

## Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

## Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне

2020

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6

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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



6

Іван Бех, Тетяна Воронцова,  
Володимир Пономаренко, Станіслав Страшко

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 6 класу  
закладів загальної середньої освіти  
*2-ге видання, перероблене*

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2020

**ББК 51.204я721**

**О-88**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(Лист Міністерства освіти і науки України від 21.10.2020 р. № 1/11-7422)

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

**О-88**      **Основи здоров'я** : підручник для 6 кл. закл. загальної середньої освіти / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Видавництво «Алатон», 2020. — 200 с. 2-ге видання, перероблене  
ISBN 978-617-7834-00-6

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 6 класу закладів загальної середньої освіти.

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

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-617-7834-00-6

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2020  
© ТОВ «Видавництво "Алатон", текст, дизайн,  
малюнки, 2020

# ЛЮБІ ДРУЗИ!

У шостому класі ви продовжите вивчати «Основи здоров'я». Ці уроки допоможуть вам стати самостійнішими і впевненішими у власних силах, а також винахідливими і вправними у ситуаціях, які загрожують вашому життю та здоров'ю.

Ви вже знаєте, що в сучасному світі бути здоровим — престижно. Здоровий спосіб життя є викликом часу. Сьогодні той, хто здоровий, має більше шансів знайти роботу і досягти успіху. Адже дбайливе ставлення до здоров'я позитивно характеризує людину, свідчить про її здатність бути відповідальним працівником чи діловим партнером.

Однак деякі молоді люди мають схильність до неправданих ризиків. Цим користуються тютюнові та алкогольні компанії, які заманюють молодь брехливими обіцянками. Можливо, хтось із ваших друзів попаде до них на гачок і почне схилити до цього вас. Щоб протистояти негативному впливу реклами й оточення, важливо набути багатьох умінь: критично мислити, приймати зважені рішення, відмовлятися від небезпечних пропозицій.

Деякі теми підручника стосуються проблем безпеки. Адже ваші ровесники часто стають свідками, учасниками і навіть жертвами небезпечних ситуацій. Те, як людина впорається з небезпекою, залежить від її умінь знаходити вихід із скрутного становища, надавати першу медичну допомогу, викликати рятувальників. Від цього, у свою чергу, нерідко залежить життя багатьох людей. Тому намагайтеся добре готуватися до кожного уроку й виконувати якнайбільше практичних завдань.

*Успіхів вам!*

М

Підручник складається з чотирьох розділів.

*Розділ 1* — «Здоров'я людини» — присвячено повторенню базових понять предмета «Основи здоров'я»: здоров'я, безпека життєдіяльності, життєві навички. Ти дізнаєшся про вплив навколишнього середовища на життя і здоров'я людини.

*Розділ 2* — «Фізична складова здоров'я» — ознайомить тебе з принципами раціонального харчування та особистої гігієни.

*Розділ 3* — «Психічна і духовна складові здоров'я» — розкриває фізіологічні та психологічні особливості раннього підліткового віку. Ти вчитимешся приймати зважені рішення та протидіяти негативному соціальному тиску щодо тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків; продовжиш вивчати проблему ВІЛ-СНІДу.

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

У главі 1 — «Соціальне благополуччя» — ти дізнаєшся, як уникати непорозумінь, знайомитись і упевнено спілкуватися з різними людьми, долати невпевненість, запобігати конфліктам та розв'язувати їх, обирати друзів і компанію.

У главі 2 — «Безпека в побуті і навколишньому середовищі» — набуватимеш навичок безпечної поведінки в ситуаціях щоденного життя. Навчись користуватися комунальними зручностями, ознайомишся з правилами проживання поблизу промислових підприємств. Продовжиш вивчати Правила дорожнього руху, вчитимешся користуватися велосипедом, надавати першу допомогу потерпілим і взаємодіяти з рятувальними службами.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато цікавих практичних завдань для відпрацювання важливих для твого життя умінь і навичок. Сподіваємося, що уроки здоров'я у твоєму класі відбуватимуться у формі тренінгів. Та коли ні — можеш виконувати тренінгові вправи самостійно, разом із друзями чи дорослими.



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



У параграфі ти знайдеш чимало цікавих вправ. 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.



Виконуючи завдання за допомогою блок-схем, рухайся у вказаному стрілками напрямку.



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



Завдання цієї рубрики призначено для обговорення в групах. Це може бути мозковий штурм, коли всі пропонують власні ідеї, аналіз життєвих ситуацій, дебати, бесіда на цікаву тему тощо.



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



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



Таким символом позначено колективні ігри і вправи, які допоможуть розім'ятись і поліпшати настрій.



У цій рубриці тобі буде запропоновано виконати проект самостійно чи разом із друзями.



Ця рубрика пропонує тобі подивитися цікавий фільм, що стосується теми.



Так позначено домашні завдання. Для виконання деяких із них тобі знадобиться допомога дорослих.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернися до словничка на с. 196–197.

## РОЗДІЛ 1

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



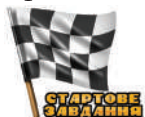
## § 1. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У цьому параграфі ти:

- повториш, що таке безпека і здоров'я;
- спробуєш уявити відчуття благополучної людини;
- дізнаєшся, як досягти високого рівня благополуччя і для чого потрібні життєві навички.

### Про життя

Усе живе народжується, щоб жити. Та лише людина здатна осмислювати й цінувати життя. Ми любимо життя. Бувають миті, коли це відчуття особливо гостре — від лагідного дотику маминої руки, голосів друзів, шуму дощу, щебету птахів, і ти відчуваєш приплив сил, насолоджуєшся мріями...



Поділіться своїми мріями і сподіваннями з друзями. Починайте словами: «Я мрію (сподіваюся), що...»

### Про безпеку і безпеку життєдіяльності

**Безпека** — це відсутність загрози твоєму життю, здоров'ю чи добробуту. Якщо комусь загрожує небезпека, це виводить його з рівноваги, нервує, жахає, позбавляє сну й апетиту.

Кожне наступне покоління успадковує від попереднього навички подолання небезпек. У прадавні часи це були уміння захиститися від хижих звірів, несприятливих погодних умов. Згодом — від загроз, пов'язаних із діяльністю самих людей: небезпеки на дорогах, у побуті, на виробництві. Тому в наш час говорять не лише про безпеку життя, а й про **безпеку життєдіяльності** людини.



Заплющіть очі й уявіть себе там, де ви почуваетесь у цілковитій безпеці. Це може бути ваша кімната або якась мальовнича місцевість. Постарайтесь усе добре роздивитися, почути звуки і відчути запахи. Посидьте хвилинку, а потім розкажіть про це місце та свої почуття (спокій, радість, тепло, задоволення, розслаблення...).



## Про здоров'я

Колись люди потерпали від багатьох хвороб, і їхнє життя було набагато коротшим, ніж тепер. Тоді здоровим вважали кожного, хто не був хворим. Згодом здоров'я почали ототожнювати з фізичним благополуччям людини.

Із середини ХХ століття Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила, що *здоров'я* — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Відтоді здоров'я людини пов'язують не лише з тим, як вона дбає про своє тіло, а й з усіма іншими вимірами її благополуччя: рівнем духовності і моральності, вмінням учитись і приймати рішення, спілкуватись і дбати про інших людей, розуміти і виявляти почуття, долати невдачі та стреси (мал. 1).



Мал. 1. П'ятивимірна модель — «квітка здоров'я»

## Про відчуття благополуччя

Що означає бути благополучним? Спробуй пригадати це відчуття. Уранці ти прокидаєшся бадьорим, сповненим сил і передчуття, що в тебе попереду чудовий день.

У школі тобі цікаво. Навіть коли предмет дається нелегко, це лише посилює бажання засвоїти його.

По обіді у тебе тренування або заняття в художній чи музичній школі. Ти стараєшся не пропускати їх, адже вони тобі подобаються. Звісно, ти можеш мати й інші інтереси, але намагаєшся не марнувати часу, жити цікавим і сповненим подіями життям. Увечері, коли всі справи завершено, ти радо спілкуєшся з дорослими. Вони розпитують тебе про друзів і школу, а ти — про їхні справи. Ви плануєте вихідні. У відповідний час ти спокійно засинаєш.



Опиши один день свого життя, коли ти почувався не лише фізично, а й соціально та психологічно благополучним.

## Як досягти високого рівня благополуччя

Звісно, кожному хотілося б мати цікаве життя, добрих друзів, займатися улюбленою справою і досягти у ній успіху. Високий рівень благополуччя залежить від багатьох чинників.

*Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя.*

Деякі з них не залежать від нас (наприклад, погана спадковість чи забруднене довкілля). Однак наше благополуччя насамперед визначає наша поведінка. Якщо людина весь час переживає стреси, має шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, її здоров'я погіршується. А коли дбає про себе і живе в гармонії з навколишнім світом, то зазвичай досягає високого рівня благополуччя.

## Про життєві навички

У народі не дарма кажуть: «Життя прожити — не поле перейти». На своєму віку кожен стикається з викликами і перепонами, які здатні вивести його з рівноваги і негативно вплинути на здоров'я. Уміння, що допомагають людині адаптуватися, долати труднощі щоденного життя і підтримувати високий рівень благополуччя, називають сприятливими для здоров'я *життєвими навичками*.

До них належать навички, які допомагають людині ладнати з собою (наприклад, навички розбудови самооцінки, керування стресами, постановки мети і досягнення успіху), а також ті, що сприяють порозумінню з *іншими людьми* (навички самоконтролю, гідної поведінки, ефективного спілкування, колективної роботи, розв'язання конфліктів, протидії насиллю тощо).

Більшість людей набуває цих навичок із власного досвіду, переважно методом проб і помилок. Але ти маєш змогу відпрацьовувати їх на уроках здоров'я, тобто набагато повніше та ефективніше готувати себе до безпечного та повноцінного життя.



1\*. Пригадай і розшифруй формулу безпечної життєдіяльності: «Уникати. Запобігати. Діяти».

2\*. Пригадай і розшифруй формулу здорового способу життя: «Зберігати. Розвивати. Відновлювати».

3\*. Довгожителлями називають людей віком понад 90 років. Зазвичай такі люди ведуть активний спосіб життя. Проаналізуйте, які чинники здорового способу життя сприяють активному довголіттю.

## ***Підсумки***

Твоє життя тільки починається, воно сповнене надій і планів. Безпека і здоров'я — дуже важливі чинники для здійснення твоїх мрій.

Сучасне уявлення про безпеку і здоров'я відмінне від тих, які були раніше.

У наш час людям треба дбати про безпеку не лише життя, а й своєї діяльності, тобто про безпеку життєдіяльності.

Тепер здоров'я розуміють не як відсутність хвороб, а як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Досягнення благополуччя найбільшою мірою залежить від самої людини, її поведінки і способу життя.

Життєві навички допомагають людям підтримувати високий рівень дієздатності та благополуччя навіть у складних життєвих обставинах.

## § 2. ДОСЛІДЖУЄМО РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке ризик;
- проаналізуєш його види;
- навчишся розпізнавати виправданий і невиправданий ризику;
- потренуєшся визначати рівень ризику в щоденному житті;
- повториш алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

### Щоденні ризики і небезпеки

Щоденне життя сучасної людини переважно безпечне і комфортне. Ми живемо в будинках, які захищають від негоди, маємо комунальні зручності, користуємося побутовими приладами. Вони допомагають прибирати, прати, готувати їжу і вивільняють час для навчання, творчості, спілкування з друзями. Однак і сьогодні ризики та небезпеки є частиною нашого життя.



Проаналізуй один день зі свого життя (наприклад, учорашній). Для цього:

1. Розпиши, що ти робив удома, дорогою до школи, у школі, після уроків, надворі (наприклад, мив посуд, сушив феном волосся, дивився телевізор, переходив дорогу, підігрівав обід...).
2. Постав позначку навпроти дій, які можуть бути небезпечними, і запиши кожна з них на окремій картці.

У багатьох випадках про небезпеку нам сигналізують емоції: занепокоєння, тривога, страх, паніка. Однак, щоб уникати небезпек, запобігати їм, а також правильно діяти у разі їх виникнення, недостатньо покладатися лише на відчуття. Треба вчитися свідомо оцінювати наслідки розвитку ситуації або своєї поведінки.

## Поняття ризику

Загрозу життю і здоров'ю людей називають *ризиком*. Оскільки наше здоров'я — це фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, розрізняють три види ризику: фізичний, психологічний і соціальний. У *табл. 1* наведено приклади ситуацій кожного виду ризику.

Таблиця 1

Види ризику	Чому загрожує	Приклади
Фізичний	Здоров'ю і життю	<ul style="list-style-type: none"><li>• ходити в мокрих черевиках</li><li>• займатися екстремальними видами спорту</li><li>• перебігати дорогу перед автомобілями</li></ul>
Психологічний	Самоповазі, впевненості	<ul style="list-style-type: none"><li>• налякатися</li><li>• зазнати стресу</li><li>• посваритися з другом</li><li>• відмовитися від пропозиції</li><li>• першим підійти, щоб познайомитись</li></ul>
Соціальний	Авторитету в дорослих, популярності серед однолітків, успіху	<ul style="list-style-type: none"><li>• порушувати шкільні правила</li><li>• поводитися дивно або агресивно</li><li>• йти проти всіх у компанії</li></ul>

Більшість небезпечних ситуацій охоплює кілька видів ризику. Наприклад, якщо у компанії тобі пропонують сигарети, то існують ризики:

- *фізичний*: погодишся — ризикуєш набути залежності й зашкодити своєму здоров'ю;
- *психологічний*: погодишся — можеш відчувати провину і страх викриття;
- *соціальний*: погодишся — про це можуть дізнатися твої батьки; відмовишся — ймовірно, втратиш приятелів.

## Виправдані і невинправдані ризики

Іноді ризик є благородним, тобто виправданим. Наприклад, відмовитися від небезпечної пропозиції; виступити перед усією школою; захистити того, з кого насміхаються однокласники; першим підійти, щоб познайомитися. Такі ситуації потребують сміливості. Та саме у них ти набуваєш упевненості й розвиваєшся як особистість.



1. Наведіть приклади виправданого ризику (взяти участь у змаганнях, захистити слабшого, рятувати чиєсь життя, загасити невелику пожежу...).
2. Наведіть приклади невинправданого ризику (залишати без нагляду малих дітей, запливати на глибину, гратися з вибухонебезпечними речовинами, ходити по тонкій кризі, перебігати дорогу перед автомобілями...).

Деякі люди схильні до нерозумних ризиків: курять, вживають алкоголь, наркотики, агресивно поводяться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають невинправдано ризикованою або ризикованою.

Зазвичай одні види ризикованої поведінки спричиняють інші. Тому кажуть, що тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, насилля та інші безвідповідальні вчинки ходять поруч. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, утоплень, нещасних випадків у побуті і на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.

## Оцінка рівня ризику

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком. Як визначити, що ситуація є надто ризикованою?

Уяви, що людина йде тротуаром, і на голову їй може впасти цеглина. Ніхто на сто відсотків не застрахований від цього, але ймовірність такої ситуації дуже мала. Хоча на будмайданчику ризик її виникнення набагато більший.

Говорячи про рівень ризику, мають на увазі й важкість наслідків. Наприклад, під час ожеледиці зростає ймовірність падіння і дорожньо-транспортних пригод. Однак ризик серйозної травми внаслідок падіння менший, ніж під час аварії, в якій може постраждати багато людей та автомобілів. Саме тому в ожеледицю водіям рекомендують залишати свій транспорт на стоянках і ходити пішки.



1. Об'єднайтеся у групи по 5—6 осіб.
2. У ситуаціях, які ви записали на картках, виконуючи завдання на с. 11, оцініть рівень ризику за десятибальною шкалою (0 балів — ризику немає або він такий незначний, що на нього не варто зважати; 10 балів — ризик дуже високий).
3. У яких ситуаціях треба звернутися по допомогу до дорослих?

## Екстремальні і надзвичайні ситуації

Високим рівнем ризику характеризуються екстремальні та надзвичайні ситуації. *Екстремальні* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (ДТП, пожежа, заблукати у лісі).

*Надзвичайні* — ситуації, що загрожують великій кількості людей (під час стихійного лиха, техногенної катастрофи або війни).

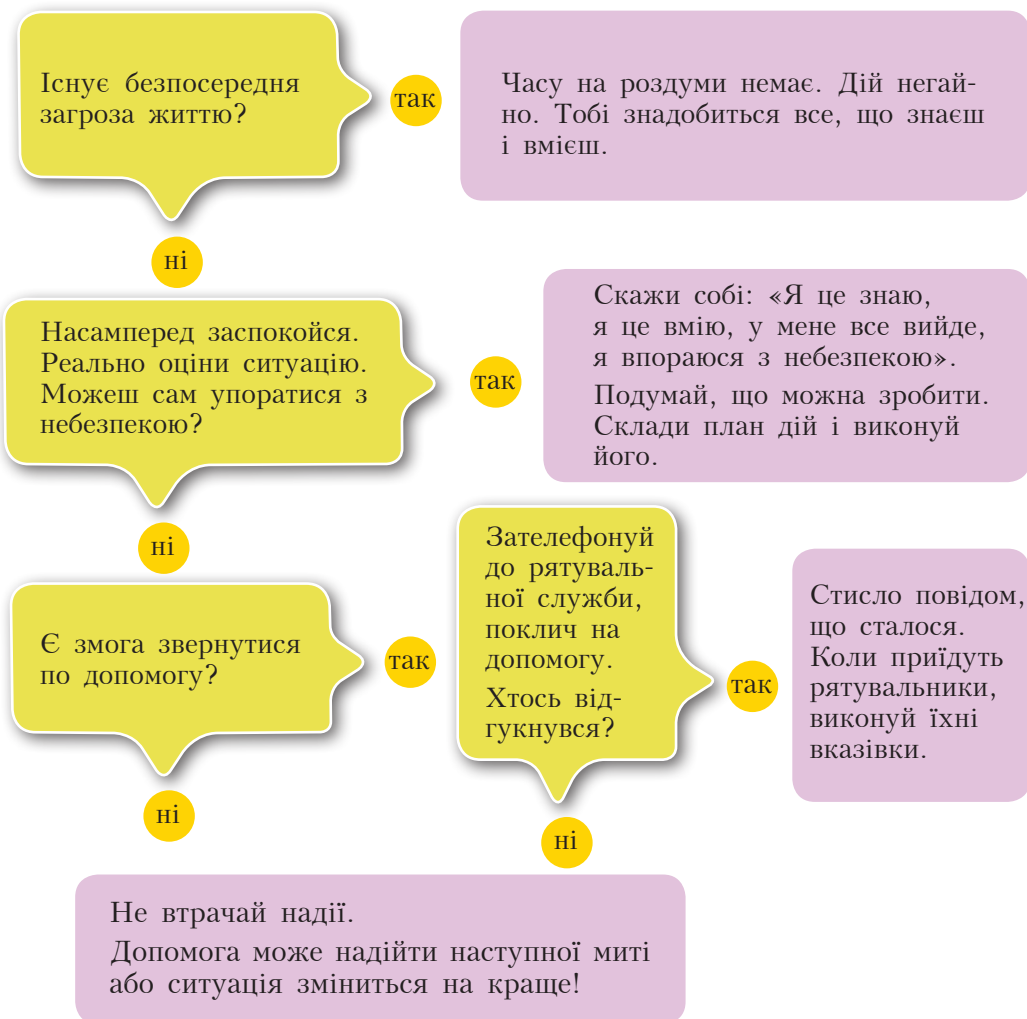
Такі ситуації можуть виникнути будь-де, в будь-який час. Неподалік населеного пункту може зазнати аварії потяг із цистернами, а це матиме наслідком витікання токсичних речовин. Людина може заблукати в лісі, відстати від групи в поході, стати жертвою нападу, потрапити в аварію у незнайомій місцевості. Вона може опинитись у зоні стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу), несподівано захворіти чи бути травмована далеко від житла.

Екстремальні і надзвичайні ситуації *потребують негайних дій*.



1. Страх — почуття, що першої ж миті охоплює людину в екстремальній ситуації. Головне — перебороти страх, не дати йому паралізувати волю і перерости в паніку. Пригадайте прийоми, які допомагають подолати страх:
  - зробіть кілька глибоких вдихів і видихів так, наче п'єте повітря крізь соломинку. Уявіть, як воно проходить через ваші легені, зосередьтеся на звуках;
  - полічіть до десяти, а якщо є час — до ста;
  - пригадайте і вимовте уголос кілька номерів телефонів, вірш, заспівайте пісню.
2. Наведіть приклади екстремальних ситуацій, що можуть виникнути у вашому житті.
3. Потренуйтеся діяти в таких ситуаціях за допомогою блок-схеми на мал. 2.





Мал. 2

## Підсумки

Ризики є частиною нашого життя. Іноді треба і навіть корисно ризикувати. Це допомагає людині розвиватись як особистості.

Важливо уникати невиправданих ризиків: тютюнопаління, вживання алкоголю, порушення правил поведінки на дорогах тощо.

Уважно аналізуючи життєві ситуації, ти навчишся оцінювати рівень ризику і за потреби знижувати його.



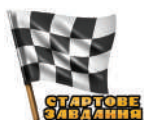
### § 3. СВІТ НАВКОЛО ТЕБЕ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, що таке довкілля;
- навчишся розрізняти природне, техногенне та соціальне середовище;
- проаналізуєш позитивний і негативний впливи соціального середовища на здоров'я людини;
- пригадаєш засоби захисту від кримінальних небезпек.

#### Довкілля

Усе, що тебе оточує, — ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди і те, що вони створили, — називають *навколишнім середовищем* або *довкіллям*. Розрізняють елементи довкілля природні і штучні (створені людьми).



По черзі назвіть по одному природному і штучному елементу довкілля.



Мал. 3. Які з цих елементів довкілля є природними, а які — штучними?

## Природне, техногенне і соціальне середовище

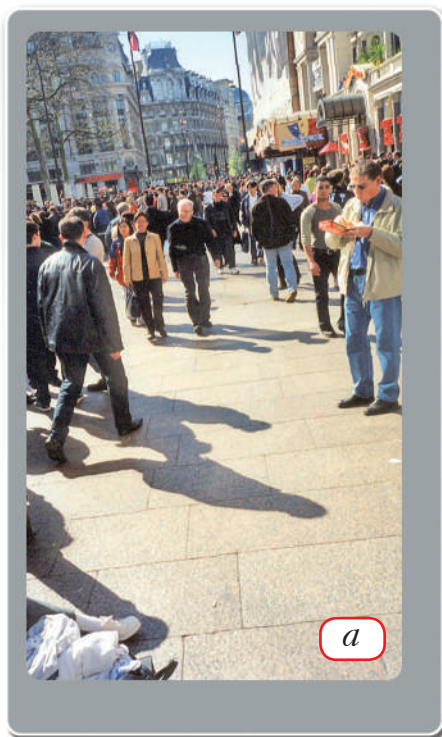
Якщо в довкіллі переважають природні складові, його називають *природним середовищем*. Це, наприклад, ліс, степ чи болото.

Та природне середовище часто зазнає змін. Степ перетворюють на родючу ниву, луки забудовують. У такому випадку природне середовище стає *техногенним*. Звісно, не слід вважати, що хатинка лісника перетворить ліс на техногенне середовище. Вона суттєво не впливає на довкілля. Інша річ, коли на місці лісу збудують котеджне містечко. Воно змінить природне середовище на техногенне.

Людина не може жити сама по собі. Її завжди оточують рідні, друзі, знайомі та незнайомці. Разом вони утворюють *соціальне середовище* (від «соціум» — суспільство).



1. Проаналізуй мал. 4 (а, б, в). Назви зображені на них види довкілля. Поясни свої відповіді.
2. Наведи приклади природного і техногенного середовища у місті чи селі, де ти живеш.



Мал. 4

## Складові соціального середовища

Спробуй уявити, що ти — як у фантастичному фільмі — остання людина на Землі і що в цілому світі немає нікого, крім тебе. Вимушена самотність — одне з найважчих випробувань для людини. На щастя, кожен із нас живе серед людей, і твоє соціальне середовище є джерелом багатьох благ.



Об'єднайтесь у групи і за допомогою мал. 5 назвіть:

*Група 1:* що вам дає родина?

*Група 2:* чого вас навчає школа?

*Група 3:* для чого потрібні друзі?

*Група 4:* про що дбають держава і місцева громада?

*Група 5:* яка користь людям від засобів масової інформації — радіо, телебачення, інтернету, преси?



### **Державні органи:**

ті, хто ухвалює закони і забезпечує дотримання твоїх прав.



### **Місцева громада:**

ті, хто дбає про добробут у вашому місті або селі.



### **Родина:**

члени сім'ї, які дбають про твоє життя і здоров'я.



### **Школа:**

ті, хто тебе навчає і вчиться разом з тобою.



### **Друзі:**

ті, з ким тобі приємно проводити вільний час.



### **ЗМІ:**

ті, з яких ти дізнаєшся про різні події в Україні та світі.

Мал. 5. Елементи соціального середовища

Хоча загалом соціальне середовище сприяє твоєму здоров'ю та благополуччю, однак воно може бути і джерелом небезпек, зокрема *кримінальних* (мал. 6).



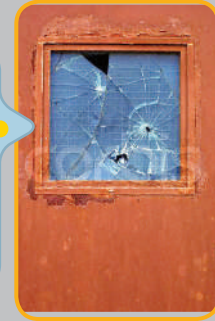
### *Крадіжки.*

Доволі поширеними є крадіжки велосипедів, мобільних телефонів, грошей, речей, домашніх тварин, дрібні крадіжки у магазинах.



### *Хуліганство, вандалізм.*

Найчастіше їх скоюють люди у стані алкогольного сп'яніння.



*Шахрайство.* Виманювання грошей нечесним способом (вуличні лотереї, ворожіння).



### *Здирництво.*

Вимагання грошей, речей — злочин, жертвами якого нерідко стають діти твого віку.



*Викрадення, замаху на життя.*

Мал. 6. Кримінальні небезпеки соціального середовища



1. Які із зображених на мал. 6 небезпек найбільше загрожують підліткам?

2. Пригадайте правила безпечної поведінки, які ви вивчали раніше. Об'єднайтесь у 3 групи і складіть пам'ятку:

*група 1:* як правильно поводитися, коли залишаєшся вдома сам;

*група 2:* як поводитися надворі без супроводу дорослих;

*група 3:* як і до кого можна звернутися по допомогу в разі потреби.



Обговори з дорослими, як захистити особисте майно:

а) квартиру чи приватний будинок (укріплюють двері, встановлюють замки, вічка, тримають собаку...);

б) автомобіль (гараж, протиугонна сигналізація...);

в) велосипед (не залишають без нагляду, використовують спеціальний замок, зберігають під замком...).

## Підсумки

Усе, що тебе оточує, є навколишнім середовищем або довкіллям. Розрізняють три види довкілля: природне, техногенне і соціальне.

Довкілля дає тобі все необхідне для життя. Та водночас воно є джерелом багатьох небезпек.

Твоє соціальне середовище (родина, друзі, вчителі, телебачення та інші засоби масової інформації) безпосередньо чи опосередковано впливають на твоє здоров'я, поведінку і спосіб життя.

## § 4. ПРИРОДА І ЗДОРОВ'Я

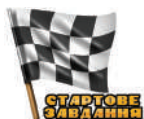
*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш позитивний вплив природного середовища на здоров'я людини та її самопочуття;
- пригадаєш і поповниш свої знання про небезпеки природного середовища;
- дізнаєшся, як допомогти організмові пристосуватися до зміни природних умов;
- навчишся підбирати одяг відповідно до погоди.

### Природне середовище і здоров'я

Неможливо уявити життя поза природним середовищем. Адже це — повітря, яким дихаємо; вода, яку п'ємо; земля, яка нас годує, на якій зводимо житло і яка дає все інше для життя.

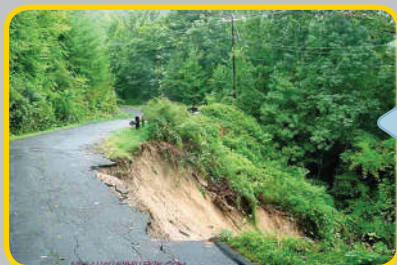
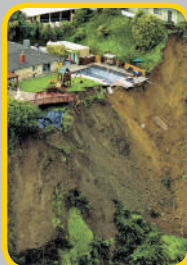
Чи знаєш ти, що без води людина може прожити лише кілька днів, а без їжі — кілька тижнів? А скільки можна прожити без повітря?



1. За допомогою годинника із секундною стрілкою вимірй час, на який можеш затримати дихання. Скільки витримаєш: 30 секунд, 1 хвилину чи, як досвідчений пірнальник, 2—3 або навіть 4 хвилини? Та в будь-якому разі без повітря ти не витримаєш і п'яти хвилин.

2. У молодших класах ви ознайомилися з процедурами оздоровлення і загартовування сонцем, повітрям і водою. Пригадайте, з якими саме.

3. Розгляньте мал. 7 (с. 22), де зображено небезпеки природного середовища. Пригадайте, які з цих небезпек ви вивчали раніше.



*Грунти.* Небезпеку для людей становлять зсуви і провали ґрунтів. Низька родючість ґрунтів (наприклад, у пустелі) спричиняє голод у багатьох країнах світу.

*Стихійні лиха.* Як і в давні часи, людям загрожують стихійні лиха: землетруси, цунамі, урагани, лісові пожежі, виверження вулканів.



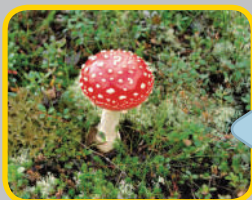
*Погодні умови.* Загрозою здоров'ю людини є несприятливі погодні умови. Люди похилого віку й ті, у кого слабкий імунітет, страждають на метеочутливість.



*Географічне положення та рельєф територій.* Жителям гір загрожують снігові лавини, на узбережжі океану — цунамі, у долинах річок — повені.



*Тваринний світ.* Життю і здоров'ю людей можуть загрозувати дикі звірі, змії, комахи, збудники інфекційних хвороб.



*Рослинний світ, гриби.* Деякі рослини і гриби є отруйними.

Мал. 7. Небезпеки природного середовища

## Абетка мандрівника

Припустімо, ти маєш нагоду на зимових канікулах побувати в Австралії. Там у цей час найспекотніша пора року. Переїхавши із зими в літо, ти потрапиш у зовсім інші природні умови.

Зміняться атмосферний тиск, температура і вологість повітря, часовий пояс, хімічний склад води та їжі. Твій організм змушений буде пристосовуватися до цих змін. Цей процес називають *акліматизацією*.

*Акліматизація* — пристосування організму до змін у навколишньому середовищі.

Що більше різняться природні умови, то триваліша і складніша акліматизація. Уникнути багатьох проблем можна, якщо підібрати відповідний одяг, правильно організувати побут, харчування, режим дня та обмежити навантаження під час акліматизації на новому місці.

Дізнайся більше про звички і побут місцевих жителів. Адже вони протягом тисячоліть пристосовувалися до своїх кліматичних умов.

Наприклад, у країнах із жарким кліматом існує традиція сієсти: у найспекотніші години ніхто не виходить з дому, зачиняються офіси і магазини. Місцеві жителі носять просторий одяг і головні убори з натуральних тканин, які надійно захищають їх від сонця. Виходячи з дому, беруть із собою пляшку води або соку. Традиційні страви готують переважно з овочів і фруктів. Усе це — ознаки пристосування до місцевих кліматичних умов.

Вирушаючи до іншої країни, поцікався її культурними та релігійними традиціями. Адже звичний для нас курортний одяг (шорти, сарафани, топіки) може бути негативно сприйнятий, наприклад, мусульманською громадою. А в сукні чи в сорочці з рукавами ти виявиш повагу до релігійних почуттів місцевих жителів і уникнеш негативного ставлення з їхнього боку.



1\*. Чи можна обгоріти, коли небо затягнуте хмарами?

2\*. Хто більше ризикує обгоріти на сонці: блондин із світлою шкірою чи смаглявий брюнет?

## Якщо збираєшся в гори

Вирушаючи в гори, маєш пам'ятати про проблеми висотної акліматизації. Адже в горах знижується атмосферний тиск, утруднюється дихання, збільшується інтенсивність сонячного випромінювання, особливо ультрафіолетового.



У нетренованої людини це може спричинити гірську хворобу. Перші її ознаки – слабкість, запаморочення, головний біль, порушення координації, задишка, прискорене серцебиття. Людина стає надміру збудженою або, навпаки, загальмованою, може несподівано знепритомніти.

Під час адаптації до гірських умов треба добре харчуватися, споживати більше вітаміну С, повноцінно відпочивати і дозувати фізичні навантаження.



Мал. 8. Які особливості одягу, житла, транспорту для різних кліматичних умов?

## Підбір одягу відповідно до сезону і погоди

Уяви на хвилинку, що потрапляєш у спекотну пустелю, де температура повітря сягає  $+50^{\circ}\text{C}$  у тіні. Уже після кількох хвилин перебування на сонці стає важко дихати, тіло вкривається потом, відкриті ділянки шкіри обгоряють і болять.

А тепер перенесімось у крижану пустелю Антарктики — одне із найхолодніших місць планети. Стовпчик термометра показує тут  $-65^{\circ}\text{C}$ . Від холоду забиває подих, починають мерзнути щоки, вуха, ноги. Від видихуваного повітря утворюється пара, що вкриває інеем обличчя.



1. Проведіть у класній кімнаті умовну лінію, яка символізує ставлення до спекотної погоди. На одному кінці лінії стають ті, кому подобається спека, а на другому — ті, хто її не любить. Решта обирає місце ближче до того чи того краю. Так само визначте своє ставлення до холодної погоди. Охочі можуть висловитися, чому вони обрали саме таке місце.



2. Об'єднайтесь у 4 групи (літо, осінь, зима, весна). Назвіть характерні для цих сезонів несприятливі погодні умови (зливи, ожеледиця, туман, хуртовина...).

3. Які небезпеки для життя і здоров'я людей вони становлять (наприклад, у холодну і дощову погоду поширюються застуда і грип)?

4. Який одяг і взуття допомагають зменшити вплив несприятливої погоди на здоров'я?

### Підсумки

Природне середовище — необхідна умова існування людини і збереження її здоров'я. Водночас воно є джерелом небезпек, зокрема тих, що спричинені кліматом і погодою.

Переїзд до іншої кліматичної зони пов'язаний із пристосуванням організму до нових умов. Тому слід ознайомитися з особливостями її клімату, рельєфу, місцевими традиціями.

Несприятливі погодні умови є переважно сезонними. Дію спеки, холоду, вітру, вологи можна зменшити, підібравши відповідний одяг.

## § 5. ЗДОРОВ'Я І ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

*У цьому параграфі ти:*

- усвідомиш, як змінилося техногенне середовище людини протягом століття;
- дослідити позитивні та негативні наслідки технічного прогресу;
- дізнаєшся про деякі екологічні проблеми довкілля.

Згадай куточок природи — прекрасне місце, де тобі доводилося бувати раніше чи бачити по телевізору або читати про нього в книжці. Спробуй визначити, що робить його особливим. Опиши, який воно має вигляд, його звуки і запахи. А також почуття, що виникають, коли ти потрапляєш туди або уявляєш його.



1. Об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб і коротко опишіть одне одному те, що ви уявили.
2. Поміркуйте, що може зіпсувати красу і спокій цих прекрасних куточків природи (стихійне лихо, забруднення побутовим сміттям, вирубування лісу...).
3. Розподіліть ці чинники на ті, які людина може контролювати, і ті, що не залежать від неї.



Мал. 9

## Технічний прогрес і здоров'я людини

На відміну від решти живих істот, людей не цілком задовольняє те, що може дати природа. В усі часи вони намагалися зробити своє життя зручнішим, комфортнішим, створюючи своє техногенне середовище. Та майже всі досягнення людства мають зворотний бік. Це легко довести.



1. Об'єднайтесь у групи і назвіть переваги досягнень технічного прогресу:

*група 1:* транспорту;

*група 2:* житла;

*група 3:* засобів зв'язку;

*група 4:* побутових приладів.

2. У групах визначте небезпеки, пов'язані з цими досягненнями (мал. 10 на с. 28).

3. Назвіть досягнення технічного прогресу, що допомагають рятувати життя і здоров'я людей.

4. Пригадайте переваги і недоліки комп'ютера, інтернету.

5. З'ясуйте плюси і мінуси побутової техніки (наприклад, холодильника) для людини і довкілля.

## Розвиток технологій

У давнину технології розвивалися надзвичайно повільно. Наприклад, з часів винайдення колеса люди багато віків користувалися возами.

У ХХ сторіччі технічний прогрес стає стрімким. Не минуло й століття з часу створення перших самохідних екіпажів (автомобілів), як людина вийшла в космос і побувала на Місяці.



1\*. Виконай дослідження про розвиток технологій у ХХ і ХХІ століттях. Для цього:

а) розпитай знайомих, дідуся чи бабусю про техніку (автомобілі, побутові прилади, засоби зв'язку), які були в часи їхнього дитинства;

б) порівняй сучасні технології з тими, про які тобі розповіли, і напиши про це чи намалюй.



*Небезпеки на дорогах і транспорті.* Із невпинним збільшенням кількості автомобілів на дорогах щороку зростає кількість дорожньо-транспортних пригод.

*Пожежі.* Побутові пожежі найчастіше трапляються з вини людей — через необережне поводження з відкритим вогнем та електроприладами.



*Ураження електричним струмом.* Порушення правил користування електроприладами може призвести до ураження електричним струмом.

*Хімічні опіки, отруєння.* Загрозою життю і здоров'ю людини є ліки та засоби побутової хімії, якщо ними неправильно користуватися.



*Аварії на промислових підприємствах.* Загрожують життю і здоров'ю працівників та мешканців прилеглих територій, а також можуть спричинити забруднення довкілля.

Мал. 10. Небезпеки техногенного середовища

## Екологічні проблеми довкілля

Ти часто чуєш слова «екологія», «екологічна ситуація», «екологічні проблеми». Які асоціації виникають у тебе у зв'язку з ними?

*Екологія* спершу була галуззю біології, що вивчає взаємозв'язок живих організмів і природного середовища. У наш час цим терміном позначають науку про взаємовплив людини і довкілля та про засади раціонального природокористування.

Вплив людини на природне середовище стає дедалі відчутнішим. Його вже можна порівняти з іншими глобальними природними силами. Наприклад, людство щороку видобуває з надр землі більш як 5 км<sup>3</sup> породи. Це лише втричі менше від того, що виносять в океан усі річки планети.

*Чи знаєш ти, що...*

Одне з найкрасивіших міст Америки — Лос-Анджелес — розташоване в низовині, оточений з трьох боків горами. Тут переважно буває тепла, сонячна і безвітряна погода. Десятки тисяч автомобілів щодня викидають у повітря понад тисячу тонн токсичних речовин.

У місті часто утворюється смог, що роз'їдає очі. Цей туман жовто-сірого кольору так і назвали — лос-анджелеський смог.

Влітку 1954 року, коли отруйний туман висів над містом більш як три тижні, від нього загинуло понад 300 людей, тисячі захворіли.

Науковці вважають, що неконтрольні викиди в атмосферу продуктів згоряння вугілля, бензину, газу протягом останнього століття спричинили потепління (парниковий ефект) на нашій планеті. Наслідком цього є перетворення степів на пустелі, танення криги на полюсах, підвищення рівня Світового океану, затоплення низовин та багато інших катастроф.



Радимо переглянути кінострічку «Післязавтра» (режисер Роланд Еммеріх, кіностудія 20th Century Fox, 2004 р., США). У ній зображено один із можливих сценаріїв катастрофи від парникового ефекту.



Обговори з дорослими, як кожна людина і кожна родина може економити природні ресурси. Напиши про це пам'ятку, оформ її малюнками.



Прочитайте повідомлення на мал. 11. Обговоріть, що ви можете зробити для захисту природи у вашому населеному пункті.

### Як прибирають після курортного сезону

Забруднені території у курортній зоні поблизу м. Одеси очищують із застосуванням спеціальної техніки.

До роботи на важкодоступних для комунальників ділянках залучають ентузіастів і волонтерів із числа школярів, студентів, туристів.

Наприклад, туристичні загони прибрали узбережжя у районі Ланжерон

Зібране сміття відправ-

ляють на переробку чи захо-ронення. Переробляють вироби з чорних і кольорових металів, ганчір'я, папір.

У багатьох районах міста встановлено спеціальні контейнери для збору пластикових пляшок і упаковок. Адже пластик є цінною сировиною, з якої виготовляють побутові предмети та ізоляційні матеріали.

Мал. 11

### *Підсумки*

Технічний прогрес робить життя людини комфортнішим, сприяє збільшенню його тривалості та якості.

Він звільняє людину від важкої та одноманітної фізичної праці, дає змогу розвиватися інтелектуально і духовно, підтримувати високий рівень благополуччя.

Однак технічний прогрес породжує нові небезпеки як для окремої людини, так і для всього людства. Вплив людини на атмосферу Землі може мати непередбачувані наслідки.

## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я





## § 6. ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, чому люди мають потребу у харчуванні;
- дізнаєшся про основні поживні речовини;
- дослідитиш, які харчові продукти є корисними для здоров'я;
- ознайомишся з особливостями харчування підлітків.

### Харчування і здоров'я

Потребами, які людина має задовольняти передусім, є потреби у воді та їжі. Те, що ми споживаємо, впливає на наше фізичне, емоційне, інтелектуальне і навіть соціальне благополуччя.



1. Наведіть причини, чому люди мають їсти (щоб втамувати голод, нормально розвиватися, отримати задоволення, заряд енергії, підтримати компанію, поспілкуватися, зігрітися, вилікуватися...).

2. Об'єднайтесь у 3 групи. Назвіть свої фізичні відчуття, емоції, здатність до навчання та іншої праці, коли ви:

*група 1:* страшенно голодні;

*група 2:* з'їли надто багато;

*група 3:* смачно і в міру поїли.

Від правильного харчування залежить стан здоров'я окремої людини і цілих народів. Ще й нині у деяких африканських країнах люди помирають від голоду.

І навпаки, жителі економічно розвинених країн дедалі більше потерпають від так званих хвороб цивілізації, пов'язаних із переїданням і неправильним харчуванням.

## Вода і поживні речовини

Організм людини на 75 % складається з води і постійно її виводить. Для поновлення запасів води треба щодня випивати 6—8 склянок рідини. Щоб жити, рухатися, рости і розвиватися, людям потрібні поживні речовини — вуглеводи, білки, жири, вітаміни і мінеральні речовини.

- *Вуглеводи* найкраще забезпечують організм енергією.
- *Білки (протеїни)* є будівельним матеріалом для клітин.
- *Жири* утворюють в організмі запаси, що за потреби використовуються як додаткове джерело енергії.
- *Вітаміни і мінеральні речовини* важливі для нормальної роботи організму.



1. Об'єднайтесь у 5 груп (вуглеводи, білки, жири, вітаміни і мінеральні речовини).
2. За допомогою табл. 2 і 3 (с. 34—35) намалюйте плакати про ці поживні речовини і презентуйте їх у класі.

## Поживність і калорійність продуктів харчування

Важливими характеристиками продуктів є їхня харчова та енергетична цінність. *Харчова (поживна) цінність* — це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту. Людям необхідне збалансоване харчування, яке забезпечує організм усіма поживними речовинами.










*Енергетична цінність (калорійність)* — характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вона вимірюється в калоріях (кал) або кілокалоріях (ккал). Деякі продукти, наприклад цукор, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Інші, навпаки, є низькокалорійними, але такими, що мають високу харчову цінність. Це, наприклад, свіжі овочі, фрукти, морепродукти.

Якщо людина споживає недостатньо калорій, вона починає втрачати вагу. І навпаки, дуже висока калорійність харчового раціону призводить до збільшення маси тіла. Тому важливо споживати стільки калорій, скільки витрачаєш.

### Калорійність

- 1 г жирів — 9 ккал
- 1 г білків — 4 ккал
- 1 г вуглеводів — 4 ккал

	Значення для організму	Джерела надходження	
		корисні для здоров'я	додаткові
<b>Вуглеводи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вуглеводи дають відчуття ситості на тривалий час (хліб, картопля)</li> <li>2. Деякі допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор)</li> <li>3. Сприяють нормалізації процесів травлення</li> </ol>		
<b>Білки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Білки — основний будівельний матеріал для організму</li> <li>2. Білки крові транспортують поживні речовини</li> <li>3. Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі</li> </ol>		
<b>Жири</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жири — найбагатше джерело енергії для організму</li> <li>2. Захищають внутрішні органи від переохолодження</li> <li>3. Важливі для засвоєння деяких вітамінів</li> <li>4. Поліпшують смак продуктів</li> <li>5. Утворюють в організмі запаси, що використовуються під час голодування</li> </ol>		

Назва	Значення для організму	Джерела надходження		
<b>ВІТАМІНИ</b>	<b>A</b>	Необхідний для здоров'я шкіри, волосся, слизових оболонок, нормалізує зір (особливо нічний)	Сметана, вершкове масло, печінка, яйця, жирна риба, морква, томати, вишні, полуниці, апельсини	
	<b>D</b>	Необхідний для росту і підтримання здоров'я скелета	Жирна риба, яйця, сир; утворюється в організмі під дією сонячного світла	
	<b>E</b>	Нейтралізує дію шкідливих для здоров'я чинників довкілля	Горіхи, насіння, зародки пшениці, олія	
	<b>C</b>	Сприяє росту, зміцнює імунітет організму	Чорна смородина, болгарський перець, апельсини, лимони, шипшина, капуста	
	<b>Вітаміни групи B</b>	Допомагають вивільняти енергію з усіх продуктів, що містять калорії	Неочищені крупи, молоко, риба, горіхи, м'ясо, боби, морепродукти	
<b>МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ</b>	<b>Кальцій</b>	Необхідний для формування кісток і зубів	Молоко, тверді і м'які сири, продукти з сої, рибні консерви з кісточками	
	<b>Калій і натрій</b>	Калій сприяє виведенню води з організму, а натрій, навпаки, затримує її	Абрикоси, курага, кабачки, картопля, кольрабі, боби, томати, банани, хлібобулочні вироби, часник, квашені овочі, кухонна сіль, консерви, копченості	
	<b>Залізо</b>	Відіграє важливу роль у кровотворенні	Печінка і нирки, хліб з висівками, квасоля, соя, курага, абрикоси, печені яблука, червоне м'ясо	
	<b>Йод</b>	Сприяє розвитку розумових здібностей, регулює функції щитоподібної залози	Йодована кухонна сіль, морепродукти	

## Особливості харчування підлітків

У підлітковому віці ти можеш мати особливий апетит. Іноді батьки жартома кажуть: «Наша дитина скоро і нас з'їсть». І це не дивно, адже за рік ти виростаєш на 8–10 см, і твій організм потребує щоразу більше їжі. Тому від калорійності, а головне — від поживності харчування передусім залежить твоє самопочуття і зовнішній вигляд.

Наприклад, захоплення гамбургерами, чипсами, колою або солодкими напоями може спричинити зайву вагу, прищі, лупу та багато інших проблем. Не думай, що це дрібниці. У деяких країнах саме через масове захоплення такою їжею і напоями ожиріння підлітків стало національною проблемою, що загрожує здоров'ю майбутніх поколінь. Тому у Нью-Йорку (США) з 2003 року ці продукти вилучили з меню всіх шкільних їдалень. А нині така заборона існує і в українських школах.

Особливості харчування залежать і від способу життя. Той, хто у вільний час читає, займається музикою або малюванням, витрачає менше енергії і потребує менше їжі, ніж той, хто полюбає активний відпочинок — спорт, танці або рухливі ігри. Займаючись спортом, слід пам'ятати, що за день треба випивати більшу, ніж зазвичай, кількість води.

### **Підсумки**

Від харчування залежить фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.

Щоб рости, розвиватися, добре вчитись і почуватися здоровим, ти потребуєш продуктів, які забезпечують організм вуглеводами, білками, жирами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Спортивні тренування та інші фізичні навантаження передбачають підвищення калорійності харчового раціону та вживання більшої кількості води.

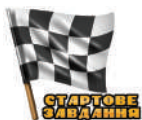
## § 7. ХАРЧОВИЙ РАЦІОН

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, що впливає на формування харчових звичок;
- ознайомишся з принципами раціонального харчування;
- визначатимеш калорійність свого раціону;
- потренуєшся правильно обирати страви, коли їси не вдома.

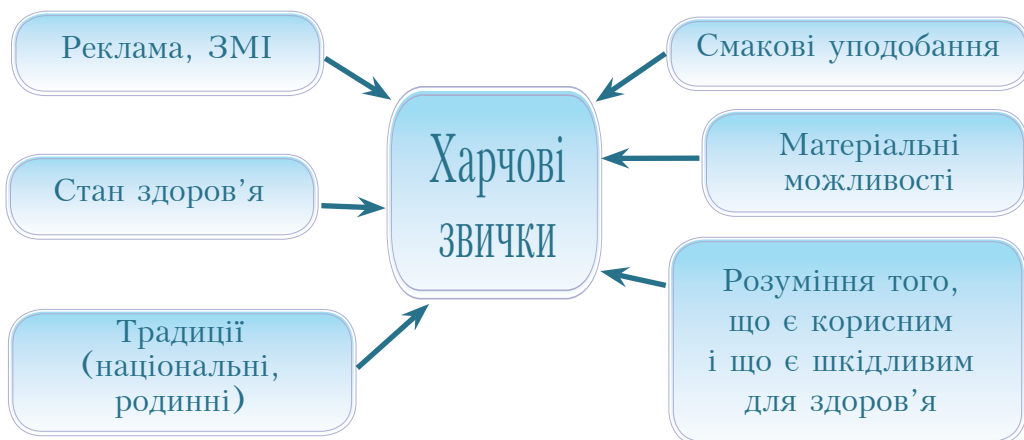
### Харчові звички

Люди мають різні харчові звички та смакові уподобання. Одним подобається домашня їжа, інші поспішають поїсти в кафе. Одні надають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що гучно розрекламоване або має яскраву упаковку.



1. Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, й одну — яка не подобається. Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, є корисним для здоров'я?

2. Звичка до певної їжі формується з дитинства. За допомогою мал. 12 назвіть чинники, які найбільше вплинули на формування ваших харчових звичок.



Мал. 12. Чинники, що впливають на формування харчових звичок

## Раціональне харчування

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування: помірність, різноманітність і збалансованість.

- *Помірність* — вимагає, щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних затрат організму.
- *Різноманітність* — передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі і фрукти; м'ясо-молочні вироби, ласощі).
- *Збалансованість* — означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Щоб визначити, скільки і чого тобі треба їсти щодня, можна скористатися так званою харчовою пірамідою (мал. 13). Вона показує, скільки порцій різних продуктів має бути у денному раціоні підлітка. Так, продуктів з найширшої частини піраміди треба споживати більше, а з вужчих її частин — менше. Порції продуктів наведено у табл. 4.



Мал. 13. Денна норма споживання продуктів відповідно до харчової піраміди

Порції продуктів	Приклади порцій
<p><b>Хлібобулочні вироби і крупи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шматок хліба</li> <li>• 0,5 чашки варених макаронів або каші</li> <li>• 30 г вівсяних, житніх чи ячмінних пластівців</li> <li>• половинка булочки (рогалика чи бублика)</li> </ul>	
<p><b>Овочі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тарілка сирих або варених, печених, тушкованих овочів</li> <li>• тарілка сирих листяних овочів (наприклад, капуста)</li> <li>• склянка овочевого соку (морквяного, томатного)</li> </ul>	
<p><b>Фрукти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одне яблуко, груша, апельсин чи банан середнього розміру</li> <li>• 0,5 склянки фруктового пюре або фруктового десерту</li> <li>• 0,5 склянки фруктового соку</li> </ul>	
<p><b>Молочні продукти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 склянка молока</li> <li>• 1 склянка кефіру, ряжанки чи йогурту</li> <li>• 40–60 г твердого сиру</li> <li>• 100–150 г м'якого сиру</li> </ul>	
<p><b>М'ясо, риба, яйця, боби і горіхи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 шматочки нежирного м'яса, птиці, риби</li> <li>• 1 котлета або сосиска</li> <li>• 1 яйце</li> </ul>	



## Як правильно обідати, коли ти не вдома

Якщо таке трапляється не частіш як один раз на тиждень, це не зашкодить твоєму здоров'ю за умови, що ти вживаєш свіжі продукти. Та коли це відбувається регулярно, важливо навчитися правильно підбирати страви.



За допомогою блок-схеми склади поради для тих, хто часто обідає не вдома.

Маєш можливість обідати у шкільній їдальні?

так

Обід у шкільній їдальні буде повноцінним, якщо візьмеш максимум свіжих овочів і фруктів, кілька шматочків чорного чи сірого хліба, одну-дві гарячі страви з варених або тушкованих овочів, м'яса, риби, макаронних виробів. На десерт виший сік або узвар із сухофруктів.

ні

Зазвичай ти обідаєш бутербродами або піріжками, які береш з дому?

так

Надавай перевагу бутербродам з сиром, обов'язково доповни їх свіжими овочами і фруктами, соком, молоком або кефіром. Під час вечері намагайся збалансувати своє харчування відповідно до харчової піраміди.

ні

Ти обідаєш у закладах швидкого харчування?

так

Калорійність:

гамбургер — 400–600 ккал  
картопля фрі (велика порція) — 450 ккал  
молочний коктейль (маленький) — 360 ккал

У більшості таких закладів обмежений вибір корисних для здоров'я страв. Гамбургери, чізбургери, піріжки, коктейлі містять забагато жиру, солі або цукру (мал. 14).

Якщо немає іншої можливості, під час вечері збалансуй денний раціон свіжими овочами, фруктами і молочними продуктами.



Мал. 14

## Визначення калорійності харчового раціону

У твоєму віці лише на підтримання дихання та інших функцій організму дівчаток потрібно на добу не менш як 1310 ккал, хлопчиків — не менш як 1440 ккал. Помірна активність збільшує потребу приблизно у 1000 ккал, інтенсивні заняття спортом можуть збільшити її у півтора-два рази.

Наприклад, підліток-баскетболіст у звичайний день витрачає приблизно 2500 ккал, а в день тренування — до 4000 ккал. Витрачену енергію можна швидко поновити за рахунок їжі.



1. За допомогою харчової піраміди і табл. 4 (с. 38 — 39) склади свій раціон для днів, коли не займаєшся спортом.
2. За допомогою табл. 5 додай до цього раціону страви достатньої калорійності для днів, коли займаєшся спортом чи фізичною працею.

Таблиця 5

Вид активності	Порції продуктів з відповідною калорійністю
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Ходьба 60 хв</li><li><input type="radio"/> Біг 20 хв</li><li><input type="radio"/> Аеробіка 40 хв</li></ul>	<b>250 ккал</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> порція борщу</li><li><input type="radio"/> смажена картопля, 70 г</li><li><input type="radio"/> шоколадне тістечко</li><li><input type="radio"/> булочка з маслом</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Ходьба 25 хв</li><li><input type="radio"/> Біг 8 хв</li><li><input type="radio"/> Аеробіка 15 хв</li></ul>	<b>100 ккал</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> один млинець</li><li><input type="radio"/> зефір, 2 шт.</li><li><input type="radio"/> булочки (сухе печиво), 30 г</li></ul>

### Підсумки

Більшість харчових звичок люди набувають у дитинстві. Тому важливо вчитись правильно харчуватися.

Принципи раціонального харчування — помірність, різноманітність і збалансованість.

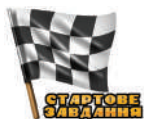
Харчова піраміда допомагає визначити, скільки і чого треба споживати щодня.

Калорійність харчового раціону має відповідати енергетичним витратам твого організму.

## § 8. ПРОБЛЕМИ НЕПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся, що таке цукровий діабет;
- ознайомишся з проблемою йододефіциту;
- вчитимешся вибирати харчові продукти і діяти у разі загрози харчового отруєння.



1. Наведіть приклади неправильного харчування (їсти надто багато, захоплюватися гамбургерами, тістечками, вживати зіпсовані продукти...).
2. Поміркуйте, до яких проблем може призвести неправильне харчування (ожиріння, харчове отруєння...).

### Проблема цукрового діабету

Цукровий діабет — одне з трьох (два інших — атеросклероз і рак) захворювань, які найчастіше призводять до інвалідності та смерті. У перекладі з грецької «діабет» означає «витікання», тому назву «цукровий діабет» можна перекласти як «витікання цукру».

У здорової людини підшлункова залоза виробляє гормон інсулін, який доставляє розчинену в крові глюкозу всередину клітин. При цукровому діабеті глюкоза не може проникнути в клітини і залишається в крові, а відтак виводиться з організму.

Існує два типи цукрового діабету. Цукровий діабет I типу пов'язаний із дефіцитом інсуліну: його виробляється мало або він взагалі не виробляється. При цукровому діабеті II типу підшлункова залоза виробляє достатньо інсуліну, інколи навіть більше за норму. Однак клітини організму втрачають чутливість до нього, і він перестає бути «провідником» глюкози.

Більш поширений діабет II типу, зокрема у розвинених країнах. Головною причиною цього захворювання є незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, ожиріння. Для профілактики діабету необхідно контролювати масу тіла, правильно харчуватися, бути фізично активним і вести здоровий спосіб життя.

## Проблема йододефіциту

Йод — мікроелемент, необхідний для нормального фізичного і психічного розвитку та працездатності людини. Дефіцит йоду в організмі призводить до багатьох розладів: появи зоба (захворювання щитоподібної залози), порушення обміну речовин, втрати слуху, затримки фізичного і розумового розвитку.

У менш важких випадках йододефіцит спричиняє апатію, зниження розумової активності, пам'яті, здатності до концентрації. Тому йододефіцит є державною проблемою, розв'язання якої допоможе зберегти інтелект нації.

В Україні існує природний дефіцит йоду. Щоб запобігти проблемам, пов'язаним із йододефіцитом, необхідно вживати більше морепродуктів — риби, морської капусти, креветок, мідій, кальмарів.

Та найкращий вибір — це йодована сіль. При цьому не треба збільшувати кількість солі, яку ти споживаєш. Необхідно дотримуватися лише кількох простих правил.

*Як купувати?* Йодована сіль має обмежений термін придатності — не більш як 6 місяців. Тому купи сіль у невеликих упаковках, щоб використати її до закінчення цього терміну. Перевір цілість і сухість упаковки.

*Як зберігати?* Йодовану сіль треба зберігати щільно закритою, в сухому і темному місці. Порушення умов зберігання призведе до випаровування сполук йоду.

*Як споживати?* За високих температур йод швидко вивірюється. Тому додавай йодовану сіль у страви перед тим, як подати їх до столу.

### Продукти, які містять йод

- морська риба
- морська капуста
- креветки
- кальмари
- мідії
- інші морепродукти

Йодована сіль — найкращий вибір.

## Що може призвести до харчового отруєння

Якість продуктів у кожній державі контролюють спеціальні служби. У 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.

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.

Найтяжчі харчові отруєння спричиняють отруйні гриби. Смертельно небезпечними також можуть бути старі гриби і гриби, що змінили свої властивості й стали отруйними. Останніх через забруднення довкілля з'являється дедалі більше в наших лісах. Навіть найкращі гриби не є незамінним продуктом харчування. Тому лікарі застерігають: «Гриби – це не їжа для дітей!»

## Правила обробки і зберігання харчових продуктів

А чи знаєш ти, що можна захворіти від вживання високоякісних продуктів, якщо їх неправильно обробляти або зберігати? Спричиняють захворювання хвороботворні мікроорганізми. Запам'ятай чотири дії, які допоможуть тобі уникнути мікробного забруднення продуктів: мити, розділяти, охолоджувати і нагрівати (мал. 15).



Мал. 15

## Про що розповідає упаковка

Шестикласник Максим знайшов на підвіконні в туалетній кімнаті яскравий пакетик і взяв його собі. На перерві хлопчик пригостив однокласників кўльками, що були в пакетуку, і пригостився сам. Кілька дітей встигли проковтнути їх, перш ніж зрозуміли, що то не солодощі. Це був засіб для очищення каналізації — «Крїт». Ті, хто пригостився, дістали опіки стравоходу і шлунка.

Напевно, і тобі не раз доводилося бачити продукти в упаковках: цукерки, печиво, морозиво. То що ж треба зробити перед тим, як купити цей продукт чи спробувати його? Слід уважно роздивитися упаковку і знайти на ній усі необхідні відомості (мал. 16).

Відсутність будь-якої обов'язкової інформації свідчить про те, що продукт підробний або недоброякісний. Вживати його небезпечно, оскільки це може призвести до харчового отруєння.



◀ **Назва продукту.**

◀ **Назва та адреса виробника.**

◀ **Склад продукту.** Зверни увагу на перелік складових. Можливо, в цьому продукті є штучні барвники чи ароматизатори. Такий продукт не варто вживати щодня.

◀ **Харчова та енергетична цінність.**

◀ **Умови зберігання:** при якій температурі та вологості повітря зберігати продукт.

◀ **Термін зберігання.** На упаковці зазначають кінцевий термін реалізації або дату виготовлення і термін зберігання продукту.

◀ **Маса (об'єм) продукту.** Маса нетто — вага без упаковки, маса брутто — в упаковці.

◀ **Штрих-код.** Цей набір рисочок і цифр дає змогу чітко визначити країну-виробника, закодовану в перших цифрах. Код України — 482.

Мал. 16. Обов'язкові відомості, які зазначають на упаковці харчових продуктів

## Як діяти у разі харчового отруєння

Нудота, блювання, біль у животі, пронос, раптова слабкість, запаморочення, підвищення температури тіла, що з'являються через 1–4 години після вживання недоброякісного харчового продукту, можуть бути ознаками харчового отруєння.



За допомогою крос-тесту навчись правильно надавати першу допомогу при харчовому отруєнні.

1. Якщо після їди комусь стало погано, ти викличеш «швидку допомогу» (4) чи сподіватимешся, що само минеться (5)?
2. До прибуття «швидкої допомоги» спробуєш промити постраждалому шлунок (6) або чекатимеш, поки приїдуть лікарі (7)?
3. Попередити про харчове отруєння всіх, хто вживав ті самі продукти (8), чи вважаєш, що цього не треба робити (9)?
4. Правильно. Серед харчових отруєнь трапляються такі, що загрожують життю людини. Вони важко піддаються лікуванню. Тому допомогти таким хворим можна лише в лікарні (2).
5. Отруєння харчовим продуктом, особливо грибами, може бути смертельно небезпечним. Тому звертання неприпустиме (1).
6. Треба дати хворому випити 5–6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки і викликати блювання. Підсолена вода, несолодкий чай після промивання шлунку запобігають зневодненню організму (3).
7. Якщо нічого не робити, отрута всмоктуватиметься у кров, і стан хворого погіршиться (2).
8. Ознаки харчового отруєння у деяких людей можуть виявитися згодом. Тому вжити профілактичних заходів слід усім, хто куштував сумнівну страву (10).
9. Залежно від особливостей організму та властивостей їжі отрута може всмоктуватись у кров повільно, а ознаки отруєння виявлятимуться згодом. Тому профілактичних заходів мають вжити всі, хто куштував страву, що спричинила отруєння (3).
10. Молодець, ти дістався кінця. Якщо зійшов із правильного маршруту, пройди крос-тест іще раз.



1. Чому за підозри на харчове отруєння треба викликати «швидку допомогу»?
2. Чому у разі харчового отруєння слід попередити всіх, хто вживав той самий продукт?



Доповни речення і запам'ятай правила раціонального харчування.

- Основу харчування мають становити ... .
- Кілька разів на день намагайся їсти ... . Частина з них споживай сирими.
- Не забувай про ... продукти, які забезпечують організм білками.
- Не захоплюйся продуктами, що містять надмір солі, цукру та жиру, наприклад ... .



Разом з дорослими проаналізуй упаковку будь-якого харчового продукту. Знайди на ній усі обов'язкові відомості.

### ***Підсумки***

Для профілактики цукрового діабету треба правильно харчуватися, бути фізично активним і вести здоровий спосіб життя.

Щоб запобігти проблемам йододефіциту, навчись правильно купувати, зберігати і споживати йодовану сіль.

Гриби можуть спричинити найтяжчі харчові отруєння.

За перших ознак харчового отруєння слід викликати «швидку допомогу».

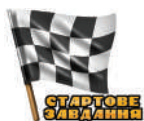
Якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, — не гай ні хвилини! До прибуття лікарів бажано промити хворому шлунок, а потім дати води або несолодкого чаю.



## § 9. ОСОБИСТА ГІГІЄНА

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, чому гігієна важлива для здоров'я;
- з'ясуєш, в яких ситуаціях треба мити руки;
- дізнаєшся про особливості особистої гігієни під час занять спортом;
- вчитимешся правильно доглядати за ротовою порожниною.



Пригадай ситуації та опиши свої відчуття, коли ти був:

- абсолютно чистим: щойно вимився, помив голову, почистив зуби, вдягнув усе чисте;
- справді брудним: після гри у футбол, роботи на горі, подорожі поїздом тощо.

Бути чистим набагато приємніше, чи не так? І не лише для самого себе, а й для твоїх рідних, друзів, учителів. Адже тому, хто охайний, частіше роблять компліменти, з ним охочіше спілкуються. Це сприяє підвищенню його самооцінки, робить популярнішим серед однолітків. А ще — це корисно для здоров'я.

### Чистота і здоров'я

Нас оточують мільярди мікроорганізмів. Більшість із них не шкідливі для людей, але деякі спричиняють захворювання. Колись люди нічого не знали про це і тому страждали від багатьох інфекційних хвороб, епідемії яких спустошували міста, країни і навіть континенти.

З винайденням мікроскопа люди усвідомили, що багатьом небезпекам з невидимого світу можна запобігти за допомогою води і мила. Тоді й виникла галузь медицини, яка має назву «гігієна».

Було розроблено правила, що суттєво зменшили поширення інфекційних хвороб у лікарнях, а також рекомендації, як захистити себе у щоденному житті. Це — правила особистої гігієни, які повинен знати і яких має дотримуватися кожен.

Підтримувати чистоту тіла допомагають численні засоби гігієни.

## Вибір засобів особистої гігієни



1. Розглянь мал. 17 і назви предмети та засоби гігієни, призначені для догляду: за обличчям; волоссям; ротовою порожниною; нігтями; губами; усім тілом.

2. З'ясуй, які з них є засобами особистої гігієни, а якими можна поділитися з другом. Чому?



3. За допомогою дорослих обері засоби гігієни, що найкраще підходять саме тобі.



Мал. 17. Предмети і засоби особистої гігієни

### Догляд за руками

Ти, напевно, чув про хвороби брудних рук – розлади шлунку, дизентерію, гепатит А (жовтяницю) та інші. Так їх називають тому, що інфекція зазвичай потрапляє в організм через руки. Адже наші руки щодня торкаються багатьох речей, на яких можуть бути збудники хвороби.



1. Проведіть мозковий штурм: по черзі називайте ситуації, в яких на руки може потрапити інфекція, і запишіть їх на дошці. Намагайтесь не повторюватися.

2. Порівняйте те, що у вас вийшло, з мал. 18.



3. Продемонструйте, як правильно мити руки. Порівняйте ваші дії з правилами миття рук.

### Правила миття рук

- закачай рукави;
- змочи руки водою;
- старанно намиль їх;
- не забувай про тильні сторони рук та про місця між пальцями;
- добре промий руки водою;
- витри їх чистим рушником.



Мал. 18. Ситуації, після яких треба мити руки

## Догляд за шкірою

Шкіра — найбільший орган нашого тіла. Вона виконує багато функцій. Зокрема, завдяки рецепторам шкіри ми відчуваємо дотик, а також тепло, холод, біль.

Одна з найважливіших властивостей шкіри — її здатність підтримувати сталу температуру тіла. Якщо уважно роздивишся свою шкіру (краще під лупою), то побачиш маленькі волосинки. Коли тобі холодно, ці волосинки настовбурчуються, з'являється гусяча шкіра. Наші пращури мали густий волосяний покрив, що допомагав зберегти тепло. Згодом люди почали носити одяг, і волосяний покрив зник, залишилися тільки маленькі волосинки, які зберегли здатність настовбурчуватися від холоду.



Уявіть себе якоюсь твариною і протягом хвилини імітуйте її рухи (стрибайте, бігайте). Розігрілись і спітніли? Так ви продемонстрували здатність шкіри до охолодження. Під час фізичних вправ температура тіла підвищується, і організм через шкіру виділяє піт, щоб охолонути.

Мікроби найкраще почуваються в теплому і вологому середовищі. На спітнілих ділянках тіла вони швидко розмножуються і, якщо їх вчасно не видалити, можуть спричинити запалення. Щоб запобігти цьому, слід щодня митися і вдягати чисту білизну.

Улітку треба захищати шкіру від сонячних опіків, а взимку — від обмороження. Під дією вітру на відкритих ділянках шкіри (руках, губах, щоках чи підборідді) можуть з'явитися дрібні тріщинки і запалення. Щоб цього не сталося, взимку не забувай носити рукавички та користуватися гігієнічною губною помадою і захисним кремом.

## Особиста гігієна під час занять спортом

Ті, хто займається спортом, часто пітніють і тому мають ретельно дотримуватися правил гігієни. Розглянемо два випадки: коли людина має змогу прийняти душ і коли такої змоги не має.

Зазвичай у басейні чи в спортивному залі є душ, однак не забувай про небезпеку зараження грибком. Тому обов'язково взувай у душ гумові капці. Пам'ятай, що митися і витиратися слід згори донизу. Так ти не занесеш інфекцію з ніг в очі або на інші частини тіла.

Для витирання тіла і ніг краще мати окремі рушники (щоразу чисті). Якщо в тебе лише один рушник, ноги витирай насамкінець. Ретельно висушуй шкіру між пальцями ніг.

### Як правильно митися

- Спочатку відкривай холодну воду, а потім гарячу.
- Закривай у зворотному порядку.
- Завжди намилюйся згори донизу: спершу обличчя, відтак руки і тулуб, а на-самкінець ноги.
- Важливо добре вимити частини тіла, де скупчуються мікроби.

Якщо не вдалося уникнути зараження грибком і на ногах шкіра почервоніла й луштиться, негайно звернись до сімейного лікаря, тому що грибок може перекинутися на інші частини тіла та інших людей.

Якщо після уроку фізичної культури чи спортивного тренування немає можливості прийняти душ, можна тимчасово скористатися вологими серветками. Обирай ті, що призначені для всього тіла. Збираючись у подорож, візьми з собою велику упаковку серветок, адже невідомо, чи завжди матимеш змогу помитися.

### Гігієна ротової порожнини

Важливим елементом особистої гігієни є догляд за зубами, яснами і всією ротовою порожниною. Завдяки йому:

- ти матимеш привабливу усмішку, що додасть тобі впевненості у спілкуванні;
- отримуватимеш більше задоволення від їжі. Адже тим, у кого хворі зуби, важко їсти яблука, інші тверді продукти;
- маючи здорові зуби, правильно вимовлятимеш усі звуки;
- уникнеш витрат на лікування.

Найбільшою проблемою є наліт у роті. Він містить бактерії, які виділяють кислоту щоразу після їди. Кислота пошкоджує емаль зубів і спричиняє карієс.

Щоб запобігти цьому, треба чистити зуби двічі на день, а також щодня видаляти наліт між зубами за допомогою зубної нитки (флоса) та чистити язик, на якому міститься до 90 % бактеріального нальоту (мал. 19).

Для догляду за ротовою порожниною тобі знадобляться зубна щітка з м'якою щетиною, зубна паста, зубна нитка (флос) і склянка з водою.



Сполосни щітку і витисни на неї витисни на неї зубну пасту розміром з горошину.



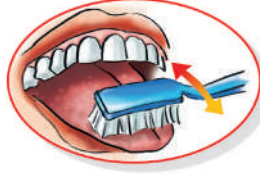
Зовнішню і внутрішню поверхні зубів слід чистити рухами в напрямку від ясен по 5 разів біля кожної пари зубів.



Переміщуй щітку від бічних зубів до центральних.



Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними рухами: 10 зліва направо і 5 вперед—назад біля кожної пари зубів.



Обережно очистиць язик у напрямку від кореня до кінчика (найкраще за допомогою спеціальної насадки на зубній щітці).



Відірви близько 15 см зубної нитки і намотай її кінчики на середні пальці. Встав нитку в проміжок між зубами й очистиць його рухами вгору—вниз. Намагайся не пошкодити ясна.

Ретельно прополощи рот, сполосни зубну щітку.

Мал. 19. Догляд за ротовою порожниною

## Десять правил здорових зубів

1. Вживай достатню кількість сирих овочів і фруктів, нежирного м'яса, сиру і молока.
2. Не захоплюйся солодощами, зокрема тими, що застряють у зубах та прилипають до них.
3. Постарайся не їсти водночас холодну і гарячу їжу, наприклад морозиво з чаєм.
4. Не розгризай зубами горіхи, кістки, олівці та інші тверді предмети. Так ти можеш пошкодити емаль чи зламати зуб.
5. Захищай зуби під час занять контактними видами спорту.
6. Не кури. Під дією тютюну зуби жовтіють, руйнується емаль, виникають хвороби ясен.
7. Щодня чисть зуби після сніданку та вечері зубною пастою, яку тобі порекомендував стоматолог.
8. Зубну щітку треба міняти раз на три місяці.
9. Один раз на день користуйся зубною ниткою.
10. Двічі на рік відвідай стоматолога. Звертайся до нього за перших ознак захворювання зубів чи ясен.



Склади та оформ пам'ятку про особисту гігієну школяра.

### **Підсумки**

Охайність допомагає вберегтися від багатьох інфекцій, а також сприяє твоєму емоційному та соціальному благополуччю.

Брудні руки можуть спричинити небезпечні захворювання. Тому їх треба якомога частіше мити.

Заняття спортом потребують додаткових навичок гігієни, зокрема для запобігання зараженню грибком.

Ротова порожнина може стати воротами для інфекцій і тому потребує постійного догляду.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я





## § 10. РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

*У цьому параграфі ти:*

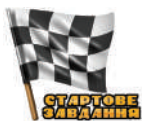
- дізнаєшся, чим розвиток людини відмінний від розвитку інших живих істот;
- усвідомиш, що зміни — це нормальне явище, і кожна людина має власний біологічний календар змін;
- дослідити розвиток людських потреб.

### Як розвивається людина

Деякі істоти народжуються маленькими копіями дорослих і відразу ж дають собі раду: літають, бігають, плавають, повзають, шукають корм. Що примітивнішою є психічна організація тварини, то коротший період її розвитку. І навпаки, високоорганізовані істоти, поведінка яких залежить від набутого досвіду, народжуються немічними і мають тривалий період розвитку.

Людині, щоб стати фізично, психологічно і соціально зрілою, знадобиться аж 18 років. Але й після того, як її починають вважати дорослою, розвиток не припиняється. Адже люди ростуть приблизно до 23–25 років, а їхній психологічний і соціальний розвиток триває усе життя.

Як же дізнатися, що ти ростеш і розвиваєшся? Може, за один рік увесь твій одяг став замалим для тебе; чи бабуся, яка не бачила тебе з минулого літа, зауважила, як ти виріс; чи, може, тепер ти знаєш або вмієш набагато більше, ніж раніше; а може, вже не боїшся темряви чи не соромишся купувати щось у магазині?



1. Обмінуйтеся з друзями своїми думками щодо цього. Починайте словами: «Я думаю, що расту (розвиваюся), тому що...».

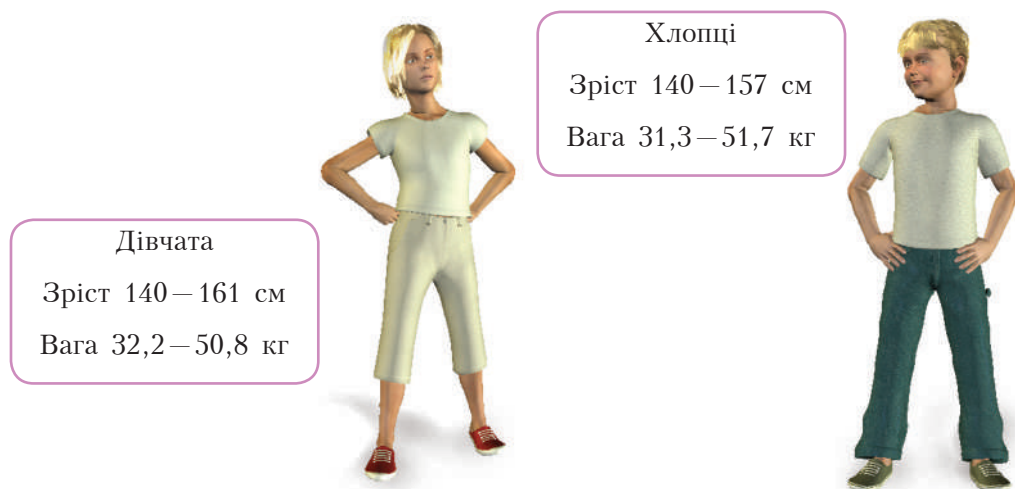
2\*. Які з цих змін стосуються вашого фізичного, а які — психологічного (емоційного, інтелектуального, духовного) чи соціального розвитку?

## Фізичний розвиток підлітка

Фізичний розвиток — це зміни у зрості людини, її вазі, пропорціях та функціях тіла. Період від 10 до 13 років називають раннім підлітковим віком. У хлопчиків він починається на один-два роки пізніше, ніж у дівчаток.

Початок цього періоду характеризується деяким збільшенням маси тіла. Не варто переживати через це — так твій організм готується до стрибка зросту, під час якого витрачаються накопичені запаси. Адже за рік ти можеш вирости на 8–10 сантиметрів.

На мал. 20 наведено показники фізичного розвитку твоїх однолітків. Порівнюючи їх зі своїми, не переживай, якщо твої показники дещо відрізняються. Адже кожен має власний біологічний календар розвитку. Його запрограмовано генетично, і цим календарем ти більше схожий на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.



Мал. 20. Середньостатистичні показники фізичного розвитку дівчат і хлопців 11–12 років



Розпитай дорослих, як вони розвивались у підлітковому віці. На кого з них ти найбільше схожий/схожа? Як вони почувалися, коли були підлітками, що їх найбільше цікавило і турбувало?

Тіло росте нерівномірно. Не панікуй, якщо в 11 років розмір твого взуття стане майже таким, як у дорослих. Це цілком нормально. Невдовзі стопи перестануть рости, натомість «стартують» інші частини тіла. Але вони також ростуть нерівномірно.

Зазвичай кінцівки видовжуються швидше за тулуб. Тому у підлітків нерідко непропорційно довгі ноги, дещо порушена координація рухів. Це влучно описано в повісті відомого українського письменника Всеволода Нестайка «Тореадори з Васюківки», уривок з якої наведено на мал. 21.



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

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

Мал. 21

## Психічний розвиток підлітка

Ти вступаєш у період швидких змін. Змінюються не лише зріст, пропорції та форма твого тіла. Ти відчуєш зміни і свого емоційного стану.

Дехто з підлітків потерпає від тривоги, інші — від перепадів настрою. Більшість твоїх однолітків турбує проблема їхньої «нормальності». Одні думають, що ростуть надто швидко, другі — що надто повільно, треті — що в них узагалі все не як у людей.

Пам'ятай, що ці фізіологічні та емоційні зміни є цілком нормальними і природними. А те, що відбуваються вони по-різному, не привід, щоб переживати або насміхатися з тих, хто розвивається швидше чи повільніше за інших.

## Твої потреби

Тепер поговоримо про твої потреби. Щоб зрозуміти, про що йдеться, розглянь мал. 22, на якому зображено піраміду потреб.

Для початку зауважимо, що чимало людей і досі переконані, що про власні потреби дбають тільки егоїсти. А добра людина, мовляв, повинна піклуватися лише про інших.

Можливо, так думає і хтось із твоїх знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психологічно благополучним.

### Чому важливо дбати про власні потреби

- Ти навчишся розуміти справжні причини своїх бажань.
- Зможеш краще пояснити свої почуття.
- Почнеш краще розуміти почуття і бажання інших.
- Якщо між тобою та іншою людиною виникне конфлікт, тобі легше буде запропонувати рішення, прийнятне для вас обох.



Мал. 22. Базові людські потреби (за А. Маслоу)

## Розвиток потреб

Потреби людини змінюються з віком, оскільки на різних етапах свого життя вона потребує різного харчування, відпочинку, іграшок, знарядь праці тощо. Змінюються і її соціальні потреби.

У певні періоди життя деякі потреби слід задовольняти у першу чергу. Наприклад, для немовляти важливо, щоб його добре годували і доглядали, любили. Тоді воно відчувається у безпеці й розвивається нормально.

Згодом дитину починає цікавити навколишній світ, вона досліджує дім, іграшки й те, що з ними можна робити.

Приблизно у 6 років діти вже мають потребу навчатися — цікавляться книжками, олівцями та іншим шкільним приладдям, хочуть до школи. У школі прагнуть досягти успіху, отримати хорошу оцінку, похвалу вчителя.

У підлітковому віці навчання, як і раніше, є важливим, але посилюється потреба мати друзів, спілкуватися з ними, заслужити їхню повагу і визнання.



1. Разом із дорослими визнач ключові події свого життя. Розпитай, коли ти почав ходити, говорити, яким було твоє перше слово. Пригадай моменти, коли змінювалися твої потреби.

2\*. А які потреби в інших членів твоєї родини — батьків, брата, сестри?

3\*. Які особливі потреби у людей похилого віку, наприклад твоїх дідуся та бабусі? У чому ти можеш їм допомогти?

### Підсумки

Підлітковий вік починається зі стрибка зросту, під час якого змінюються пропорції тіла, стан шкіри і волосся.

Відбуваються зміни емоційного стану, посилюється потреба у спілкуванні з друзями.

Усі фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються з тобою, є цілком природними і нормальними.

## § 11. ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

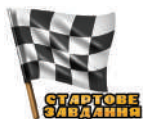
- з'ясуєш, що таке навички і звички;
- зрозумієш, чому важливо навчитися правильно задовольняти свої потреби;
- проаналізуєш процес формування звичок;
- дізнаєшся, чому важко змінити звичку і як запобігти появі шкідливих звичок.

### Навички і звички

Немовлята не здатні діяти самостійно. Однак протягом перших років життя вони набувають багатьох важливих умінь і навичок: сидіти, стояти, ходити, говорити, користуватися столовими приборами тощо.

**Навичка** — це здатність робити щось майже автоматично, не замислюючись, **як** ти це робиш. Коли пишеш, то не замислюєшся, як писати літеру, коли ходиш — не думаєш, з якої ноги ступати і як утримувати рівновагу. Уяви, що ти робив би, якби раптом у тебе стало стільки ніг, як у стоніжки (мал. 23)?

**Звичка** — це спосіб поводитися, не замислюючись, **чому** ти це робиш. Наприклад, якщо маєш звичку щоранку робити зарядку, то вже не вирішуєш щоразу, робити її чи ні. Деякі наші звички корисні для здоров'я, а деякі — шкідливі.



1. Назвіть якнайбільше різних звичок.
2. Які з них корисні для здоров'я, а які — шкідливі?



Мал. 23. З якої ноги почати рух? Якою ступати потім?

## Як звички впливають на здоров'я

Здоров'я (фізичне, психологічне і соціальне благополуччя) залежить від того, як ми задовольняємо свої потреби (див. мал. 22 на с. 59).



Об'єднайтесь у 8 груп. Розподіліть між групами характерні для вашого потреби (табл. 6).

Підготуйте повідомлення про здорові і шкідливі способи задоволення цих потреб.

Таблиця 6

Потреби	Способи задоволення потреб	
	здорові	шкідливі
Харчування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надавати перевагу свіжим і корисним продуктам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надавати перевагу швидкій їжі з різними добавками</li> <li>• їсти похапцем</li> <li>• вживати продукти і напої, в яких забагато жиру, солі, цукру</li> </ul>
Відпочинок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спати достатньо часу</li> <li>• чергувати працю і відпочинок</li> <li>• активно рухатися</li> <li>• безпечно розважатися</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надмірно захоплюватися комп'ютером</li> <li>• гратись у небезпечних місцях</li> <li>• курити і вживати алкоголь</li> </ul>
Спілкування, дружба, належність до групи, визнання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доброзичливо спілкуватися</li> <li>• зацікавлювати інших</li> <li>• пропонувати допомогу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наслідувати негативний приклад (курити, вживати алкоголь за компанію)</li> <li>• піддаватися тиску</li> <li>• поводитись агресивно</li> </ul>

Потреби	Способи задоволення потреб	
	здорові	шкідливі
Самоповага	<ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивно ставитися до себе</li> <li>• намагатися все робити добре</li> <li>• цінувати свої досягнення</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поводитися зверхньо</li> <li>• вважати себе найкращим</li> </ul>
Повага з боку дорослих	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дотримувати свого слова</li> <li>• брати на себе відповідальність</li> <li>• пропонувати допомогу</li> <li>• обстоювати себе, не ображаючи інших</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обманювати</li> <li>• качати права</li> <li>• курити і пити, щоб здаватися дорослішим</li> </ul>
Пізнавальні потреби	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шукати достовірну інформацію</li> <li>• робити зважений вибір</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вчитися тільки на власних помилках</li> <li>• ризикувати з цікавості (пробувати сигарети чи алкоголь)</li> </ul>
Естетичні потреби	<ul style="list-style-type: none"> <li>• займатися художньою творчістю</li> <li>• розвивати смак</li> <li>• доглядати за собою</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заціклюватися на зовнішності</li> <li>• постійно прагнути нових речей, одягу</li> <li>• дружити лише з багатими і модними</li> </ul>
Потреба у самореалізації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• старанно вчитися</li> <li>• займатися мистецтвом</li> <li>• розвивати творчі здібності</li> <li>• вірити у власні сили</li> <li>• гартувати волю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нічого не робити</li> <li>• очікувати дива</li> <li>• сподіватися, що хтось зробить усе за тебе</li> </ul>



## Як формуються звички

Підлітковий вік часто називають складним і навіть небезпечним. Це тому, що у твоєму віці з'являється багато нових потреб, і можна обрати неправильний спосіб їх задоволення та набути шкідливих звичок. Найчастіше це відбувається несвідомо, *наслідуванням поведінки інших*.

Якщо спостерігати за кошенятами або курчатами, то можна помітити, що багато чого вони переймають від своєї мами. У людини також найбільше звичок формується в родині. Саме тому члени однієї родини мають багато подібних звичок.

Інший спосіб формування звички — *свідомий*. Тобто спершу усвідомлюють, **чому** це треба робити, відтак вчаться, **як** це робити, затим відпрацьовують це вміння до автоматизму. Саме так ми вчимося чистити зуби, щоранку застеляти ліжко, виконувати домашні завдання.



1. Назви кілька звичок, яких ти набув, наслідуючи дорослих.
2. Назви кілька звичок, яких набувають свідомо.

Людина схильна повторювати дії, які приносять їй задоволення або схвалення інших людей. І навпаки, уникає вчинків, що викликають неприємні відчуття які засуджує оточення. Однак, незважаючи на приємні відчуття, деякі звички є шкідливими. Наприклад, переїдати або вживати продукти зі смаковими та іншими добавками приємно, але небезпечно для здоров'я.

## Як змінити звичку

Для цього треба докласти неабияких зусиль. Спочатку слід усвідомити її недоліки і захотіти позбутися цієї звички. Потім вирішити, що саме треба змінити і як це зробити. Відтак відпрацювати нове вміння до автоматизму, тобто сформувати нову звичку.

Найважче позбутися звички, що спричиняє залежність. Наприклад, куріння призводить до ніотинової залежності, яку дуже важко здолати, тому що організм постійно потребує нікотину. Це бажання схоже на сильний голод. А ти ж знаєш, як неприємно відчувати голод.

Те, що позбутися звички нелегко, не означає, що не варто цього робити. Користь відмови від шкідливих звичок надзвичайно вагома. По-перше, ти відчуєш себе господарем своєї долі. По-друге, загартуєш волю, а це не раз допоможе тобі в житті.



Об'єднайтесь у 3 групи і назвіть користь від зміни звички для персонажів наведених нижче ситуацій.

*Група 1.* Щоранку Даринка пізно прокидається. Тому погано почувається і збирається в школу похапцем. Мама порадила їй вчасно лягати спати і вставати на 20 хвилин раніше.

*Група 2.* Іванко увесь свій вільний час проводить за комп'ютером. Через це він почав гірше вчитися і почувається перевтомленим. Класний керівник радить йому надавати перевагу відпочинку на свіжому повітрі.

*Група 3.* Антонові 20 років. Він витрачає на цигарки половину своєї стипендії. Куріння уже шкодить його здоров'ю — щоранку він сильно кашляє, а нещодавно через проблеми з серцем лікар заборонив йому курити.

## **Як запобігти появі шкідливих звичок**

Ніхто не бажає собі зла. Скажімо, ніхто не починає курити, щоб набути ніотинової залежності, мати жовті зуби чи захворіти на рак легень. Коли людина бере до рук сигарету, вона намагається задовольнити свою цікавість або наслідує тих, хто їй подобається.

Часто це відбувається під впливом улюбленого кіногероя чи під тиском однолітків: «Спробуй, ти вже дорослий!», «Ти що, боїшся?», «Ніхто не дізнається про це!»

Та пам'ятай: позбутися звички дуже важко! Особливо тієї, що спричиняє залежність (тютюнову, алкогольну, хімічну або наркотичну). Тому для тебе важливо:

1. *Обирати позитивні приклади для наслідування.* Треба критично ставитися навіть до тих, хто тобі подобається, на кого хочеш бути схожим (акторів, співаків, спортсменів, друзів). Деякі їхні риси варто наслідувати, а деякі, можливо, ні. Недаремно в Біблії сказано: «Не сотвори собі кумира».

2. *Навчитися правильно, розумно задовольняти свої потреби.* У цьому тобі допоможуть життєві навички — формування самооцінки, спілкування, критичного мислення, прийняття рішень.

3. *Уміти протидіяти соціальному тиску.* Деякі звички формуються під впливом (нерідко агресивним) комерційної реклами та однолітків. Уміння сказати «ні» небезпечним пропозиціям — одна з найважливіших навичок, якої слід набути кожному.



1\*. Опиши дорослу людину, яка тобі подобається і на яку ти хотів би стати схожим, коли виростеш. Яких знань, умінь чи особистих якостей тобі поки що бракує? Намість кроки, які необхідно здійснити, щоб досягти такого ж успіху в житті.

2\*. Напиши есе (невелике оповідання) про те, як ти розумієш народну мудрість: «Посієш вчинок — збереш звичку, посієш звичку — збереш характер, посієш характер — збереш долю».

### ***Підсумки***

Протягом життя людина набуває багатьох навичок і звичок. Вони можуть бути корисними або шкідливими для здоров'я.

У підлітковому віці з'являється чимало нових потреб. Тому важливо навчитися правильно задовольняти їх.

Звичок набувають несвідомо (наслідуванням) або свідомо, наприклад звичку робити ранкову зарядку.

Позбутися звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність. Тому обирай гідні приклади для наслідування, учись приймати зважені рішення і протидіяти негативному соціальному тиску.

## § 12. САМООЦІНКА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*У цьому параграфі ти:*

- пригадаєш, що таке самооцінка;
- дізнаєшся, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини та її здоров'я;
- тренуватимеш навички постановки і досягнення мети.

### Самооцінка

Одного разу вчителька принесла до класу скриньку і сказала: «Зазирнувши до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга». Як ти думаєш, що у ній було? Книжка, іграшка, фото президента...? Ні, там лежало дзеркальце. Тому, зазирнувши всередину, кожен побачив себе. «Любіть і шануйте свого найкращого друга», — сказала вчителька. Одна учениця запитала: «Хіба ми не повинні шанувати інших, а лише себе?» Вчителька пояснила: «Щира повага до інших людей завжди ґрунтується на повазі до себе».

Пограйте з друзями в гру «Хто я?». Вона допоможе більше дізнатися одне про одного і побачити, як у дзеркалі, свої сильні та слабкі сторони.



На аркушах паперу запишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповідь на запитання «Хто я?» Візьміть до уваги риси характеру, свої інтереси, вміння. Наприклад:

1. Я веселий/весела.
2. Я люблю читати.
3. Я добре плаваю.
4. Я вмію куховарити.
5. Я не дуже сильний/сильна у математиці.

Відтак пришпиліть аркуші собі на груди і починайте ходити і читати, що написали про себе інші учні.

### 3 чого складається самооцінка

*Самооцінка* — це ставлення людини до себе.

Самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, спорті, спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним кухарем.

У 5 класі ти вже вчився ставитися до себе як до унікальної особистості. Але цього недостатньо. Адже повагу (навіть до себе) треба заслужити. Тому далі в цьому параграфі ти дізнаєшся, як формується твоя самооцінка і як можна її підвищити.

### Як формується самооцінка

Коли ви були малими, то у ставленні до себе керувалися думкою дорослих. Спробуйте пригадати: якщо вас хвалили, ви вважав себе хорошими, а як сварили — поганими.

Згодом ви почали робити висновки самостійно, порівнюючи себе з іншими дітьми, а також на основі власного досвіду — твоїх успіхів і невдач.

- Самооцінка формується на основі досвіду — успіхів і невдач.
- Вона залежить і від того, як до тебе ставляться інші люди.

Розрізняють самооцінку завищену, занижену й адекватну. Той, кого незаслужено захвалюють, кому дозволяють робити, що заманеться, може мати завищену самооцінку, безпідставно вважати себе найкращим, принижувати інших зверхнім ставленням.

Іншому, навпаки, приділяють мало уваги чи ставляться до нього занадто вимогливо. Це може сформувати у нього занижену самооцінку. А в того, хто поважає і реально оцінює себе, — адекватну самооцінку.



Прочитайте ситуацію. Обговоріть, яка у хлопчика самооцінка: завищена, занижена чи адекватна.

Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча хлопець займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Але він думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковою.

## Як самооцінка впливає на поведінку і здоров'я людини

Давно помічено: як людина ставиться до себе, так вона і поводить. Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Повернімося до ситуації з Сергієм. Те, що він не вірить у себе, може вплинути на його поведінку. Він міркує: «Для чого старатися, все одно в мене нічого не вийде». А якщо не тренуватись і налаштуватися на провал, шансів на перемогу набагато менше. Отже, через свою занижену самооцінку хлопець ризикує розчаруватися в собі й кинути спорт.

*Чи знаєш ти, що...*

- Діти, які добре ставляться до себе, почуваються спокійнішими, ніж ті, хто зосереджений на своїх вадах і негараздах.
- Вони знають собі ціну і тому менше переживають через критику та невдачі.
- Вони ставлять перед собою реалістичну мету і зазвичай досягають її.
- Такі діти поводяться доброзичливо, краще ладнають з дорослими та однолітками.
- Підлітки, які адекватно оцінюють себе, менше схильні до невинуватих ризиків — куріння, вживання алкоголю, протиправних дій.



Пограйте у гру «Ти — молодець». Станьте в коло. Кожен по черзі говорить про те, що він навчився робити, або про свій успіх, наприклад: «Я нещодавно навчилася їздити на велосипеді». А всі хором: "Ти - молодець!" і піднімають угору великий палець.

### Проект самовдосконалення

Оскільки самооцінка залежить від успіхів і невдач у важливих для нас ситуаціях, ми можемо підвищити її, оволодівши життєвими навичками постановки і досягнення мети. У 5 класі ви вже вчилися ставити цілі. Пригадай, чи вдалося тобі здійснити заплановане?

Тепер маєш нагоду розпочати новий проєкт самовдосконалення. Він складатиметься з однієї або кількох цілей, які ти обереш для себе. Наведені нижче поради допоможуть у виконанні проєкту, над яким працюватимеш протягом семестру або до кінця навчального року.



1. На аркуші паперу запиши те, що тобі подобається в собі, і те, що не подобається (мал. 24, а).
2. Обери те, що хочеш у собі змінити повністю або частково.
3. Визнач мету і склади план етапів її досягнення (мал. 24, б).

**а**

Мої переваги | Мої недозвіки


Що я хотів би змінити у собі

	повністю	частково
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**б**

Моя мета:

Дата | Етап | Результат

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

Мал. 24

## Як обрати мету

Обери те, що хочеш у собі змінити в найближчому майбутньому, а не взагалі і колись. Не став за мету стати президентом України або олімпійським чемпіоном — можливо, вона досяжна, але занадто далека.

Обери те, для чого маєш відповідні ресурси (здібності, час, місце, допомогу дорослих). Не варто прагнути того, що надто дорого коштує чи потребує забагато часу.

*Обери те, чого можна досягти поетанно.* Адже найкращий спосіб — рухатися вперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої.

*Обери те, прогрес у чому можна виміряти* — оцінками, кілограмами, сторінками.

*Обери те, чого насправді хочеш,* що принесе тобі задоволення і підвищить самооцінку.

### Приклади цілей

- Втратити чи набрати вагу.
- Отримати 10 балів за семестр з англійської.
- Розучити кілька пісень на гітарі.
- Прочитати обсягову книжку.

### На шляху до своєї мети

1. Налаштуйся на успіх. Повір, що тобі це під силу. Для цього уяви, як буде добре, коли досягнеш мети.
2. Подумай, від кого можеш отримати пораду і допомогу. Звернися до них.
3. Щодня оцінюй свої результати.
4. Не бійся помилок і невдач. Якщо у тебе щось не виходить, сприймай це як нагоду змінити свої плани і спробуй ще раз.
5. Вітай себе з кожним успіхом. Сприймай це як належну винагороду за свою працю, терпіння і силу волі. Людина, яка не любить себе, схильна применшувати свої досягнення, вважати їх випадковими. Тому, тільки-но подумаєш про себе погано, згадай те, що вдалося тобі, за що тебе похвалили.

### Підсумки

Самооцінка — це ставлення людини до себе. Вона формується на основі власного досвіду — успіхів і невдач, а також залежить від ставлення до тебе інших людей.

Здатність реально оцінювати себе і позитивно ставитися до себе та своїх життєвих перспектив дуже важлива для здоров'я людини, її добрих стосунків з оточенням та життєвого успіху.

Для підвищення самоповаги розпочни проект самовдосконалення.



## § 13. ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, чому треба вчитися приймати рішення;
- навчишся розрізняти прості, щоденні та складні рішення;
- з'ясуєш, хто і що впливає на твої рішення;
- вчитимешся приймати зважені рішення за допомогою «правила світлофора».

### Якими бувають рішення

Серед рішень, які доводиться приймати, є:

- *прості* — не потребують особливого розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися;
- *щоденні або звичні* — наприклад, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти;
- *складні* — ті, що можуть мати серйозні наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію у навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини.



Назвіть якнайбільше рішень, які доводиться приймати вашим одноліткам (яке морозиво купити, який фільм подивитися, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти...).

Запишіть їх на дошці. Проаналізуйте, які з них є простими, щоденними, складними.

### Як люди приймають рішення

Коли ти був маленьким, більшість рішень приймали за тебе дорослі. Тепер тобі і твоїм одноліткам дедалі частіше доводиться приймати самостійні рішення. Іноді це дуже складно. Щоб зробити правильний вибір, важливо добре усвідомлювати, хто і що впливає на тебе, і навчитися приймати зважені рішення.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чийось пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми вибрали.

Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти замість того, щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення — погана оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали старанним учнем.

Особливої уваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей. Але все у твоїх руках, зовсім як у китайській легенді.

### Уміння приймати рішення допомагає:

- робити кращий вибір
- запобігти виникненню проблем і шкідливих звичок
- підвищити самоповагу і здобути авторитет

## Легенда про пихатого мандарина

Колись давно в Китаї жив розумний, але пихатий мандарин (знатний вельможа). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв розкішне вбрання та вихвалявся перед підданими своїм розумом. Так минали дні, роки... Аж ось країну облетіла звістка, що десь неподалік оселився чернець, розумніший за самого мандарина.

Почувши про це, мандарин розлютився. Вирішив він боронити славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертве — я випущу його».

Настав день поединку. Чимало людей зібралось, щоб побачити змагання найрозумніших у світі чоловіків.

Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав на прихід ченця. Відчинилися двері, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Мандарин мовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?» Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи крильцями.



Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей (сісти за кермо у нетверезому стані, обрати професію до душі...).

## Що впливає на наші рішення

На прийняття рішень впливає багато чинників (мал. 25).

По-перше, це наші внутрішні потреби, цінності та уподобання. Суттєве значення має те, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам необхідно, що ми цінуємо.

По-друге, це зовнішні чинники: які правила і закони ми маємо виконувати, чого очікують від нас дорослі, чого хочуть друзі, які цінності пропагують фільми і реклама, які це може мати наслідки для нас та інших людей. Іноді ми приймаємо рішення тільки тому, що не хочемо справити погане враження (наприклад, щоб нас вважали нетовариськими або дивними).

Які правила я маю виконувати?

Що вимагають дорослі?

Чого очікують друзі?

Чого я хочу?  
Що мені подобається?  
Що мені необхідно?  
Що я ціную?  
Кому довіряю?

Що є модним і сучасним?

Які наслідки моїх рішень для мене та інших?

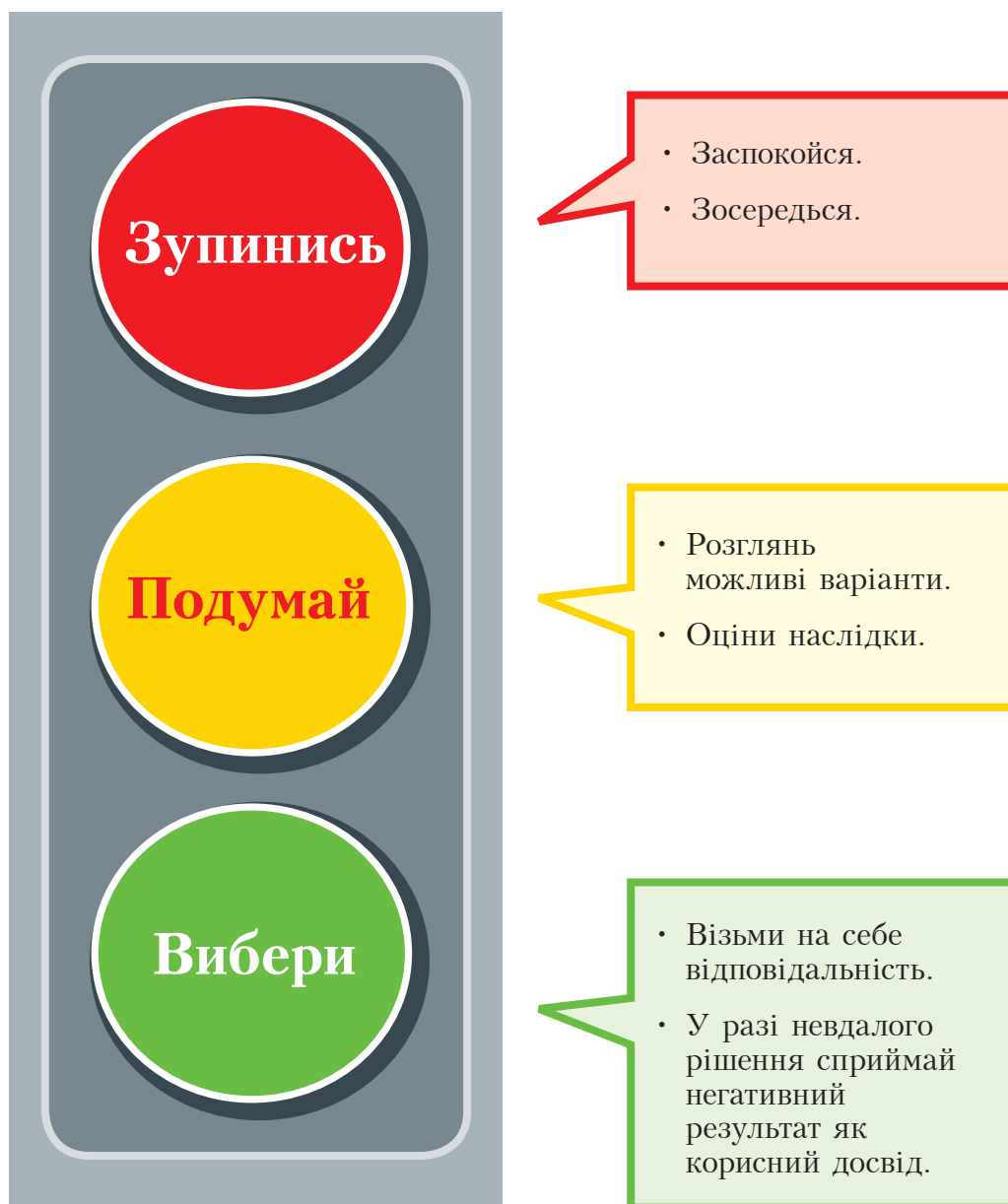
Мал. 25



1. Напиши на папері у стовпчик по 5 рішень, які ти приймаєш: вдома, у школі, з друзями.
2. Зазнач, що найбільше впливає на кожне з цих рішень: твоя думка, думка дорослих, учителів, друзів, ЗМІ.

## Три кроки для прийняття рішень

Навчитися приймати зважені рішення у складних ситуаціях тобі допоможе «правило світлофора», що складається з трьох кроків (мал. 26).



Мал. 26

## Крок 1. Зупинись

### Як заспокоїтись

- Глибоко вдихни і повільно поражуй до 10 або, якщо маєш час, до 100.
- Дихай наче крізь соломинку. Зосередься на звуках.
- Умийся, прийми душ.
- Заспівай пісню або послухай музику.
- Прогуляйся чи пробіжись, зроби кілька вправ.
- Відклади рішення до ранку.

З'ясуй, чи маєш змогу негайно прийняти рішення. Не ухвалюй рішень під впливом сильних емоцій. Якщо нервуєшся або гніваєшся, постарайся заспокоїтись. Також намагайся не ухвалювати важливих рішень, коли голодний чи втомлений.

Не дозволяй іншим людям підганяти тебе. Краще взяти перерву, ніж потім потерпати від наслідків необдуманого рішення.

Найгірші рішення люди приймають у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння. Вони не здатні тверезо мислити і можуть заподіяти шкоду собі і тим, хто опинився поруч. Тому в таких випадках тримайся подалі від них.



Наведіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдуманно.

Які це мало наслідки?

## Крок 2. Подумай

Перш ніж прийняти рішення, збери всю необхідну інформацію і звернися по пораду до тих, кому довіряєш. Розглянь усі можливі варіанти свого вибору (але не менш як три) і подумай про плюси та мінуси кожного з них.

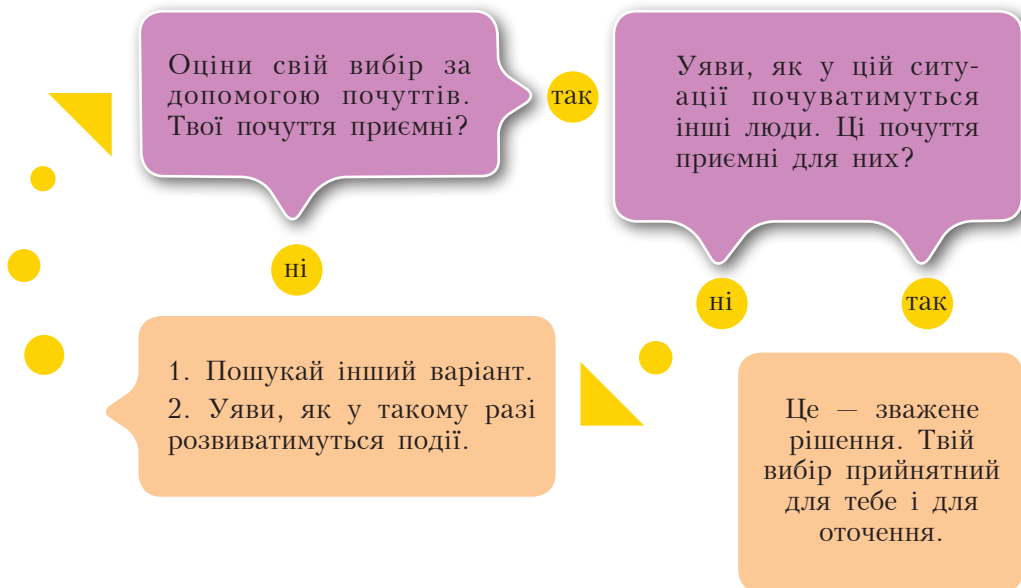


Для прийняття певного рішення (наприклад, записатися у танцювальний колектив чи театральну студію) склади перелік усіх за і проти. Для цього:

- Розпитай тих, хто на цьому знається. Порадься з дорослими, яким довіряєш.
- Візьми кілька аркушів паперу і вгорі на кожному з них напиши варіант можливого рішення. Розділи кожен аркуш навпіл. З одного боку запиши аргументи за, з другого — проти.
- Порівняй результати, обери найкращий варіант.



Звіряй свій вибір з почуттями. У цьому тобі допоможе здатність уявляти свої почуття і почуття оточуючих (див. блок-схему). Уяви, як розвиватимуться події і що ти відчуватимеш. Якщо ці почуття неприємні, слід спробувати інший варіант. Та уявляти свої почуття замало. Щоб уникати слів і вчинків, які ображають людей, віддаляють їх від тебе, постав себе на місце тих, на кого вплине твоє рішення.



Уяви ситуацію і подумай, як краще вчинити.

У твоєї мами незабаром день народження, і ти вже маєш трохи грошей на подарунок. Удома знають, що мама мріє про тостер, але тобі здається, що краще купити фен. Адже тоді ти також зможеш ним користуватися.

### Крок 3. Вибери

Зробивши вибір, візьми на себе відповідальність за його наслідки. Це означає також твою готовність захищати своє рішення. Якщо впевнений у своїй правоті, зробити це буде легше.

Пам'ятай, що маєш право і передумати. Коли ти переконався, що твій вибір не найкращий, немає нічого поганого в тому, щоб визнати це і змінити своє рішення. Сприймай негативний результат не як поразку, а як корисний досвід, що допоможе тобі уникати помилок у майбутньому.



\* Потренуйтеся обирати правильні рішення у наведених нижче ситуаціях. Розіграйте можливі варіанти розвитку подій та обговоріть їхні наслідки.

*Ситуація 1.* Завтра в Олега тематична атестація. Якщо він не підготується, то матиме низьку оцінку за семестр. Але друг кличе його на фільм, який вони давно збиралися подивитись.

*Ситуація 2.* Олені купили нову сукню, і вона хоче вдягнути її наступного дня до школи. Та у них суворі правила щодо шкільної форми. Якщо Олена це зробить, їй запишуть зауваження у щоденник.



Розпитай дорослих, як вони приймають важливі рішення і як робили це у твоєму віці.

### **Підсумки**

Щодня ми приймаємо багато рішень. Деякі з них є простими, інші потребують зваженого підходу.

На наш вибір впливають близькі дорослі, друзі, ЗМІ, реклама.

Приймаючи рішення, маємо упевнитися, що воно нікому не зашкодить.

Приймати зважені рішення допомагає «правило світлофора»: зупинись, подумай, вибери.

## § 14. ЯК РОЗПІЗНАТИ РЕКЛАМНІ ХИТРОЦІ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, якими є впливи і що таке маніпуляції;
- оціниш вплив реклами на твої рішення;
- зрозумієш, як працює реклама;
- проаналізуєш деякі рекламні хитроці.

### Впливи

Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. На нас, наші рішення і поведінку впливають дорослі, яких ми поважаємо, друзі, вчителі, різні правила і закони, а також засоби масової інформації (ЗМІ).

Деякі з них прямо вказують нам, що ми повинні робити, а чого робити не можна. Наприклад, усі діти повинні ходити до школи, ніхто не має права порушувати Правила дорожнього руху. Це — прямі впливи.

Інші впливи є опосередкованими, коли люди чи ЗМІ надають інформацію, на основі якої ми приймаємо рішення. Вирішуючи щось, маємо переконатися, що це в наших інтересах. Тому треба навчитися розрізняти позитивні і негативні впливи, а також *маніпуляції* — коли хтось намагається змусити нас прийняти рішення під тиском чи обманом, надаючи недостовірну інформацію.



1. Назвіть різні джерела інформації (новини, фільми, розважальні програми, рекламні ролики, аналітичні статті, друкована реклама, рекламні акції...).
2. Які з них найбільше заслуговують на довіру? Чому?
3. Які рекламні джерела мають найбільший вплив?
4. На вашу думку, чому?



## Реклама

Рекламу називають рушійною силою торгівлі. Її мета — забезпечення виробникові прибутку. Інакше навіть було б витратитися на неї? Щодня ми бачимо і чуємо величезну кількість реклами: телевізійні ролики, рекламні щити на вулицях, повідомлення на радіо, друкована реклама в газетах і журналах, написи на стінах, автомобілях, упаковках тощо.



1. Пригадайте і по черзі розкажіть про один випадок, коли на ваше рішення вплинула реклама (який мобільний телефон обрати, який йогурт спробувати...).



2. Оцініть ступінь впливу реклами на ваші рішення. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто майже всі свої рішення ухвалює під впливом реклами, а з другого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта займає місця ближче до того чи того краю.

### Чи завжди варто довіряти рекламі

Щоб спонукати людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують продукт з найкращого боку. Досить часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві.

Найчастіше реклама містить два повідомлення. Одне з них явне (наприклад, купи ці міцні й недорогі колготки), а друге — приховане (у них твої ноги матимуть такий вигляд, як у моделі, що їх рекламує). *Яке з цих повідомлень неправдиве?*

Однією з корисних навичок є уміння розпізнавати правдиву і неправдиву інформацію, а також рекламні хитрощі. Якщо навчишся цього, то зможеш приймати кращі і більш самостійні рішення. В іншому разі постійно купуватимеш те, що тобі не потрібно або не підходить, чи навіть те, що для тебе небезпечне.

### Як працює реклама

З метою продажу більшої кількості товарів, фахівці рекламного бізнесу визначають цільову групу, наприклад: пенсіонери, батьки, бізнесмени або підлітки. Відтак намагаються знайти те що є

важливим для цих людей (для пенсіонерів — ціна, для батьків — користь для здоров'я дітей, а для підлітків — те, що вважається сучасним, крутим і допомагає почуватися дорослішим).

Якщо товар корисний (як пральний порошок чи олія), рекламодавці прагнуть привернути увагу до тих якостей, що вигідно вирізняють саме цю торговельну марку (ціна, смак). Коли ж людина не має природної потреби у його вживанні (наприклад, алкоголю чи тютюну), то рекламодавці використовують інші потреби, щоб вона почала вживати цей продукт і стала залежною.

Наприклад, для залучення підлітків до куріння чи вживання алкоголю наголошують, тиснуть на їхні потреби у спілкуванні з друзями, належності до групи, самостійності, визнанні. Це видно з реклами пива і тютюну, де найчастіше зображують молодих людей і пропагують характерні для молоді цінності — свободу, незалежність, прагнення бути модним, сучасним, мати дорослий вигляд (мал. 27).

#### *Бажання виробника:*

- продати більше товару
- розширити ринок збуту
- забезпечити попит у майбутньому

#### *Бажання підлітка:*

- бути сучасним, модним
- мати друзів
- приймати дорослі рішення
- бути популярним
- досягти успіху

#### *Зміст повідомлень:*

«Я (такий крутий, популярний) це люблю!»  
«Ти що — інопланетянин?»  
«Це для справжніх чоловіків!»  
«Дівчата (хлопці) люблять таких».



Мал. 27

## Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній

Виробники тютюну та алкоголю отримують величезні прибутки і не мають наміру відмовлятися від них, хоч їхня продукція шкодить здоров'ю людей. Головне їхнє завдання — залучити до куріння і вживання алкоголю якомога більше молоді замість тих, хто кинув курити (пити) чи вже помер.

Вони вдаються до різних хитрощів, щоб обійти закон про заборону чи обмеження реклами і переконати всіх у привабливості свого товару. Наприклад, будь-якими способами намагаються довести, що людина з сигаретою неодмінно супроводжує успіх, благополуччя, що пиво — це сучасний стиль життя, а той, хто курить і п'є, належить до особливого світового товариства, найкращої частини людства.

Власники тютюнових компаній розраховують (і недаремно!), що молода людина спробує сигарету, звикне відпочивати з пляшкою пива. Отже, неодмінно потрапить у нікотинову та алкогольну залежність і поповнить ряди тих, хто примножує їхні прибутки.

Тютюнові та алкогольні компанії борються з тими, хто проводить антинаркотичну пропаганду, називаючи їх порушниками прав і свобод людини. Спеціально виступаючи спонсорами спортивних змагань, особливо з екстремальних видів спорту, вони використовують це, щоб лукаво заявляти, що молодь не може існувати без азарту, ризику і зневаги до небезпек.



Підготуйся до наступного уроку. Обговори з дорослими причини, з яких деякі люди курять, а інші — ні.

### **Підсумки**

Мета реклами — збільшити обсяги продажу товарів. Іноді реклама надає неповну і навіть неправдиву інформацію.

Підлітки — головна цільова група для реклами сигарет і алкогольних напоїв.

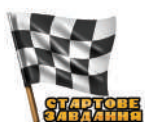
Тютюнові та алкогольні магнати розраховують на те, що у молодих людей виникне залежність і вони збагачуватимуть їх до кінця свого життя.

У підлітковому віці людина прагне більшої свободи. То чи варто потрапляти у рабство до виробників тютюну та алкоголю, яких нерідко називають торговцями смертю?

## § 15. ПРАВДА ПРО ТЮТЮН

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш міфи і факти про куріння;
- дізнаєшся про небезпечні складові тютюнового диму;
- з'ясуєш вплив куріння на роботу серця;
- усвідомиш миттєві та віддалені наслідки куріння;
- зрозумієш, що тютюновий дим шкодить не лише тим, хто курить;
- порахуєш вартість цієї звички;
- усвідомиш справжню причину, чому люди курять.



1. Запишіть на дошці причини, чому деякі люди курять, а інші — ні.
2. Прочитайте міфи і факти про тютюн.
- 3\*. Проаналізуйте записані вами причини і поміркуйте, які з них є фактами, а які — міфами.

### Міфи і факти про тютюн

Тютюну нерідко приписують магічні можливості й більшу популярність, ніж він має насправді. Розглянемо кілька поширених міфів про тютюн та тютюнопаління.

**Міф.** Більшість підлітків і дорослих курять.

**Факт.** Навпаки, двоє з трьох дорослих не курять. Курці належать до меншості. За даними соціологів, у віці до 15 років курять 11 % хлопців і 5 % дівчат.

**Міф.** Курити не так вже й небезпечно, як про це розказують.

**Факт.** Лікарі вважають куріння однією з найбільших загроз життю і здоров'ю людей. Щороку в Україні від пов'язаних із ним хвороб помирає 110 тисяч осіб. Це як населення великого міста. Щодня у світі з тієї ж причини вмирає 10 тисяч людей, а щороку — близько 3,5 мільйона.

**Міф.** Куріння шкодить тільки старшим людям.

**Факт.** Хоч важкі захворювання частіше вражають курців зі стажем, але тютюн шкодить і тим, хто почав курити нещодавно (мал. 30).

**Міф.** Із сигаретою я здаюсь дорослішим (дорослішою).

**Факт.** Тільки в тому разі, якщо вважаєш ознакою дорослості зморшки і жовті зуби.

**Міф.** Із сигаретою я наче розумніший.

**Факт.** Бернард Шоу сказав: «Сигарета — це паличка, з одного кінця якої вогник, а з другого — дурник».

**Міф.** Курити — це модно і сучасно.

**Факт.** Коли люди не знали всіх згубних наслідків куріння, то так і думали. Нині куріння вважають пережитком, характерним для старшого покоління. В усьому світі точиться боротьба за право на чисте повітря. У багатьох країнах світу за куріння на вулиці чи в іншому громадському місці стягують штрафи. В Україні також ухвалено закон про заборону куріння не лише у службових приміщеннях, а й у всіх громадських місцях. То чи варто набувати такої непопулярної шкідливої звички?

**Міф.** Я можу покинути, коли захочу.

**Факт.** Про куріння кажуть: «Вхід — гривня, вихід — п'ять». Восьмеро з десяти курців хотіли б кинути курити, а кожен другий вже намагався зробити це хоча б раз.

**Міф.** Сигарета допомагає заспокоїтися.

**Факт.** Нікотин — це стимулятор. Він збуджує, а не заспокоює. Цей поширений міф можна легко спростувати.



За допомогою дорослого, який курить, проведи експеримент. Полічи у нього частоту пульсу до того, як він закурити, і після викуреної сигарети. Порівняй результати. Якщо ти все зробив правильно, то переконаєшся, що частота пульсу після експерименту зростає. Отже, нікотин збуджує, а не заспокоює.

Рахувати пульс треба так: поклади два пальці на зап'ясток і зосередься, щоб відчути пульс (мал. 28). Полічи кількість ударів серця за 20 секунд і результат помнож на три. Отримаєш частоту пульсу за 1 хвилину.



Мал. 28

## Миттєві наслідки куріння

Відомо, що тютюновий дим містить понад 4000 різних хімічних сполук, серед яких найбільш небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

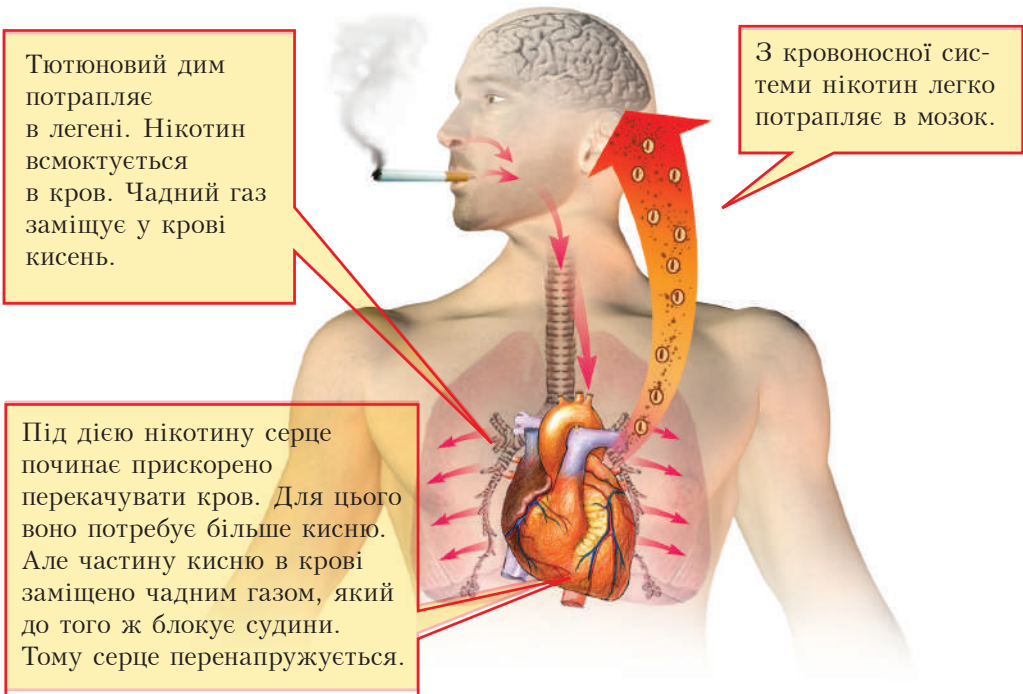
*Смола* — в'язка чорна речовина, яку використовують у будівництві доріг. Під час куріння мікроскопічні крапельки смоли потрапляють у легені. Активне куріння спричиняє 85 % випадків захворювання на рак легень.

*Чадний газ* — газ, який утворюється під час згоряння. Він небезпечний тому, що блокує судини і заміщує кисень у крові. Отруїтися чадним газом (вчадіти) можна, якщо перекрити димохід печі або колонки чи просто посидіти у накуреному приміщенні.

*Нікотин* (у чистому вигляді) — надзвичайно сильна отрута. Він швидко всмоктується у кров і за 7 секунд розноситься по всьому організму (мал. 29).



Чи знаєш ти, що одна сигарета містить 0,2–2 мг нікотину, а смертельна для людини одноразова доза — 70 мг? Підрахуй, скільки сигарет містять цю дозу.



Мал. 29. Миттєві наслідки куріння

## Наслідки куріння протягом двох років

Багато підлітків думає, що куріння загрожує лише курцям з великим стажем. Та насправді навіть два роки куріння у підлітковому віці можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Погіршуються показники крові, знижується здатність швидко видихати (наче задувати свічку), що свідчить про порушення функції легень. Деякі інші наслідки наведено на мал. 30.



### Волосся:

- втрачає блиск і еластичність
- просякнуте неприємним запахом

- Очі:
- втрачають блиск
- білки червоніють

### Нігті:

- починають ламатися і шаруватися

### Рот:



- погіршуються смакові відчуття
- з'являється неприємний запах
- зуби жовтіють
- виникають хвороби зубів і ясен

### Шкіра:

- передчасно старіє
- блищить і вкривається зморшками

### Легені:



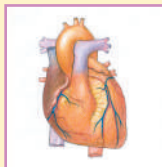
- утруднюється дихання
- через це стає важче бігати, знижуються фізичні можливості
- з'являється кашель курця

### Мозок:

- виникає нікотинова залежність
- погіршується пам'ять



### Серце:



- утруднюється робота серця (мал. 29);
- ризик серцевих нападів зростає все-меро

Мал. 30. Вплив куріння протягом двох років на організм

## Віддалені наслідки куріння

Курцям зі стажем загрожують тяжкі захворювання: серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), злоякісні пухлини (рак легень, губи, ротової порожнини, гортані), хронічні захворювання легень, виразка шлунку.

## Пасивне куріння

Куріння загрожує не лише курцям. Тютюновим димом змушені дихати всі, хто перебуває поруч. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, мають слабкий імунітет, частіше хворіють на грип та застуду, у них нерідко розвиваються тяжкі захворювання органів дихання.

Найбільше потерпають ще не народжені діти, матері яких курять під час вагітності. Поширені наслідки цього — викидні та передчасні пологи. Немовля може народитися з недостатньою масою тіла або з вадами розвитку.

## Вартість шкідливої звички

Куріння — недешева звичка не лише для самого курця, а й для світової економіки. Щороку на медичну допомогу курцям, які добровільно вкорочують собі віку, витрачають понад 200 мільярдів американських доларів.



1. Об'єднайтесь у чотири групи (тиждень, місяць, рік, десятиліття).
2. Полічіть, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи по 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, десять років).
3. Подумайте, як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витратити на сигарети.

## Головна причина куріння

Чому ж люди курять, незважаючи на шкоду для себе й оточення? Причиною є нікотинова залежність, яка виникає у них за деякий час. Нікотин, який міститься в тютюновому диму, пригнічує здатність організму виробляти необхідну йому нікотинову кислоту. Так організм стає залежним від куріння.



Нікотинова залежність — головна причина куріння.

Багато підлітків, які спробували курити, стають курцями. Підраховано, що 75 % із тих, хто кинув курити, протягом півроку починають знову. Навіть через кілька років після відмови від тютюну ця згубна звичка може повернутися.

У того, хто вирішив кинути курити, нерідко виникає тривога чи дратівливість, він потерпає від депресій, головного болю, безсоння. Дуже добре, коли в перші кілька тижнів його морально підтримають друзі. Якщо ти знаєш когось, хто вирішив кинути курити, допоможи йому, скажи, що це один із його правильних виборів у житті.



З цього параграфа ви дізналися, що нікотинова залежність — єдина справжня причина куріння. А тепер по черзі назвіть свою причину (одну або декілька), чому ви не будете курити.

### ***Підсумки***

Тютюновий дим містить понад 4000 різних хімічних сполук. Найнебезпечнішими є нікотин, чадний газ і смоли.

Куріння призводить до порушення роботи серця та інших органів, спотворює зовнішність.

Воно негативно позначається на здоров'ї людини вже через декілька років.

Курцям зі стажем найбільше загрожує небезпека виникнення ракових, серцево-судинних, легеневих і шлункових захворювань.

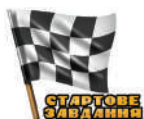
Головною причиною куріння є нікотинова залежність.

## § 16. ПРАВДА ПРО АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ

У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш міфи і факти про алкоголь і наркотики;
- усвідомиш небезпечні наслідки вживання алкоголю і наркотиків;
- дізнаєшся про небезпеку використання ліків і препаратів побутової хімії не за призначенням.

Окрім тютюну, існують інші речовини, які спричиняють залежність. Це – алкогольні напої, ліки, *токсичні речовини* та нелегальні наркотики (мал. 31).



1. Ознайомтеся з міфами і фактами про алкоголь і наркотики (с. 90).
2. Обговоріть, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики (наприклад, можуть призвести до ДТП, не можуть допомогти розв'язувати проблеми).



*Алкогольні напої* містять етанол, що утворюється у процесі бродіння.



*Ліки* – небезпечні без призначення лікаря або за перевищення рекомендованої дози.

*Нелегальні наркотики* – речовини, заборонені законом.



*Токсичні речовини* – це переважно препарати побутової хімії, містять отруйні складові.



Мал. 31

## Міфи і факти про алкоголь і наркотики

**Міф.** Алкоголь і наркотики роблять мене модним.

**Факт.** Відомі актори, музиканти та інші законодавці модної моди рішуче виступають проти алкоголю і наркотиків. Нині модно займатися спортом, вести здоровий спосіб життя.

**Міф.** Алкоголь і наркотики допомагають розв'язувати проблеми.

**Факт.** Це — найпоширеніший самообман. Навпаки, вони лише поглиблюють наявні проблеми і породжують нові.

**Міф.** Алкоголь робить із хлопчиків справжніх чоловіків і не шкодить дівчатам.

**Факт.** Навпаки, він зменшує в організмі концентрацію тестостерону — гормона, який перетворює хлопчика на чоловіка. Дівчата швидше за хлопців звикають до алкоголю і, отже, ставлять під загрозу своє здоров'я і життя майбутніх дітей.

**Міф.** Випивати — це весело.

**Факт.** Випивати — це вживати алкоголь, що міститься в напоях. Подумай про це! Невже це весело — втрачати здатність тверезо мислити?

**Міф.** Я взагалі не п'ю. Це лише пиво.

**Факт.** Вміст алкоголю у пляшечці пива (0,33 л) такий самий, як у чарці горілки.

**Міф.** Алкоголь ще нікого не вбив.

**Факт.** Якраз навпаки. Багато людей помирає від передозування алкоголю, від вживання неякісних алкогольних напоїв, а ще більше — від хвороб, спричинених хронічним алкоголізмом, та необачних вчинків, скоєних у стані алкогольного сп'яніння.

**Міф.** Алкоголь і наркотики не зашкодять мені. Наркотична чи алкогольна залежність — це хвороби дурнів і слабаків.

**Факт.** Доказом протилежного є жертви серед відомих людей. Вони були розумними і сильними, інакше не стали б тим, ким стали. Та ні їхні гроші, ні найкращі лікарі їм не допомогли.

**Міф.** Слабоалкогольні напої («Ром-кола», «Шейк») не шкідливі.

**Факт.** Алкоголь із газованих напоїв засвоюється швидше, ніж з вина чи горілки. Лікарі вже давно спостерігають випадки алкоголізму серед підлітків саме з цієї причини.

## Вплив алкоголю на організм

Проникаючи через слизові оболонки рота, стравоходу, шлунку та кишківника, алкоголь потрапляє у кровоносні судини і розноситься по всьому організму. Найбільше він впливає на мозок — пригнічує його функцію. Як це позначиться на самопочутті та поведінці людини, залежить від вжитої дози (мал. 32).

*Мала доза алкоголю* діє на передню частину мозку і спричиняє:

- збудження або розслаблення;
- послаблення самоконтролю;
- зниження здатності приймати рішення;
- сповільнення реакції, а це посилює ризики на дорозі, на виробництві тощо.



*Середня доза алкоголю* впливає на інші частини мозку, спричиняючи:

- ще більшу розкутість, яка може перерости у розв'язність;
- порушення координації рухів і здатності тримати рівновагу;
- хвалькуватість і схильність до ризикованої поведінки (п'яному море по коліна);
- різкі зміни настрою (від меланхолії до агресії).



*Велика доза алкоголю* може призвести до серйозного порушення мозкової функції та спричинити: отруєння (нудоту, блювання);

- втрату здатності зв'язно говорити, триматися на ногах, контролювати свою поведінку. Дехто може заснути просто на вулиці, інший починає голосно лаятися, чіплятися до перехожих;
- втрату контролю за функціями організму (наприклад, може статися мимовільне випорожнення сечового міхура);
- алкогольну кому.



Мал. 32

Яка ж доза алкоголю є малою, середньою чи великою? Для кожної людини вона різна і залежить од віку, маси тіла, статі тощо.

На дітей та підлітків алкоголь впливає особливо сильно і згубно. Що менша маса тіла, то менша доза алкоголю спричиняє сп'яніння. На жінок алкоголь діє сильніше, ніж на чоловіків. Вплив алкоголю залежить і від того, що людина їла чи пила, як вона спала, які ліки приймала, і навіть від того, в якому вона настрої.



Об'єднайтесь у 4 групи і назвіть наслідки зловживання алкоголем:

*група 1:* для самої людини;

*група 2:* для її родини;

*група 3:* для інших людей;

*група 4:* для суспільства.

## Причини, щоб не вживати алкоголь

Приблизно третина дорослих взагалі не вживає алкоголь з різних причин.

- Їм не подобається його смак.
- Вони не люблять втрачати над собою контроль.
- Прагнуть бути прикладом для своїх дітей.
- Це важливо для їхньої роботи.
- Підтримують хорошу фізичну форму, як спортсмени чи моделі.
- Це заборонено їхньою релігією.
- Їм не можна пити за станом здоров'я наприклад, через алергію.

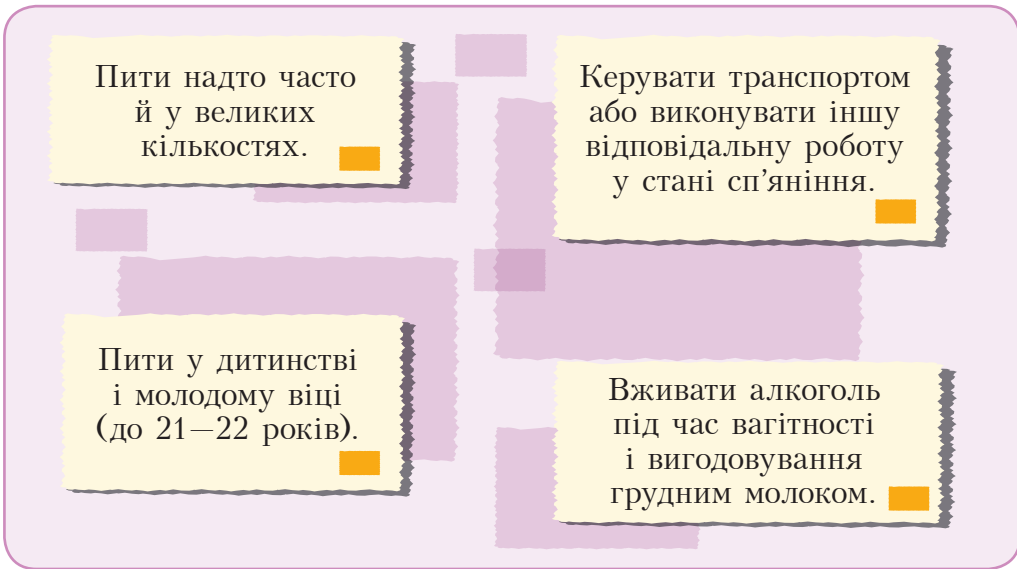


Назви свою причину (одну або декілька), чому краще не вживати алкоголь.

Більшість дорослих вживає алкогольні напої кілька разів на рік. У цьому разі вживання алкоголю є символічним, адже люди чудово вміють відпочивати та розважатися і без нього. Вони також поважають право інших не пити, і тому на їхньому столі є безалкогольні напої. Такий спосіб вживання алкоголю називають соціальним.

## Наслідки зловживання алкоголем

*Зловживають алкоголем 10 % дорослих. Більш як половина з них страждає на хронічний алкоголізм, тобто цілковиту залежність від алкоголю. Решта вживає алкоголь надто часто або у надмірних кількостях чи у ситуаціях, що загрожують життю і здоров'ю (мал. 33).*



Мал. 33. Ознаки зловживання алкоголем

Багато дорослих, які мають досвід сильного сп'яніння, не пишються цим. Можливо, колись вони осоромилися, втративши контроль над собою, або прийняли неправильне рішення і поставили під загрозу чиєсь життя.

Та найбільше люди страждають від тривалого зловживання алкоголем. У них руйнується печінка, зростає ризик інфарктів та інсультів, спотворюється зовнішність. Червоне обличчя, потовщений кінчик носа та пивний живіт — характерні ознаки людини, яка зловживає алкоголем.

Алкоголіки потерпають від похмільного синдрому, у них бувають провали в пам'яті і галюцинації (біла гарячка). Вони стають тягарем для своїх родин. Зловживання алкоголем — головна причина насилля в сім'ї і розлучень. Алкоголіка можуть відрахувати з навчального закладу, звільнити з роботи.



Розпитай дорослих, чому жінкам не можна вживати алкоголь під час вагітності і вигодовування грудним молоком.

## Обережно: ліки і токсичні речовини!

У твоєму віці вживати ліки можна лише за призначенням лікаря або порадою батьків, але в жодному разі не самостійно. Деякі препарати у разі перевищення рекомендованої дози можуть спричинити залежність. Ніколи не бери пігулок у тих, кому не довіряєш. Навіть якщо болить зуб чи голова, а тобі пропонують знеболювальне. Яюсь семикласниця Настя випила на дискотеці дві такі пігулки, а за годину знепритомніла. У лікарні з'ясувалося, що вона вжила сильнодійний наркотик.

**Токсикоманія** — це різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у клеях, фарбах, розчинниках. Ці речовини можуть спричинити набряк дихальних шляхів. Деякі клеї містять смертельно небезпечні для людського життя домішки. У токсикоманів розвиваються тяжкі хвороби. Найбільше уражується мозок — він поступово відмирає.



Нерідко трапляється, що маленькі діти, діставшись до пляшечки з ліками або з хімічною речовиною, потрапляють до реанімації з найтяжчими отруєннями. Тому, якщо у тебе є молодший братик чи сестричка, разом з дорослими перевір, чи не лежать препарати побутової хімії та ліки (навіть вітаміни!) там, де малюки можуть їх дістати.

### **Підсумки**

Вживання алкоголю та наркотиків загрожує життю і здоров'ю людей. Вони не допомагають розв'язувати проблеми, а лише поглиблюють їх і породжують нові.

Зловживання алкоголем згубно позначається на здоров'ї, зовнішньому вигляді, кар'єрі та особистому житті людей.

Ліки і препарати побутової хімії потребують обережності у зберіганні та застосуванні.

## § 17. ЯК ПРОТИДІЯТИ ТИСКУ ОДНОЛІТКІВ

*У цьому параграфі ти:*

- з'ясуєш, коли вплив однолітків позитивний, а коли — негативний;
- замислишся над тим, чому деякі підлітки підбивають своїх друзів спробувати алкоголь або почати курити;
- вчитимешся розпізнавати маніпуляції і відмовлятися від небажаних пропозицій;
- потренуєшся організовувати дозвілля без тютюну та алкоголю.

### Вплив друзів

Як ти вже знаєш, на наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У твоєму віці це насамперед дорослі — батьки і вчителі. Однак у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, підлітки часто покладаються на думку друзів.

Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, навчити танцювати, порадити прочитати цікаву книжку або подивитися хороший фільм, дати багато інших корисних порад. Друзі також можуть застерегти тебе від необачного вчинку чи допомогти виплутатися зі скрутного становища.

Та іноді підлітки змушують своїх друзів до шкідливих вчинків, наприклад брехати, прогулювати уроки або навіть курити, когось побити, щось украсти.



По черзі опишіть випадок зі свого життя, коли ви під впливом друзів зробили щось таке, про що потім шкодували.

- Що сталося?
- Які це мало наслідки?
- Що ти відчував у зв'язку з цим?
- Як можна було вчинити краще?



## Вплив однолітків на набуття шкідливих звичок

Учениця 10 класу однієї з українських шкіл досліджувала, як її однокласники почали курити. Вона з'ясувала, що у більшості випадків це сталося під тиском друзів. Наприклад, ти прийшов на дискотеку. Хтось приніс сигарети. Якщо ти відмовляєшся, тобі кажуть: «Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається». Так і позивали.



Протистояти впливу однолітків нелегко. Особливо якщо тебе вмовляє не одна людина, а декілька. Щоб переконалися в цьому, пограйте в таку гру.

- Об'єднайтесь у трійки. Розрахуйтеся на перший, другий і третій номери.
- Спочатку другі номери переконуватимуть перші вчинити щось (наприклад, з'їсти цукерку), а ті відмовлятимуться.
- Потім другі і треті номери разом умовлятимуть перші номери зробити це.
- Перші номери діляться своїми відчуттями. Коли важче було протистояти тиску?

Чи ти колись замислювався, чому деякі підлітки наполегливо пропонують своїм друзям щось небезпечно, наприклад пиво чи сигарети? Чи бажають вони при цьому їм добра? А може, в них просто бідна уява, щоб вигадати кращі розваги? Чи, може, вони намагаються у такий спосіб виправдати себе — мовляв, не я один такий, а й мій друг (брат, сестра) також курить, що тут такого?



Оцініть ступінь впливу однолітків на те, як проводити дозвілля. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто у всьому підтримує компанію, а з другого — ті, хто завжди наполягає на своєму. Решта займає місця ближче до того чи того краю.

Охочі можуть пояснити, чому вони зайняли таку позицію.

## Як розпізнати маніпуляції

Для уникнення негативного впливу треба навчитися розпізнавати прийоми, до яких вдаються люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть, або те, що є для них небезпечним. Такі прийоми впливу називають маніпуляціями.



Прочитайте про можливі способи маніпуляцій.

Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному випадки, коли вами намагалися маніпулювати.

### Способи маніпуляцій

1. *Лестоці*: підлещуватися, домагаючись свого («Ти такий кльовий, з тобою завжди так весело»).
2. *Наводити брехливі або псевдонаукові аргументи*: наприклад, що алкоголь у невеликих кількостях корисний для здоров'я.
3. *Посилатися на думку авторитетів*: скажімо, якщо в тебе спортивний режим, можуть згадати відомих спортсменів, які рекламують пиво.
4. *Спокушати обіцянкою популярності*: наприклад, коли у новій компанії попереджують, що не слід відмовлятися від випивки, якщо хочеш, щоб тебе запросили наступного разу.
5. *Погрожувати відлученням*: «З такими ніхто не приятелює», «Приєднуйся або йди геть».
6. *Умовляти*: постійно канючити («Ну чого ти, ніхто ж не дізнається»).
7. *Робити з тебе винного*: «Ти ж не псуватимеш мені свято?»

### Як долати тиск однолітків

Ти вже знаєш багато способів сказати «ні» (мал. 34 на с. 98). Тепер спробуємо з'ясувати, які з цих способів найкраще підходять для відмови: стороннім людям; твоїм добрим друзям; коли треба протистояти тиску в компанії.

1. *Сторонній людині* достатньо просто сказати: «ні» або «Ваша пропозиція мені не підходить». Коли хтось продовжує наполягати, використай метод заїждженої платівки. При цьому дивись в очі співрозмовнику, говори твердо і не виправдовуйся. Якщо від тебе не мають наміру відчепитися, йди геть.

## Що сказати

- Просто відмовся: «Ні!»
- Метод заїждженої платівки — відмовляйся знову і знову:  
«Ні!»  
«Дякую, ні!»  
«Я сказав, що не хочу!»
- Відмовся і йди геть: «Я не хочу. Мені треба додому».
- Вибачся і відмовся: «Вибач, я цього не робитиму».
- Відмовся і поясни причину: «Ні, я не курю».
- Відмовся і запропонуй альтернативу: «Не думаю, що це хороша ідея! Давай краще...»
- Відмовся і подякуй: «Ні, дякую».
- Відмовся і переведи розмову на інше: «Ні! Краще послухай, що я тобі розкажу».
- Переведи на жарт: «Не знав, що ти самогубець».
- Звернись по підтримку до інших: «Краще цього не робити. Чи не так, хлопці (дівчата)?»

**Уникай компанії тих, хто постійно пропонує щось небезпечно!**



Мал. 34. Як сказати «ні»

## Як сказати

- *Інтонація, голос:* не вагайся, говори твердо і впевнено.
- *Погляд:* дивись в очі співрозмовнику.
- *Міміка:* упевнись, що вираз твого обличчя відповідає тому, що ти говориш.
- *Дистанція:* стій на відстані приблизно 1 м. Якщо хочеш відмовитися й піти, стань далі. Якщо відмовляєш тому, з ким у тебе теплі стосунки, стань ближче.

2. Коли тебе вмовляє друг (брат, сестра), поясни причину відмови і свої почуття, але не виправдовуйся. Запропонуй альтернативу. Наприклад: «Я не робитиму цього і тобі не раджу. Мені здається, що сигарети й алкоголь — це не для нас. Давай краще...»

3. Найважче *протистояти тиску в компанії*. Якщо це можливо, проігноруй пропозицію (наче й не чув її) або зневажливо відмахнись і переvedi розмову на інше: «Хлопці, а ви чули...»

Можна відповісти з гумором. Наприклад, коли тебе питають: «Хочеш сигарету?», скажи: «Тільки якщо ти позичиш свої легені». Звернись по підтримку до інших: «Чув? Він думає, я дурний». Завжди підтримай друга: «Чого ти причепився? Він не хоче!»

Якщо у твоїй компанії хтось почав курити, не будь стороннім спостерігачем. Поговори з іншими, і постарайтесь разом умовити друга кинути це. Адже життя без сигарет і алкоголю набагато краще. Ви збережете здоров'я, уникнете проблем з батьками, не треба буде витратити на сигарети кишенькові гроші.

### Як протидіяти тиску компанії



*Зупинись:* оціни, чи є ця пропозиція небезпечною.



*Подумай:* що можна зробити і які це матиме наслідки.



*Вибери:* спробуй протистояти тиску, звернись по допомогу або йди геть.

## Як відмовитися від небезпечної пропозиції



Навички відмови потребують тренування. Але не обов'язково у реальному житті. Ти можеш уявити себе на місці людини, якій пропонують щось небезпечне. Напиши відповідь на лист дівчинки.

«У нашому класі з'явилася новенька — Женя. На перервах вона пригощає мене сигаретами. Одного разу нас побачила вчителька, і про це дізналися мої батьки. Вони дуже засмутилися. Я пообіцяла їм більше не курити, але Женя знову вмовляє мене йти з нею: «Ну хоч за компанію постоїш», а потім пропонує: «На, затягнись. Ніхто ж не дізнається». Що мені робити?»

Катя»



1. Розпитай дорослих, як вони виходять із ситуацій, коли на них тиснуть.
2. Як вони поводитися в таких ситуаціях у твоєму віці?

## Здорове дозвілля

Нерідко підлітки починають курити і вживати алкоголь тільки тому, що не вміють розважатись або прагнуть створити невимушену атмосферу на своєму святі.

Та сигарети й алкоголь не можуть розважати і веселити. Вони лише знижують здатність тверезо мислити і приймати зважені рішення, спричиняють проблеми. *Серйозні проблеми!* Тому краще навчитися розважатись у нормальний, здоровий спосіб.



Об'єднайтесь у 2 групи і розробіть програму та сценарій свята:

*група 1:* день народження;

*група 2:* Новий рік.

### Підсумки

На твої рішення і поведінку впливають люди, які тебе оточують. Думка друзів найбільш вагома в тому, що стосується моди, музики, проведення дозвілля.

Вплив однолітків є позитивним або негативним. У процесі набуття шкідливих звичок цей вплив найвагоміший.

Щоб протистояти негативному впливу, треба вчитися розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм, уміти організовувати здорове дозвілля.

Можна протидіяти тиску однолітків за допомогою «правила світлофора»: зупинись, подумай, вибери».

## § 18. ЯК ЗРОБИТИ ВНЕСОК У БОРОТЬБУ З ВІЛ–СНІДОМ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш інформацію, яку вивчав у 5 класі з цієї теми;
- потренуєшся розвінчувати міфи про ВІЛ і СНІД;
- дізнаєшся, що вживання наркотиків, алкоголю і навіть тютюну збільшує ризик ВІЛ-інфікування;
- вчитимешся оцінювати ризик зараження та поширювати правдиву інформацію про ВІЛ і СНІД.



Пригадайте матеріал, який вивчали у 5 класі.

Що означає ВІЛ і СНІД?

Як можна інфікуватися ВІЛ?

Як ВІЛ не передається?

За допомогою мал. 35 (с. 102) розкажіть, як ВІЛ руйнує організм людини.

**ВІЛ** — це збудник захворювання на ВІЛ-інфекцію:

**Вірус** — мікроорганізм, який можна побачити тільки під електронним мікроскопом.

**Імунодефіцит** — неспроможність імунної системи захистити організм від інфекцій та злоякісних пухлин.

**Людина** — організм, у якому розмножується вірус.

**СНІД** — це остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію:

**Синдром** — комплекс характерних для захворювання симптомів.

**Набутий** — він не передається на генетичному рівні.

**Імунний** — вражає імунну систему організму.

**Дефіцит** — оскільки імунна система ослаблена, вона не здатна боротися з інфекціями та злоякісними пухлинами.



Людський організм — ніби фортеця, а імунітет — могутнє військo, яке захищає її від мікробів і вірусів.

Якщо в організм потрапляє ВІЛ, він інфікує і вбиває клітини імунітету.



Коли імунітет зруйновано, починається СНІД — остання стадія хвороби, на якій людина може померти від будь-якої інфекції.

Мал. 35. Як ВІЛ руйнує організм людини

## Як уберегтися від інфікування ВІЛ

Для подолання епідемії ВІЛ–СНІДу важливо об'єднати зусилля державних і громадських організацій та кожної окремої людини.

Держава забезпечує контроль донорської крові та стерильність у лікарнях, здійснює безоплатне тестування на ВІЛ-інфекцію. Десятки тисяч ВІЛ-позитивних людей отримують лікування, яке продовжує їхнє життя. Вагітні жінки мають доступ до лікування, що збільшує шанс народити здорову дитину.

Однак подолати епідемію можна лише тоді, коли кожен сам відповідатиме за своє життя і здоров'я. Хоча ризик зараження у твоєму віці мінімальний, іноді підлітки ризикують, коли роблять пірсинг чи татуаж нестерильними інструментами, бавляться використаними голками і шприцями. Як захиститися від ВІЛ, дивись на мал. 36.

### ВІЛ передається:

- при використанні нестерильних голок, шприців, інструментів для татуювання та пірсингу
- при переливанні інфікованої крові чи пересадці донорських органів
- від ВІЛ-позитивної матері до дитини під час вагітності і пологів
- при статевих контактах

Уникати контактів з кров'ю інших людей, наприклад, слід запитувати про стерильність інструментів у лікарні.

Набувати життєвих навичок, які зменшують уразливість в умовах епідемії ВІЛ–СНІДу.

Не вживати алкоголю і наркотиків.

Уникати небезпечних компаній і ситуацій.

Мал. 36. Як захиститися від ВІЛ



## Міфи і факти про ВІЛ і СНІД

ВІЛ відкрили не так давно, і тому в суспільстві існує ще чимало неправильних уявлень (міфів) про цю хворобу.

### ВІЛ не передається:

- через повітря, воду, продукти харчування, одяг, посуд, постільну білизну
- при чханні, кашлі
- при рукостисканні, обіймах, дружніх поцілунках
- при спільному користуванні туалетом, ванною, басейном
- через укуси комарів

**Міф.** СНІД — це хвороба африканців. Нас вона не стосується.

**Факт.** Останнім часом ВІЛ-інфекція набагато швидше поширюється у Східній Європі, зокрема в Україні, ніж на Африканському континенті.

**Міф.** Це мене не стосується, тому що всі мої рідні і друзі здорові.

**Факт.** Ніхто не може бути впевненим у цьому. Адже ВІЛ не має специфічних симптомів, наприклад висипки, яку можна побачити. Він не проявляється одразу болем чи високою температурою, як, скажімо, грип. Людина може багато років жити з ВІЛ і навіть не здогадатися про це.

**Міф.** Не можна пускати ВІЛ-інфікованих дітей до школи. Вони можуть заразити інших школярів.

**Факт.** За більш як 30 років існування епідемії не зареєстровано жодного випадку зараження дитини дитиною. ВІЛ має дуже обмежені шляхи передання. Він **не** передається побутовим шляхом — через повітря, предмети, їжу, одяг.

**Міф.** ВІЛ передається через кров, отже, можна заразитися від укусу комара.

**Факт.** ВІЛ справді передається через кров, але комарі та інші кровососи його не передають. Коли комар жалить людину, він вприскує у неї свою слину, а не кров попередньої жертви. Збудники деяких хвороб, наприклад малярії, здатні розмножуватися в слині комах, але ВІЛ — ні.

**Міф.** ВІЛ-інфікованим дітям не можна відвідувати басейн. Адже вони можуть отримати травму, і їхня кров потрапить у воду.

**Факт.** Якщо інфікована кров потрапить у басейн, вона вмить розчиниться, і концентрація ВІЛ стане надто малою для зараження.

## Наркотики і ВІЛ

Тютюнопаління для підлітків є першим кроком на шляху до інших шкідливих звичок, які збільшують ризик ВІЛ-інфікування. Адже ті, хто курить, у 7 разів частіше зловживають алкоголем і в 11 разів частіше стають споживачами наркотиків.

Алкоголь і наркотики знижують здатність людини приймати зважені рішення. У стані сп'яніння вона поводить себе необачно, наприклад, погодиться сісти в машину до незнайомця і стане жертвою насилля.

Найнебезпечнішим є ін'єкційне вживання наркотиків, тому що в такому разі можна заразитися ВІЛ не лише через спільний шприц, а й через голку та інші предмети, на яких є залишки чужої крові. Спільне введення наркотиків — один з основних шляхів поширення ВІЛ-інфекції в Україні.



За допомогою підказки оцініть ризик зараження через кров у наведених нижче ситуаціях.

<i>Ризик високий</i>	<i>Ризик низький</i>	<i>Ризику немає</i>
Значний контакт з кров'ю.	Існує можливість незначного контакту з кров'ю, наприклад, коли вона потрапить на неушкоджену шкіру.	Немає контакту з кров'ю.

- Спільно користуватися шприцами або голками для ін'єкцій.
- Іздити у переповненому транспорті.
- Робити пірсинг (наприклад, проколювати вуха) у домашніх умовах.
- Зупиняти носову кровотечу без латексних рукавичок.
- Плавати в озері, басейні.
- Ходити до школи, спілкуватися з ВІЛ-позитивними людьми.
- Обнімати ВІЛ-позитивного друга.
- Користуватися фонтанчиком для пиття.
- Обідати у шкільній їдальні.

## Підтримка людей, які живуть з ВІЛ

Протягом дня (у школі, в транспорті, на вулиці) ти, можливо, зустрічаєшся і спілкуєшся з людьми, які мають ВІЛ. Це абсолютно безпечно, адже ВІЛ не передається через повітря, їжу, воду або предмети. Та дехто не знає цього і тому негативно ставиться до таких людей через що вони дуже страждають.

На відміну від інших людей, навіть старших за тебе, ти отримуєш ґрунтовні знання з цієї проблеми і можеш розповідати про ВІЛ і СНІД друзям, знайомим і навіть дорослим. Цим ти зробиш свій внесок у боротьбу з ВІЛ–СНІДом.



По черзі продовжте фразу: «Я можу розказати рідним (друзям) про ВІЛ і СНІД...».



За матеріалами цього параграфа розроби плакат (постер) або пам'ятку (флаєр), яка допоможе твоїм рідним і друзям більше дізнатися про ВІЛ і СНІД.

### Підсумки

Вживання алкоголю і наркотиків збільшує ризики інфікування ВІЛ.

Тютюнопаління підлітків є першим кроком на шляху до інших шкідливих звичок, які збільшують ризик ВІЛ-інфікування.

Вживання ін'єкційних наркотиків особливо небезпечне, адже ВІЛ — це інфекція, що передається через кров.

Ти можеш зробити свій внесок у боротьбу з ВІЛ–СНІДом, поширюючи у колі друзів і знайомих достовірну інформацію і підтримуючи людей, які живуть з ВІЛ.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Глава 1. Соціальне благополуччя



## § 19. СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації;
- пригадаєш, які є канали комунікації;
- учитимешся встановлювати контакт із різними людьми;
- потренуєш уміння говорити, активно слухати, уникати непорозумінь і уточнювати зміст повідомлення.

### Засоби комунікації



*Спілкування (комунікація)* — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Воно відбувається не лише між тими, хто бачить один одного. Спілкуються телефоном, за допомогою пошти, інтернету — *засобів комунікації*, які увесь час вдосконалюються. Досліди їхній прогрес.



1. Як люди передавали повідомлення одне одному, коли не було поштової служби?
2. Розпитай знайомих людей похилого віку, які були засоби комунікації в часи їхнього дитинства.
3. Які засоби комунікації були доступні у дитинстві твоїм учителям?
4. Назви якнайбільше сучасних засобів комунікації.
- 5\*. Спробуй уявити, які засоби комунікації з'являться через 20 років. Напиши про них невелике оповідання, намалюй чи підготуй з друзями сценку або пантоміму.

## Канали комунікації

Повідомлення передаються словами, тобто вербально (усно чи письмово), і без слів — невербально (за допомогою інтонації, сили голосу, темпу мовлення, а також міміки, жестів, положення тіла).



1. Об'єднайтесь у 3 групи. Продемонструйте невербальні канали спілкування.

*Група 1:* скажіть якесь слово, наприклад «привіт», з різною інтонацією (радісною, сумною, саркастичною, зневажливою, закличною...).

*Група 2:* скажіть це слово голосом різної сили та у різному темпі.

*Група 3:* скажіть його, супроводжуючи різною мімікою і жестами.

2. Які повідомлення отримували при цьому присутні??

## Навички комунікації

Людям необхідно розвивати навички комунікації, які ще називають навичками ефективного спілкування. Адже ті, хто вміє спілкуватися, відчувають менш самотніми, більш благополучними і щасливими, ніж ті, хто не має добре розвинених соціальних навичок. Найважливішими навичками комунікації є: вміння розпочинати спілкування, розуміти і використовувати мову тіла, активно слухати, уникати непорозумінь.

## Як розпочати спілкування

Щоб послухати улюблену радіостанцію, ти спочатку настроюєш радіоприймач на її хвилю. Так само й у спілкуванні — спочатку налаштовуєшся на співрозмовника. Наприклад, по-різному починаєш розмову зі своїм найкращим другом і з директором школи.

Спершу треба встановити невербальний контакт. Щоб тебе помітив друг, ти помахаш йому рукою, плеснеш по спині чи обіймеш за плечі. До вчителя чи директора школи просто підійдеш і станеш перед ним. Коли співрозмовник подивиться тобі у вічі, невербальний контакт встановлено. Відтак встановлюєш вербальний контакт. Найчастіше — за допомогою вітання. Другові можеш сказати: «Привіт! Як справи?», а до вчителя звернешся інакше: «Добрий день, Станіславе Івановичу. Можна вас про щось запитати?»

## Навички активного слухання



Уміння слухати — не менш важливе, ніж уміння говорити. Той, хто слухає, є активним учасником розмови (табл. 7).

Він слухає уважно, дивиться на співрозмовника, намагається все зрозуміти, переймається його почуттями.

Він підбадьорює співрозмовника, але не перебиває його, не відволікається і не змінює теми розмови.

Якщо чогось не зрозумів, намагається це уточнити. Висловлює свою точку зору, уважно вислухавши співрозмовника.

Таблиця 7

	Вербальні ознаки	Невербальні ознаки
 <p>Активно слухає</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>«Так-так»</li><li>«Цікаво»</li><li>«А що було далі?»</li><li>«Справді?»</li><li>«О!»</li><li>«Чим усе скінчилося?»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Дивиться в очі</li><li>Нахилився до співрозмовника</li><li>Усміхається</li><li>Киває</li><li>Зосереджений і зацікавлений вираз обличчя</li></ul>
 <p>Не слухає</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Відволікається</li><li>Перериває</li><li>Недоречно сміється</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Не дивиться в очі</li><li>Відвертається</li><li>Не усміхається</li><li>Не киває</li><li>Відсторонений вираз обличчя</li></ul>

## Як уникати непорозумінь



Пограйте в гру «Зіпсований телефон». Об'єднайтеся у 2 команди і вишикуйтеся у 2 шеренги. Вчитель показує учням, які стоять у шерензі першими, малюнки, а вони невербально передають їхній зміст наступному учасникові. Останні в шеренгах малюють те, що зрозуміли. Порівняйте ці малюнки з тими, що в учителя.

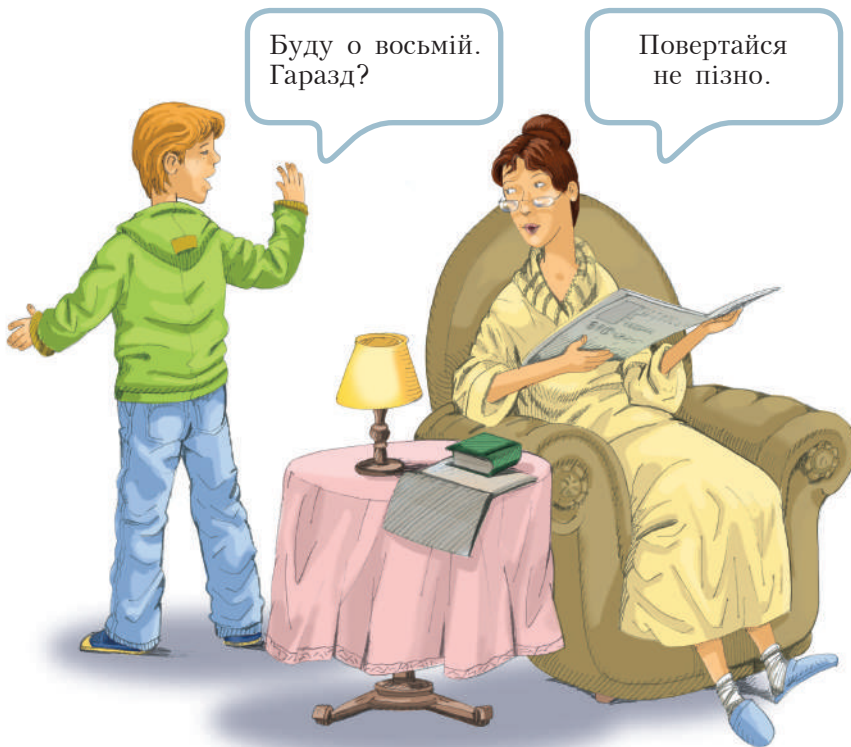
*Непорозуміння* — це помилки у спілкуванні. Щоб уникнути їх, запам'ятай правило: відповідність, конкретність, уточнення.

*Відповідність.* Більш як половину інформації люди передають і сприймають невербально. Важливо, щоб твої слова відповідали виразу твого обличчя, міміці, жестам. Наприклад, якщо тобі сумно, але ти говориш про це з усмішкою, співрозмовник може подумати, що ти жартуєш, і не повірить тобі.

*Конкретність.* Непорозуміння часто виникають через те, що люди висловлюються неконкретно. Скажімо, ви домовилися, що друг завтра зателефонує тобі. Ти з самого ранку чекав на його дзвінок. Нарешті тобі урвався терпець, ти зателефонував йому і висловив своє невдоволення. Але друг сказав, що збирався зателефонувати ввечері. Отже, він мав висловитися точніше або тобі слід було запитати, коли саме очікувати дзвінка.



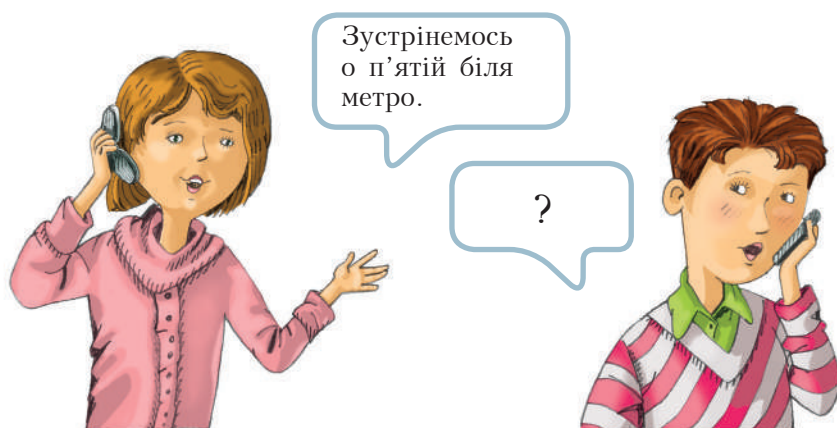
1. Назвіть приклади ситуацій, в яких слід уточнити інформацію (мал. 37).
2. Пригадай подібну ситуацію зі свого життя.



Мал. 37



*Уточнення.* Уміння ставити уточнювальні запитання поліпшує якість спілкування. Якщо ти комусь щось розповідаєш або пояснюєш, запитай, чи все він зрозумів. І навпаки, якщо тобі щось пояснюють чи розказують, не соромся перепитати те, чого не зрозумів (мал. 38).



Мал. 38. Яке запитання треба поставити, щоб уникнути непорозуміння?

Коли ти не впевнений, чи правильно зрозумів співрозмовника, використай перифраз. Почни так: «Якщо я правильно тебе зрозумів...» і далі перекажи своїми словами те, що тобі розповіли.

### **Підсумки**

Спілкування — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

Засоби комунікації допомагають людям спілкуватися на відстані. Вони весь час удосконалюються.

Повідомлення передаються вербально і невербально. Якість спілкування залежить передусім від уміння говорити і слухати, розуміти і володіти мовою тіла.

Непорозуміння — це помилки у спілкуванні. Конкретність і вміння уточнювати повідомлення допоможуть уникнути цих помилок.

## § 20. СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш, як поведяться люди, коли треба обстояти свої права, відмовитися від пропозиції або попросити про послугу;
- дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування;
- вчитимешся просити про послугу і висувати справедливі вимоги.

### Манера спілкування

Трапляються ситуації, в яких буває складно відмовитися від чогось чи попросити когось про послугу. У таких ситуаціях люди поведяться по-різному:

- *пасивно* — нехтують власними інтересами і за всяку ціну намагаються уникнути конфлікту;
- *упевнено (асертивно)* — обстоюють себе у такий спосіб, щоб не ображати інших;
- *агресивно* — намагаються обстояти лише власну точку зору, не зважають ні на що.



1. Прочитай ситуацію та варіанти поведінки.

Ти позичив другу свій улюблений диск, а він повернув його зіпсованим. Ти:

- а) скажеш йому про це і попросиш купити тобі новий диск;
- б) нічого не скажеш і купиш новий диск сам;
- в) позичиш у друга його улюблений диск і так само зіпсуєш його.

2. Яку манеру спілкування описано в кожному варіанті?
3. По черзі скажіть, як ви вчинили б у такій ситуації.
4. Чи траплялося подібне у вашому житті?

## Переваги і недоліки різних стилів спілкування

Пасивні люди не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то їй небезпечно. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.

Агресивні люди намагаються обстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси та почуття інших. Вони нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, стороняться і можуть звинуватити навіть у тому, чого вони не робили.

Упевнена поведінка — це вміння домовлятися з урахуванням інтересів усіх сторін, здатність ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Упевнену поведінку ще називають гідною, інтелігентною або самостверджувальною. Іноді її плутають з агресивною. Але ці стилі спілкування такі різні, як Сонце і Вітер у байці Езопа.



### Сонце і Вітер



Засперечалися одного разу Сонце і Вітер, хто з них сильніший.

— Я сильніше! — казало Сонце.

— Ні, я сильніший! — казав Вітер.

Довго вони сперечалися. Аж ось побачили, що дорогою йде одягнений у пальто перехожий.

— Зараз ми перевіримо наші сили, — сказав Вітер. — Сильнішим буде той, хто зніме з цього чоловіка пальто.

Сонце погодилося. Першим почав Вітер. Він щосили дув і шарпав поли пальта перехожого. Але що сильніше дув Вітер, то більше чоловік кутався в пальто.

Потім настала черга Сонця. Воно простягло до чоловіка свої промені, висушило одяг, зігріло. Спочатку він перестав кутатись, потім розстебнув пальто і нарешті зняв його, насолоджуючись теплим сонячним днем.

Сонце перемогло!

Хоч у деяких випадках доречно виявити пасивність, а іноді доводиться реагувати й агресивно, однак упевнена манера спілкування є найкращою у більшості життєвих ситуацій.

## Ситуації, коли краще діяти

### *Упевнено:*

- тобі пропонують щось небезпечне або те, що тобі не підходить
- хочеш повернути бракований товар
- хочеш попросити про послугу чи допомогу

### *Пасивно:*

- в ситуації, коли будь-яке загострення стосунків є небезпечним

### *Агресивно:*

- на тебе напали або намагаються кудись затягти



1. Об'єднайтеся у 2 групи. Розподіліть наведені нижче ситуації та проаналізуйте варіанти поведінки. Визначте стилі спілкування.

2. За допомогою табл. 8 (с. 116) назвіть їхні позитивні та негативні наслідки.

*Ситуація 1.* Сашко сидить у кінозалі. Дівчата позаду голосно розмовляють, сміються і шурхотять обгортками від цукерок. Він:

- мовчки терпітиме;
- скаже: «Дівчата, будь ласка, тихіше, мені погано чути»;
- скаже: «Припніть язики або вимітайтесь!»

*Ситуація 2.* Катю запросили на день народження. Усім подали коктейлі з алкоголем. Але Катя не вживає алкогольних напоїв. Вона:

- попросить соку;
- вип'є коктейль, адже незручно відмовлятися;
- влаштує сцену і скаже, що культурні люди пропонують гостям не лише алкогольні напої.

## Ознаки і наслідки різних стилів спілкування

	Пасивний	Агресивний	Упевнений
<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

## Тренінг упевненої поведінки

Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренування. За допомогою наступного завдання закріпи ці навички у трьох типових ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливий вимогу.



Об'єднайтесь у 2 групи і розіграйте ситуації, в яких ваша поведінка має бути асертивною.

*Група 1:* уяви, що у людей ще нема мобільних телефонів. Тобі терміново треба зателефонувати, а біля телефона-автомата черга (мал. 39).

*Група 2:* ти позичив другові 5 гривень до завтра, а він не повертає вже другий тиждень (мал. 40 на с. 118).

- Ввічливо перепроси і поясни проблему: «Вибачте, мені терміново треба зателефонувати».
- Вислови прохання в позитивній формі: «Дозвольте, я пройду без черги».
- Якщо твоє прохання задовольнили, сердечно подякуй: «Дякую, ви мені дуже допомогли».
- Якщо відмовили, прийми це з гідністю: «Гаразд, я зачекаю (пошукаю інший телефон, зателефоную пізніше)».
- Спокійно закінчи розмову: «Пробачте, що потурбував».



Мал. 39. Як висловити прохання

- Поясни, що ти відчуваєш, за допомогою «Я-повідомлення»: «Мені не подобається, що ти не повертаєш борг».
- Висунь вимогу: «Я хотів би, щоб ти віддав гроші».
- Запитай, що він про це думає: «Добре?», «Що ти скажеш?»
- Якщо відповідь тебе влаштовує, на цьому можна закінчити: «Дякую за розуміння. Ходімо гуляти».



Мал. 40. Як висунути справедливу вимогу

### **Підсумки**

У житті трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу або від чогось відмовитися.

У таких випадках люди зазвичай поведуться або пасивно, або агресивно, або упевнено.

Упевнена манера спілкування є найкращою у більшості випадків.

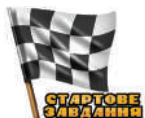
Пасивна та агресивна манери спілкування виправдані лише у деяких ситуаціях.

## § 21. НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ

*У цьому параграфі ти:*

- оціниш рівень своєї впевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- потренуєшся долати сором'язливість;
- прочитаєш поради психологів, як поводитись у незнайомій компанії;
- оціниш роль навичок у спілкуванні.

Кожен із вас може опинитись у незнайомій компанії. Наприклад, перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи художньої студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата. Та не всім вдається почуватися невимушено у такій ситуації.



Оцініть, як ви почуваетесь в компанії незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто вільно почуваетесь будь-де, а з другого — ті, хто дуже сором'язливий. Решта стає ближче до того чи того краю.

У незнайомій компанії важливо справити хороше враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів стосовно того, як долати невпевненість, як починати розмову, як підтримувати її, як коректно завершувати спілкування.

### **Як подолати невпевненість**

Чимало людей дуже сором'язливі від народження. Через це вони багато втрачають. Тож якщо соромишся вітатись із знайомими твоїх батьків, розпитувати продавця про товар, запитувати дорогу чи телефонувати у довідку, якщо завжди скутий у компанії незнайомих людей, тобі слід тренувати навички впевненої поведінки і подолання сором'язливості.



- Почни з простого: потренуйся, наприклад, розпитувати про товар у магазині.
- Уяви себе актором, що грає роль упевненої і розкутої людини, для якої покупка — звична річ.
- Напиши сценарій, як ти покличеш продавця і що запитаєш.
- Потренуйся спочатку перед дзеркалом, а потім із близькими дорослими чи другом.
- Зроби це! Похвали себе і рухайся далі, щоразу ускладнюючи завдання.

## Як спілкуватися в незнайомій компанії

Ось кілька порад, як познайомитися з однолітками, наприклад, у новій школі, на дискотеці чи в таборі відпочинку, підтримати і правильно завершити спілкування.

### Як познайомитися

- Обери, з ким хочеш познайомитися. Найкраще того, хто доброзичливий на вигляд, усміхається або сидить окремо.
- Привітайся і познайомся: «Привіт, я ... . А ти?»
- Обміняйтесь інформацією: де живете, в яких школах навчаєтеся.
- Зроби комплімент: «У тебе класні черевики».
- Попроси про невеличку послугу (потримати книжку, підказати час, показати дорогу).
- Поговоріть про погоду, обміняйтесь враженнями про вечірку.



Мал. 41

Якщо співрозмовник тобі сподобався, можеш продовжити спілкування.

### *Як підтримати розмову*

- Розкажи щось про себе, розпитай про співрозмовника.
- Покажи, що тобі цікаво слухати, будь активним слухачем (див. табл. 7 на с. 110).

Від того, як завершилося спілкування, залежить, чи приємно буде зустрічатися з цією людиною наступного разу.

### *Як завершити спілкування*

- Кінець розмови має бути невимушеним. Постарайся обрати для цього слушний момент. Не переривай співрозмовника на півслові.
- Подай невербальний сигнал про те, що тобі треба йти: відведи погляд, нахилися до виходу.
- Скажи, що мушиш іти, запевни співрозмовника, що тобі було приємно спілкуватися з ним і ти сподіваєшся на наступну зустріч.

## **Вчимося робити і приймати компліменти**

Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось. Це вміння необхідне кожній вихованій людині. Ти можеш зробити комплімент щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (його одягу, взуття, зачіски), його умінь чи особистих якостей, наприклад почуття гумору.

Не менш важливим є вміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: «Я і не таке ще вмію!»

Якщо тебе хвалять, вислухай і тепло подякуй. Можеш зробити комплімент у відповідь: «Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах».

### **Як зробити комплімент**

- Запитай дозволу: «Можна тебе про щось запитати?» або «Дозволь тобі щось сказати».
- Висловся конкретно: «Де ти навчився так кататися на роликах?», «У тебе чарівна усмішка».
- Щиро вислови свої почуття: «Це просто клас!», «Так приємно з тобою спілкуватися».



Пограйте в гру «Вальс-комплімент».

1. Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий номери.
2. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари торкаються долонями (мал. 42) і ведуть діалог:
  - Ти подобаєшся мені.
  - Чому?
  - Тому, що...

І називають одну характерну рису, яка подобається їм у партнерові. Потім міняються ролями.

3. Перші номери роблять крок управо і повторюють те саме з іншими партнерами.

4. Гра закінчується, коли пари повертаються у початкове положення.



Мал. 42

## Навички спілкування

Уміння спілкуватися допомагає уникати непорозумінь і налагоджувати стосунки.



1. Об'єднайтесь у групи. На картках запишіть навички, необхідні для ефективного спілкування (мал. 43).
2. Розкладіть картки у вигляді трикутника. На його вершині — картка, на якій записано найважливіші, на вашу думку, навички. У другому рядку — дві картки з менш важливими, а в третьому — три з найменш важливими навичками.
3. Порівняйте трикутники у різних групах.
4. Поясніть свій вибір.



Мал. 43

### *Підсумки*

Чимало людей страждає від сором'язливості у спілкуванні з незнайомими людьми.

Якщо почуваєшся невпевнено у незнайомій компанії, соромишся розмовляти з батьками друзів чи з друзями твоїх батьків, тобі слід тренувати навички уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати спілкування.

## § 22. СТОСУНКИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, як стосунки впливають на здоров'я людини;
- дослідити спільні риси і відмінності стосунків з різними людьми;
- потренуєшся уникати непорозумінь;
- оціниш якість твоїх стосунків і розробиш план їх удосконалення.

*Стосунки* — це зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.



Нехай кожен намалює портрет людини, стосунки з якою вважає особливими. По черзі розкажіть, що ви найбільше цінуєте у цих стосунках.

Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні й сумують, коли змушені розлучатися. Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням контролювати і підкоряти.

Здорові стосунки є запорукою щасливого й успішного життя. Науковці дослідили, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності й упевненості в собі. У дорослому житті такі стосунки сприяють підвищенню авторитету, вищому рівню фінансового добробуту, стабільності в подружньому житті.

Чому? Тому, що люди, між якими склалися здорові стосунки, повніше реалізують себе, легше долають труднощі та проблеми.



1. Розглянь мал. 44 про стосунки з різними людьми.
2. Порівняй свої стосунки з батьками/опікунами, іншими членами родини, вчителями і друзями. Що спільного у цих стосунках? Чим вони різняться?



### *Батьки/опікути:*

- люблять тебе, незважаючи ні на що
- піклуються про тебе, виховують, захищають і підтримують
- назавжди залишаться частиною твого життя
- іноді ваші смаки не збігаються;
- деякі батьки/опікуни ставляться до дітей із розумінням, інші — надто контролюють їх або, навпаки, приділяють їм недостатньо уваги



### *Брати, сестри:*

- схожі на тебе і ростуть поруч із тобою
- ви ділите між собою домашні обов'язки;
- вони захищають тебе і допомагають
- іноді надокучають чи, навпаки, приділяють тобі мало уваги



### *Учителі:*

- навчають тебе і розвивають твої здібності
- допомагають розв'язувати проблеми, наставляють і виховують
- іноді бувають надто суворими, упередженими або несправедливими



### *Друзі:*

- проводять з тобою вільний час
- з ними можна поговорити про все на світі
- завжди готові допомогти
- не видають твоїх секретів і не роблять тобі зла
- іноді ви сваритесь через дрібниці
- деякі друзі можуть погано впливати на тебе

Мал. 44

## Як стати командою

Пам'ятаєш історію про те, як батько звелів своїм синам завжди триматися разом і продемонстрував необхідність цього за допомогою простого віника? Адже цілий віник важко зламати, а розібравши його на окремі прутики, зробити це дуже легко.



Як діяти в команді, ми можемо повчитись і у тварин. Прочитайте «Уроки гусей» і наведіть приклади, коли люди чинили так, як це роблять дикі гуси.

### Уроки гусей

1. Махаючи крилами, гуси, які летять на чолі зграї, створюють підйомний потік для тих птахів, що летять за ними. V-подібна будова зграї приблизно на 70 відсотків зменшує зусилля під час польоту порівняно з тим, якби гуси летіли поодиночці.

*Урок:* той, хто рухається в одному напрямку з іншими, досягає бажаного швидше і легше, тому що інші члени команди створюють для нього сприятливі умови.

2. Якщо птах випадає зі зграї і починає летіти сам по собі, він одразу відчуває опір вітру і сповільнює рух. Тому намагається якнайшвидше повернутись у зграю.

*Урок:* краще залишатися в команді з тими, хто рухається у тому ж напрямку, бути готовим приймати допомогу і самому надавати її іншим членам команди.

3. Коли птах, що летить попереду, втомлюється, він повертається у зграю, а його місце займає інший.

*Урок:* якщо учасники команди по черзі виконуватимуть найскладнішу роботу, це піде на користь усій команді.

4. Якщо гуску підстрелили або вона захворіла, зграю залишають ще два птахи. Вони летять за нею, допомагають і захищають її, аж поки вона одужає або помре.

*Висновок:* треба підтримувати одне одного і в радості, і в горі.

## Як досягти порозуміння з близькими дорослими

Батьки або дорослі, які опікуються тобою, — найрідніші для тебе люди. Теплі й щирі стосунки з ними важливі у будь-якому віці, тим більше у підлітковому, коли ти ще не готовий до самостійного життя.

Однак ти дорослішаєш, стаєш самостійнішим, і стосунки з ними також потребують змін.



Як краще переконати батьків або близьких дорослих, що ти став дорослішим і потребуєш більше свободи, дізнайся з короткого крос-тесту.

1. Тобі здається, що дорослі недостатньо поважають тебе і не дають тієї свободи, яку мають твої друзі. Ти:

- нічого їм не скажеш, вважатимеш, що ти гірший за інших і не заслуговуєш на те, що мають твої однолітки (2);
- скажеш батькам/опікунам, що вони безнадійно відстали від життя і не розуміють потреб сучасної молоді (3);
- спробуєш довести їм, що вже достатньо дорослий (4).

2. Така поведінка позбавляє тебе шансу змінити ситуацію на краще. Близькі дорослі можуть навіть не здогадуватися, що тебе турбує, а ти почуватимешся приниженим і нещасним (1).

3. Агресивна поведінка лише загострить стосунки між вами, віддалить вас одне від одного. І як наслідок — ти не отримаєш того, чого прагнеш (1).

4. Цей варіант — найкращий. Однак потребує від тебе додаткових зусиль, адже ніщо важливе у житті не дається легко. Можливо, для цього доведеться взяти на себе виконання деяких домашніх обов'язків. Але коли дорослі наполягатимуть на своєму, ти сприймеш це спокійно, як таке, що зараз змінити неможливо. Згодом спробуєш поговорити з ними ще раз.

Більше спілкуйся з близькими дорослими. Лише в такому разі вони знатимуть, що з тобою відбувається і як тобі допомогти.

Завжди намагайся пояснити причини своєї поведінки, навіть якщо вчинив щось погане. Адже у більшості випадків твої однолітки роблять це не тому, що хочуть завдати прикрості, а тому, що не знають, як інакше досягти важливої мети (наприклад, щоб з ними дружили, звертали на них увагу). Будеш щирим — дорослі допоможуть тобі зрозуміти, у чому ти схибив, і дадуть слушну пораду.



## Як поліпшити стосунки

Наші вчинки впливають на інших людей і викликають у них різні почуття. Наприклад, ви з другом домовилися зустрітись о третій. Ти спізнився на двадцять хвилин. Він, звісно, може розсердитися на тебе. Якщо ти не помиєш за собою посуд чи забудеш прибрати ліжко, то засмутиш батьків. Не виконаєш домашнє завдання — прикро вразиш учителя. Усе це не сприятимє поліпшенню ваших стосунків.

І навпаки, коли скажеш другові щось приємне, звариш картоплю до маминого приходу, будеш активним на уроці, то викличеш теплі почуття, і, отже, твої стосунки з другом, батьками, вчителями поліпшаться.



Оціни свої стосунки з різними людьми за 10-бальною шкалою: 10 балів — вони цілком тебе влаштовують, 0 балів — абсолютно неприйнятні.



Обери людину, стосунки з якою ти хотів би поліпшити. Внеси цей пункт до проєкту самовдосконалення. Для цього:

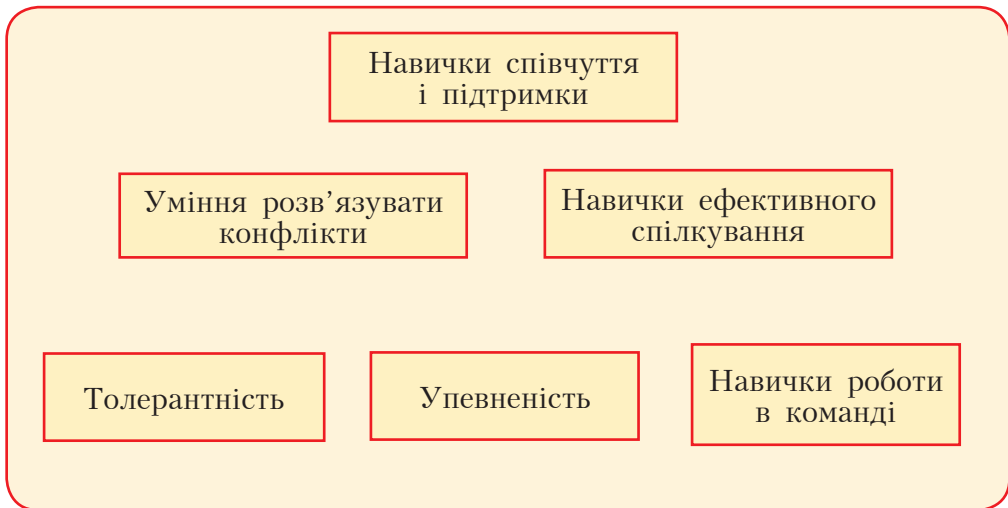
- Спочатку продумай, що може зруйнувати ці стосунки. Запиши те, що спаде тобі на думку.
- Поговори про це з мамою, татом чи другом. Можливо, вони додадуть кілька пунктів.
- Постарайся уникати дій, які погіршують стосунки. Постійно аналізуй, чи вдається тобі це робити.
- Приготуй для цієї людини маленький подарунок. Не обов'язково купувати його, краще зробити своїми руками (наприклад, сплести браслет чи записати на диск нову гру або прибрати у квартирі).
- Намагайся робити маленькі сюрпризи не лише на день народження чи інші свята, а постійно радуй своїх рідних і друзів.

## Навички формування стосунків

Для формування позитивних міжособистісних стосунків треба володіти багатьма життєвими навичками: ефективного спілкування, толерантного ставлення, упевненої поведінки, співчуття і підтримки, роботи в команді, уміння розв'язувати конфлікти.



1. Об'єднайтесь у групи. На окремих картках запишіть навички, необхідні для формування стосунків (мал. 45).
2. Розкладіть ці картки у вигляді трикутника. На вершині — картка, на якій записано найважливіші, на вашу думку, навички. У другому рядку — дві картки з менш важливими, а в третьому — три з найменш важливими навичками.
3. Порівняйте трикутники у різних групах.
4. Поясніть свій вибір.



Мал. 45

### **Підсумки**

Позитивні міжособистісні стосунки сприяють здоров'ю і життєвому успіху.

У групових стосунках важливо вміти надавати і приймати допомогу.

У стосунках з близькими дорослими найважливішими є довіра і щирість.

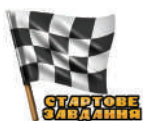
Поліпшити стосунки допоможуть навички толерантності, співчуття, роботи в команді, ефективного спілкування, упевненості та уміння розв'язувати конфлікти.

## § 23. ВИДИ І НАСЛІДКИ КОНФЛІКТІВ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, чому між людьми виникають конфлікти;
- навчишся розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- дізнаєшся про способи розв'язання конфліктів;
- потренуєшся розпізнавати конфлікти у щоденному житті.

### Конфлікти — частина стосунків



1. Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному ситуацію, коли ви сварилися або сперечалися з друзями чи іншими дітьми.

- Що спричинило суперечку?
- Як це відбувалося?

2. Наведіть приклади дій, які можуть спричинити суперечку (обзивання, нетактовні висловлювання, поширення пліток, заперечення чиеїсь думки...).

3. Назвіть почуття, що виникають в учасників конфлікту (гнів, образа, розчарування...).

4\*. Подумайте, які наслідки для здоров'я можуть мати конфлікти (образи, бійка, розрив дружби...).

Ти можеш зробити висновок, що конфлікти — це суто негативне явище, і тому їх треба завжди уникати. Але це не так. Конфлікти є частиною стосунків.

Коли люди спілкуються між собою, разом навчаються, працюють або відпочивають, іноді з'ясовується, що вони по-різному розуміють, що є необхідним, важливим чи правильним, або їхні інтереси можуть не збігатися. Однак це не означає, що вони приречені на сварки і суперечки. Кожен має навчитися мирно розв'язувати конфлікти.

Ці уміння — чи не найважливіші для тебе. Вони допоможуть зменшити кількість стресів у твоєму житті, підвищать твій авторитет, популярність, рівень упевненості та самоповаги.

## Види конфліктів

Конфлікти, спричинені розбіжностями у поглядах, смаках чи уподобаннях людей, називають *конфліктами поглядів*. Коли конфлікти виникають унаслідок зіткнення інтересів чи бажань людей — це *конфлікти інтересів*. Розв'язують ці конфлікти по-різному.

### Конфлікти поглядів

Часто, коли люди мають різні релігійні погляди, переконання або їм подобаються чи не подобаються певні речі (одяг, музика, футбольна команда), вони ніби спілкуються різними мовами. Те, що для одного добре, може бути погане для іншого; те, що одному подобається, в іншого може викликати відразу.

Однак розв'язання такого конфлікту не означає, що його учасники повинні змінити свою віру, погляди чи переконання. У таких випадках слід пригадати народну мудрість: «На колір і смак товариш не всяк». Дуже важливо розвинути в собі *толерантність* — уміння визнавати і поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку. І пам'ятати, що толерантність — це пошук того, що об'єднує, а не роз'єднує людей.

Два товариші — Володя і Раміль — дуже добре ладнають між собою, а сваряться тільки тому, що Володя — уболівальник київського «Динамо», а Раміль — донецького «Шахтаря». Ці сварки пригнічують їх обох. Трапляється, що вони по кілька днів не розмовляють. Іноді сперечаються мало не до бійки. Кожен намагається довести переваги улюбленої команди і переконати товариша вболівати за неї.

Та чи варто це робити? Краще визнати право друга вболівати за команду, яка йому подобається, й утримуватися від нападок на неї. Погодьтеся: що краще гратимуть обидві команди, то цікавіше буде дивитися матчі національного чемпіонату і то сильнішою буде збірна України.



Пригадай подібну ситуацію зі свого життя.

- Як це було?
- Чи правильно ти діяв/діяла?
- Що можна було зробити чи сказати інакше?

## Конфлікти інтересів

Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування інтересів і потреб іншої людини — друга група причин, з яких виникає переважна більшість конфліктів. Якщо люди не враховують цього, то навіть у разі примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову. На мал. 46 зображено способи і наслідки розв'язання таких конфліктів.



*Відсторонитися від конфлікту:*

- ігнорувати проблему;
- зволікати з її розв'язанням;
- розірвати стосунки.

Усі програють.



*Поступитися:*

- ігнорувати власні інтереси;
- на все погоджуватися;
- робити те, що хочуть інші.

Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.

*Боротися:*

- домінувати;
- тиснути;
- погрожувати;
- лаятися;
- битися.

Усі програють. Навіть якщо хтось думає, що виграв, насправді він також програв.

*Домовлятися:*

- слухати, розуміти, поважати одне одного;
- намагатися зрозуміти причину конфлікту (з'ясувати, зіткнення яких інтересів призвело до нього);
- шукати рішення, яке влаштує обох, або піти на взаємні поступки.

Усі виграють (повністю або частково).



Мал. 46. Способи і наслідки розв'язання конфліктів

## Конструктивне розв'язання конфліктів



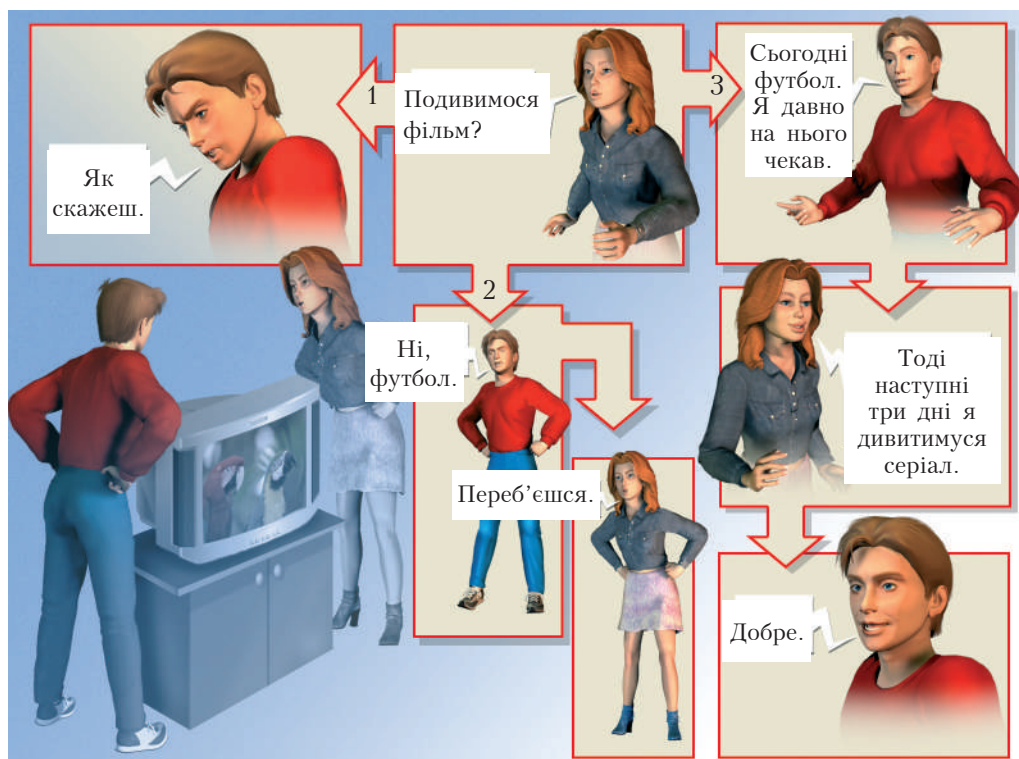
1. Об'єднайтесь у 4 групи. За допомогою мал. 46 підготуйте повідомлення про способи і наслідки розв'язання конфліктів. Поміркуйте, який із способів є найкращим у більшості життєвих ситуацій.

2. Обговоріть, які способи розв'язання конфлікту описано у наведених ситуаціях.

*Ситуація 1.* У санаторії Олена живе в кімнаті з Вітою. Віта не прибирає своє ліжко і розкидає речі. За це їхня кімната постійно отримує зауваження. Олена спочатку терпіла, а потім не витримала і нагримала на Віту. Дівчата посварилися.

*Ситуація 2.* Марина й Оксана — подруги. Оксана майже завжди поступається Марині. Та часом вона відчуває невдоволення і розчарування через те, що її інтереси не враховуються.

3. Розгляньте мал. 47 і визначте, які способи розв'язання конфліктів між братом і сестрою зображено на ньому.



Мал. 47

## Стили поведінки і конфлікти

Чи помічали ви, що деякі люди конфліктують частіше, ніж інші? Дехто з них не лише свариться з усіма (однокурсниками, вчителями, батьками), а й намагається будь-що перемогти в суперечках, нерідко і за допомогою кулаків.

А дехто, навпаки, начебто й уникає конфліктів, увесь час відмовчується, намагається бути непомітним, але його все одно ображають, насміхаються з нього, іноді навіть б'ють.

Це свідчить про те, що і агресивна, і пасивна поведінка провокують конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів, а якщо вони виникли — конструктивно розв'язати їх і дійти згоди.



Потренуйся розпізнавати конфліктні ситуації у реальному житті. Для цього поспостерігай за людьми, наприклад, у шкільній їдальні, а відтак опиши кілька конфліктів за таким планом:

- Хто є учасниками конфлікту? Які їхні цілі?
- Це конфлікт поглядів чи конфлікт інтересів?
- Який стиль поведінки учасників конфлікту (пасивний, агресивний, упевнений)?
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали?

### ***Підсумки***

Конфлікти — невід'ємна частина людських стосунків. Вони виникають через те, що кожна людина є неповторною особистістю і має власні погляди та інтереси.

Якщо конфлікти виникають через розбіжності у смаках чи поглядах людей, їх слід розв'язувати на основі толерантності.

У більшості випадків конфлікти краще розв'язувати шляхом переговорів.

Упевнений стиль поведінки допомагає уникати конфліктів і конструктивно розв'язувати їх.

## § 24. ЯК ВЛАДНАТИ КОНФЛІКТ

У цьому параграфі ти:

- прочитаєш поради психологів, як правильно діяти у конфліктних ситуаціях;
- дізнаєшся, як запобігти розпалюванню конфлікту;
- потренуєшся контролювати себе у конфліктних ситуаціях;
- обговориш, які життєві навички необхідні для конструктивного розв'язання конфліктів.



У попередньому параграфі вам було запропоновано поспостерігати за людьми у громадському місці, наприклад у шкільній їдальні, та описати кілька конфліктів. По черзі розкажіть про результати своїх спостережень.

Для успішного розв'язання конфліктів важливо не лише знати, як це робити, а й практикувати. Повір, це варте твоїх зусиль: так вчаться будувати рівноправні стосунки, ладнати з людьми, здобувати повагу і підвищують самоповагу.

У цьому тобі допоможуть поради психологів, як запобігти ескалації конфлікту, контролювати свої почуття у конфліктній ситуації та як розв'язати конфлікт.

### Як запобігти ескалації конфлікту

Породжують конфлікт і роблять його некерованим конфліктогени. Вони посилюють емоційне напруження, ображають, породжують бажання захиститися.

**Конфліктогени** — це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт. Прикладами конфліктогенів є образи, зневажливе ставлення, висміювання, вихваляння, категоричні судження, повчання, нечесність, нещирість, порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати), деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди», «я нізащо», «це безнадійно».



Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той у свою чергу — ще один, і так далі. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше за попередній. Так утворюється конфліктний ескалатор (мал. 48).



Мал. 48. Конфліктний ескалатор

Запам'ятай два головні правила запобігання конфліктам:

- Намагайся не використовувати конфліктогенів.
- Не піддавайся на провокацію конфлікту (не відповідай конфліктогеном на конфліктоген).



1. Об'єднайтесь у пари і розіграйте ситуацію, зображену на мал. 48, так, щоб запобігти ескалації конфлікту.
2. Обговоріть, які способи розв'язання цього конфлікту краще використати (спокійний тон, допомогти знайти книжку, відсторонитися від конфлікту...).

## Як контролювати себе

Наведені нижче поради допоможуть опанувати себе і вгамувати гнів.

### *Установи попереджувальну сигналізацію*

- Уяви світлофор у своїй голові.
- Його червоне світло вмикатиметься тоді, коли треба зупинитись і подумати.
- Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що злять тебе.



### *Полічи до десяти (або далі)*

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

### *Практикуй самопереконання*

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі кілька слів:

«Це не впливає на мене...»

«Мені не треба з цим боротися».

«Я можу це владнати».

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

### *Зміни точку зору*

Поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача. Подумай:

- Чи варто гніватися через це?
- Чи справді ця людина хоче тобі зашкодити? (Ти ж, наприклад, не будеш сердитися на малюка за те, що він тебе штовхнув?)
- Чи є інший спосіб отримати те, що хочеш?



Обери спосіб, як опанувати себе у наведених нижче ситуаціях.

*Ситуація 1.* Ти стоїш у черзі за квитком. Раптом до хлопця, що стоїть попереду тебе, підійшли знайомі, і він пропустив їх уперед.

*Ситуація 2.* Однокласник почав звинувачувати тебе в тому, чого ти не робив.

## Шість кроків розв'язання конфліктів

Уміння розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Ти можеш сказати, що й серед дорослих багато тих, хто розв'язує свої проблеми погрозами, сварками чи кулаками. Та це означає лише те, що не кожна доросла людина є зрілою особистістю.



Ознайомтеся з алгоритмом конструктивного розв'язання конфліктів, що складається із 6 кроків.

### *Крок 1. Опануй себе*

- Дихай глибоко.
- Полічи до десяти (або далі).
- Скажи собі, що ти спокійний.

### *Крок 2. Заспокой опонента*

- Скажи: «Я не хочу сваритися через це».
- Пожартуй: «Тільки не вбивай мене, а то світ втратить майбутнього нобелівського лауреата».

### *Крок 3. Активно слухай*

- Дивись опонентові в очі, кажи: «Так», «Я розумію».
- Дочекайся, коли він закінчить, і спитай: «Це правда?»

### *Крок 4. Поводься асертивно*

- Користуйся «Я-повідомленнями». Замість: «Ти завжди запізнюєшся» краще сказати: «Я нервуюся щоразу, коли ти затримуєшся».
- Поясни, чому ти так думаєш: «Мені здається, що ти мене не поважаєш».
- Стій прямо, говори спокійно.

### Крок 5. Висловлюй повагу

- Поважай гідність опонента. Деякі риси його характеру можуть бути неприємними для тебе. Але ти не можеш змінити цього. Не намагайся критикувати і перевиховувати його. Обговорюй **проблему**, а не **людину**.
- Погоджуйся, з чим можеш: «Я розумію твої почуття».
- Якщо зробив щось не так, вибачся.

### Крок 6. Розв'язуй проблему

- Запропонуй змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуй свій варіант розв'язання проблеми.
- Запитай опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їхні наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад, тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.

Для успішного розв'язання конфліктів треба володіти багатьма життєвими навичками: самоконтролю, уміння слухати і говорити, висловлювати свої почуття, рахуватися з почуттями опонента. Допоможуть і деякі особисті якості: відповідальність, толерантність, почуття гумору.



1. Об'єднайтеся у групи. На великому аркуші паперу намалуйте три концентричні кола.
2. На окремих картках запишіть навички, необхідні для розв'язання конфліктів (мал. 49 на с. 140).
3. У центрі найменшого кола покладіть картки з навичками та особистими якостями, які ви вважаєте найважливішими для успішного розв'язання конфліктів.
4. У другому колі — картки з тими, які вважаєте менш важливими, а в третьому — найменш важливими.
5. Розкажіть, чи важко було досягти порозуміння у ваших групах.



Мал. 49

### ***Підсумки***

Конфліктогени розпалюють конфлікт і поглиблюють протистояння.

Уміння опанувати себе в конфліктній ситуації допоможе владнати її.

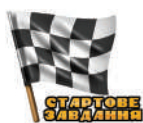
Уміння розв'язувати конфлікти є ознакою зрілої особистості.

## § 25. ПІДЛІТКОВІ КОМПАНІЇ

У цьому параграфі ти:

- навчишся розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії;
- дізнаєшся, як припиняти агресію і насилля.

### Які бувають компанії



Бажання мати друзів і компанію — природна потреба підлітків. Обговоріть переваги належності до групи (компанії друзів, класу, спортивної команди). Що вони вам дають? Чого вимагають?

Друзі впливають на нас і нашу поведінку. У народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для твого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

### Дружні компанії

Якщо ти маєш друзів, то знаєш, як це чудово. Тобі ніколи нудьгувати, адже друзі завжди пропонують щось цікаве. Ви разом ходите в кіно, на пляж, обмінюєтесь музичними записи і комп'ютерними іграми, обговорюєте новини.

З друзями почувашся захищеним, адже ваш девіз: «Один за всіх і всі за одного». У такій компанії ти — член команди.

Якщо хтось із вас захворів чи потрапив у біду, ви хвилюєтеся за нього і підтримуєте його.

#### Ознаки дружньої компанії:

- приймає тебе таким, яким ти є
- не має жорстких правил
- не забороняє тобі спілкуватися поза групою
- з радістю приймає у своє коло нових друзів
- її члени поважають і підтримують одне одного

## Недружні компанії

Це групи, в яких ти почуваєшся самотнім і мусиш увесь час прикидатися та підлаштовуватись під певні стандарти. У такі групи часто об'єднуються за дивними ознаками. Наприклад, «круті» — ті, кого привозять до школи на дорогих іномарках; «стильні» — визнають лише тих, хто носить фірмовий одяг; «столичні» — ті, хто прибув до літнього табору з Києва.

Стосунки у цих групах позбавлені теплоти, у них не цікавлять твоїми справами. Тож навряд чи можеш розраховувати на підтримку тих, хто належить до цієї компанії, адже тут панує дух конкуренції — в кого одяг найвідомішої фірми, крутіший мобільник тощо.

## Небезпечні компанії

### Ознаки небезпечних компаній:

- мають ватажка і жорсткі правила
- вимагають повної відданості
- забороняють контакти поза групою
- за непокору можуть вчинити жорстоку розправу
- з «чужими» поведуться агресивно і зверхньо;
- вступають у міжгрупові конфлікти «стінка на стінку»
- поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків

Вони є серйозною загрозою для тебе та інших. У цих компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила, і за непокору можуть не лише вигнати з компанії, а й побити. Тут курять, вживають алкоголь і наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням.

Потрапити в таку компанію означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що входять до кримінальних структур, їх використовують для зберігання та розповсюдження наркотиків і залучення нових споживачів.

Тримайся подалі від таких компаній!



1. Розпитай батьків/опікунів, які небезпечні компанії існували у їхньому підлітковому середовищі.
2. Що сталося з членами цих компаній, коли вони вирости?



1. Які дружні групи (компанії) є у твоїй школі, у твоєму дворі, на твоїй вулиці? Чим вони займаються? Як розважаються?
2. Чи знаєш ти недружні або небезпечні компанії? Що робить їх такими?
3. Проаналізуй групи, до яких належиш, за зразком:

Що це за група?	Як часто ви зустрічаєтесь?	Що вас об'єднало?	Чи комфортно тобі у цій групі?	Особливі правила
Туристичний гурток	Двічі на тиждень	Любов до пригод, спорту, природи	Так	Не курити, не вживати алкоголю, допомагати одне одному

## Як припиняти агресію та насилля

На жаль, молоді люди не завжди вміють розв'язувати свої проблеми мирним шляхом. Тому в колективі, де панує недружня атмосфера, трапляються агресивні конфлікти — сварки, бійки, знущання зі слабших тощо. Усе це — прояви насилля.



1. Назвіть причини, з яких підлітки поведуться агресивно (не вміють інакше розв'язувати конфлікти; невиховані; не контролюють себе; їм подобається відчувати свою силу; за компанію; беруть приклад з дорослих; це вплив засобів масової інформації...).
2. Назвіть фільми та комп'ютерні ігри, що романтизують жорстокість і насилля. Як ви вважаєте, чи варто дивитися такі фільми?



Радимо переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало». Це історія про твоїх однолітків та їхню компанію, про тих, хто вміє дружити, і тих, хто зраджує; про тих, хто знає правду і мовчить, а також про те, до чого може призвести жорстокість у з'ясуванні стосунків.

Виділяють два види насилля: фізичне і психологічне. *Фізичне насилля* — дії, що заподіюють тілесні ушкодження. *Психологічне (емоційне) насилля* — дії, що заподіюють людині моральну шкоду.



Найпоширенішими проявами насилля у твоєму середовищі є бійки, штовхання, підніжки, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Псують чийсь речі — це насилля. Як і тоді, коли не приймають у гру чи виганяють з неї. Одним із найнебезпечніших видів насилля є вимагання грошей або речей.

Кожен із вас може стати свідком і жертвою насилля. Тому дуже важливо навчитися активно протидіяти йому.

Ти став/стала свідком образ, погроз чи нападу?

так

Одразу намагайся припинити це. Часто буває достатньо висловити своє негативне ставлення, наприклад сказати: «Припини» або «Не думаю, що це смішно».

ні

Ти ставч/стала жертвою насилля?

так

Спочатку спробуй поговорити з нападниками (краще з одним із них): «Я нічого вам не зробив/зробила. Що ви проти мене маєте?». Це допомогло?

ні

Якщо переслідування (образи, погрози, напади) тривають, не терпи цього. Пасивність лише провокує нападників. Скажи батькам або вчителю, нехай вони поговорять з ними. Це допомогло?

ні

Коли неформальні методи не допомагають, офіційно звернися (сам чи з батьками) до адміністрації школи або в поліцію. Ти маєш право жити і навчатись у безпечних умовах, і є люди, які зобов'язані їх забезпечити.

## ***Підсумки***

Бажання мати друзів і компанію — природна потреба підлітків.

Деякі компанії є недружніми і навіть небезпечними. У підлітковій компанії ти можеш зіткнутися з проявами агресії та насилля. Тому важливо навчитися протидіяти агресії і припиняти насилля.

## Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі



## § 26. БЕЗПЕКА ТВОГО ДОМУ

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш, які комунальні вигоди є у твоєму домі чи квартирі;
- засвоїш 5 правил користування електричними приладами;
- навчишся безпечно запалювати газову плиту і колонку;
- дізнаєшся, як правильно користуватися водогоном і засобами побутової хімії.

### Твій дім

Дім — це місце, про яке завжди згадуватимеш з теплотою, адже тут ти зростаєш, оточений дорогими для тебе людьми і пам'ятними речами. Колись, приїхавши в гості до батьків, розповідатимеш своїм дітям, скажімо, таке: «Ось моє улюблене крісло, а це табуретка, з якої я впав, коли був малий».



По черзі розкажіть про свій дім: який він, за що ви його любите, що ви хотіли б у нього змінити.

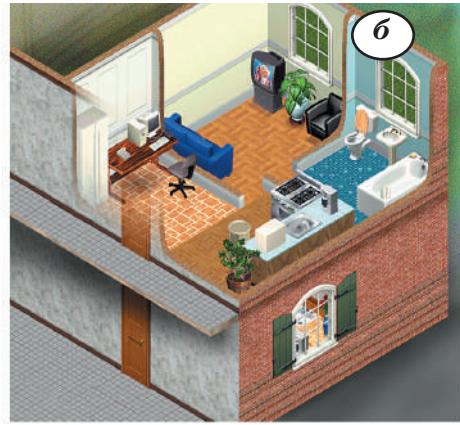
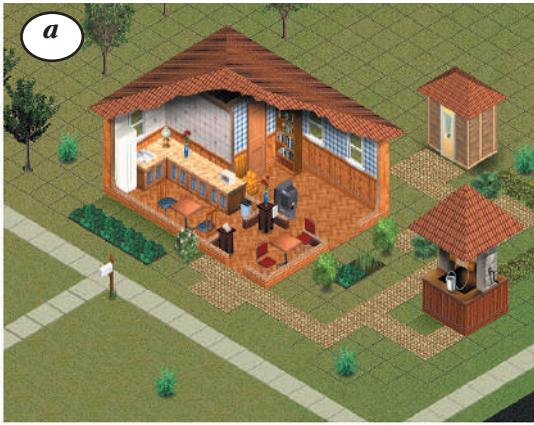
Щоб залишилося якнайбільше приємних спогадів, треба вчитися правильно користуватися всім, що є у твоєму домі, — комунальними зручностями, електричними і газовими приладами. Звісно, поки що з дозволу і під наглядом дорослих.

### Комунальні вигоди

У місті люди живуть переважно в будинках з усіма вигодами: центральним опаленням, гарячою і холодною водою, газовою або електричною плитою (мал. 50, б).

Сільське житло часто не має таких вигод: його опалюють піччю, господарі носять воду з криниці, їжу готують на газовій плиті, яку з'єднано з газовим балоном, або на електроплиті (мал. 50, а).

Бувають будинки змішаного типу, в яких є не всі, а лише деякі комунальні вигоди. А які комунальні вигоди твоєї оселі?



Мал. 50. Житлові будинки

Щоб забезпечити мешканців усім необхідним, до будинків прокладають теплотраси, труби водогону, потужні електричні кабелі. Це — *комунікації*. Частина з них прокладено назовні, а частину — під землею.

Можливо, ти бачив, як із розколини в асфальті витікає вода чи виходить пара. Це означає, що пошкоджено прокладену під землею трубу водопостачання. До таких місць краще не наближатися, тому що ґрунт може провалитися.



1. Об'єднайтесь у 3 групи (кухня, ванна кімната, підвал) та обговоріть.

- Які комунікації, електричні прилади і препарати побутової хімії використовують у цих приміщеннях?
- Які небезпечні ситуації там можуть виникнути?

2. Намалуйте про це плакати і презентуйте їх у класі.

## Електрика

Сучасний світ неможливо уявити без електрики. Ми звикаємо до неї й нерідко втрачаємо пильність. Наприклад, дехто розважається тим, що викручує в під'їздах лампочки чи зриває світильники, забуваючи, що вони під напругою. Та чи варто ризикувати життям задля пустощів або мізерного заробітку?

Ураження електричним струмом дуже небезпечне. Електричний струм, навіть у декілька разів слабший за той, яким ми користуємося в побуті, може спричинити зупинку серця. Тому необхідно засвоїти правила безпечного користування електрикою.

1. *Вважай, що кожен невідомий електроприлад чи провід перебуває під напругою.*



Наприклад, вітер обірвав проводи електромережі. Якщо таке сталося під час дощу, то небезпечно не лише торкатися їх, а й підходити до них. Небезпечними є трансформаторні будки, електророзподільні щити та об'єкти із позначками: «Висока напруга», «Не залазь — уб'є!»

2. *Користуйся лише справними електроприладами.* Несправний електроприлад (розетка, праска) може спричинити ураження електричним струмом або пожежу.

3. *Вода й електрика несумісні.* Не можна торкатися електроприладів мокрими руками, а також води, що нагрівається кип'ятильником. Це смертельно небезпечно! Не слід наливати воду в увімкнений електричний чайник або праску.

4. *Не допускай перевантаження електромережі.* Не можна вмикати у штепсельні розетки одночасно кілька електроприладів. Про перевантаження електромережі свідчить часте перегорання запобіжників.

5. *Перш ніж користуватися електроприладом, уважно прочитай інструкцію.*



Навчись правильно вмикати електроприлади. Спочатку шнур з'єднують із приладом, а потім — із розеткою. Вимикають у зворотному порядку (мал. 51).



Мал. 51. Порядок вмикання електроприладу



1. Чому не можна забивати цвяхи поблизу електричних розеток?
2. Чому не слід користуватись електроприладами під час купання у ванні?
3. Чому перед заміною перегорілої електролампи треба обов'язково вимкнути освітлювальний прилад із розетки або вимкнути електрику на щитку?
4. Чи є електроприлади, які не треба вимикати, йдучи з дому?

## Обережно: газ!

Такий необхідний і корисний у господарстві газ потребує обережності у користуванні, адже він вибухонебезпечний у суміші з повітрям. При витіканні газу для вибуху буває достатньо іскри.



Вибух газу може зруйнувати багатоквартирний будинок. Щоб не сталося лиха, навчись правильно запалювати і вимкати газову конфорку (мал. 52).



Відкрий  
вентиль на  
газовій трубі

Запали  
сірника і  
піднеси його  
до конфорки

Увімкни  
конфорку

Вимкни  
конфорку,  
закрий вентиль  
на газовій  
трубі

Мал. 52. Порядок вмикання і вимкання газової конфорки

Природний газ, яким користуються в побуті, не має запаху. Щоб можна було виявити його витікання, до нього додають спеціальні домішки, запах яких нагадує запах гнилої капусти. Тому людина відчуває навіть невелике витікання газу.

Перебуваючи у загазованому приміщенні, можна швидко отруїтися. Таке отруєння дуже небезпечне, тому що призводить до втрати свідомості й зупинки дихання.

Отруїтися можна не лише газом, а й продуктами його згоряння. Наприклад, якщо в димоході немає тяги, а ти увімкнув газову колонку, до приміщення може потрапити чадний газ — речовина, що спричиняє отруєння і навіть смерть.

Перевіряти тягу необхідно перед увімкненням колонки. Для цього слід запалити сірника і піднести його до вимкненого пальника. Полум'я має втягнутись усередину (мал. 53).



Мал. 53

## Водогін і теплові мережі

Добре, коли в домі є вода. І холодна, і гаряча. Але користування водою також потребує обережності. І ось чому.

До квартири воду подають під тиском, адже вона повинна досягти верхніх поверхів. Температура гарячої води близько  $70^{\circ}\text{C}$ , холодної — взимку лише  $4\text{--}5^{\circ}\text{C}$ . Зірве кран чи трісне труба — і людина, яка опинилася поруч, отримає важкі опіки чи переохолодження.



Мал. 54

Якщо виникла аварійна ситуація з водою, передусім треба перекрыти її за допомогою вентилів водопостачання, які є в кожній квартирі. Щоб не переплутати, в який бік закривається вентиль, запам'ятай правило літери З: вентиль закривається так, як пишеться літера З. Зверни увагу, що вентиль на мал. 54 — застарілої конструкції. Часто навіть дорослому не під силу впоратися з ним. Тому зараз такі вентиля замінюють на сучасні, з якими легко впораються і діти.



- 1\*. Де розташовані вентиля, що перекрывають воду у твоїй квартирі? Потренуйся закривати їх у присутності батьків.
- 2\*. Що треба зробити перед тим, як увімкнути газову колонку: перевірити тягу чи відкрити газовий вентиль?

## Препарати побутової хімії

У кожному домі є чимало хімічних речовин, які використовують у побуті. За ступенем безпеки всі препарати побутової хімії поділяють на чотири групи.

*Перша група* — речовини, які не є небезпечними: різні порошки та пасти для чищення, шампуні, чорнило, акварельні фарби. Однак безпечність цих речовин відносна. Потрапивши всередину організму, вони спричиняють отруєння.

*Друга група* — речовини, які при попаданні на шкіру чи в очі спричиняють подразнення або опіки. Це дезінфікувальні та відбілювальні засоби, а також засоби для чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо. На їхніх упаковках є застереження: «Уникати попадання на шкіру та в очі!» Для роботи з ними треба надягати захисні рукавички, халат і окуляри (мал. 55).

*Третя група* — вогнебезпечні речовини: аерозолі, засоби, що містять бензин, гас, ацетон. На їхніх упаковках завжди є попередження: «Вогнебезпечно!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!», «Не палити; провітрювати приміщення під час роботи!»

*Четверта група* — речовини, які спричиняють тяжке отруєння. Це передусім отрути для гризунів і комах, деякі види клеїв і засобів для виведення плям. Про небезпеку попереджують написи: «Отрута! Використовувати у добре вентильованому приміщенні», «Увага! Без розведення водою небезпечно для життя» (мал. 56).



Мал. 55



**Обережно! Цианоакрилат! Склеює миттєво!**  
Запобігайте попаданню клею на шкіру та в очі. У разі випадкового контакту з очима негайно промити їх проточною водою протягом 10 хвилин, накласти стерильну пов'язку та звернутися до лікаря. При попаданні на шкіру промити з милом, почистити пемзою, за потреби протерти ацетоном.

**Увага!**  
**Ховати від дітей!**  
**Не дихати парами!**

Мал. 56. Попереджувальні написи на упаковці клею

## Підсумки

Безпека оселі передусім залежить від її мешканців.

Порушення правил користування електричними приладами призводить до ураження електричним струмом або до пожежі. Витікання газу може спричинити вибух або отруєння.

У твоєму віці вчитись користуватися водогоном, електричними та газовими приладами можна тільки під наглядом дорослих.

Перед тим як користуватися препаратами побутової хімії, уважно прочитай інструкцію і застереження. Намагайся уникати контактів із препаратами четвертої групи.

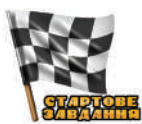


## § 27. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА ТВОЄЇ ОСЕЛІ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш три умови виникнення горіння;
- ознайомишся з історією пожежної служби;
- проаналізуєш причини виникнення пожеж;
- потренуєшся перевіряти пожежну безпеку своєї оселі;
- намалюєш і відпрацюєш план евакуації зі свого дому.

У 5 класі ви вже вивчали тему «Пожежна безпека» і знаєте, за яких умов може виникнути пожежа, умієте загасити невеликий вогонь та швидко евакуюватися з приміщення школи в разі пожежі.



1. Запаліть свічку і передавайте її по колу, продовжуючи фразу: «Я можу використати цей вогонь для того, щоб (розпалити вогнище, освітити приміщення, створити святкову атмосферу...)».

2. Пригадайте, що таке «трикутник вогню». Наведіть приклади горючих матеріалів і джерел запалювання.

3. Об'єднайтесь у 3 групи (негорючі, важкогорючі та легкозаймисті матеріали). Намалюйте плакат про властивості цих речовин і матеріалів. Для чого їх використовують, як треба з ними поводитися?

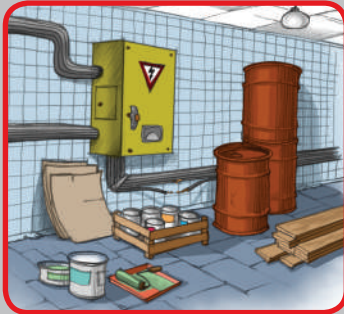
- *Негорючі* — ті, що не горять за будь-яких умов.
- *Важкогорючі* — ті, що загоряються, тліють чи обуглюються під дією вогню, але перестають горіти, якщо джерело запалювання видалити чи загасити.
- *Легкозаймисті* — ті, що загоряються від джерела запалювання і продовжують самостійно горіти, коли це джерело видалити.

4. Назвіть ситуації, за яких вогонь може бути вкрай небезпечним (на бензозаправці, при витіканні газу, коли вогонь виходить з-під контролю...).

## Причини виникнення пожеж

Найпоширенішими причинами пожеж є: тютюнопаління (особливо в нетверезому стані), порушення правил експлуатації електричних і газових приладів, необережне поводження з вогнем і розряди блискавки (мал. 57).

Коротке замикання, іскріння і нагрівання побутових приладів поблизу горючих матеріалів або легкозаймистих рідин можуть призвести до пожежі.



Пожежа може виникнути і від розряду блискавки. Що вища будівля, то більша ймовірність вдарення у неї блискавки. Тому на будинках встановлюють громовідводи, щоб енергія блискавки розрядилася в землю.



Нерідко причиною пожежі є незагашена сигарета. Особливо небезпечно курити в ліжку. Людина може заснути, сигарета впаде на ковдру чи матрац, які почнуть тліти, виділяючи чадний газ. Надихавшись його, людина неприємно, стає безпорадною.



Необережне поводження з відкритим вогнем, у тому числі й дитячі пустощі, — поширена причина пожеж. Знайшовши сірники або запальничку, дитина намагається повторити рухи дорослих.

Мал. 57. Причини пожежі



1. Чому над паливними складами та автозаправними станціями встановлюють кілька громовідводів на окремих щоглах?

2\*. Особливо небезпечно кидати недопалки в пластмасове відро для сміття. Як ви вважаєте, чому?

3\*. Майже щодня в новинах чуємо повідомлення про пожежі. Обговоріть кілька таких повідомлень, визначте причини пожеж та можливості запобігання їм.

### 3 історії пожежної охорони

Перші пожежники з'явилися в нашій країні понад два століття тому. Двоповерхова споруда з високою вишкою (каланчею) мала назву «пожежне депо».

На першому поверсі розміщували коней, вози з діжками, наповненими водою, та протипожежний інвентар. На другому — жили пожежники, яким дозволяли відлучатися з казарми лише раз на тиждень, заборонялося відвідувати громадські місця, читати будь-що, крім Біблії. Щоб завжди бути наготові, вони навіть на ніч не знімали чобіт.



Мал. 58

Як тільки черговий (вишковий) помічав пожежу, на каланчі одразу піднімали сигнальні знаки, щоб повідомити іншим депо. Вартовий ударяв у дзвін, і з воріт на коні вилітав вістовий. Він розвідував обстановку на пожежі й мчав назад.

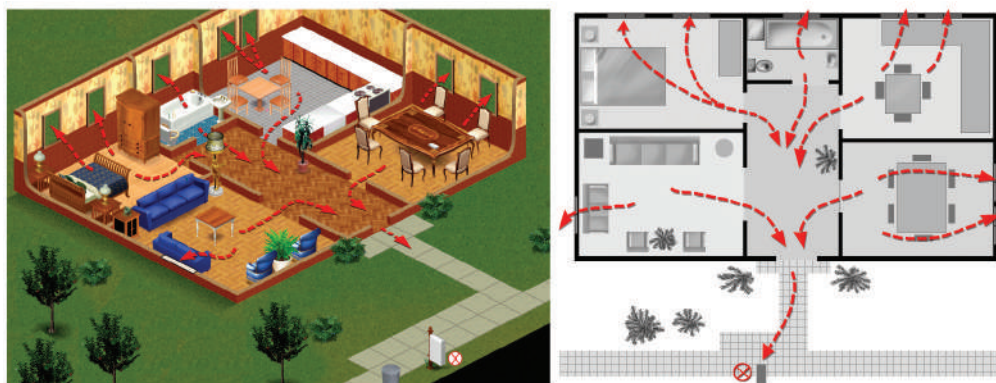
Після його повернення на місце пожежі поспішали пожежники з гуркотом і дзвоном. Трубники рятували людей і гасили пожежу водою зі шлангів, сокирники рубали дах, щоб випустити з приміщення дим, а качальники та водопостачальники поповнювали запаси води в діжках.

### Допомагаємо пожежникам

У наш час повідомлення про пожежу приймають за телефоном 101. Після отримання сигналу оголошується тривога в найближчій до місця пожежній частині, і за півхвилини пожежні автомобілі з увімкненими сиренами вже мчать гасити пожежу.

Завданням пожежної служби є не лише гасіння пожеж, а й профілактика, тобто гарантування пожежної безпеки будівель. Жоден будинок не заселяють без підпису працівників пожежної служби, які ретельно перевіряють справність електричної мережі, наявність і доступність евакуаційних виходів і шляхів, запасних виходів, пожежних драбин, засобів гасіння та виявлення пожежі.

У приміщеннях і будинках встановлюють пожежну сигналізацію. Навіть маленькі діти мають знати, що коли вона спрацювала, треба негайно вийти з будинку шляхом, який вказано на плані евакуації. А щоб засвоїти, куди бігти у разі пожежі, двічі на рік слід проводити навчальні пожежні тренування. І не лише в школі, а й удома, особливо якщо в родині є маленькі діти (мал. 59).



Мал. 59. План евакуації з будинку.

Стрілками показано напрямки руху у разі пожежі, кружечком — місце зустрічі після евакуації

Особливо небезпечно, коли пожежа виникає там, де одночасно перебуває багато людей, наприклад у школі.



1. Розгляньте план евакуації зі своєї школи.

2. Заміряйте час, протягом якого ваш клас організовано вийде з приміщення школи.



3. Обговоріть, чи вдалося вам уникнути штовханини на сходах і у дверях.

### ***Підсумки***

Умовами виникнення горіння є: наявність кисню, джерела запалювання та горючих матеріалів.

Пожежну службу було створено понад два століття тому. Відтоді хоробрі пожежники врятували чимало людських життів і майна.

Найпоширенішими причинами пожеж є: тютюнопаління (особливо в нетверезому стані), порушення правил експлуатації електричних і газових приладів, необережне поводження з вогнем та розряди блискавки.

Щоб запобігти виникненню пожежі, треба дбати про пожежну безпеку помешкання. У кожному будинку має бути план евакуації.

## § 28. ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про три стадії пожежі;
- пригадаєш, як можна загасити невелику пожежу подручними засобами;
- ознайомишся з вогнегасниками — найефективнішими первинними засобами пожежогасіння;
- потренуєшся рятуватись у разі пожежі в лісі чи в степу.

### Що таке пожежа

Усюди, де є умови виникнення горіння (в населеному пункті і в лісі, в цеху і на фермі, у поїзді і літаку, в школі і дитячому садку, в офісі і житловому будинку), може статися *пожежа* — неконтрольований процес горіння, який загрожує життю людей і тварин, знищує природні ресурси та матеріальні цінності.

*Чи знаєш ти, що...*

У розвитку пожежі виділяють три стадії.

1. *Початкова.* Триває переважно від 15 до 30 хвилин. Для неї характерна невисока температура полум'я і незначна швидкість поширення вогню. Якщо пожежу встигнуть загасити на цій стадії, вона заподіє найменші збитки.
2. *Основна стадія.* Триває переважно наступні 30 хвилин, температура полум'я може перевищувати 1000° С. Пожежа швидко поширюється, загасити її дуже важко.
3. *Стадія закінчення.* Вогонь згасає у міру догорання матеріалів. Рятувати вже нічого.



Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному про пожежі, свідками яких ви були, або ті, про які ви чули від інших людей чи дізнались із засобів масової інформації. На якій стадії вдалося їх загасити?

## Як загасити пожежу на початковій стадії загоряння

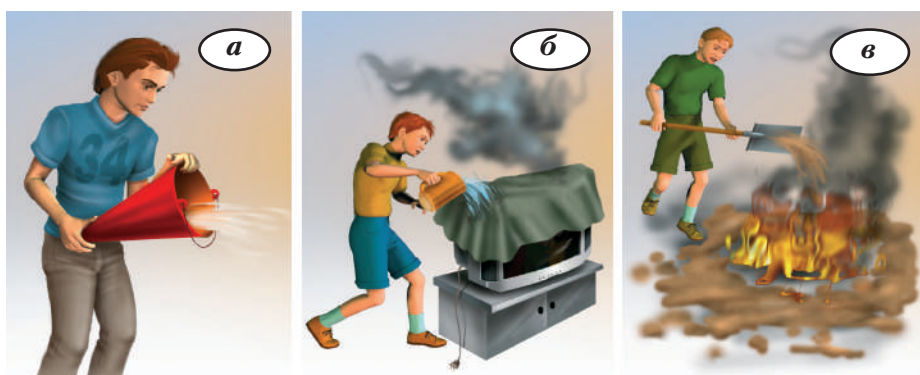
Початкова стадія загоряння триває 15—30 хвилин. Це час, коли пожежу ще можна загасити власними силами. Треба лише знати, як це робити. Твої дії залежать від того, що загорілося: звичайна річ, електроприлад чи легкозаймиста рідина.

1. Якщо загорілася *звичайна річ*, вогонь можна затоптати, залити водою, засипати піском чи накрити пожежним покривалом, замість якого можна використати килим, ковдру, пальто. Але в жодному разі не те, що виготовлено із синтетичних матеріалів.

Найчастіше пожежі гасять водою. Для цього найкраще підходить звичайне або пожежне відро. Його заповнюють на дві третіх. Відтак, узявшись однією рукою за дно, а другою за його верхню частину, вихлюпують воду в напрямку вогню (мал. 60, а).

2. Коли ж загорівся *електроприлад* (наприклад, телевізор), його не можна одразу гасити водою. Це призведе до ураження електричним струмом. Слід спочатку від'єднати електроприлад від напруги, узявшись за вилку рукою, обмотаною сухою тканиною, або вимкнути електрику на щитку. Іноді це одразу допомагає, і пожежа припиняється. Якщо ж прилад продовжує горіти, треба накрити його цупким покривалом. Воду треба лити, стоячи збоку, тому що нагрітий кінескоп у старих телевізорах може вибухнути (мал. 60, б).

3. *Легкозаймисті рідини* (наприклад, бензин) також не можна заливати водою. Вони легші за воду, і якщо на рідину вилити воду, вона спливе на поверхню і продовжуватиме горіти, поширившись усією поверхнею. Вогонь необхідно засипати землею, піском, у крайньому разі — навіть пральним порошком. Спочатку засипають край, а потім — середину (мал. 60, в).



Мал. 60

Ви пригадали найпростіші, а тому найпоширеніші способи гасіння пожежі. А найефективніший із первинних засобів пожежогашіння — вогнегасник. Звісно, якщо він справний і ти вмієш ним користуватися. Вогнегасники є трьох типів: пінні (мал. 61, *а*), порошкові (мал. 61, *б*) і вуглекислотні (мал. 61, *в*).



Мал. 61

Пінному вогнегаснику майже 100 років. Його використовують для гасіння горючих матеріалів та легкозаймистих рідин. Але пінним вогнегасником не можна гасити електроприлади під напругою, та й речі, які загасили піною, доведеться викинути.

А от вуглекислотним чи порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.



Коли відкривається вентиль вуглекислотного вогнегасника, з нього подається заморожений вуглекислий газ (у вигляді снігових пластівців). Намагайся не торкатися розтруба, тому що він охолоджується до  $-70^{\circ}\text{C}$ .

Використовуючи порошковий вогнегасник, слід затримати дихання, бо порошковим пилом можна отруїтися.



На кожному вогнегаснику є інструкція, як ним користуватися. Якщо вдома або в школі є вогнегасник, обов'язково прочитай інструкцію, адже під час пожежі не буде часу її вивчати.

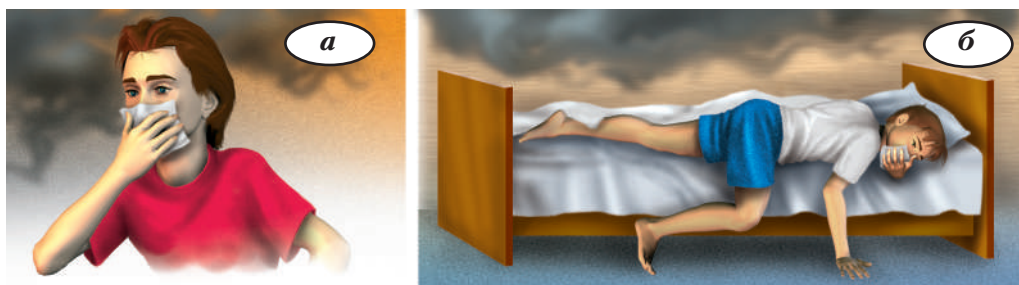
## Як правильно дихати в зоні пожежі

Ти вже знаєш, що на пожежах люди гинуть не лише від вогню, а й від газів, які виділяються у процесі горіння. Особливо небезпечними є гази, що утворюються під час горіння пластиків та інших синтетичних матеріалів, а також чадний газ.

Іноді достатньо кілька разів вдихнути таке повітря, щоб знепритомніти. Тому найперше, що треба зробити, відчувши запах диму, — захистити органи дихання (мал. 62, *а* на с. 160).



Якщо пожежа почалася, коли ти був у ліжку, не підводься, адже чадний газ піднімається вгору. Закрий рот і ніс тканиною (рушником чи подолом нічної сорочки) і сповзи на підлогу, не піднімаючи голови (мал. 62, б). Коли є змога, намочи тканину, якою захищаєш органи дихання.



Мал. 62

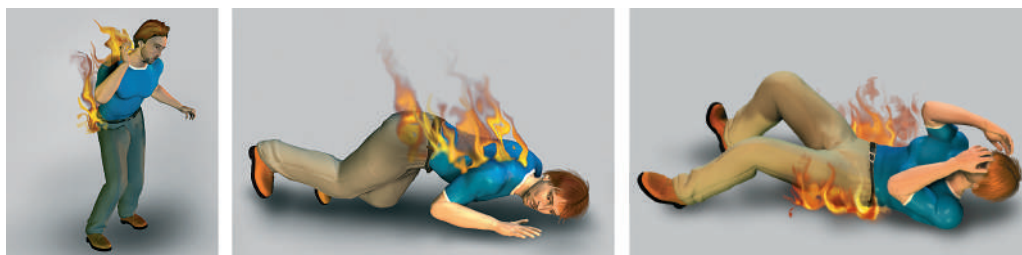
### «Зупинитися, впасти, котитися»

Це правило треба запам'ятати на випадок загоряння на людині одягу (мал. 63).

*Зупинитися* — означає, що передусім треба зусиллям волі поборолювати паніку й бажання бігти, оскільки в цьому разі вогонь лише розгоряється. Тому слід зупинитися, а побачивши людину, на якій загорівся одяг, щосили намагатися її зупинити.

*Впасти* — означає, що треба впасти самому чи повалити людину, на якій загорівся одяг. Добре, коли поблизу є ковдра чи одяг з цупкої тканини (краще мокрий), яким треба накрити людину і загасити на ній полум'я. Обличчя накривати не можна.

*Котитися* — означає, що треба котитися по землі чи підлозі, намагаючись у такий спосіб збити вогонь. Руками слід захищати очі та обличчя.



Мал. 63

## Користування засобами пожежогасіння



1. Розглянь мал. 64. Якими підручними засобами (а–д) можна загасити пожежі (1–3)?

2. Назви застереження щодо користування пінними, вуглекислотними та порошковими вогнегасниками.



Мал. 64

### Підсумки

Пожежа — неконтрольований процес горіння, який загрожує життю людей, заподіює матеріальні збитки. Розрізняють три стадії пожежі: початкову, основну і стадію закінчення.

На початковій стадії пожежу можна загасити, якщо діяти швидко і правильно. Вогнегасник — найефективніший засіб пожежогасіння.

Опинившись у зоні пожежі, треба захищати органи дихання і постаратися якнайшвидше вибратися з неї.

## § 29. ПІДПРИЄМСТВА У ТВОЄМУ НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

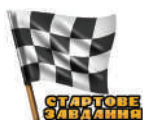
*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся про безпеку проживання поблизу промислових підприємств;
- з'ясуєш, які є види небезпечних промислових об'єктів і як дізнатися, що на підприємстві сталася аварія;
- вчитимешся правильно діяти під час аварії.

### Аварійні ситуації на підприємствах

Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах. В одних — невеликі заводи, в інших — промислові гіганти. Деякі з них цілком безпечні для довілля. Інші (і це не обов'язково гіганти) можуть бути небезпечними.

Тепер на підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують абсолютної безпеки. Аварія на промисловому об'єкті — подія надзвичайна і дуже небезпечна. За наслідками аварій промислові об'єкти поділяють на чотири групи (мал. 65).



1. Які підприємства розташовані у вашому населеному пункті?

2\*. До яких груп вони належать? Які небезпеки можуть загрожувати населенню у разі аварії на цих підприємствах?

3\*. Наведіть приклади аварій на підприємствах вашого міста, області, в Україні, у світі.

Якщо ти проживаєш поблизу промислового об'єкта:

- Не відчиняй вікон для провітрювання, коли вітер дме з боку підприємства.
- Дотримуйся чистоти: щодня мийся і витирай ноги перед тим, як заходиш у приміщення.
- Не купайся у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.



Під час аварій на вибухонебезпечних об'єктах здоров'ю та життю людей загрожує не лише вогонь, а й шкідливі та отруйні речовини, що утворюються у процесі горіння.

Унаслідок аварій на гідротехнічних спорудах виникають хвилі, які мають величезну руйнівну силу. Особливо небезпечним є руйнування гребель на водосховищах, де накопичується велика маса води.



Аварії на хімічних заводах супроводжуються викидами сильнодіяючих отруйних речовин.



Унаслідок аварій на радіаційно небезпечних об'єктах у довкілля потрапляють радіоактивні речовини.



Мал. 65

## Ознаки аварії на підприємстві

Про те, що на промисловому підприємстві сталася аварія, місцеве населення обов'язково мають попередити одним або кількома способами:

- сиреною цивільної оборони;
- гудком на підприємстві;
- повідомленням по радіо та місцевих каналах телебачення;
- через дільничного поліцейського.

Відблиски пожежі або велика кількість пожежних машин мають насторожити навіть тоді, коли не надходять жодні повідомлення.

Про викид у навколишнє середовище шкідливих для здоров'я чи отруйних речовин свідчить поява у повітрі незвичних запахів, випадання незвичайного за кольором пилу, раптове пожовтіння рослин або загибель дрібних тварин (комарів, мух, мишей, птахів, риби у водоймах). Здогад, що на підприємстві не все гаразд, має виникнути, якщо у твоєму населеному пункті люди раптом почали хворіти на якусь незвичайну хворобу.

## Як діяти під час аварії на підприємстві

Відомо, що в перші години і дні після аварії на Чорнобильській АЕС тисячі людей не могли врятуватися через те, що влада злочинно приховувала масштаби катастрофи. Люди заплатили за це своїм здоров'ям. Правильно вчинили ті, хто здогадався швидко зібрати найнеобхідніші речі й вибратися з небезпечного місця. На жаль, це були поодинокі випадки.



Об'єднайтесь у 3 групи і прочитайте ситуацію.

Пролунала сирена. Місцеві канали радіо повідомили, що сталася аварія на хімічному заводі. Місцем збору для евакуації призначили майданчик біля школи.



Уявіть, що хтось із вас опинився в такій ситуації, коли поряд немає батьків. За допомогою мал. 66 підготуйтеся та продемонструйте, як треба діяти.

*Група 1:* ти почув сирену, коли гуляв у лісі.

*Група 2:* ти був удома, почув сирену і дізнався, що призначили місце збору для евакуації.

*Група 3:* ти був удома, почув сирену, але не почув оголошень про евакуацію.

**а**

1. Надягни куртку, штани і головний убір із цупкої тканини.
2. Штани випусти поверх чобіт, перев'яжи внизу мотузкою.
3. Надягни респіратор, марлеву пов'язку або обмотай обличчя шарфом.
4. Перекрий воду, газ, вимкни електрику.
5. Візьми з собою трохи води та харчів, документи і гроші.
6. Замкни квартиру і прямуй до місця збору для евакуації.

**б**

1. Визнач напрямок вітру і рухайся перпендикулярно до нього.
2. Уникай низин. Отруйні речовини зазвичай накопичуються саме в низинах.
3. Не пий воду з відкритих водойм (річок, озер, колодязів).
4. Не збирай і не їж ягід, фруктів, городини.
5. Коли вийдеш у безпечне місце, зніми верхній одяг і запакуй його у поліетиленовий пакет.
6. Якщо є змога, ретельно помийся під душем.

**в**

1. Щільно зачини всі вікна і двері. Щілини та вентиляційні отвори заткни ганчір'ям, поролоном, заклеї папером.
2. Зроби вдома запас питної води, поки не припинили водопостачання: заповни нею пластикові пляшки, відра, ванну.
3. Харчуйся консервами, які є вдома.
4. Не виходь із дому, навіть до сусідів.
5. Не ховайся у підвалі чи погребі. Їх можуть заповнити отруйні гази.
6. На входних дверях міцно прикріпи повідомлення, що у квартирі хтось є, або сповісти телефоном рятувальні служби про місце свого перебування.
7. Чекай на допомогу.

Мал. 66. Варіанти дій під час аварії

## Підручні засоби самозахисту

Навряд чи у тебе є протигаз і костюм для захисту від хімічних речовин. Нагальної потреби в них немає, та й коштують вони не дешево. А чи можна захиститися від отруйних речовин без них? Виявляється, можна. І це під силу кожному. Щоб отруйні речовини чи радіоактивний пил не потрапили в організм, треба перекрити їм усі можливі шляхи доступу.

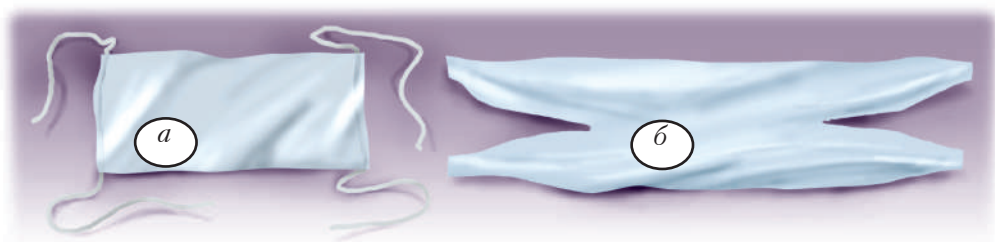
## Захист органів дихання

Якщо немає протигазу чи респіратора, можна зробити ватно-марлеву пов'язку (мал. 67).

*Варіант 1.* Шматок вати загорни у широкий бинт.

Довжина пов'язки — 20 см. Проший, відступивши 2 см від країв. Затягни в отвори зав'язки зі згорнутих бинтів завдовжки 50 см (мал. 67, а).

*Варіант 2.* Шматок вати загорни в широку марлю. Краї розріж навпіл (мал. 67, б).



Мал. 67

Затримавши подих, надягни маску так, щоб вона закривала рот і ніс. Зав'язки слід затягнути так, щоб маска щільно прилягала до обличчя.

Проведіть змагання «Хто швидше і правильно виготовить захисну маску».



## Захист шкіри і волосся

Твій саморобний костюм хімічного захисту складатиметься з головного убору, куртки, штанів, рукавичок і чобіт (мал. 68).

Може статися, що ти опинився на забрудненій території без батьків і сам чи з кимось деякий час перебував там. Вийшовши у безпечне місце, зніми верхній одяг і склади у поліетиленовий пакет. Цей одяг не можна ні вдягати, ні прати. На його поверхні могли накопичитися небезпечні речовини, які під час чистки чи прання потраплять на шкіру і в легені.

Коли під час аварії на підприємстві стався викид отруйних речовин, діяти треба дуже швидко. Тому бажано, щоб твій саморобний костюм хімічного захисту завжди лежав у визначеному місці. Тобі знадобиться і вміння швидко вдягатися. Наприклад, вранці після підйому солдати української армії одягаються за 40 секунд. *Перевір, скільки часу ти витрачаєш на вдягання.*

*Головний убір.* Це може бути шапка щільного плетіння. Надягти її треба так, щоб вона закрила волосся. Довге волосся бажано заплести і сховати під шапку.

*Куртка.* У кожного вдома знайдеться куртка з водонепроникної тканини. Добре, якщо вона буде з капюшоном. Куртку слід застебнути на всі гудзики (блискавку), капюшон надягнути на голову.



*Рукавички* треба підбирати шкіряні, гумові або з водонепроникної тканини.

*Штани.* Найкращими є довгі штани з цупкої тканини, наприклад лижний комбінезон або джинси.

*Взуття.* Гумові чоботи або шкіряні черевики захистять ноги. Штани треба випустити поверх чобіт і обв'язати внизу мотузкою.

Мал. 68. Саморобний костюм хімічного захисту

### **Підсумки**

Про аварію на промисловому підприємстві можна дізнатися з повідомлень служб цивільної оборони по місцевому радіо, телебаченню, звуків сирени, гудків.

У разі аварії постарайся якнайшвидше вибратися в безпечне місце.

Якщо живеш поблизу підприємства, на якому під час аварії може статися хімічне чи радіаційне забруднення, заздалегідь приготуй ватно-марлеву пов'язку та захисний костюм.



## § 30. ТИ — ВЕЛОСИПЕДИСТ

У цьому параграфі ти:

- вчитимешся підбирати велосипед за розміром;
- перевіряти його справність і оснащення;
- дізнаєшся, як краще вдягнутися на велосипедну прогулянку, та деякі інші застереження для власників велосипедів.

### З історії велосипеда

У Європі першим винахідником велосипеда був німецький лісник Дрез. У 1813 році він придумав до самоката кермо.

Наступним винахідником став робітник Дальзель. У результаті тривалих пошуків він винайшов педалі.

У 1865 році французи Мішо та Лальман сконструювали перший металевий велосипед. Він був удвічі важчим за сучасний, але найбільшим його недоліком було те, що велосипед трусило на вибоїнах. Через це він отримав назву «кісткотряс». І коли ветеринар із Шотландії — Данлоп — здогадався прикріпити навколо колеса гумовий садовий шланг, їздити стало набагато зручніше.

Спочатку з велосипедистів сміялися. Був час, коли поліція намагалася заборонити велосипеди, вважаючи, що вони заважають дорожньому рухові. Нині цей легкий, маневрений і порівняно дешевий та екологічний вид транспорту набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.



А що ви думаєте про цей вид транспорту? Об'єднайтесь у 2 групи і назвіть якомога більше переваг і недоліків велосипеда.

Якщо дорослі вирішили придбати тобі велосипед, передусім слід подбати, щоб на ньому було зручно їздити, тобто щоб він підходив тобі за розміром.



Виміряй довжину своєї ноги від п'ятки до тазостегнового суглоба. Розмір велосипеда визначають відстанню від центра каретки до верхнього краю підсідельної труби. За допомогою табл. 9 визнач, який розмір велосипеда підходить тобі.

## Визначення типорозміру велосипеда

Довжина ноги, см	Розмір велосипеда, мм
	
78–82 83–87 88–91 більше як 91	540 560 580 580

**Де краще купувати велосипед**

Відповідь проста: в магазині. Тут він може коштувати дорожче, ніж на ринку, однак гарантію якості дають тільки в магазині. Поза магазином ризикуєш придбати дешеву підробку, і повернути неякісний товар неможливо. Не забудь зберегти касовий чек і гарантійний талон. Це документи, які дають право на гарантійний ремонт та на повернення товару в магазин.

**Перш ніж сісти за кермо велосипеда**

Отже, велосипед придбано. Та не поспішай сідати за кермо. Спочатку ознайомся з інструкцією. Особливо уважно прочитай розділи, в яких ідеться про безпеку дорожнього руху, а також ті, що починаються словами: «Увага!» та «Обережно!» Разом з кимось із дорослих огляньте велосипед, перевірте кріплення деталей, роботу всіх вузлів, накачайте камери.

## Елементи конструкції, що впливають на безпеку руху

Ось як має бути оснащений твій велосипед, щоб поїздка на ньому була приємною і безпечною (мал. 69).



Мал. 69. Оснащення велосипеда

А тепер сядь на свій новий велосипед, випробуй його на рівній ділянці, невеликому підйомі та спуску. Тобі зручно? Чи добре слухається кермо? Чи надійно працюють гальма? Якщо все гаразд, катайся на здоров'я!



Не розганяйся, особливо на спусках, до такої швидкості, коли ти не встигаєш обертати педалі. Спускаючись, слід відхилитися назад і користуватися заднім і переднім гальмами.

Небезпечно їздити на велосипеді вночі, у сутінках, в ожеледицю, в туман, дощ або сильний вітер.

## Одяг для велосипедиста

Неабияку роль у безпеці дорожнього руху відіграє колір одягу велосипедиста. Яскравий одяг велосипедиста і світловідбиваючі наклейки на ньому допоможуть водіям вчасно помітити його сигнали і маневри на дорозі.

Найкращий головний убір для велосипедиста — захисний шолом. У багатьох країнах без нього давно заборонено їздити на велосипеді. І не дивно, адже 75 % жертв-велосипедистів загинули в аваріях саме від черепно-мозкових травм. А скількох урятував захисний шолом!

Тут не може бути ніяких сумнівів чи вагань. Жодної велосипедної прогулянки без захисного шолома!

Улітку згодиться футболка. У холодну погоду — куртка з цупкої тканини, яка не продувається і не промокає.

Під неї найкраще вдягати одяг з натуральних тканин — бавовняну футболку і вовняний светр.



У будь-яку погоду рекомендовано надягати спеціальні велорукавички.

Вони захистять руки, якщо ти впадеш, і допоможуть міцно тримати кермо, якщо руки спітніють.

Штани — еластичні або широкі з завуженими донизу холошами, улітку — велосипедні або звичайні шорти.

Широкі холоші заправляють у високі черевики, шкарпетки, підв'язують мотузкою, завужують англійською шпилькою чи заціпкою.

Взуття має бути міцним, із жорсткою підшвою. Цим вимогам відповідають кросівки; у дощову погоду найкраще взути черевики або інше подібне взуття.

Мал. 70. Одяг для велосипедної прогулянки

## Щоб стати вправним велосипедистом

Велосипедист має розвивати увагу, швидку реакцію. Перевір себе на наведених нижче тестах.

### Тест на увагу № 1

Якомога швидше знайди очима в цій таблиці числа у порядку від 1 до 25. Людині з хорошою увагою знадобиться на цю вправу не більш як 30 секунд.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

### Тест на увагу № 2

Цей тест виконай інакше. Спочатку знайди чорну одиницю, потім червону, далі чорну двійку і червону двійку і так далі. Впораєшся за 40 секунд — у тебе хороша увага, якщо більш як за 50 секунд — недостатня, її необхідно тренувати.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Ти їдеш велосипедом. Раптом на дорогу вибігає кіт чи вичується м'яч. У таких ситуаціях багато залежить від твоєї реакції — чи встигнеш загальмувати або повернути вбік (мал. 71). Для водія дуже важливою є швидка реакція на зміну дорожньої ситуації. Розвинути її допоможе така цікава гра.



Для неї знадобиться лінійка завдовжки 25–30 см. Грають удвох. Попроси друга тримати лінійку за кінець великим і вказівним пальцями. Несподівано для тебе він має відпустити лінійку, а ти — зловити її великим та вказівним пальцями (мал. 72). Якщо лінійка пролетіла більш як 13 см, твоя реакція недостатня, щоб сідати за кермо велосипеда.



Мал. 71



Мал. 72. Тест для перевірки швидкості реакції

На канікулах потренуйся їздити велосипедом. Та не забувай, що до 14 років тобі заборонено виїжджати на дорогу, де рухається транспорт. А от на подвір'ї, полі, галявинах, лісових і степових дорогах, стадіонах катайся досхочу.

Уміння їздити велосипедом — це насамперед правильна посадка й навик долати, не сходячи з велосипеда, різні перешкоди: нешироку, але глибоку вибоїну, дошку чи бровку тротуару, крутий спуск, струмок тощо. Найкраще тренуватися там, де ніхто не заважатиме.

Іноді під час прогулянки доводиться робити незначний ремонт велосипеда. Найчастіше трапляються проколи камер і поломки спиць. Не можна їхати на спущеній шині, тому що порвеш камеру і погнеш колесо. Замінити поламану спицю треба одразу. Не зробивши цього, матимеш мороку з іншими спицями й колесом.



Як можна запобігти крадіжкам велосипедів?

### ***Підсумки***

Велосипед — легкий, маневрений, відносно дешевий та екологічний вид транспорту.

Найкраще купувати велосипед у магазині. Обирай той, що підходить тобі за розміром та оснащений усіма необхідними елементами (гальмами, світловідбивачами тощо).

Велосипедист повинен розвивати увагу і мати швидку реакцію.

Дітям до 14 років їздити на велосипедах дорогою заборонено.

Крадіжки велосипедів — поширений злочин. Не дозволяй кататися на своєму велосипеді незнайомим або малознайомим людям.

Залишаючи велосипед без нагляду, прикріпи його до дерева або огорожі спеціальним замком.

## § 31. БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, ким є велосипедист — пішоходом чи водієм;
- навчишся виконувати маневри на велосипеді;
- ознайомишся з правилами перевезення вантажів та пасажирів і видами дорожньо-транспортних пригод.

### Водій чи пішохід?

Озирнувшись довкола, побачиш велосипедистів скрізь. Дехто їде дорогою, дехто — узбіччям, а хтось — просто тротуаром. Складається враження, що їхати можна де заманеться. Та насправді це не так. Правилами дорожнього руху встановлено спеціальні правила для велосипедистів. Однак знають їх, на жаль, не всі. Перевіримо, чи знаєш їх ти. *Як ти гадаєш, ким вважають велосипедиста: водієм чи пішоходом?*

Правила дорожнього руху визначають велосипедиста як водія транспортного засобу, та ще й такого, що ускладнює процес руху, оскільки їде повільніше, ніж автомобілі. Отже, якщо велосипедист — водій, а не пішохід, то чи порушують правила велосипедисти, що їздять тротуарами?

Ти вже знаєш, що дітям до 14 років заборонено їздити на велосипедах проїзною частиною дороги. Що ж робити тим, хто не досяг цього віку? Слід кататися на спеціально відведених для цього доріжках і майданчиках. На жаль, їх у містах і селах України дуже мало. Є села, де велосипед — чи не єдиний вид транспорту, яким підлітки можуть дістатися до школи або магазину. Їхати доводиться переважно узбіччям.

Аби твоя прогулянка чи поїздка у справах була безпечною, спочатку визнач свій маршрут. Подбай, щоб він не пролягав поблизу доріг з інтенсивним рухом транспорту або тротуарами, де багато пішоходів.



1. Де у вашому населеному пункті є безпечні місця для прогулянок велосипедом?
2. Які найбезпечніші велосипедні маршрути від вашого будинку до школи, магазину?

## Велосипед і дорожньо-транспортні пригоди

На початку ХХ століття на дорогах з'явилися автомобілі, а водночас сталися й перші поодинокі випадки дорожньо-транспортних пригод. За короткий час дорожньо-транспортні пригоди посіли перше місце за кількістю загиблих і друге — за кількістю травмованих осіб. Дорожньо-транспортні пригоди називають «ворогом № 1» або «вбивцею № 1».

Кожні шість годин у світі трапляється ДТП за участю велосипедиста.

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або зазнали поранень люди чи заподіяно матеріальних збитків.

У 5 класі ви навчалися займати безпечне положення у разі ДТП, а також правильно діяти під час пожежі в транспорті.



1. Пригадай, де розташовані аварійні виходи в салоні автобуса.
2. Як їх відкрити?
3. Якими підручними засобами можна розбити шибку в автомобілі чи автобусі?

## Перевезення вантажу і пасажирів

Завжди слід пам'ятати, що твій персональний транспорт має два колеса. Він може впасти на слизькій дорозі, під час наїзду на перешкоду. Стійкість ще менша, якщо на велосипеді вантаж. Загалом на велосипеді можна перевозити не більш як 20—30 кг вантажу. На ділянках дороги, де їхати або вести навантажений велосипед важко чи небезпечно, вантаж переносять вручну. Існує два способи перевезення вантажу.

*Перший* — на багажнику, який кріпиться на рамі. На ньому можна закріпити туристський рюкзак. Перевозити у такий спосіб досить незручно, однак рюкзак можна взяти на спину і долати складні ділянки дороги.

*Другий* — використання велорюкзаків. Виготовляють їх з брезенту або іншого міцного матеріалу. Вони кріпляться до багажника, не перешкоджають виконувати маневри, тому популярні серед велотуристів та рибалок.



Розгляньте мал. 73 (с. 176), на якому зображено небезпечні способи їзди на велосипеді та відповідні наслідки таких порушень.





Хизування, їзда без рук — висока ймовірність падіння. Через це трапляються навіть смертельні випадки.



Занадто важкий вантаж на багажнику порушує стійкість, перешкоджає виконувати маневри. Через це ламаються спиці, гнуться колеса.



Пасажир на рамі заважає велосипедисту дивитися на дорогу.



Тягнути на буксирі інший велосипед нерозумно. Впадете обоє. Це перешкоджає також руху транспорту на дорозі.



Перевезення вантажів на кермі зміщує центр ваги велосипеда, порушує його стійкість і маневреність.



Два велосипеди поруч на дорозі перешкоджають безпечному рухові транспорту.



Вантаж, виступає за габарити велосипеда, небезпечний для пішоходів і велосипедиста.



Чіплення до автомобіля на ходу — прямий шлях до важких травм. Це часто призводить також до автомобільних аварій, жертвами яких можуть стати десятки людей.

Мал. 73

## Виконання маневрів на велосипеді

*Маневр* — це зміна напрямку руху відносно осьової лінії дороги. Хоч на дорозі велосипедистам дозволяється їхати якомога правіше, інколи треба повернути або об'їхати перешкоду.

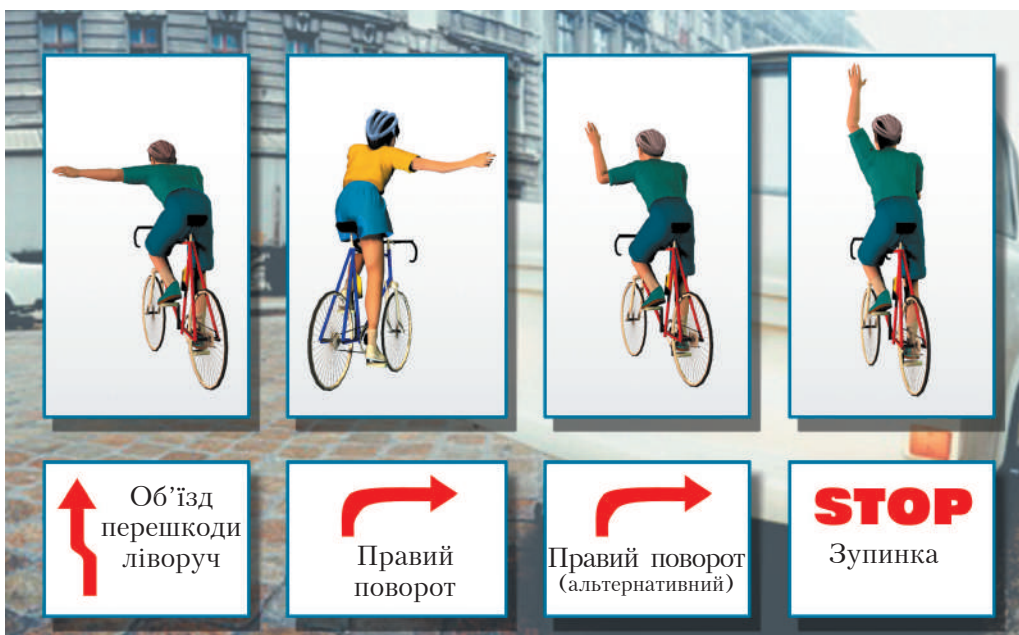
Перед виконанням маневру велосипедист має переконаватися, що поблизу немає автомобілів, і попередити про маневр інших учасників дорожнього руху. Водії автомобілів роблять це за допомогою сигнальних вогнів. А велосипедист?

Згідно з Правилами дорожнього руху він подає сигнали маневру рукою так, як це показано на мал. 74.

Подавати сигнал повороту рукою треба за 50 м до місця виконання маневру, а закінчити можна безпосередньо перед його виконанням. Попереджувальний сигнал не надає велосипедисту переваг у русі й не звільняє його від необхідності уважно стежити за дорожньою ситуацією.



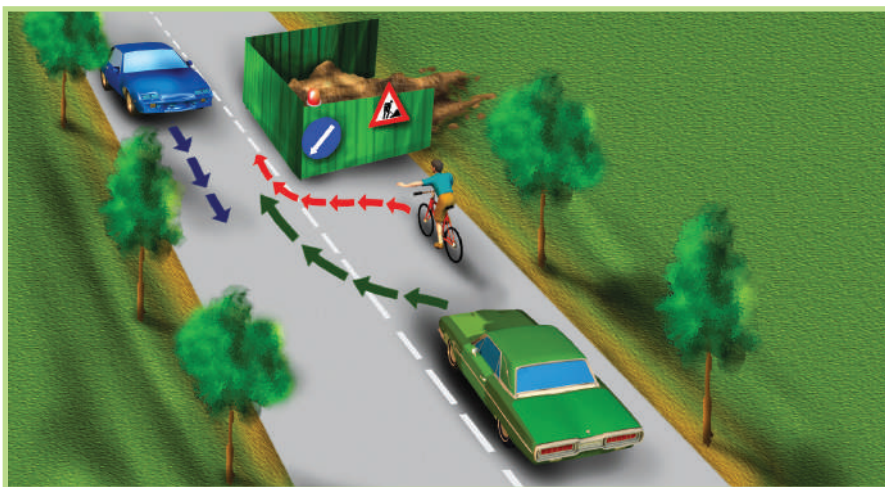
Повороти ліворуч і розвороти на дорозі для велосипедиста заборонені. Якщо йому треба повернути ліворуч або розвернутись у зворотному напрямку, він повинен доїхати до перехрестя чи пішохідного переходу, зійти з велосипеда і перевезти його на другий бік дороги.



Мал. 74. Сигнали велосипедистів про виконання маневрів

## Як безпечно об'їхати перешкоду

Ремонт на дорозі створює додаткову небезпеку для водіїв транспорту. Якщо є можливість, уникай поїздок такими дорогами.



Мал. 75



Антон їхав узбіччям дороги. Він побачив, що попереду відбуваються ремонтні роботи (мал. 75). За допомогою блок-схеми допоможи йому безпечно об'їхати перешкоду.

Перешкода на твоїй смузі руху?

ні

Якщо перешкода на зустрічній смузі, зменш швидкість. Якщо її об'їжджатиме автомобіль, що рухається тобі назустріч, зупинись і пропусти його.

так

Подивись назад і вперед. Поблизу є автомобіль?

так

Зменш швидкість або зупинись. Пропусти цей автомобіль.

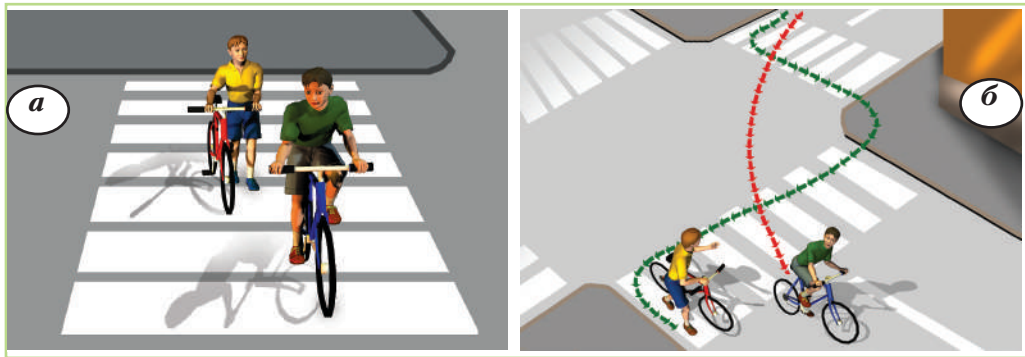
ні

Подай сигнал рукою: «Об'їжджаю перешкоду ліворуч». Об'їжджай перешкоду. Будь уважним і обережним.





Розглянь мал. 76 (а, б). Хто з велосипедистів порушує Правила дорожнього руху?



Мал. 76

### ***Підсумки***

Велосипедист є водієм транспортного засобу.

Кожні шість годин у світі трапляється ДТП за участю велосипедиста.

Велосипед — нестійкий транспорт і тому має обмежені можливості для перевезення пасажирів та вантажу.

Перед виконанням повороту треба за 50 м подати сигнал рукою.

Повертати ліворуч і розвертатися на велосипеді заборонено. Щоб виконати ці маневри, велосипедист повинен зійти з велосипеда, перетнути дорогу як пішохід в установленому для цього місці, а відтак продовжити рух.

## § 32. ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, за якими телефонами можна викликати допомогу в разі потреби;
- перевіриш свою винахідливість і вміння швидко інформувати служби порятунку;
- потренуєшся правильно складати повідомлення про небезпечну ситуацію і взаємодіяти з рятувальниками.

### Аварійні служби

Припустимо, сталося щось таке, з чим ти не можеш упоратися. Десь спалахнуло, вибухнуло, хтось знепритомнів, потрапив у дорожньо-транспортну пригоду, загубився... У цьому разі слід негайно повідомити рятувальників. Куди телефонувати?



Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою блок-схеми на наступній сторінці визначте, до якої служби слід звернутись у таких ситуаціях:

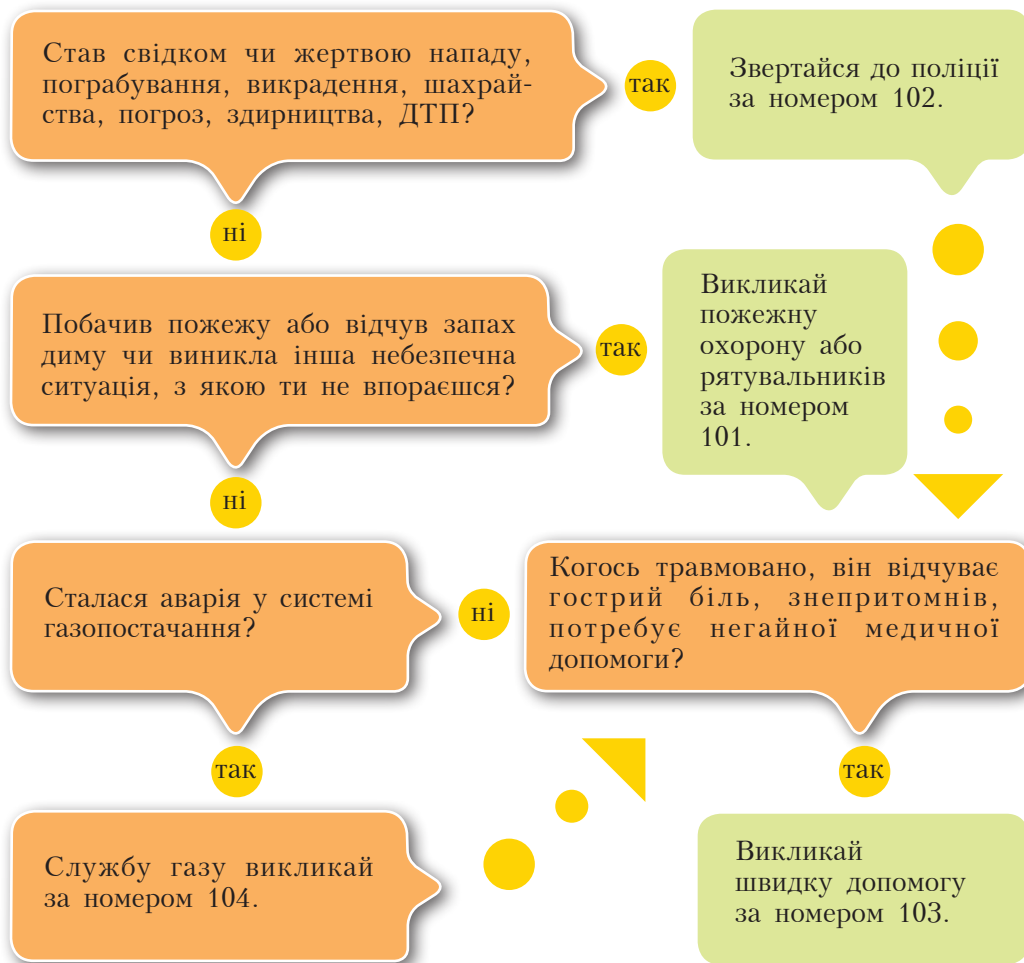
група 1: мал. 77, а;

група 2: мал. 77, б;

група 3: мал. 77, в.



Мал. 77



## Як повідомити рятувальникам

Ти вже знаєш, куди звертатися по допомогу. А що казати? У критичній ситуації можна розгубитися, і дорогоцінний час спливатиме марно, поки добереш потрібні слова і повідомиш рятувальникам необхідну інформацію. Отже, запам'ятай головне правило: «Менше слів — більше інформації». Своє повідомлення побудуй з а наведеним нижче планом:

1. Що сталося.
2. Хто постраждав.
3. Адреса і найбільш зручний маршрут, щоб під'їхати.
4. Прізвище того, хто телефонує.

Ось яким, наприклад, має бути стисле повідомлення про дорожньо-транспортну пригоду: «Зіткнення тролейбуса і вантажного автомобіля на Квітковому бульварі поряд з магазином "Господарочка". Адреса: Квітковий бульвар, 36. Багато постраждалих. Під'їхати краще з боку Ринкової площі, бо з протилежного — автомобільний затор. Повідомив Пилипенко Валентин, продавець магазину».

Деякі подробиці можуть полегшити завдання рятувальникам і допомогти постраждалим. Так, якщо повідомити, що людині погано з серцем або вона відчуває сильний біль у грудях, то до неї вишлють бригаду кардіологів зі спеціальним обладнанням.



Склади і запиши в зошиті повідомлення про пожежу в багатоповерховому будинку.

## Як зв'язатися з аварійною службою



«Звісно, телефоном», — скажете ви. Добре, якщо він під рукою. А якщо його немає або твій мобільник розрядився? Уяви наведені у крос-тесті вигадані ситуації і перевір свою винахідливість.

1. У тебе вдома немає телефону, а в сусідів є. Якщо тобі треба викликати рятувальників, ти звернешся до сусідів (5) чи побіжиш надвір шукати телефон-автомат (7)?

2. Ти став свідком ДТП на шосе за межами населеного пункту. Щоб викликати «швидку допомогу» і поліцію, побіжиш до найближчого житла (6) чи зупиниш будь-який автомобіль і попросиш водія допомогти або викликати швидку допомогу (8)?



3. Ти підбіг до телефона-автомата, щоб терміново викликати аварійну службу, але до нього стоїть черга. Ти станеш у чергу (9), попросиш зателефонувати без черги (10), попросиш того, хто телефонує, перервати розмову і дозволити тобі викликати рятувальників (12)?

4. Ти залишився вдома сам, а незнайомий чоловік дзвонить у двері і просить негайно відчинити, щоб викликати «швидку допомогу». Ти відчиниш двері (11), відмовишся відчиняти (13) чи запропонуєш сам викликати «швидку», не відчиняючи дверей (14)?

5. Ти вчиниш цілком правильно. Якщо сталося нещастя, слід відкинути сором'язливість і стукати в усі двері, просити у сусідів допомоги (2).

6. Неправильно. Поки добіжиш, хтось може й померти (2).

7. Через надмірну сором'язливість змарнуєш дорогоцінний час і можеш втратити шанс врятувати комусь життя (1).

8. Це правильне рішення. Водії автомобілів зазвичай мають при собі мобільні телефони й одразу викличуть рятувальників. А якщо й не мають, вони швидше дістануться до найближчого населеного пункту і викличуть допомогу (3).



9. Стоятимеш у черзі — втрадиш дорогоцінний час. Відкинь будь-які вагання: якщо сталося нещастя, ти маєш право негайно зателефонувати до аварійної служби (3).

10. Цього недостатньо. Той, хто тримає слухавку, може розмовляти ще кілька хвилин. Будь рішучішим (3).

11. Неправильно. Зловмисники часто просять відчинити, щоб скористатися телефоном, або кажуть, що вони з пошти або поліції. Якщо ти вдома сам, ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям. Знайди інше рішення (4).

12. Правильно! Люди здебільшого з розумінням ставляться до такого прохання, але навіть якщо станеться інакше, не зважай — ти зобов'язаний вчинити саме так (4).

13. З одного боку, ти робиш розумно, коли не відчиняєш дверей незнайомцям, але зваж на те, що від тебе, можливо, залежить людське життя. Подумай, як можеш правильно вчинити в такій ситуації (4).

14. Молодець! Саме так і треба вчинити. Ти дістався кінця і тепер готовий правильно діяти у складних ситуаціях.



## Як взаємодіяти з рятувальними службами

Поки рятувальники дістаються місця трагедії, слід звільнити під'їзні шляхи до будинку, які часто використовують як транспортні стоянки. Знайти власників автомобілів неважко. На багатьох автомобілях встановлено сигналізацію, і досить штовхнути таке авто, щоб вона спрацювала. Власник вийде і звільнить проїзд.

Коли рятувальники прибудуть на місце, дуже важливо, щоб їм не заважали і виконували їхні вказівки. Це — професіонали. Вони спеціально навчені й мають досвід роботи в екстремальних ситуаціях. Вони краще знають, що, коли і як треба робити, але не мають часу на пояснення. Якщо інші люди потрапили в гіршу ситуацію, ніж ти, скажи про це рятувальникам, але не сперечайся, коли вони рятуватимуть тебе — їм видніше.

### *Підсумки*

Ніхто не застрахований від небезпечних ситуацій. Не можеш сам упоратися з небезпекою — негайно звернись до аварійних та рятувальних служб.

Рятувальні служби викликають з будь-якого найближчого телефона поза чергою і безкоштовно.

Повідомлення про екстремальну ситуацію повинні бути стислими та інформативними.

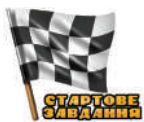
Ніколи не жартуй з викликами рятувальних служб! Це карається великим штрафом. Та найголовніше — без допомоги можуть залишитися ті, хто її насправді потребує.

## § 33. ЯК ДОПОМОГТИ ПОТЕРПІЛОМУ

*У цьому параграфі ти:*

- потренуєшся надавати першу допомогу при ураженні електричним струмом, хімічною речовиною, отруєнні газом.
- ознайомишся з вмістом автомобільної аптечки, щоб мати змогу допомогти потерпілим у ДТП та інших екстремальних ситуаціях.

Не менш як 80 % людей, що загинули в ДТП та інших екстремальних ситуаціях, могли б вижити за умови надання їм невідкладної допомоги. Іноді достатньо найпростіших дій, щоб урятувати людині життя або зменшити ризики для її здоров'я.



Назвіть ситуації, в яких людина може:

- бути уражена електричним струмом;
- отримати опіки;
- отруїтися;
- бути травмована.

### Ураження електричним струмом



1. Які існують небезпеки, коли неправильно користуватися електроприладами?
2. Чому не можна користуватися несправними електроприладами, розетками і проводами з пошкодженою ізоляцією?
3. Чи можна торкатися невідомих проводів?

Якщо людину уразило електричним струмом, її ще можна врятувати. Спочатку потерпілого треба звільнити від контакту з проводом чи приладом, що перебуває під напругою. Це нелегко, адже людина сама стає провідником електричного струму, тож торкатися до неї смертельно небезпечно. Перш ніж зробити це, слід вимкнути електрику за допомогою вимикача чи рубильника. Можна перерубати провід сокирою з дерев'яним держакком.

У крайньому разі слід надягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого. Відтак його треба покласти на спину, забезпечити



Мал. 78

вільний доступ свіжого повітря. Якщо людина непритомна, їй слід дати понюхати нашатирного спирту (мал. 78).

При ураженні електричним струмом у потерпілого може зупинитися дихання або серце. У такому разі треба негайно робити штучне дихання та масаж серця. Навряд чи це тобі під силу, тому якщо поблизу є дорослі, попроси їх допомогти, а сам виклич екстренну медичну допомогу.

## Перша допомога при хімічних опіках

Причиною хімічних опіків найчастіше є препарати другої групи (засоби для дезінфекції та відбілювання, чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо).

*Як розпізнати?* На місці опіку — почервоніння шкіри, її знебарвлення, вологість, м'якість, побіління, пористість чи запалення. Може утворитися набряк. Людина відчуває дуже сильний біль і загальну слабкість. У неї може зупинитися дихання або статися запаморочення. Але іноді навіть за дуже сильних опіків болю не відчувають.

*Як діяти?* Якщо хімічна речовина попала на шкіру або в очі, запам'ятай основне, що слід зробити негайно: **змити, струсити, знешкодити**.

Якщо хімічна речовина рідка (наприклад, оцтова есенція), її треба негайно **змити**. Це означає, що місце, на яке попала хімічна речовина, слід промивати 15–30 хвилин проточною водою.



У жодному разі уражене місце не можна терти ватним тампоном, змоченим у воді, чи цупкою тканиною або змивати під сильним напором води. Тому що хімічна речовина може глибше проникнути в шкіру.

Найнебезпечнішими є хімічні опіки очей. Вони можуть призвести до зниження гостроти зору або повної його втрати. Тому при попаданні хімічної речовини в очі їх промивають холодною водою протягом 10–15 хвилин. Око слід розплющити, а струмінь води спрямувати до його внутрішнього куточка.



Суху хімічну речовину треба **струсити** або зняти сухою ганчіркою, оскільки деякі хімікати (наприклад, вапно) при контакті з водою виділяють велику кількість тепла, і це може посилити опік. Не слід здувати таку речовину, щоб порошок не потрапив в очі. Після цього уражене місце промивають водою протягом 30 хвилин.

**Знешкодити** — означає нейтралізувати дію деяких хімічних речовин. Наприклад, якщо оцтова есенція попала на шкіру, після промивання водою обпечене місце обробляють мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). Якщо це був засіб для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) або розведений наполовину харчовий оцет.

## Перша допомога при отруєннях

Причиною отруєння може стати препарат побутової хімії будь-якої групи (див. § 26, с. 150–151). Часто трапляються отруєння після обробки препаратами для боротьби зі шкідниками та бур'янами.



Не ходи на ділянках, щойно оброблених отрутохімікатами. Зачекай, поки вони вивітряться або їх змиють дощі. Дуже небезпечно змішувати кілька різних хімікатів. В одних випадках це може призвести до утворення токсичних речовин, а в інших — навіть до вибуху.

### *Чи знаєш ти, що...*

Не всі з поширених у побуті засобів боротьби з тарганами, блощицями, мурахами, колорадським жуком і попелицею безпечні для здоров'я людини.

Наприклад, деякі «підприємці» продають отруту під назвою «Тіурам», яка надзвичайно токсична. І такі випадки не поодинокі. Тому засоби боротьби зі шкідниками треба купувати лише в магазинах, де товар сертифікований.



Поміркуй, чому хімікати краще зберігати в оригінальній упаковці, а не пересипати чи переливати в інший посуд.

*Як розпізнати?* Про отруєння свідчать: запаморочення, нудота, розлади зору, головний біль, задуха.

*Як діяти?* За перших ознак отруєння треба викликати швидку допомогу. Якщо людина випила отруту, важливо запобігти її всмоктуванню у кров. Потерпілого слід покласти на лівий бік. Таке положення уповільнить всмоктування отрути, а якщо він почне блювати, то не захлинеться. Після надання першої допомоги потерпілому необхідно звернутися до лікаря. З собою обов'язково узяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка спричинила отруєння.

Отруєння газом може статися:

- за відсутності тяги в димоході печі, газовій колонці, котлі;
- під час перебування в накуреному приміщенні;
- якщо перекрити димохід до повного згоряння палива в печі;
- під час пожежі.

У природі побутовий газ не має ні кольору, ні запаху. Тому до нього додають газ зі специфічним запахом у такій кількості, що його наявність відчувається вже за незначного витікання. Отруєння газами дуже небезпечні. Через дихальні шляхи гази швидко потрапляють в організм і уражують життєво важливі органи. Тому діяти в таких випадках треба оперативно, не забуваючи про власну безпеку. Потренуйся робити це за допомогою блок-схеми.

Затуливши рота вологою тканиною, відчини навстіж вікна і двері. Потерпілий знепритомнів?

ні

Допоможи йому вийти із загазованого приміщення.

так

Виклич «швидку допомогу». До приїзду лікарів вклади потерпілого, розстебни йому комір і пасок, послаб краватку.

Винеси його із загазованого приміщення і вклади на бік. Він дихає?

так

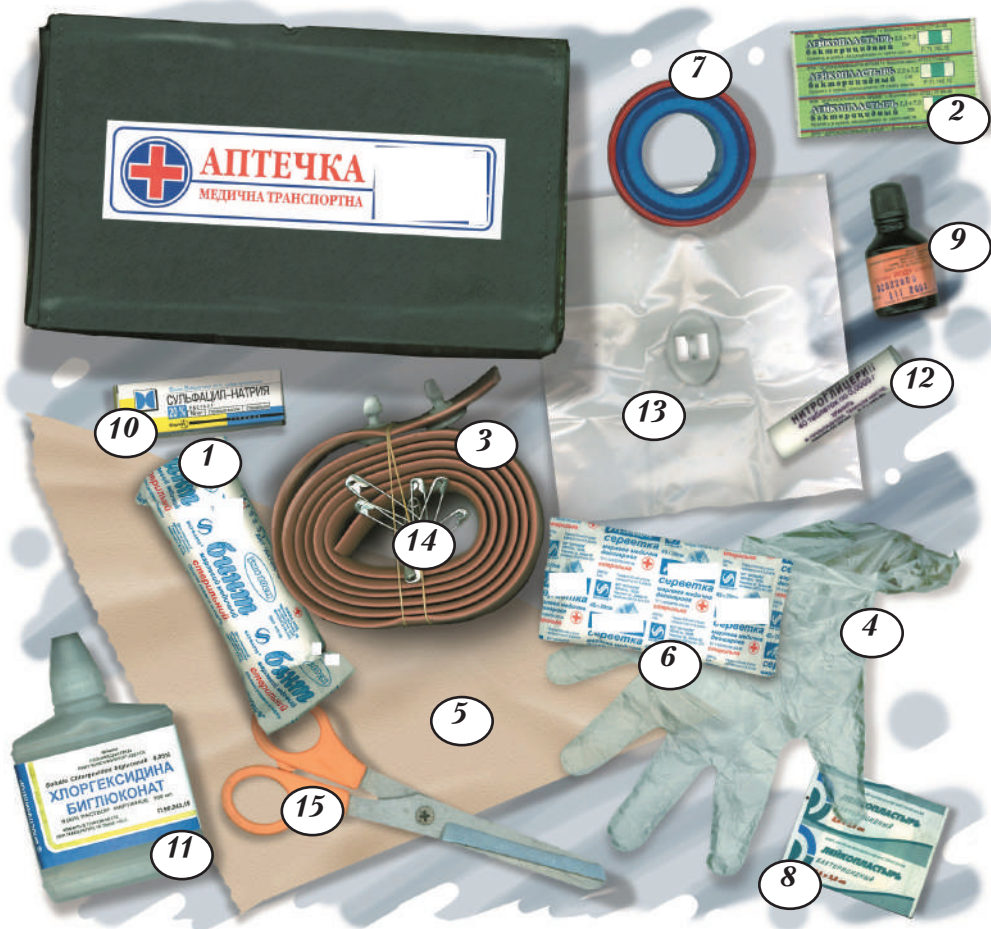
Піднеси йому до носа ватку з нашатирним спиртом, також потри нею скроні.

ні

Поклич когось із дорослих зробити потерпілому штучне дихання.

## Допомога при ДТП

На випадок ДТП водій має аптечку. Якщо когось із пасажирів травмовано, там є все для надання йому першої допомоги. Ознайомся із вмістом автомобільної аптечки, щоб у разі потреби швидко знайти і принести дорослим необхідні медикаменти (мал. 79).



Мал. 79. Вміст автомобільної аптечки:

- для оброблення ран використовують йод (9), сульфацил натрію (10), біглюконат хлоргексидину (11);
- серцеві засоби – нітрогліцерин (12);
- при зупинці дихання використовують пристрій для штучного дихання (13);
- засоби для зупинення кровотечі та накладання пов'язок при травмах: стерильний бинт (1), лейкопластир (2, 7, 8), джгут (3), медичні рукавички (4), косинка перев'язочна (5), марлева серветка (6);
- додаткові засоби: ножиці (15), шпильки англійські (14).



Об'єднайтесь у 3 групи. По черзі прочитайте наведені нижче ситуації та продемонструйте, як треба в них діяти.

*Ситуація 1.* Після грози Наталка вийшла надвір і побачила, що поруч з обірваним електричним дротом лежить хлопець. Як дівчина може надати йому допомогу, але так, щоб самій уникнути ураження електричним струмом?

*Ситуація 2.* Сашко допомагав мамі пекти торт і випадково розбив пляшечку з оцтовою есенцією. Кілька крапель попало йому на ногу. Яку першу допомогу треба надати хлопцеві?

*Ситуація 3.* Ти став свідком ДТП, в якому є потерпілі. Що ти принесеш для надання першої допомоги:

1) якщо хтось скаржиться на біль у серці; 2) якщо у потерпілого зупинилося дихання; 3) щоб зупинити кровотечу; 4) тому, в кого багато подряпин?

а) пристрій для штучного дихання; б) таблетки нітрогліцерину; в) засоби дезінфекції; г) перев'язочний матеріал.



Разом з дорослими розглянь упаковку препарату побутової хімії. Уважно прочитай застереження і визнач, до якої групи він належить. Розкажи, що треба зробити у разі отруєння цим препаратом.

## **Підсумки**

Життя потерпілого в багатьох випадках залежить від того, чи надано йому першу допомогу.

Якщо це тобі не під силу, не гай ні хвилини, поклич на допомогу дорослих і зателефонуй до швидкої допомоги.

Діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть за незначних травм та уражень.

## ПІСЛЯМОВА

Ось і закінчився навчальний рік. Сподіваємося, тобі сподобалися уроки, на яких ти разом з друзями здобував нові знання і відпрацьовував навички, важливі для твого життя і здоров'я. Деякі з цих навичок є особливо цінними. Недаремно їх називають життєвими навичками. Створи свій діамант життєвих навичок і продовжуй розвивати їх не лише на уроках, а й у щоденному житті.



1. На окремих картках запиши життєві навички, яким ви приділяли найбільше уваги протягом року (мал. 80).
2. Розклади їх у формі діаманта. На вершині — картка, де записано найважливіші, на твою думку, навички. Внизу — картка з найменш важливими навичками. Решту карток розклади посередині — ближче до того чи того краю.



Мал. 80

Попереду в тебе — літні канікули, під час яких тобі треба добре відпочити. Пам'ятай, що дозвілля — це не розкіш, а необхідна частина твого життя. Воно допомагає оцінити здобутки і стосунки з людьми, робить життя збалансованим і різноманітним. Ознайомся з перевагами різних видів відпочинку й обирай ті, що тобі до вподоби.



Спілкування з друзями і природою — найкращий спосіб розслабитися після напруженого навчального року. Дивитися на небо і на воду, на вогонь і на зорі ніколи не набридає. Після кількох днів на природі відчуєш дивовижний спокій і впевненість у тому, що будь-яка справа тобі до снаги.



Танці не лише дають роботу м'язам, а й приносять неабияке задоволення. Скористайся канікулами, щоб навчитися танцювати.



Ігри з друзями — найкраще дозвілля для підлітків. Так вчаться бути членом команди, перемагати і гідно програвати. А заряд бадьорості та енергії тобі гарантовано!



Не слід вважати, що позбутися тривоги, смутку чи напруження можна, лежачи на канапі. От коли подих перехоплює від захоплення, тоді справді забуваєш про все на світі!



Не має значення, що викликало у тебе сміх — перегляд кінокомедії чи жарт друга. Смійся на здоров'я, це дуже корисно!



Кожен має використовувати можливості свого тіла і підтримувати добру фізичну форму. Сила, енергія, наснага, чудовий настрій — ось що таке спорт у твоєму житті.



Книжка — подруга і порадиця, джерело натхнення й уяви. Той, хто любить читати, не знає, що таке нудьга. Нехай за вікном дощ чи сутінки, з книжкою завжди цікаво і затишно.



Захоплення музикою, співом, театром, образотворчим та іншими видами мистецтва — це пошук гармонії, потяг до прекрасного, розвиток творчих здібностей.



## ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ

### § 8

до стор. 46. Крос-тест (1–4–2–6–3–8).

### § 22

до стор. 127. Крос-тест (1–4).

### § 32

до стор. 182–183. Крос-тест (1–5–2–8–3–12–4–14).

### Допомога потерпілому при ураженні електричним струмом

- Звільнити людину від контакту з проводом чи приладом, який перебуває під напругою. Для цього вимкнути електрику або перерубати провід сокирою з дерев'яним держаклом чи вдягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого.
- Покласти його на спину, забезпечити доступ свіжого повітря.
- Якщо людина непритомна, дати понюхати нашатирного спирту.
- Викликати екстрену медичну допомогу.
- У разі зупинки дихання робити штучне дихання до його відновлення, аж поки прийдуть лікарі.

### Перша допомога при ураженні хімічними речовинами

- Рідку хімічну речовину треба негайно **змити** проточною водою протягом 15–30 хвилин.
- Якщо хімічна речовина попала в очі, слід **промивати** їх холодною водою протягом 10–15 хвилин. Око треба розплющити, а струмінь спрямувати до його внутрішнього куточка.
- Суху хімічну речовину необхідно **струсити** чи зняти сухою ганчіркою (не здувати, щоб порошок не потрапив в очі) і тільки після цього уражене місце промивати водою.
- Дію деяких хімічних речовин можна **знешкодити**. Місце, обпечене оцтовою есенцією, слід обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) чи розведений наполовину харчовий оцет.
- Діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть за незначного ураження хімічними речовинами.
- За перших ознак отруєння треба викликати «швидку допомогу».
- До лікарні обов'язково взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка спричинила отруєння.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

*Акліматизація* — пристосування організму до змін у навколишньому середовищі.

*Безпека* — відсутність загрози життю, здоров'ю чи добробуту людини.

*Безпека життєдіяльності* — безпека, пов'язана з діяльністю людини.

*Довкілля* — усе, що оточує людину: ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди і те, що вони створили.

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або зазнали поранень люди чи заподіяно матеріальні збитки.

*Екологія* — наука про взаємовплив людини і довкілля та про засади раціонального природокористування.

*Екстремальні ситуації* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей, потребують невідкладних дій..

*Енергетична цінність або калорійність* — характеристика продукту, що вказує на його енергетичні властивості.

*Життєві навички, сприятливі для здоров'я* — уміння, що допомагають людині адаптуватися, долати труднощі щоденного життя і підтримувати високий рівень благополуччя.

*Засоби комунікації* — технічні засоби, які допомагають спілкуватися на відстані.

*Звичка* — спосіб поведінки, коли людина не замислюється, **чому** вона це робить.

*Здоров'я* — стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

*Комунікації побутові* — труби водогону, теплотраси, електричні кабелі, тобто все, що забезпечує мешканцям будинків комунальні вигоди.

*Конфлікт інтересів* — зіткнення інтересів, потреб чи бажань.

*Конфлікт поглядів* — зіткнення, спричинене розбіжностями у поглядах, смаках, уподобаннях людей.

*Конфліктогени* — слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

*Кримінальні небезпеки* — загрози соціального середовища, які караються законом.

*Маневр* — зміна напрямку руху транспорту відносно осьової лінії.

*Маніпуляції* — намагання змусити прийняти рішення обманом чи під тиском.

*Навички* — здатність робити щось майже автоматично, коли людина не замислюється, **як** вона це робить.

*Навколишнє середовище* — див. *Довкілля*.

*Надзвичайні ситуації* — ситуації, що загрожують життю і здоров'ю великої кількості людей і потребують мобілізації державних рятувальних служб.

*Непорозуміння* — помилки у спілкуванні, коли той, хто слухає, розуміє повідомлення інакше, ніж той, хто говорить.

*Пожежа* — неконтрольований процес горіння, який загрожує життю людей і заподіює матеріальні збитки.

*Природне середовище* — довкілля, в якому переважають природні складові.

*Психоактивні речовини* — речовини, що змінюють свідомість людини і впливають на її поведінку (алкогольні напої, ліки, наркотики).

*Ризик* — оцінка загрози життю і здоров'ю людей.

*Самооцінка* — ставлення людини до себе.

*Смог* — туман, що утворюється у безвітряну і спекотну погоду в умовах забрудненої атмосфери.

*Соціальне середовище* — родина, коло спілкування, школа, громада.

*Спілкування* — процес обміну між людьми інформацією, думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

*Стосунки (родинні, дружні, ділові)* — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

*Техногенне середовище* — довкілля, створене людьми.

*Токсикоманія* — різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у клеях, фарбах, розчинниках.

*Токсичні речовини* — речовини, які шкодять здоров'ю людини.

*Толерантність* — здатність поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку.

*Харчова цінність або поживність* — співвідношення поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів і мінеральних речовин), що містяться у 100 г продукту.

# ЗМІСТ

Як працювати з підручником . . . . .	4
--------------------------------------	---

## Розділ 1. Здоров'я людини

§ 1. Життя і здоров'я людини . . . . .	7
§ 2. Досліджуємо ризики і небезпеки . . . . .	11
§ 3. Світ навколо тебе . . . . .	16
§ 4. Природа і здоров'я . . . . .	21
§ 5. Здоров'я і технічний прогрес . . . . .	26

## Розділ 2. Фізична складова здоров'я

§ 6. Продукти харчування і здоров'я . . . . .	32
§ 7. Харчовий раціон . . . . .	37
§ 8. Проблеми неправильного харчування . . . . .	42
§ 9. Особиста гігієна . . . . .	48

## Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я

§ 10. Розвиток підлітка . . . . .	56
§ 11. Звички і здоров'я . . . . .	61
§ 12. Самооцінка і здоров'я людини . . . . .	67
§ 13. Вчимося приймати рішення . . . . .	72
§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі . . . . .	79
§ 15. Правда про тютюн . . . . .	83
§ 16. Правда про алкоголь і наркотики . . . . .	89
§ 17. Як протидіяти тиску однокласників . . . . .	95
§ 18. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ-СНІДом . . . . .	101

## Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

### Глава 1. Соціальне благополуччя

§ 19. Спілкування і здоров'я . . . . .	108
§ 20. Стили спілкування . . . . .	113
§ 21. Навички спілкування . . . . .	119
§ 22. Стосунки і здоров'я . . . . .	124
§ 23. Види і наслідки конфліктів . . . . .	130
§ 24. Як владнати конфлікт . . . . .	135
§ 25. Підліткові компанії . . . . .	141

## Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі

§ 26. Безпека твого дому . . . . .	146
§ 27. Пожежна безпека твоєї оселі . . . . .	152
§ 28. Як поводитися під час пожежі . . . . .	157
§ 29. Підприємства у твоєму населеному пункті . . . . .	162
§ 30. Ти — велосипедист . . . . .	168
§ 31. Безпека руху велосипедиста . . . . .	174
§ 32. До кого звертатися по допомогу . . . . .	180
§ 33. Як допомогти потерпілому . . . . .	185

<b>Післямова . . . . .</b>	<b>191</b>
----------------------------	------------

<i>Відповіді на завдання . . . . .</i>	<i>194</i>
--	------------

<i>Правила надання першої допомоги . . . . .</i>	<i>195</i>
--	------------

<i>Словничок термінів . . . . .</i>	<i>196</i>
-------------------------------------	------------



*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 6 класу  
закладів загальної середньої освіти**  
*2-ге видання, перероблене*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

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

Відповідальний за випуск *В. Пономаренко*  
Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *І. Шатунова*

Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 16,2. Обл.-вид. арк. 16,1.  
Тираж 42 550 пр.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Віддруковано з готових діапозитивів  
ТОВ «Принт Медіа», м. Київ, вул. Кржижановського, 4.