2:* громадське приміщення;

*група 3:* громадський транспорт.

2. У тих самих групах підготуйте сценки:

*першу* — для демонстрації віктимних речей, жестів і поведінки у цих місцях;

*другу* — для демонстрації безпечної поведінки.

3. Розіграйте ці ситуації методом «стоп-кадру» — спочатку повністю, а відтак поетапно, з поясненням того, що відбувається.

4. Підготуйте короткі повідомлення про соціально небезпечні культу і релігійні секти.

5. Об'єднайтеся у групи по троє, розподіліть ролі (підліток, адепт секти, спостерігач) і розіграйте ситуацію відмови від запрошення прийти на зібрання секти.

6. «Спостерігачі» розповідають, як діяли «підлітки», чи зуміли вони рішуче відмовитися від небезпечної пропозиції.

Релігійні секти — один із найнебезпечніших видів шахрайства. Остерігайся духовного рабства, розвивай уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій.



Тероризм став ворогом номер один для безпеки держав і людей в усьому світі. Тому кожному треба знати, як поводитись у разі виявлення вибухового пристрою чи захоплення в заручники.

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що вивчав про інформаційну безпеку;
- дізнаєшся, що таке булінг та його види;
- проаналізуєш правила безпеки в Інтернеті.

### Глобальний інформаційний простір

Телебачення, радіо, Інтернет, інші засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють важливу роль у нашому житті. З них ми дізнаємося новини, вони впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку. Цей вплив може бути позитивним і негативним. Наприклад, реклама продуктів швидкого харчування негативно впливає на формування наших харчових звичок, а отже, є шкідливою для здоров'я.



Об'єднайтесь у три команди («плюс», «мінус», «судді»). Завдання:

*команда «плюс»:* наводить приклади позитивного впливу ЗМІ;

*команда «мінус»:* розказує про негативний вплив ЗМІ;

*команда «судді»:* вислуховує аргументи сторін і дає поради, як можна послабити негативний і посилити позитивний вплив засобів масової інформації.

Масштаби інформаційних впливів ЗМІ і швидкість формування громадської думки невинно зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх інформаційних технологій утворився гігантський інформаційний простір людства, що діє в режимі реального часу. Це означає, що інформація про будь-які важливі події стає миттєво доступною всьому світові.

З одного боку, наявність глобального інформаційного простору — дуже позитивне явище, що сприяє взаємному збагаченню культур, посиленню зв'язків між народами і окремими людьми. З другого боку — уможливорює інформаційну експансію інших держав, що становить реальну загрозу національній безпеці. Інформаційні війни є ознакою нашого часу, вони стають дієвою альтернативою навіть збройним конфліктам. Адже нерідко за допомогою інформаційного пресингу можна сформуванати бажану громадську думку і в такий спосіб вплинути на політичну ситуацію в іншій країні.





Протягом декількох останніх років російські ЗМІ ведуть пропагандистську війну проти України. Обговоріть:

- До яких негативних наслідків це призвело.
- Чому трансляцію російських телеканалів заборонено в Україні.



## Інформаційна безпека держави

У 2009 році було затверджено доктрину інформаційної безпеки України. У ній визначено життєво важливі інтереси держави і принципи забезпечення інформаційної безпеки.

### Життєво важливі інтереси держави:

- недопущення інформаційної залежності, інформаційної блокади України, інформаційної експансії з боку інших держав та міжнародних структур;
- ефективна взаємодія органів державної влади та інститутів громадянського суспільства при формуванні, реалізації та коригуванні державної політики в інформаційній сфері;
- побудова та розвиток інформаційного суспільства;
- забезпечення економічного та науково-технологічного розвитку України;
- формування позитивного іміджу України;
- інтеграція України у світовий інформаційний простір.

### Принципи забезпечення інформаційної безпеки України:

- свобода збирання, зберігання, використання та поширення інформації;
- достовірність, повнота та неупередженість інформації;
- обмеження доступу до інформації виключно на підставі закону;
- гармонізація особистих, суспільних і державних інтересів;
- запобігання правопорушенням в інформаційній сфері;
- економічна доцільність;
- гармонізація українського законодавства в інформаційній сфері з міжнародним;
- пріоритетність національної інформаційної продукції.

## Комп'ютерна безпека

Комп'ютери є невід'ємною частиною нашого життя. Вони керують складними системами енергозабезпечення, водопостачання, виробництва, атомних електростанцій, авіаційних польотів, світлофорами тощо.



Обговоріть, до яких наслідків може призвести відмова комп'ютерів:

- на хімічних виробництвах;
- на диспетчерських пунктах аеропортів;
- на атомних електростанціях;
- на перехрестях, що регулюються світлофором.

Зважаючи на катастрофічні наслідки відмови комп'ютерів у системах забезпечення життєдіяльності суспільства, питання надійності комп'ютерних мереж і програмного забезпечення є у край важливими.

Одна із найбільших загроз у функціонуванні таких систем — несанкціоноване проникнення у них третіх осіб (хакерів) з метою отримання секретної інформації або часткового чи повного блокування роботи системи.



Для домашніх комп'ютерів чи особистих комп'ютерних пристроїв таке проникнення означає доступ третіх осіб до ваших особистих даних, файлів або повне руйнування операційних систем внаслідок дії комп'ютерних вірусів.



Обговоріть, які антивірусні програми і засоби заборони несанкціонованого доступу ви використовуєте у ваших домашніх комп'ютерах, смартфонах, айпадах та інших пристроях.

Як ви оцінюєте надійність і ефективність цих засобів захисту?

## Небезпеки комп'ютерних мереж

Інтернет — цікавий і корисний засіб для навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас світова комп'ютерна мережа таїть багато небезпек для психічного і фізичного благополуччя користувачів.



Об'єднайтеся у чотири групи: «кібербулінг», «небезпечний контент», «кібершахрайство», «кіберрозбещення».

Прочитайте інформацію на с. 158–159 і зробіть повідомлення про основні види інтернет-небезпек.

**1. Кібербулінг** (кіберзнущання) — агресивні дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити гідність людини з використанням інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо).

Існують такі форми кібербулінгу:

- нападки, постійні виснажливі атаки — повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву, наприклад, сотні SMS, дзвінків на мобільний телефон тощо;

- наклеп — поширення образливої та неправдивої інформації;
- самозванство — переслідуювач видає себе за жертву і здійснює від її імені негативну комунікацію;
- обдурювання — отримання персональної інформації та публікація її в Інтернеті або передача тим, кому вона не призначалася;
- переслідування — приховане вистежування жертви з метою організації нападу, побиття, зґвалтування тощо;
- розміщення в Інтернеті відеороликів із записами реальних сцен фізичного чи психологічного насильства над жертвою.

2. *Небезпечний контент* — сайти, що містять інформацію, яка є загрозою для психічного, соціального та фізичного здоров'я, наприклад:

- пропагують виготовлення, розповсюдження і вживання наркотичних речовин;
- закликають до скоєння суїцидів;
- містять фото або відео зі сценами насильства.

3. *Кібер-шахрайство* — заволодіння чужим майном (правом на майно) через обман.

Найчастіше його здійснюють виманюванням у довірливих або неуважних користувачів мережі персональних даних клієнтів онлайнних аукціонів, інтернет-магазинів, послуг із переказу чи обміну валюти.

4. *Кіберрозбещення* — дії зловмисників у мережі Інтернет, спрямовані на розбещення дітей і використання їх із сексуальною метою.

## Правила безпеки в Інтернеті

Щоб захистити свій комп'ютер і захиститися самому від дій зловмисників, слід дотримуватися простих правил.

- *Захищай свої персональні дані.* Налаштуй параметри конфіденційності в інтернет-переглядачі (браузері) таким чином, щоб твої особисті дані були недоступними для всіх користувачів.
- *Остерігайся інформації з неперевірених джерел.* Не довіряй всьому, що бачиш в Інтернеті. Критично оцінюй прочитане, порівнюй його з інформацією з надійних джерел.
- *Пам'ятай про публічність.* Інтернет — це публічний простір, тобто все, що ти пишеш або викладаєш в Інтернеті на веб-сторінках, може переглянути будь-хто. Цьому процесу складно перешкодити, навіть якщо видалити інформацію відразу після розміщення. Зважай на це, перш ніж публікувати щось в Інтернеті.

- *Дотримуйся авторських прав.* У разі копіювання інформації та подальшого її використання обов'язково посилайся на джерело.
- *Дбай про безпеку.* Якщо плануєш зустрітися із знайомими з інтернету, повідом своїх близьких, з ким і де зустрічаєшся, обирай для зустрічі безпечні та людні громадські місця.



1. Зайдіть на сайт інтерактивного курсу з інтернет-безпеки, створений у рамках програми Microsoft «Партнерство в навчанні»:

<http://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/oppilaille.htm>

2. Цей сайт містить матеріали для дітей, батьків і вчителів, а також короткі тести, завдяки яким можна засвоїти основи безпечної роботи в Інтернеті.

3. Об'єднайтесь у команди. До підсумкового уроку розподіліть між собою параграфи 19–28 підручника і складіть карти пам'яті для кожного з них.

Масштаби інформаційних впливів ЗМІ і швидкість формування громадської думки неспинно зростають. Нині завдяки впровадженню новітніх інформаційних технологій виник гігантський інформаційний простір людства.



Доктрина інформаційної безпеки України визначає життєво важливі інтереси держави і принципи їх забезпечення.

Головними небезпеками мережі Інтернет, що загрожують психічному здоров'ю людей, є булінг (цькування), небезпечні сайти, шахрайство і розбещення.

Щоб захистити свій комп'ютер і захиститися самому від дій зловмисників, користувачам Інтернету треба дотримуватися правил безпеки.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

*Анорексія* — захворювання, за якого людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму.

*Античність* — період історії від 800 року до н. е. до 600 року н. е. у регіоні Середземного моря.

*Відповідальність* — визначені законом дії стосовно порушників закону.

*Гендер (статева роль)* — риси характеру та особливості поведінки, які вважають характерними для чоловіків і жінок у певному суспільстві. На відміну від статі, гендер — поняття культурне і соціальне.

*Гендерна роль* — див. *гендер (статева роль)*.

*Гендерні стереотипи* — спрощені уявлення про те, як мають поводитися люди різної статі, який одяг носити і чим займатися.

*Допустима самооборона* — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

*Ерозія* — процеси руйнування земної поверхні під дією води, вітру, температури тощо.

*Закони* — нормативні акти, які ухвалюються Верховною Радою України, мають вищу юридичну силу і обов'язкові для виконання.

*Землетрус* — коливання земної поверхні під впливом підземних поштовхів. Сильний землетрус може призвести до великих руйнувань і численних людських жертв.

*Зсуви* — зміщення землі по схилу і провали ґрунтів.

*Конформізм* — прилаштування під думку інших з метою заслужити схвалення або уникнути осуду.

*Креативність* — творчий підхід, здатність знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, мислення без перепон.

*Мотоцикл* — двоколісний транспортний засіб з моторним приводом, який має двигун з робочим об'ємом понад 50 см<sup>3</sup>.



*Надзвичайна ситуація (НС)* — порушення нормальних умов життя і діяльності людей на території чи об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (або може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат. *Неповнолітні* — особи, яким не виповнилося 18 років.

*Оздоровчі системи* — практичні методики сприяння здоров'ю. Наприклад: фітотерапія — оздоровлення рослинами, ароматерапія — ефірними оліями, гірудотерапія — за допомогою п'явок, апотерапія — продуктами бджільництва, іпотерапія — за допомогою коней.

*Організація дорожнього руху* — комплекс інженерних та організаційних заходів, що забезпечує умови для безперебійного і безаварійного руху транспорту і пішоходів вулицями і дорогами.

*Перевищення меж допустимої самооборони* — умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання.

*Пестициди* — хімічні препарати, які застосовують для захисту рослин.

*Плюралізм* — наявність у колективі (суспільстві) широкого спектра думок і оцінок. Несумісний з авторитаризмом.

*Потреби* — те, що необхідно людині для нормального життя і розвитку. Суттєво впливають на поведінку людей.

*Правила* — регламентують поведінку і діяльність людей. Встановлюються для певного місця (наприклад, школи, магазину) особою, яка має на це повноваження, в окремих випадках приймаються на загальних зборах зацікавлених осіб (учнівських зборах, педраді).

*Правопорушення* — вчинки людей, які порушують Конституцію держави, її закони чи підзаконні акти.

*Самооборона (самозахист)* — законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, яка обороняється.

*Стать* — сукупність ознак, що визначають, є людина чоловіком чи жінкою. Стать зумовлена структурою генів, вона є поняттям біологічним.

*Стероїди* — препарати для нарощування м'язів і посилення фізичних можливостей організму (зазвичай сили і витривалості).

*Тренінг* — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.

*Учасники дорожнього руху* — особи, які беруть участь у дорожньому русі: пішохід, водій, пасажир чи погонич тварин.

*Харчове отруєння* — отруєння організму людини внаслідок вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту. Найчастіше харчові отруєння спричиняють бактерії або токсини.

*Холістичний підхід* — від англ. *whole* — цілий, цілісний. Усвідомлення єдності біологічної, психологічної і соціальної природи людини, комплексний підхід до оздоровлення

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

*Шкала Ріхтера* — шкала для визначення сили землетрусу: 1 бал — непомітні поштовхи, які фіксують лише спеціальні прилади; 2 бали — коливання, ледь помітні лише в епіцентрі; 3 бали — слабкі коливання в епіцентрі; 4–5 балів — коливання, відчутні в радіусі 32 км від епіцентру, можливі невеликі руйнування; 6 балів — землетрус помірно руйнівної сили; 7–8 балів — сильний і дуже сильний землетрус з великими руйнуваннями.

<i>Як працювати з підручником.</i> . . . . .	4
--	---

## **Розділ 1. Здоров'я людини**

§ 1. На порозі дорослого життя . . . . .	7
§ 2. Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях . . . . .	13
§ 3. Ти — рятувальник . . . . .	19
§ 4. Абетка домедичної допомоги . . . . .	24

## **Розділ 2. Фізична складова здоров'я**

§ 5. Оздоровчі системи . . . . .	31
§ 6. Фізична активність і здоров'я . . . . .	37
§ 7. Раціональне харчування . . . . .	43
§ 8. Безпека харчування . . . . .	50

## **Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я**

§ 9. Розвиток особистості . . . . .	57
§ 10. Формування системи цінностей . . . . .	63
§ 11. Краса і здоров'я . . . . .	67
§ 12. Уміння вчитися . . . . .	72
§ 13. Розвиток пам'яті та уваги. . . . .	78

## **Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**

### **Глава 1. Соціальний добробут**

§ 14. Стать і статеві ролі . . . . .	85
§ 15. Стосунки між статями . . . . .	89
§ 16. Ризики статевого дозрівання. . . . .	93
§ 17. Відмова від небезпечних пропозицій . . . . .	98
§ 18. Протидія сексуальному насиллю . . . . .	102

### **Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі**

§ 19. Організація дорожнього руху . . . . .	107
§ 20. Мотоцикл і безпека. . . . .	112
§ 21. Проблема чистої води . . . . .	117
§ 22. Проблема чистого повітря . . . . .	123
§ 23. Проблема чистої землі. . . . .	129
§ 24. Закони і правоохоронні органи України . . . . .	134
§ 25. Правова відповідальність неповнолітніх. . . . .	140
§ 26. Самозахист і допустима самооборона . . . . .	144
§ 27. Деструктивні угруповання і тероризм . . . . .	150
§ 28. Інформаційна безпека . . . . .	155

<i>Словничок термінів</i> . . . . .	160
-------------------------------------	-----