

Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль

Основи здоров'я

Підручник
для загальноосвітніх
навчальних закладів

*Рекомендовано
Міністерством освіти
і науки України*

9



Київ «ГЕНЕЗА» 2009

ББК 51.204я721
Б77

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ № 56 від 02.02. 2009 р.)

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

Незалежні експерти, які здійснювали експертизу
та рекомендували підручник до видання:

Б.В. Слесар, учитель-методист загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. № 14 м. Чернігова;
І.В. Ольхова, учитель Калинівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. № 2;
О.В. Бузан, методист районного методичного кабінету відділу освіти Заставнівської районної державної адміністрації;
С.В. Назаренко, методист Науково-методичного центру природничо-математичної освіти Київського міського педагогічного університету ім. Б.Д. Грінченка, Інституту післядипломної педагогічної освіти;
О.А. Шевчук, старший викладач кафедри валеології Рівненського державного гуманітарного університету;
В.М. Оржеховська, докт. пед. наук, професор, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання АПН України.

Відповідальні за підготовку підручника до видання:

С.С. Фіцайло, головний спеціаліст МОН України;
В.В. Деревянко, завідувач сектору Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.



Репродуктивні завдання – завдання на відтворення засвоєного навчального матеріалу.



Пізнавальні завдання – завдання для перевірки здатності аналізувати, порівнювати, узагальнювати, розв'язувати життєві ситуації.



Завдання для індивідуальної та колективної творчої роботи: сходинки успіху; крок за кроком; дослідницький проект.



Завдання для перевірки набутих знань і навичок.



Джерело корисної інформації.

Бойченко, Т.Є.

Б77 Основи здоров'я : Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. /
Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль. – К. : Генеза, 2009. –
160 с. : іл.
ISBN 978-966-504-926-5.

ББК 51.204я721

© Бойченко Т.Є., Василяшко І.П.,
Коваль Н.С., 2009
© Видавництво «Генеза»,
оригінал-макет, 2009

ISBN 978-966-504-926-5

Шановні дев'ятикласники!

З першого класу на сторінках підручників «Основи здоров'я» ви знаходили відповіді на більшість питань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я. Шукали додаткову інформацію й тих, хто зміг би допомогти вам набути різних життєвих навичок. За рекомендованими алгоритмами вдосконалювали вміння підвищувати рівень здоров'я, набували навичок безпечної поведінки. Крок за кроком розвивали якості своєї особистості, впевнювалися в перевагах здорового способу життя.

Цей підручник допоможе вам проаналізувати здобуту інформацію й отримати нову, удосконалити здоров'язбережувальні життєві навички, впевнитися в цінності здоров'я і неповторності життя.

Ви дізнаєтеся про феноменальність життя і здоров'я, особливості фізіологічної та соціальної зрілості юнаків і дівчат, сутність і важливість моніторингу здоров'я. Зможете поповнити свої знання про психологічні та моральні якості людини, які сприяють формуванню особистості шляхом самопізнання, дають можливість передбачати небезпеки й гідно розв'язувати різні життєві ситуації.

Юнакам і дівчатам, які вже тепер замислюються щодо майбутньої власної сім'ї, стане в пригоді інформація про репродуктивне здоров'я, залежність подальшого щасливого й успішного життя від нинішніх виважених рішень та поміркованої поведінки, важливість для родинного щастя моральних цінностей, можливість уберегти його від впливу негативних чинників, зокрема ІПСШ та ВІЛ-інфікування.

Молоді, яка входить у суспільне життя своєї країни і світу, інформація про глобальні небезпеки і спричинені ними проблеми, правове забезпечення життя людини в умовах впливу негативних чинників різного масштабу допоможе сформуванню активну громадянську позицію, докласти зусиль для забезпечення життя і здоров'я.

Ви навчитеся розвивати пам'ять та увагу, дотримуватися правил самовиховання, визначати місце здоров'я серед життєвих цінностей.

У підручнику є рубрики **«Факти»**, **«Від мудрих»**, **«Учитель радить»**, **«Психолог радить»**, **«Лікар радить/застерігає»**, **«Словничок»**, **«Для допитливих»**.



Набували життєвих навичок від 1-го до 9-го класу

Ви зможете перевірити свої знання і навички, відповідаючи на різноміснєві запитання і тестові завдання, виконуючи практичні роботи, дослідницькі проекти, розв'язуючи життєві ситуації. Ви маєте можливість самостійно розробляти сходишки успіху, моделювати, крок за кроком, варіанти розв'язання завдань задля збереження життя і зміцнення здоров'я.

Зичимо вам міцного здоров'я, здійснення планів, щасливого життя.

Автори

Життя і здоров'я людини



Фізична складова здоров'я



Здоров'я підлітків



Соціальна складова здоров'я

Психічна та духовна складові здоров'я

ВСТУП. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Щодення заповнене звичними діями: навчання, спілкування в родинному колі й з однокласниками, виконання доручень батьків, відпочинок на природі, читання, перегляд телепрограм, догляд за домашніми тваринами, робота на городі... Звичні думки, рухи, посмішки, почуття... Ви просто живете. Але з кожним роком, мабуть, переконаєтеся, що кожний вияв буття – диво, а найбільше вражає постійне оновлення життя. І настає момент, коли починає цікавити питання: «А що це – „життя”?»

На це непросте запитання кожний має свою відповідь.



Григорій Сковорода

ВІД МУДРИХ

Григорій Сковорода (1722–1794), видатний український філософ, сказав: «Життя наше – шлях, що тече, як річка».

Алексей Лосев (1893–1988), визначний російський філософ і філолог, вважав, що життя – це становлення, неперервний процес змін.

Насамперед життя – це унікальне явище, феномен. Кожний феномен – цілісне явище. Але це цілісне водночас складається з невід'ємних частин, переплетених так, що їх часом важко виокремити.

На Землі існує багато різних форм життя. Дивує чисельність і розмаїття живого. Проте й нині немає одностайності щодо механізмів виникнення життя. Проте все живе має спільні ознаки.

СЛОВНИЧОК

Феномен (від грецького слова *φαινόμενον* – те, що з'являється) – виняткове, незвичайне, рідкісне явище.

Філософи вважають, що життя – це специфічна форма органічної матерії. Їй притаманні взаємозалежні:

- 1) спадкова програма;
- 2) обмін речовин та енергії;
- 3) самовідтворення.

Ці невід'ємні складові характеризують життя як феномен.



Факти

Життя буває,
життя радіє.
Завжди людина
про щастя мріє.
А що це – «щастя»?
Сім'я?
Багатство?
Кохання?
Спокій?
Чи марнотратство?
А що це – «мрія»?
І що ж то буде?
Чогось не стане?
Чи хтось прибуде?
І що за слово таке –
«людина»?
Біоістота?
А може – диво?..

Тетяна Бойченко

• Життя на Землі з'явилося близько 4,25 млрд років тому.

• Високоорганізовані живі організми з'явилися на Землі 1,6–1,35 млрд років тому.

• Щодо походження життя на Землі існують такі основні гіпотези: 1) життя виникло на Землі; 2) воно занесене з космосу; 3) усе живе створене Богом.

Кожний феномен має свої особливі, неодмінні ознаки, кожному з яких вважають теж феноменом.

Однією з неодмінних ознак живого є феномен здоров'я. Завдяки цьому феномену тривалість життя збільшується, а його якість поліпшується. Особливого значення набуває здоров'я для унікальної живої істоти – людини, бо воно є умовою її гармонійної життєдіяльності.

Кожна людина – неповторна. У цьому полягає її цінність. Поеднання окремих індивідуальностей створює диво – феномен, яким є людське суспільство Землі.

ВІД МУДРИХ

Бенедикт Спіноза (1632–1677), нідерландський філософ, вважав, що здоров'я є найважливішою умовою досконалості.
«Здоров'я – мудрих гонорар», – писав П'єр Жан Беранже (1780–1857), французький поет.

Бенедикт
СпінозаП'єр Жан
Беранже

Це диво збагачується кожною людиною, яка вже жила, живе чи буде колись жити. Ось чому життя кожного неповторне і дорогоцінне.

Здоров'я людини багатовимірне, багатогранне, складне. Його основні складові – фізична, соціальна, психічна, духовна – рівнозначно важливі й особливі. У кожного вони переплітаються, доповнюють одна одну, взаємоузгоджуються, утворюючи цілісність, своєрідне явище – феномен індивідуального здоров'я. Завдяки цьому людина живе, визначає свої потреби й можливості, планує свої дії задля збереження життя і зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших.

Як і будь-який феномен, здоров'я змінюється, тому воно – не лише стан у конкретний момент життя, а ще й процес постійних змін. Але ці зміни можуть бути лише в певних межах, за якими вже починається хвороба.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

Щоб знайти своє місце в житті, поповнюйте свої знання про життя і здоров'я.

Якщо людина знає межі свого здоров'я, вона вміло й раціонально зберігає та зміцнює його. А захворівши, намагається відновити втрачене здоров'я і поліпшити його якість. Той, хто дбає не лише про себе, пам'ятає, що батьки йому подарували життя і здоров'я, прагне це все передати своїм нащадкам. Так зберігається й передається здоров'я не лише окремій людині, а й родині, спільноті людей, суспільства загалом.

Феномен здоров'я розглядають як стани, явища і процеси формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі фізичної, психічної, соціальної і духовної складових людини. Здоров'я мають людина, групи людей, суспільство в цілому.



Пам'ятайте

Здоров'я людини – це багатовимірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини.



1. Що характеризує життя як феномен?
2. У чому полягає феномен здоров'я людини?
3. Назвіть складові здоров'я людини.



1. Розкрийте зміст феномену здоров'я людини (за однією із складових здоров'я – на вибір).
2. Чи правомірно надавати перевагу одній із складових здоров'я? Поясніть свою точку зору.

Життєві ситуації

1. Микола посилено тренується. Він хоче стати вищим, щоб на уроці фізкультури не стояти останнім у шерензі. Дівчата помітили, що він змінився – став стриманішим і толерантнішим. Хлопцю приємна увага однокласниць.



Посильні фізичні навантаження продовжують життя

Завдання



Як ви поясните зміни в характері Миколи? Що ви порадите хлопцеві для подальшого вдосконалення?

2. «Хіба наші пращури думали про те, яке здоров'я матимуть їхні діти? І я не буду цього робити. Якось воно буде...» – каже Ігор. Катерина заперечує: «Не скажи! Вони про це дбали!»

На чиєму боці правда? Чому?



Дослідницький проект

«Ознаки феноменальності здоров'я»

1. Знайдіть необхідну інформацію щодо ознак феноменальності здоров'я (див. додаток 1).
2. Проаналізуйте здобуту інформацію, обговоріть результати з учителем, батьками, однокласниками.

Для допитливих



Природа – джерело здоров'я

- Як відомо, кожне слово щось означає і має свою вагу, вживається часто або інколи. «Здоров'я» – слово щоденного вжитку: вітаються «Здрастуйте!», на кінець розмови бажають «Будьте здорові!». Але за своєю щоденністю це слово ховає свою глибинну суть: воно має значення категорії. Такими словами-категоріями для людини є, зокрема, «буття», «життя», «людина». Доказом категоріального значення слова «здоров'я» є насамперед те, що будь-який живий організм (у тому числі й організм людини) постійно самостійно оздоровлюється завдяки так званому оздоровчому імперативу. Оздоровчий імператив формується під впливом базового інстинкту – зберегти своє життя. Такі дії організму людини виявилися при формуванні словесного вияву її відчуття: у кожній мові є слово «здоров'я». Щодня людина як розумна істота діє за правилами застереження, попереджуючи вплив на життя і здоров'я чинників ризику: вона розвиває різні умовні рефлексії, навчаючись діяти в складних умовах довкілля. Задля цього людство впродовж усього розвитку цивілізації виробляло, накопичувало, зберігало й передавало знання про здоров'я у вигляді спостережень, спочатку повір'їв, ритуалів, а згодом – науково сформульованих законів, принципів, теорій, методів. Ось чому сьогодні здоров'я вивчають різні науки – медицина, антропологія, соціологія, психологія, валеологія. І навіть учні в школі.



Життя і здоров'я людини



Ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок основних складових здоров'я
- індивідуальні, колективні та глобальні небезпеки
- вплив глобальних небезпек на життя і здоров'я людини
- вплив поведінки людини на її безпеку

Ви навчитеся:

- розпізнавати основні ознаки здоров'я
- аналізувати взаємовплив складових здоров'я
- виявляти зв'язок здоров'я людини з дією глобальних небезпек
- оцінювати індивідуальний рівень фізичної складової здоров'я



§ 1. Взаємозв'язок ознак, складових і чинників здоров'я



Пригадайте

Що таке ознаки здоров'я? Які є складові здоров'я? Які чинники здоров'я ви знаєте? Як вони впливають на організм?



Життєрадісність – не лише ознака здоров'я, але ще й дієвий засіб позбутися хвороб

Здорова людина ніколи не задумується над запитаннями: які ознаки здоров'я? З чого воно складається? Як впливають різні чинники на здоров'я? Чи взаємопов'язані ознаки, складові і чинники здоров'я? Вона просто живе, не звертаючи увагу на це.

Чи правильно це? Мабуть, так. Адже людина просто дихає, не підраховуючи кількість вдихів і видихів. Вона просто ходить чи бігає, їсть, спить, учитьсЯ, працює... Людина просто живе.

ВІД МУДРИХ

Володимир Вернадський (1863–1945), видатний український учений, писав: «Справжнє душевне життя, справжній ідейний бік життя полягає саме у використанні найкращих сторін і тіла, і духу».

«Здатність червоніти – найхарактерніша і найлюдськіша із всіх людських властивостей» – так вважав Чарлз Роберт Дарвін (1809–1882), автор теорії еволюції.



Володимир Вернадський

Лише коли людина хворіє, вона починає оцінювати свій стан, звертається по допомогу до близьких чи до лікаря. Часом зворотний шлях до здоров'я буває дуже складним і тривалим.

Завбачливе ставлення до свого здоров'я, знання ознак здоров'я, чинників, що впливають на всі його складові (фізичну, соціальну, психічну і духовну), дають можливість людині активно керувати процесами збереження, зміцнення, використання і відновлення здоров'я.

Виявити всі зв'язки складових здоров'я, їх залежність від розмаїття природних і соціальних чинників складно. Найкраще робити це, розглядаючи якийсь конкретний приклад.

Один день Михайла

Михайло прокинувся без настрою. Попереду був складний день, в якому так несвоєчасно збіглися неприємні справи. До школи хоч не йди: контрольна з математики, лабораторна робота з біології, вірш. Згадалося, що ще й штани не випрасувані, черевики не вчищені, куртка взагалі...

Чистячи зуби перед дзеркалом, хлопець побачив своє обличчя. Нічого особливого: звичайні карі очі, прямий ніс, ластовиння на щоках, білі зуби, рожеві щоки, кучерявий чубчик... Але чому так дивно поглядає на нього сусідка по парті? Від однієї згадки про Наталку захотілося розправити плечі, зробити щось хороше.

Він виконав усі ранкові вправи, з апетитом поснідав, швидко попросував штани і миттєво почистив черевики. Мама зашарілася від синового поцілунку, а тато лагідно всміхнувся.

До школи щодня хлопець ходив повз парк. Проте сьогодні дерева здавалися стрункішими, дзвінкіше щебетали птахи, пахло скошеною травою.

Сівши за парту, насамперед перечитав вірш, який подумки майже без помилок повторив. Наталка щось запитала про задачу з алгебри. Де їй взялася правильна відповідь! На контрольній з математики, звичайно, довелося докласти зусиль, але хлопець впорався. Лабораторну з біології довів до кінця з допомогою Наталки. Вірш він розказав не поспішаючи, тому жодного разу не помилився.

Шкільний день минув швидко.

Удома хлопець упорядкував ящик з інструментами. Потім відвіз продукти хворій бабусиній подрузі. Повертаючись назад, заскочив до гастроному, виконавши доручення мами. Потім швидко й ретельно виконав уроки, склав портфеля на завтра. Навіть черевики почистив. Знайшов час, щоб погаяти м'яча з друзями.

Увечері його чекала несподіванка: тато приніс фантастичні оповідання, якими він зачитувався в дитинстві. Враженнями від перших сторінок хлопець поділився з татом.

І хоча ранок починався так собі, день минув чудово. «Отак би щодня!» – подумав Михайло.

Чому так вдало склався день у хлопця? Може, тому, що він зумів мобілізувати свої фізичні можливості, потурбувався про близьких, побачив красу природи, вчасно застосував уміння запам'ятовувати й концентрувати свої сили. Іншими словами, хлопець зумів сповна скористатися всіма складовими свого здоров'я: фізичною, психічною, соціальною і духовною.



Рух – це здоров'я

Безперечно, лише одна складова здоров'я не може визначати загальний рівень здоров'я. Яскравим прикладом взаємовпливу всіх складових здоров'я, незважаючи на його рівень, є перемоги українських параолімпійців*.

Щоб керувати своїм здоров'ям, слід докладно знати його складові, як вони впливають одна на одну під дією різноманітних чинників.

Фізична складова здоров'я розкривається через соматичний (фізичний) стан людини та рівень її фізичного розвитку.

Фізичний стан здорової людини характеризується багатьма кількісними та якісними показниками. Їх вивчали здавна. І сьогодні визначають фізичні параметри здоров'я так, як це колись робили в грецьких гімнасіях або римських школах (вимірюють зріст, масу, окружність грудей). Деякі показники цієї компоненти здоров'я вимірюють сучасними апаратами: силу – динамометром, ємність легень – спірометром, артеріальний тиск – тонометром тощо. Рівень фізичного

розвитку теж вивчали здавна, про що, до речі, свідчать спеціальні терміни, які походять з латини, наприклад акселерація, ретардація.

Упродовж усіх років навчання ви вимірювали свої зріст і масу тіла, спостерігали за своїм розвитком. І робили висновки: за потреби ви збільшували фізичні навантаження, змінювали харчування, виконували загартовувальні процедури тощо. І це позитивно впливало на стан вашого здоров'я.

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

Акселерація (від латинського слова *acceleratio* – прискорення) – прискорений фізичний, фізіологічний і психічний розвиток у дітей і підлітків.

Ретардація (від латинського слова *retardatio* – затримка, зупинка) – затримка фізичного, фізіологічного і психічного розвитку дітей і підлітків.

* Параолімпійці – спортсмени, учасники олімпіади, які мають різні вади зору, слуху, опорно-рухового апарату тощо.

ЛИКАР РАДИТЬ

- Не беріться за роботу, яка потребує надмірного навантаження організму.
- Усувайте чинники, які негативно впливають на ваш розвиток.

Соціальна складова здоров'я – надзвичайно важлива. У кожного вона розкривається насамперед у його соціалізації. Адже кожна людина, тільки-но з'явившись на світ, вже є членом суспільства. Вона має соціальний статус: донька або син, онучка чи онук, племінниця чи племінник. Упродовж усього життя людина освоює різні соціальні ролі в межах власної «соціальної п'еси». Соціальна складова її здоров'я формується й урізноманітнюється залежно від того, як вона виконує свої соціальні ролі і як відповідають їй поведінка та вчинки нормам і вимогам суспільства, в якому вона живе.

Людина виконує безліч постійних і тимчасових соціальних ролей. Наприклад, ви є тимчасово пасажиром, покупцем, відвідувачем тощо. Але вже назавжди – сином чи донькою. Колись станете батьком або матір'ю. Щоб бути здоровим, важливо вибирати таку соціальну діяльність, яка вам до душі. Власне, як радив Григорій Сковорода, слід вибирати «сродну» працю.

Як й інші складові здоров'я, соціальна з віком змінюється. Тому в кожному віковому періоді людина набуває певних умінь.

Зазвичай у юності оволодівають такими вміннями:

- визначати своє місце в суспільстві, виокремлювати себе як особистість;
- чинити так, як потрібно не лише вам, а й іншим;
- визначати рівень своєї соціальної зрілості;
- самостійно робити вибір у будь-якій ситуації;
- досягати поставлених цілей.

Не менш важливим кроком в житті є вибір майбутньої професії.



Затишок родинного кола



З друзями весело і безпечно



Молодь вибирає «сродну» працю

Адже часом саме цей крок визначає все життя людини. І дуже важливо, щоб обрана професія була по-сильною і цікавою.

??????	УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ	??????
• Виконуйте різні соціальні ролі. Це допоможе вам адаптуватися до умов дорослого життя. • Обговоріть вашу майбутню професію з батьками, вчителем, психологом. • Пройдіть тестування за профорієнтаційними методиками.		



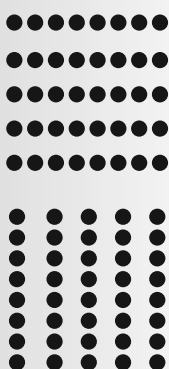
Праця сприяє реалізації здібностей

Психічна складова здоров'я – багатогранна. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її адаптацію в соціальному середовищі. Дає можливість людині пізнати себе, реалізувати власні здібності.

Умовою формування цієї складової здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, умінь контролювати і керувати ними, зменшувати шкідливий вплив чинників, що спричиняють стрес. Сприяють зміцненню психічної складової здоров'я навички спілкування (див. додаток 5).

Завдяки власним зусиллям людина вдосконалює індивідуальні психологічні особливості – характер і темперамент. У кожного по-особливому формуються і виявляються увага, пам'ять, мислення, які можна розвивати за допомогою спеціальних вправ.

Факти



Групи однакових крапок, розташованих по-різному, сприймаються неоднаково

- З 1960-х років розглядають розум як машину, що обробляє інформацію за певною схемою. Ця машина може здійснювати відбір елементів на ввіді (відчуття), якими вона оперує за допомогою низки перетворень (психічні операції), і виробляє рішення на виводі (поведінка).

- Кількісна межа для запам'ятовування – 7 ± 2 . Важко запам'ятати з першого погляду число, елементи множини, якщо їх понад сім. Дуже складно запам'ятати число, що складається з десяти розрядів. Але якщо їх розбити на п'ять чи шість блоків (інформаційних одиниць), ці числа можна запам'ятати.

Індивідуальні особливості людини виявляються в її поведінці, способах самовираження й самооцінювання. Завдяки психологічним особливостям людина визначає свій рівень психологічної зрілості. Це – одна з основ та обов'язкова умова гармонійного розвитку здорової особистості.

222222

- 2222222

Людина і Час

- Час дужчий за людину?
Ні. Не час.
Людина часом владарює.
І поки в ній вогонь
не згас,
вона із часом все воює.
Ось їй здається: «Все!
Вже — попереду!»
Примружу очі
в відпочинку...
Ковтну тепер я
перемоги меду...
Одну лиш мить...»
Чи зробить час зупинку?
Отак ганяється
у просторі за часом
людина — найтендітніше
створіння, —
яка за якістю,
і кількістю, і класом —
піщинка вічності.
Яке ж коріння
зухвалості і мужності
людини?
- В уяві творчій,
у натхненні, мріях,
у ній самій та у її родині
і в тому, що лише вона
сміється й червоне.

Знання про духовну складову здоров'я дає можливість молодій людині зорієнтуватися на порозі життєвого шляху щодо духовності, пізнати основні її характеристики та взаємозв'язки з фізичною, соціальною та психічною складовими здоров'я. Очевидним є вплив духовного життя на здоров'я людини.



15

??????

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

??????

- Розвивайте всі складові свого здоров'я.
- Крокуйте самостійно шляхом здорового способу життя, але не нехтуйте допомогою фахівців.

Отже, подальша копітка щоденна праця забезпечить різнобічний розвиток юнака і дівчини шляхом самовизначення, самопізнання, самовиховання, що натомість дасть можливість бути успішним у суспільстві, щасливим в особистому житті.



Пам'ятайте

Постійне визначення рівня свого здоров'я та його корекція – запорука успіху в житті.

Завдання



1. Що характеризує фізичну складову здоров'я?
2. Розкрийте сутність соціальної складової здоров'я.
3. Назвіть вияви психічної складової здоров'я людини.
4. Що характеризує духовну складову здоров'я людини?



1. Що впливає на формування особистості людини? Поясніть свою точку зору.
2. Чи сприяє читання художньої літератури розвитку особистості? Аргументуйте свою точку зору.
3. Визначте ключові думки і вчинки Михайла.

Життєві ситуації

1. Оксана – прибічниця комп'ютерних технологій. Вона вважає, що тому, хто на «ти» з комп'ютером, брати в руки книжку необов'язково.

Чи згодні ви з дівчиною? Чому?

2. Сергій каже: «У житті важливо не те, як ти розумієш живопис чи орієнтуєшся у філософських теоріях. Головне, щоб ти був вправним бізнесменом. Бо їсти хочеться завжди, як каже мій тато». – «Так-то воно так, але...» – відповідає йому Богдана.

Що, на вашу думку, могла сказати дівчина? Чому ви так вважаєте?



Доповніть твердження, використавши власний досвід.
Фізична складова здоров'я – ріст...
Соціальна складова здоров'я – уміння товаришувати...
Психічна складова здоров'я – воля...
Духовна складова здоров'я – ставлення до інших...

Як ми сприймаємо інформацію

Кожна людина бачить те, що хоче. Адже вона щоразу вибирає, що бачити.
Так, наприклад, залежно від того, яке тло вона вибирає, на цьому малюнку можна побачити то два чорних профілі на білому тлі, то білу вазу на чорному тлі. Обидва малюнки не можна побачити одночасно.

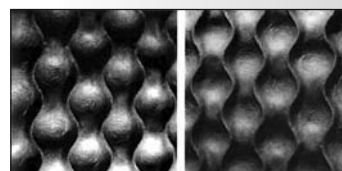
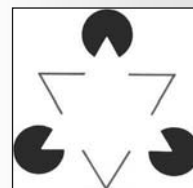
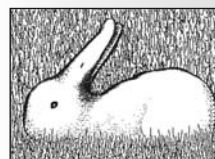
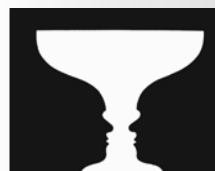
А на цьому малюнку можна побачити качку або кролика.

Люди, які хочуть здаватися стрункішими, мають носити одяг з вертикальними смугами, а ті, хто хоче виглядати повнішим, – з горизонтальними.

За *законом економії*, який регулює сприйняття, спершу впадає в око один білий трикутник (який як фізичне тіло на малюнку відсутній), а не три невеликі чорні кулі з вирізаними сегментами.

За звичкою ми сприймаємо навіть те, чого немає. Наприклад, той самий предмет – лоток для яєць, – освітлений згори чи знизу, здається випуклим або вгнутим. Адже ми звикли, що сонце освітлює предмети згори. Хоча зображення одне й те саме, лише перевернуте.

Для допитливих



§ 2. Глобальні небезпеки людства



Пригадайте

Основні екологічні проблеми України та їх вплив на здоров'я.



Лідери учнівського самоврядування готуються до спілкування з ровесниками



Жан де Лабрюйєр

Небезпеки, що загрожують здоров'ю і життю окремої людини, групі людей, суспільству, мають різний масштаб.

Глобальні проблеми, які загрожують існуванню людства, виникли на межі XIX і XX ст. Сучасні глобальні небезпеки з'явилися через політичні, екологічні, демографічні, економічні, соціальні проблеми.

Вони спричинені нерівномірністю соціально-економічного, політичного, науково-технічного, екологічного і культурного розвитку суспільства. Всі глобальні пробле-

ми взаємозалежні та взаємозумовлені. Навіть наймогутніші держави не можуть розв'язати їх самостійно (див. додаток 6).

Серед політичних проблем найактуальніша – **проблема збереження миру** на Землі, оскільки під час військових конфліктів усі інші проблеми втрачають гостроту.

Міжнародна спільнота поки що не може зберегти мир на планеті. Не завжди вдається уникнути військових конфліктів. Розв'язування конфліктів немирним шляхом створює небезпеку для миру та стабільності, загрожує життю і здоров'ю людей.

ВІД МУДРИХ

Жан де Лабрюйєр (1645–1696), французький письменник, сатирик-мораліст, зазначав: «Нічого люди не прагнуть зберегти більше і разом з тим нічим так не нехтують, як власним життям».

Факти

- «Гарячі точки» планети – Близький Схід, Перська затока, Східна й Центральна Африка, Північний Кавказ.
- Половину коштів на військові потреби в світі витрачають США та Росія.

Для всіх військових конфліктів характерним є:

- загибель не тільки військових, а й численних мирних жителів – дітей, жінок і літніх людей;
- руйнування природних і культурних ландшафтів, об'єктів різного призначення;
- порушення життєзабезпечення населення.

У розв'язанні військових конфліктів беруть участь ООН, НАТО, миротворчі організації й авторитетні політичні діячі. Постраждалим надається гуманітарна допомога.

У другій половині ХХ ст. загострилися **екологічні проблеми**. Нині навколишнє середовище забруднене настільки, що очевидним є його негативний вплив на здоров'я людей. Тому обов'язок кожного і всіх – діяти так, щоб зберегти нащадкам сприятливе для життя і здоров'я природне середовище. Проте задля забезпечення потреб існування нині посилено експлуатуються природні ресурси планети.

Значні зміни в *атмосфері* відбуваються через парниковий ефект, озонові діри, пилове забруднення. Усе це впливає на стан здоров'я людей.

- Швидке зростання вмісту в повітрі вуглекислого газу може призвести до підвищення середньої температури повітря на планеті на 2–4 °С вже у 2030 р.

- Держави «великої вісімки» підписали угоду (липень, 2008 р.) про спільну боротьбу з парниковим ефектом шляхом скорочення шкідливих викидів в атмосферу на 50 % до 2050 р.

- Над промисловими територіями значна щільність пилу в повітрі впливає на зміну мікроклімату і спричиняє формування смогів. У великому місті за добу осідає 1,5 т пилу на кожен квадратний кілометр.

Водні ресурси є надзвичайно цінними і важливими для життя людства. Проте вода, в якій навіть у невеликих кількостях розчинені отруйні речовини, непридатна для вживання (див. додаток 7).

- Найбільш забруднені річки й озера в країнах, що розвиваються. Це негативно позначається на здоров'ї населення.

- Підземні води, завдяки природним фільтрувальним властивостям гірських порід, забруднені значно менше.



Планета Земля потребує захисту



Одне із джерел забруднення довкілля

Факти



Незабруднені водойми – цінний ресурс для здоров'я

Факти



Очисні споруди

Але й вони можуть бути забруднені стічними водами, нафтовими відходами.

• Кількість хімічних забруднювачів постійно зростає – їх уже понад 960 різновидів. Основні «постачальники» – підприємства целюлозно-паперової промисловості, нафтопереробні заводи, великі тваринницькі комплекси тощо.

ВІД МУДРИХ

Хто про землю дбає, вона тому повертає.
Усе теє пригодиться, що на полі коріниться.

Українські прислів'я

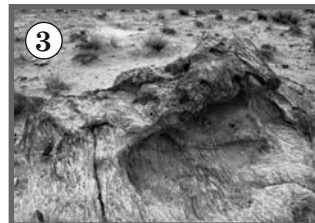
Земля ніколи не повертає без додачі те, що одержує.

Латинське прислів'я

Деградацію земель спричиняють:

- ◆ забруднення ґрунтів (1);
- ◆ гірничі розробки (2);
- ◆ посилення водної і вітрової ерозії (3).

Кількість *земельних ресурсів* обмежена. Щороку з активного використання вилучаються мільйони гектарів родючої землі, що призводить до зменшення виробництва продуктів харчування та загострення продовольчої проблеми.



Для збереження довкілля важливою є *утилізація відходів*. Адже звалища, терикони, шлакосховища займають величезні площі землі. Деякі відходи містять смертельні дози токсинів.

Утилізація металобрухту (4), макулатури (5), побутових відходів (6) сприяє збереженню довкілля і здоров'я.





Підводний світ

Біологічні ресурси *Світового океану* важливі для вирішення продовольчої проблеми. Однак вони також під загрозою забруднення.

Світовому океану найбільшої шкоди завдає забруднення нафтопродуктами. Після аварій танкерів нафтова плівка вкриває сотні й тисячі квадратних кілометрів води. Це спричиняє загибель морських організмів від нестачі кисню, забруднення прилеглих територій. Широке використання в господарстві і побуті виробів із пластичних синтетичних волокон, легших за воду, призвело до їх значного накопичення в океанах. Закопуючи пластикове сміття, морські істоти часто гинуть.

Глобальна проблема екологічного забруднення існуватиме доти, доки все людство не об'єднається для її розв'язання.



Забруднення узбережжя нафтопродуктами

ВІД МУДРИХ

Природа – це не те, що ми отримали у спадщину від пращурів, а те, що ми позичили у нащадків.

Стародавня індійська мудрість

Демографічна проблема також впливає на здоров'я. Кількість людей на планеті постійно зростає. Тому в деяких регіонах не вистачає ресурсів для забезпечення потреб існування. Погіршує ситуацію й те, що у світі 1 млрд безробітних, 1 млрд неписьменних, 2 млрд тих, хто живе в умовах відносного або абсолютного перенаселення, 1,5 млрд перебувають за межею бідності.



Кількість людей на планеті зростає...

Факти

- Переважна більшість населення світу живе в країнах, що розвиваються (4,2 млрд осіб). За прогнозами, до 2025 р. населення цих країн зросте ще на 3 млрд осіб.
- За даними Державного комітету статистики, населення України продовжує скорочуватися: за червень 2008 р. – на 17,7 тис. осіб.
- За перше півріччя 2008 р. в Україні народилося 233,6 тис. немовлят, а померло 392 тис. людей, причому 2,5 тис. з них – діти віком до 1 року.

Більшість країн планети нині змушена розв'язувати **економічні проблеми**: енергетичну, сировинну та продовольчу.

Нестача сировини та енергії спричинена передусім недостатньою кількістю розвіданих запасів корисних копалин і нераціональним їх використанням. Основним шляхом розв'язання сировинно-енергетичної проблеми є перехід до матеріало- і енергозберігаючих технологій, комплексного використання сировини, створення маловідходного і безвідходного виробництв. Упровадження прогресивних технологій, крім того, позитивно позначається на збереженні здоров'я населення.

Дефіцит природних ресурсів можна компенсувати, використовуючи металобрухт, макулатуру, склотару тощо. Енергоресурси поповнюють також, використовуючи альтернативні джерела енергії: сонячну, вітрову, надр Землі. Так, наприклад, загальний вітроенергетичний потенціал нашої планети майже в 30 разів перевищує річне споживання електрики в усьому світі.



Вітряки вітроелектростанції

- У високорозвинених країнах Західної Європи використовується 80–90 % металобрухту, 50–70 % макулатури і багатьох видів пластмас, до 75 % побутового сміття спалюється з метою виробництва енергії.

- Перша у світі вітрова електростанція потужністю 100 кВт збудована в Криму в 1931 р.

- В Україні енергоспоживання на одиницю виробленої продукції вчетверо-вшестеро вище, ніж у розвинених європейських країнах.

Факти



Утилізація металобрухту

Продовольча проблема визначається спроможністю Землі прогодувати нинішнє і майбутні покоління планети. Однак лише 11,3 % суходолу придатні для

Факти

вирощування сільськогосподарських культур, тобто є орними землями. Близько 12 % поверхні суходолу – резерв, який можна використати. Чималі площі родючих земель вилучаються під забудову, особливо міську, яка в ХХІ ст. може значно зрости.

- Північна Америка і Європа споживають 80 % ресурсів планети, живе там близько 20 % населення.
- У багатьох країнах Африки, Азії, Латинської Америки постійно недоїдають 1 млрд осіб.



Збір урожаю зернових

Продовольча проблема по-різному впливає на здоров'я людей. В одних воно погіршується через неякісне або надмірне харчування, а інші втрачають здоров'я через голодування.

Глобальні **соціальні проблеми** існують у галузях *охорони здоров'я, освіти, культури* та ін. Їх розв'язання залежить від рівня соціально-економічного розвитку країн.

Умови розв'язання проблем охорони здоров'я:

- перехід до здорового способу життя;
- забезпечення повноцінного харчування;
- поліпшення екологічних умов проживання;
- розвиток медицини;
- боротьба з курінням, алкоголізмом, наркоманією.



Голодне дитинство



Насамперед – допомога дітям

Попри ліквідацію багатьох масових епідемій (віспа, чума, холера), рівень охорони здоров'я у багатьох країнах низький. Виникають нові збудники хвороб, які спричиняють епідемії. Найбільш загроз-

ливою є епідемія ВІЛ/СНІДу. Через недотримання здорового способу життя і погіршення екологічних умов поширюються хвороби цивілізації (як-от, хвороби серцево-судинної системи, ожиріння тощо). Через складну соціально-економічну ситуацію в багатьох країнах світу, всесвітню кризу духовної культури набуває глобального масштабу проблема злочинності.

ВІД МУДРИХ	
Злочин не втече від кари.	Угорська народна мудрість
Хто чинить зло, від зла і страждає.	Українська народна мудрість

Особливо небезпечними є торгівля наркотиками і зброєю. Іншим дуже небезпечним виявом глобальної злочинності є тероризм.



Пам'ятайте

Будь-яка глобальна проблема стосується кожного.



Діти за збереження миру на планеті

Завдання



1. Назвіть глобальні проблеми людства.
2. За яких умов можна розв'язати проблему охорони здоров'я?
3. Чим небезпечні для людства військові конфлікти?
4. Чим зумовлена продовольча проблема?



1. Установіть взаємозв'язок між глобальними проблемами.
2. Як глобальні проблеми впливають на життя в Україні?
3. Установіть залежність свого життя та здоров'я від розв'язання глобальних проблем (на вибір).



Люмінісцентна
лампа



Ознайомтеся з фактами. Прокоментуйте їх.

- Кожна розбита люмінісцентна лампа містить 150 мг ртуті, що отрує близько 500 м³ повітря.
- У військово-промисловому комплексі працює 50 млн осіб. У розробках військового характеру беруть участь півмільйона вчених та конструкторів.
- За сучасних темпів заготівлі лісу його вистачить на 50–60 років. Для відновлення лісу потрібно 100–200 років.



Вирубування лісів

Дослідницький проект

Глобальні проблеми й Україна

1. Визначте глобальні проблеми, актуальні для України.
 2. Зберіть інформацію про одну з них.
 3. Запропонуйте шляхи розв'язання цієї проблеми.
 4. Оформіть проект за власним бажанням.
- Шведський винахідник і підприємець Альфред Нобель (1833–1896) винайшов динаміт у середині XIX ст. Він вважав, що ця вибухівка змусить людство задуматися над страхітливими наслідками майбутніх воєн. Проте в першій половині XX ст. людство пережило дві світові війни, в яких основною руйнівною силою був динаміт – винахід Нобеля. Свої статки А. Нобель заповів фонду. Щорічно з 1901 р. Нобелівські премії присуджують ученим за найважливіші досягнення й відкриття та громадським діячам за значний внесок у збереження миру.
 - Одним з лідерів антивоєнного руху в СРСР був творець першої у світі водневої бомби Андрій Сахаров.
 - Нобелівська премія з економіки у 2008 р. дісталась американському економісту Полу Кругману. Свою нагороду 55-річний професор Принстонського університету одержав за аналіз торгових моделей і місць розміщення економічної активності.

Нобелівський лауреат широко відомий у царині міжнародної торгівлі. Він написав понад 200 наукових статей, а також 20 наукових і науково-популярних книг.
 - У 2007 р. Нобелівську премію з економіки одержали три американці – Леонід Гурвіч, Ерік Маскін і Роджер Майерсон.
 - Серед нобелівських лауреатів 28 вихідців з України, зокрема Ілля Мечников (1908 р., розвиток теорії імунітету), Зельман Ваксман (1952 р., за відкриття стрептоміцину для лікування туберкульозу).

Для допитливих



Альфред Нобель



Перевірте себе

Виберіть правильні відповіді у завданнях 1–3.

1. Фізична складова здоров'я розкривається через:
 - а) фізичний стан;
 - б) настрій людини;
 - в) фізичний розвиток;
 - г) уміння спілкуватися.
2. До глобальних проблем належать:
 - а) політичні;
 - б) демографічні;
 - в) епідемія ВІЛ/СНІДу;
 - г) економічні.
3. Збройний конфлікт характеризують:
 - а) загибель військових і мирних жителів;
 - б) порушення життєзабезпечення населення;
 - в) руйнування водогону та газопроводу;
 - г) покращення відносин між країнами.
4. Схарактеризуйте складові здоров'я (на вибір).
5. Що таке феномен життя і здоров'я людини?
6. Як впливає виснаження природних ресурсів на здоров'я населення планети?
7. За яких умов можна розв'язати продовольчу проблему на планеті?
8. Як економічний стан вашого регіону впливає на здоров'я населення?
9. Поясніть своє розуміння впливу здорового способу життя на різні складові здоров'я (на вибір).
10. Як володіння навичками спілкування впливає на здоров'я? Аргументуйте свою точку зору.
11. Поясніть своє розуміння індійської мудрості «Природа – це не те, що ми отримали у спадщину від пращурів, а те, що ми взяли в позику у нащадків».
12. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо зменшення впливу несприятливих екологічних чинників на життя і здоров'я людей у вашому регіоні (див. додаток 2).
13. Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найефективнішою (за схемою, див. додаток 3).



Джерела корисної інформації

Крисаченко В. С., Хилько М. І. Екологія. Культура. Політика. – К.: Знання, 2001. – 598 с.

«Як дбаєш, так і маєш» за Герлуфом Відструпом (1912–1988)



Фізична складова здоров'я



Ви дізнаєтеся про:

- взаємозв'язок фізичної і соціальної зрілості
- вікові особливості розвитку юнаків і дівчат
- значення моніторингу для здоров'я
- ознаки готовності до дорослого життя

Ви навчитеся:

- проводити моніторинг фізичної складової здоров'я
- оцінювати рівень свого здоров'я
- розпізнавати ознаки відхилень від вікових термінів розвитку
- визначати рівень індивідуального розвитку



§ 3. Фізіологічна і соціальна зрілість



Пригадайте

Основні ознаки фізіологічної та соціальної зрілості підлітків.



Юність – досить тривалий і складний період життя людини. Це перехід від безтурботного дитинства в дорослий світ. Саме в юності продовжують формуватися ціннісні орієнтації, самоідентифікація, самовизначення, самосвідомість. Відбувається також бурхливий психосексуальний розвиток, пробуджуються романтичні почуття.

!!!!!!!	ВІД МУДРИХ	!!!!!!!
Гарний виноград, але зелений.		Українська приказка



Як кожний віковий період, юність має свої переваги і труднощі. У цьому періоді загострене сприйняття оточуючого. Юнаки і дівчата схильні до швидких, часом невважених вчинків. Пояснюється це тим, що біологічна зрілість випереджає соціальну. Адже в більшості юнаків і дівчат завершується фізіологічне дозрівання організму, зокрема й статевій системи. Уповільнюється фізичний розвиток: дівчата ростуть переважно до 16–17 років, а юнаки – до 17–18 років. Проте у хлопців особливо швидко зростає м'язова маса і сила. Удосконалюється також нервова система, яка стає стабільнішою та витривалішою. Поступово гальмівні процеси врівноважуються з процесами збудження.



Така різна юність...

Кожний громадянин України визнається суспільством дорослим лише з моменту отримання ним паспорта в 16 років. Юридичне законодавство визначає іншу межу дорослості – 18 років, коли людина несе повну відповідальність за всі свої вчинки. З цього віку (і не раніше) кожний користується виборчим правом та іншими правами.

Однак фактична соціальна зрілість може настати раніше або пізніше моменту її юридичного визнання. Так, діти, які рано втрачають батьків, піклуються

про менших і літніх членів сім'ї, дорослішають раніше за ровесників. Під час війни через жорсткі потреби суспільного життя використовується праця дітей. Проте іноді навіть повнолітня молода людина матеріально залежить від батьків і родини. Наприклад, через хворобу. Деякі соціально незрілі молоді люди живуть за рахунок своїх батьків аж до 30 років.

• Італійці називають безтурботних молодиків, які шукають дорослих пригод, вітелоне – «бички». А українці – циндриками, адже вони марнують своє життя – циндрять його.

Хоча соціальна зрілість у кожного настає в певний час, ви можете керувати процесом свого соціального становлення.

Визначальним кроком до соціальної зрілості є вибір професії, що окреслює подальший життєвий шлях людини. Вона реалізує себе як особистість у сім'ї, роботі, громадському житті, власних прагненнях і бажаннях.

Сформована особистість оцінює себе за такими характеристиками:

- упевненість у своїх можливостях, знаннях, уміннях і навичках;
- задоволення своєю індивідуальністю;
- адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, скромність;
- повага до інших.

Адекватність самооцінювання та самосприйняття власного образу неможлива без постійних оцінок батьків, учителів, інших дорослих та однолітків. Проте в юнацькому віці оцінки друзів та однолітків – найавторитетніші. Часто саме вони спонукають юнаків і дівчат до тих чи інших вчинків.

Молодь прагне до незалежності, самостійності, захищає своє право на індивідуальність. Хоча більшість розуміє необхідність поводитися відповідно до чинних суспільних норм і вимог, опираючись на морально-історичні здобутки суспільства, життєвий досвід та мудрість дорослих.

Факти



ВІД МУДРИХ

Латиняни казали: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».

Соціально зріла людина:

- ♦ ефективно спілкується;
- ♦ контролює свої почуття, відчуття, емоції;
- ♦ розв'язує конфлікти;
- ♦ уміє поводитися в умовах тиску, погроз, дискримінації;
- ♦ уміє спільно діяти і співпрацювати в команді;
- ♦ відповідає за свої вчинки, приймає рішення.



Готуємося до дорослого життя



Молода людина, яка впевнено стоїть на шляху в доросле життя, усвідомлює, що індивідуальну свободу слід підпорядковувати законам суспільства. Саме так можна зберегти здоров'я в цей складний період життя.

«Я можу бути самостійним і незалежним, я готовий до дорослого життя!» Для когось це вже безперечний факт, а для когось – лише питання.

Закінчивши дев'ятий клас, кожний з вас опиниться перед вибором: продовжувати навчання в школі, здобувати професійну освіту або вчитися та працювати. Ви ще не маєте можливості бути економічно та юридично незалежними. Вам важко взяти на себе відповідальність за власну сім'ю, за дітей, однак ви вже відповідаєте за свою поведінку, життя і здоров'я.



У попередніх класах ви ознайомилися з інформацією про здоровий спосіб життя, його складові. Можливо, вже навіть вибудували власну оздоровчу систему. Якщо так, то ви вже сформували ставлення до свого здоров'я. Проте як ви крокуватимете шляхом здоров'я, залежить від ваших вольових якостей, спроможності до самовиховання, уміння робити правильний вибір, приймати виважені рішення, відстоювати свою позицію, свої життєві цінності.

Не все, що роблять дорослі, вам під силу. Проте обачна поведінка, подолання шкідливих звичок, усвідомлення ризиків раннього статевого життя та відмова від нього – це перші виважені кроки до дорослості.

Готовність до дорослого життя, зрілість характеру молодшої людини визначаються саме тим, як вона оці-

нює та обирає свої життєві цінності, як контролює свої бажання. Визначити ступінь своєї дорослості юнакам і дівчатам неможливо також без усвідомлення свого ставлення до інтимних почуттів.

Таким почуттям є кохання. Воно приходить – рано чи пізно – до кожного. Юнакам і дівчатам керувати своїми почуттями досить складно. Адже вони, власне, вчаться «ходити» шляхами дорослого життя. І щоб не набити «гүлі», не зробити фатальної помилки, враховуйте поради фахівців.

Через надзвичайну делікатність інтимних питань їх не обговорюють привселюдно.



Разом на все життя

??????	ПСИХОЛОГ РАДИТЬ	??????
• Спокійно розберіться у своїх відчуттях і почуттях. • Не соромтеся звернутися за порадою до людини, якій ви довіряєте. • При спілкуванні з дорогими для вас людьми приймайте виважені рішення.		

!!!!!!!	ВІД МУДРИХ	!!!!!!!
Кохати – бажати іншому того, що вважаєш благом не для себе, а для того, кого кохаєш. <i>Арістотель (384–322 до н.е.), давньогрецький філософ</i>		

Лише соціально зріла людина розуміє, що від її вчинків залежить здоров'я та навіть і саме життя іншого. Щоб не зламати свою долю, долю інших, зберегти своє здоров'я, ви маєте зрозуміти, що лише виважені вчинки, усвідомлені дії, уміння керувати своїми почуттями допоможуть у житті завжди, особливо в юності.

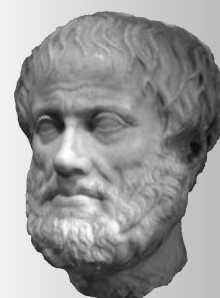


Пам'ятайте

*Перед прийняттям важливого рішення обмір-
куйте можливі наслідки.*



1. Які зміни характеризують юність?
2. Чи одночасно настає фізіологічна та соціальна зрілість?
3. Назвіть ознаки сформованої особистості.



Арістотель

Завдання



1. Встановіть взаємозв'язок між фізіологічною і соціальною зрілістю людини.
2. Якими життєвими принципами та цінностями керується людина, яка вам подобається?

Життєві ситуації

1. Юля хоче просити батьків, щоб до неї ставилися як до дорослої. Наталка каже...

2. Микола хоче здивувати подарунком свою дівчину. Він попросив Василя позичити йому гроші. Василь...

Що, на вашу думку, відповіли Наталка і Василь?

3. Старша сестра Марини застерігає: «Часто дівчата потрапляють у тенета освідчень та обіцянок. Раджу тобі бути обережною, щоб не пожирати плоди своєї легковажності».

Що, на вашу думку, мала на увазі сестра Марини?



1. Поясніть, що для вас означає бути готовим до дорослого життя.
2. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо формування своєї соціальної зрілості (див. додаток 2).
3. Проаналізуйте, крок за кроком, яка з цих сходинок є для вас прийнятною (див. додаток 3).

Для допитливих

Лексика і здоров'я

Здорова зріла особистість уміє спілкуватися без вживання ненормативної, інвективної лексики (від лат. слова *invectiva* – «лайлива промова»). Адже слова з такого лексикону згубно діють на здоров'я того, хто їх вимовляє, та тих, хто їх змушений слухати.

Інтелігентна людина завжди знайде потрібні слова для вираження навіть найбурхливіших емоцій.

§ 4. Моніторинг фізичної складової здоров'я



Пригадайте

Правила, яких треба щоденно дотримуватися, щоб добре розвиватися та бути здоровим. Чинники ризику індивідуального розвитку підлітків.

Збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – важлива проблема. Адже здоров'я – одна з основних цінностей людини, головна умова для задоволення її матеріальних та духовних потреб. Від рівня здоров'я громадян залежить розв'язання соціально-економічних, демографічних та інших проблем у державі.

Рівень здоров'я залежить від багатьох чинників, але основну роль у цьому процесі відіграє сама людина, її знання і вміння, спосіб її життя та стан навколишнього середовища. Часто говорять: буде здоров'я – буде і все інше. Але піклуються про нього лише тоді, коли хворіють, і перекладають відповідальність за здоров'я на лікаря. У рейтингу життєвих цінностей більшості українців на перших місцях, на жаль, – кар'єра, гроші, задоволення тощо.



Холодна вода загартовує організм і робить тебе вольовою людиною

??????	ЛІКАР РАДИТЬ	??????
• Піклуйтеся про здоров'я. • Поповнюйте «Скарбничку здоров'я» новою інформацією. • Набувайте корисних для здоров'я навичок.		

Розуміння чинників, що формують здоров'я людини, та умов, які йому сприяють, дає можливість підтримувати та підвищувати рівень здоров'я за допомогою оздоровчих систем і дотримання здорового способу життя. Важливо виявляти та своєчасно усувати несприятливі та шкідливі для здоров'я причини. Вчасно застосувавши методи профілактики, можна попередити розвиток захворювання. Для цього необхідний моніторинг – активне спостереження і своєчасна та дійова корекція стану здоров'я.

Моніторинг здоров'я – це комплекс діагностичних досліджень, які проводять упродовж певного проміжку часу. Це дає можливість визначити зміни у здоров'ї людини, відповідність індивідуального



Перевірка гостроти зору



Гра в рухливі ігри сприяє правильному формуванню статури

рівня віковій та статевій нормі. Такий моніторинг проводять для призначення профілактичних чи лікувальних заходів, спрямованих на оздоровлення і лікування.



АБВГДЄЖЗІЙ

СЛОВНИЧОК

АБВГДЄЖЗІЙ

Моніторинг (від латинського слова *monitor* – той, що нагадує або наглядає) – це система спостережень і контролю, у тому числі, за станом довілля і здоров'я.



Перевірка артеріального тиску та маси тіла



Під час моніторингу для визначення рівня здоров'я використовують різні критерії, зокрема:

- наявність або відсутність відхилень в організмі;
- рівень і гармонійність фізичного розвитку, відповідність біологічного віку хронологічному;
- рівень фізичної підготовленості, витривалості;
- нервово-психічний розвиток;
- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опірності та стійкості організму до хвороб;
- пристосовуваність до мінливих умов зовнішнього середовища.

Необхідно постійно відстежувати стан фізичної складової здоров'я, бо це впливає на загальний стан організму, працездатність, розумову діяльність, навіть на вибір професії.

Кожний з вас уже проводив моніторинг свого фізичного розвитку, вимірюючи щорічно зріст і масу тіла, окружність грудної клітки, правильність формування постави тощо (див. додаток 4). Лише за сукупністю всіх показників можна встановити рівень фізичного розвитку. Порівнюючи значення своїх

§ 4. Моніторинг фізичної складової здоров'я

показників з показниками вікової норми, ви робили висновок про свій розвиток, а порівнюючи показники з року в рік, – про його темпи. Ви зрозуміли, що індивідуальний розвиток залежить від спадковості, способу та умов життя, а ознаки статевого дозрівання з'являються в кожного в певний час.



Добре зроблена робота сприяє гарному настрою

Розроблено чимало методик моніторингу для орієнтовного визначення рівня здоров'я (див. схему 1, додатки 8–13).



ЛІКАР РАДИТЬ

- Використовуйте результати моніторингу для визначення рівня свого здоров'я. Консультуйтеся у спеціалістів.
- Виконуйте настанови лікаря, розроблені на основі даних моніторингу вашого здоров'я.



У підлітковому віці слід проходити обстеження у різних спеціалістів двічі на рік

Якщо ви систематично спостерігатимете за своїм здоров'ям, визначатимете його рівень, то дізнаєтеся про корисне та шкідливе для вас. Ви навчитесь «вимірювати» здоров'я. На основі інформації про рівень свого здоров'я ви зможете правильно спланувати та реалізовувати оздоровчу програму. Це стане запорукою вашого майбутнього.

Особливої уваги заслуговує моніторинг фізичної складової здоров'я юнаків і дівчат, які мають певні проблеми – хворобливість, надлишкова чи недостатня маса тіла, дратівливість, швидка втомлюваність, низька працездатність тощо.

Проводячи моніторинг ще й за іншими критеріями, можна визначити, як змінюються воля, цілеспрямованість, уміння спілкуватися, долати стреси тощо.

Проведення моніторингу свого здоров'я, врахування його результатів – це важливі кроки до формування культури здоров'я.



Пам'ятайте

Здоров'я – це безцінний дар, який потребує постійного спостереження і корекції.

Завдання



1. Назвіть основні цілі проведення моніторингу здоров'я.
2. Які методи використовують для моніторингу здоров'я?
3. Які критерії використовують під час моніторингу здоров'я?



1. Як за допомогою моніторингу можна підвищити рівень свого здоров'я?
2. Чи можна вважати обачною людину, яка не проводить моніторинг свого здоров'я? Чому?

Життєві ситуації

1. Левко розробив план, як позбутися шкідливих звичок. Проте сумнівається у своїх силах. Про свої наміри розповів друзям. Андрій наодинці сказав Левкові, що не варто було розповідати всім про свої плани, бо тепер з нього глузуватимуть.

Чи правильно вчинив Андрій? Як ви вважаєте, зможе за таких умов Левко реалізувати свій план?

2. Оксана, порівнюючи себе з однокласницями, бачить, що розвинена гірше за них, хоча фізично почувається добре. Дівчину непокоїть її статевий розвиток. Вона наполягає, щоб мама повела її до лікаря.

Як ви вважаєте, чи може Оксана відвідати спеціаліста самостійно? Що ви порадите підліткам із зазначеними проблемами?



Розкажіть про значення моніторингу здоров'я для самооцінки людини.



Позитивні емоції в колі друзів – прямий шлях до здоров'я

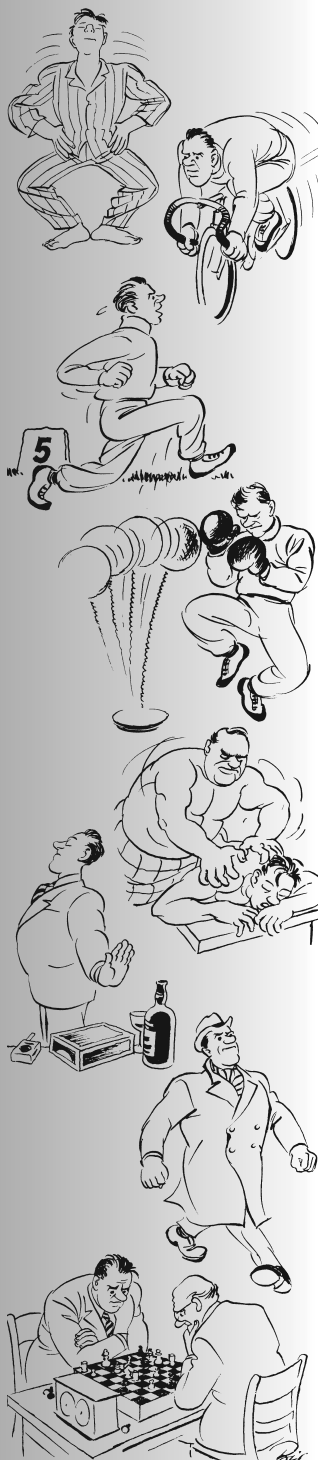
Дослідницький проект

«Сходишки здоров'я моєї родини»

1. Зберіть інформацію про методи, за допомогою яких можна стежити за рівнем здоров'я (скористайтесь інформацією з додатків 5–11 та практичною роботою № 2). Визначте рівень здоров'я членів родини.
2. Обговоріть з рідними отримані результати, доречність внесення змін у родинний стиль життя. Розробіть та узгодьте план оздоровчих заходів для кожного члена родини. Визначте серед них кілька найважливіших заходів, які слід робити регулярно, щоб досягти результату.
3. Розробіть щоденник для контролю і аналізу додержання плану.
4. Через місяць підведіть підсумки, внесіть зміни до плану.
5. Оформіть результати. В оригінальній формі презентуйте проект у зручний час для всіх членів родини (приготуйте вечерю, подарунки для тих, хто досяг позитивних результатів тощо).



Заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я



Перевірте себе

- Виберіть критерії, за якими можна визначити рівень фізичної складової здоров'я:
 - фізичний розвиток;
 - уміння робити фізичні вправи;
 - самопочуття;
 - рівень інтелектуального розвитку.
- Назвіть методи, які використовують для моніторингу здоров'я:
 - анкетування;
 - вимірювання показників;
 - спостереження за зовнішніми ознаками;
 - оцінювання поведінки.
- Зазначте дії, які ви вважаєте відповідальними:
 - пити пиво;
 - двічі на день чистити зуби;
 - не втручатися в сварку однокласників;
 - постійно хвилюватися, весь час боятися небезпек.
- Які ознаки характеризують фізіологічну та соціальну зрілість?
- Які причини спонукають хлопців і дівчат до шкідливих звичок?
- Установіть взаємозв'язок між фізіологічною і соціальною зрілістю людини.
- Чому фізіологічна зрілість у більшості юнаків і дівчат настає раніше, ніж соціальна?
- Чому потрібно постійно стежити за рівнем свого здоров'я, проводити його моніторинг?
- Чи може низький рівень здоров'я вплинути на самооцінку підлітка?
- Чи може вплинути на поліпшення здоров'я оволодіння навичками моніторингу?
- Тепер усі кажуть, що здоров'я – понад усе. Це данина моді чи нагальна потреба?
- Чи можна назвати культурною людину, яка має шкідливі звички? Чому?



Джерела корисної інформації

Мандруючи до дорослості: Виховання для життя в сім'ї / Пер. з пол. З. Городенчук. – Львів: Свічадо, 2008. – 224 с.

Тренування за Герлуфом Відструпом



Соціальна складова здоров'я



Ви дізнаєтеся про:

- репродуктивне здоров'я
- негативний вплив наркотичних речовин, алкоголю, куріння на репродуктивну систему підлітків та молоді
- безпеку людини та створення безпечних умов життєдіяльності
- основи законодавства щодо безпеки і здоров'я людини

Ви навчитеся:

- пояснювати вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я
- протидіяти стигматизації та дискримінації
- визначати безпечні умови життєдіяльності



§ 5. Репродуктивне здоров'я молоді



Пригадайте

Правила здорового способу життя, які сприяють збереженню здоров'я. Ознаки статевої зрілості юнаків і дівчат.

Кожний з вас мріє бути щасливим. Для більшості дорослих щастя неможливе без міцної родини і здорових дітей. На жаль, пізнати радість батьківства і материнства вдається не кожному.

!!!!!!!	ВІД МУДРИХ	!!!!!!!
Шлюб не лише духовний, а ще й матеріальний союз. Перш ніж створити сім'ю, подумай, наскільки ти незалежний матеріально, чи зможеш одягти й нагодувати дружину.		
<i>Василь Сухомлинський (1918–1970), видатний український педагог</i>		

Можливо, ви і ваші друзі ще не замислювалися над цим питанням. Проте відповідальне ставлення до свого здоров'я в підлітковий період дасть можливість уникнути подібних проблем і сприятиме зміцненню репродуктивного здоров'я. Воно, як і здоров'я загалом, виявляється у фізичній, психічній, соціальній і духовній складових.



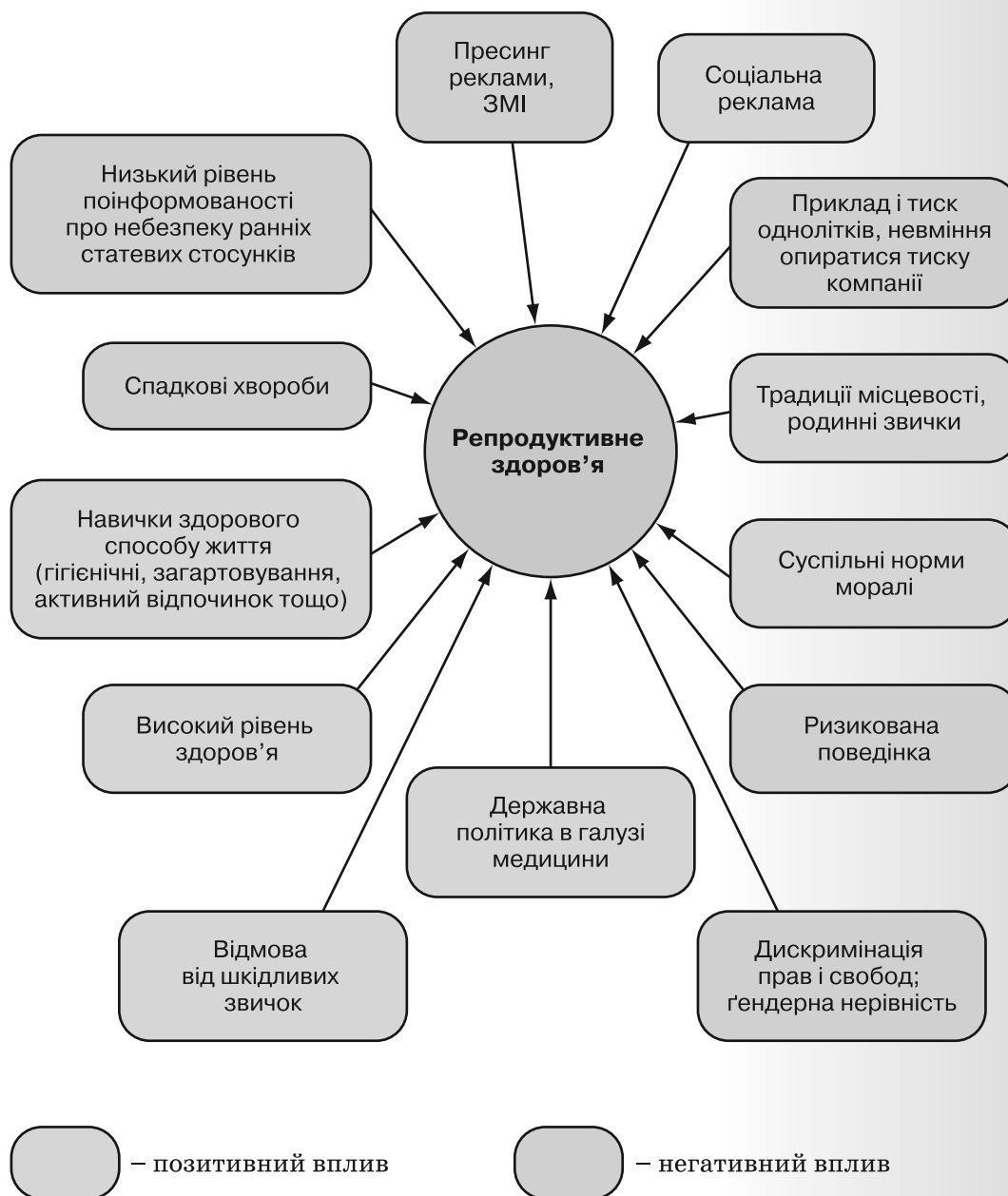
Дитина в родині – радість батькам

У народі кажуть так: «Хочеш мати гарні троянди, не псуй бутони», «Якщо зірвеш яблуневий цвіт, то звідки матимеш яблука?», «Дівчата – квіти народу», «Хлопець уже в шістнадцять літ удома господар», «Де чоловік голова, а жінка – серце, там і сім'я щаслива», «Батько – висока гора, мати – озеро біля гори, діти – очерет на березі озера».

Репродуктивне здоров'я формується під впливом різних чинників (див. схему 2). Щоб зменшити вплив негативних чинників, зверніть увагу на поради фахівців (див. табл. 1).

Схема 2

Чинники, які впливають на репродуктивне здоров'я



Таблиця 1

Поради щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я	
Відповідально ставтеся до свого тіла 	• Ставтеся до свого тіла, як до найважливішої цінності • При виникненні проблем або питань щодо статевого дозрівання зверніться до лікаря (гінеколога, андролога, уролога) • Стежте за поставою – це сприяє правильному розташуванню внутрішніх статевих органів та їх нормальному функціонуванню • Контролюйте масу тіла – ожиріння може спричинити ранній статевий розвиток, негативно вплинути на формування статевих органів; втрата маси тіла на 15 % порушує розвиток і функцію статевих органів • Дбайте про своєчасне спорожнення сечового міхура та кишечника, це сприяє правильному розвитку статевих органів • Уникайте травм і запалень статевих органів, бо вони можуть спричинити порушення їх функціонування, а в дорослому віці бути причиною безпліддя Поки деревце молоде, його можна вирівняти
Додержуйтеся правил здорового способу життя  	• Набувайте навичок здорового способу життя • Запобігайте захворюванням, регулярно відвідуйте лікаря • Застосовуйте різноманітні способи оздоровлення: – загартовування, – повноцінне харчування, – оптимальне фізичне навантаження, гімнастику, – налагоджений режим дня, – прогулянки, повітряні, сонячні ванни тощо  Лінощів позбудешся, добре працюватимеш – здоров'я і добробут матимеш

Продовження таблиці 1

Поради щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я	
Дотримуйтеся правил особистої гігієни 	• Ретельно доглядайте за тілом – під час гормональної перебудови організму посилюється функція потових і сальних залоз • Гігієнічні процедури виконуйте перед сном і вранці – мийтеся під душем • Дотримуйтеся правил інтимної гігієни • Стежте за чистотою нігтів рук і ніг • Дбайте про чистоту ротової порожнини • Щодня міняйте спідню білизну • Дбайте про чистоту одягу Чистоти тіла досягають миттям, чистоти душі – лише правдивістю
Розвивайте навички самовиховання і самоконтролю 	• Усвідомте власну статеву ідентичність та унікальність • Дотримуйтеся почуття міри, обирайте гідний приклад для наслідування • Користуйтеся достовірною інформацією • Відповідально поведіться: – дійте відповідно до власної системи цінностей, за своїми принципами; – регулюйте взаємини з ровесниками на дружніх засадах; – вчасно звертайтеся по допомогу до дорослих або фахівців • Розвивайте вольові якості • Набувайте навичок протидії перевантаженням, стресам Дівчині достатньо однієї прикраси – скромності, а хлопцеві – мужності
Формуйте навички безпечної статевої поведінки 	• Формуйте корисні звички • Звертайтеся по допомогу для подолання шкідливих звичок • Набувайте навичок протидії тиску • Відрізняйте вияви нормальної статевої поведінки (жести, рухи, дотики, слова) від ситуацій, коли можете стати об'єктом агресії з боку однолітків або дорослих • Умійте протидіяти в небезпечних ситуаціях • Уникайте ситуацій насильства Не дайся зіпхнути на самий краєчок, бо в ямі опи-нишся

АБВГДЄЖЗІЙ

СЛОВНИЧОК

АБВГДЄЖЗІЙ

Репродукція (від латинських слів *re* – префікс зворотної, повторної дії і *produco* – «виробляю», «створюю») – відтворення організмом нових особин, розмноження.

Репродуктивне здоров'я – це стан повного розумового, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи недуг в усіх сферах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів.

За визначенням ВООЗ

Факти



Щоб оцінити можливість народити здорових дітей, з'ясовують:

- рівень фізичного і статевого розвитку;
- наявність захворювань, які впливають на репродуктивну функцію;
- наявність захворювань органів репродуктивної системи;
- рівень статевого виховання і поведінки;
- психологічну готовність до материнства і батьківства.

Факти

В Україні:

- за останні роки захворюваність серед дітей віком 14–17 років збільшилась у 1,5 раза, 70 % підлітків мають хронічні хвороби;
- у 45 % юнаків 10–15 років діагностуються порушення роботи органів статеві системи;
- у 86 % хворих спостерігається безсимптомний перебіг захворювань репродуктивних органів;
- переривання небажаної вагітності в підлітковому віці стає передумовою безпліддя, порушення психіки;
- понад 20 тис. школярів щороку стають матерями;
- кожную п'яту дитину народжує жінка 15–19-річного віку. Збільшення кількості таких дітей призведе до погіршення стану здоров'я населення.

У світі:

- приблизно 50–60 % нових випадків ІПСШ припадає на молоді до 20 років;

Проблема репродуктивного здоров'я молоді нині є актуальною і важливою.

В Україні спостерігається зниження рівня репродуктивного здоров'я молоді. Фахівці прогнозують у недалекому майбутньому демографічну кризу, яка може ускладнитися економічними, екологічними та соціальними реаліями.

Україна разом з представниками 180 країн на IV Міжнародній конференції з питань народонаселення і розвитку (Каїр, 1994 р.) приєдналася до програми дій щодо захисту репродуктивного здоров'я.

- 27 грудня 2006 р. Кабінет Міністрів України затвердив Державну програму «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року.

ВІД МУДРИХ

Остерігайся літати раніше, ніж у тебе виростуть крила.
Хай усе буде помірним: сон, їжа, питво, кохання.

Латинські прислів'я

Уже нині 12–20 % чоловіків і жінок дітородного віку безплідні. Часто це наслідки помилок в юності – безладних статевих зв'язків, абортів, ІПСШ, куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків.

Оптимальні умови для розвитку дитини створюються в сім'ї. Від моральної атмосфери, порядності, взаємних почуттів, щирості в родині залежить формування психології та поведінки майбутніх чоловіка і жінки.

Взаємини між жінками та чоловіками є найскладнішими. Глибину стосунків визначають такі вічні поняття, як дружба, закоханість, кохання, бажання мати спільних дітей. Від того, як тепер ви розумієте ці відносини, залежатиме ваше майбутнє.

Знання майбутніх батьків мають бути різноманітними. Серед них – правові положення про здоров'я, зокрема репродуктивне.



УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Поповнюйте свою «Скарбничку здоров'я» знаннями з психології сімейних взаємин.
- Дотримуйтеся порад щодо збереження і зміцнення здоров'я, зокрема репродуктивного.



Пам'ятайте

Запорукою репродуктивного здоров'я є серйозне ставлення до свого життя, почуттів, уміння приймати виважені рішення.



Завдання

1. Що таке репродуктивна здатність людини?
2. Наведіть приклади негативного впливу на репродуктивне здоров'я (за схемою 2).



1. Які чинники негативно впливають на розвиток репродуктивної системи? Обґрунтуйте свою відповідь, наведіть приклади.
2. Чому відповідальна поведінка в період статевого дозрівання створює основу благополуччя та здоров'я майбутнього покоління?

Життєві ситуації

1. Дівчатам дуже подобається хлопець Наталки. Проте вони застерігають подругу, що без «певних» стосунків разом вони будуть недовго. Наталка відповіла, що її влаштовують лише романтичні взаємини.

Якої точки зору дотримуєтеся ви?

2. Результати опитування старшокласників і батьків:

а) «Ставлення хлопців 10–11 класів до можливої вагітності своєї дівчини: 38 % – “Це її проблеми”; 52 % – “Пораджу зробити аборт”; 3 % – “Одружусь і стану батьком”; 7 % – “Не замислювався над цим”».

б) «Лише 58 % батьків обговорюють зі своїми дітьми питання статевого розвитку. Понад 25 % зважають на “небажання дітей обговорювати ці теми”».

Які висновки ви зробите з результатів опитування старшокласників і батьків?

Для допитливих



Василь Сухомлинський

48

- Видатний український педагог Василь Сухомлинський залишив такі настанови для батьків:
 - ♦ «Творення людини – найвище напруження всіх ваших сил. Це і життєва мудрість, і майстерність, і мистецтво. Діти – не тільки і не стільки джерело щастя. Діти – це щастя, створене вашою працею. Пам'ятайте це – і ти, юначе, що із завмиранням серця чекаєш години побачення з коханою, і ти, молодий батьку, у кого в колисці вже співає свою віковічну пісню дитина, і ти, посивілий батько дітей і дідусь онуків своїх».
 - ♦ «Перевір себе, завтрашній батьку, чи вистачить у тебе моральних сил на цю нелегку працю – усе життя любити свою дружину, усе жит-

тя творити її красу, красу дітей, повторюючи в них усе найкраще, що є в тебе, перевіряючи самого себе за своїми дітьми, адже діти – це перші наші вихователі».

- ◆ «Бережіть дитячу любов до людини й віру в людину, творіть ці високі, чисті почуття. Сім'я – школа справжньої людської любові – любові відданої й строгої, ніжної й вимогливої».
- ◆ «Забуваємо ми часом, що жива істота, народжена людиною, ще не є людина, людиною її треба зробити».
- ◆ «Умійте берегти й шанувати, звеличувати й удосконалювати людську любов – найтонше й найпримхливіше, найтендітніше й найміцніше, найкрихітніше й наймогутніше, наймудріше й найбагородніше багатство людського духу».

• Про статеве дозрівання, виховання і поведінку, про гармонію співіснування та інтимного життя людини в її етично-моральному, біологічному та медичному аспектах ви можете дізнатися, вивчаючи сексологію (від лат. *sexus* – «стать» і від грец. *logos* – «слово», «вчення»).

• Для народження здорової дитини необхідно виконати умови прогенезу. Зародження нового життя слід планувати принаймні через три місяці після перенесеного захворювання, вживання ліків чи алкоголю, куріння, перевантажень і стресів.

• Одна з основних проблем, з якою доводиться сьогодні зустрічатися все частіше, – це **вагітність у юнацькому віці** і все, що з нею пов'язане. Материнство в юному віці веде до соціальної ізоляції юних матерів, переривання їх освіти, що в подальшому наносить економічні збитки суспільству. Юна матір нерідко позбавлена економічної і психологічної підтримки. Все це негативно позначається на самопочутті та ефективності адаптації молодої матері та її дитини. Народження дитини стає додатковим джерелом емоційного навантаження для юної жінки та її близьких. Окрім того, такі матері перебувають під жорстким пресингом громадської думки. Юні матері, зазвичай, не в змозі досягнути відповідного рівня особистісного розвитку, який необхідний для виховання дитини.



Джерела корисної інформації

Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. – К.: Радянська школа, 1978. – 263 с.

§ 6. Небезпеки для репродуктивного здоров'я молоді



Пригадайте

Як впливає на організм підлітка куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин?

Якщо підліток починає **курити** у віці 12–14 років, порушується його статеве дозрівання, а це, звичайно, позначиться на майбутньому поколінні. Вплив нікотину на плід легко помітити, якщо простежити за його серцебиттям після викурювання матір'ю сигарети: у дитини відразу частішає пульс. Подібна реакція може бути й у випадку куріння у присутності вагітної жінки. У дітей, які народилися від матерів-курців, спостерігають уповільнення фізичного, інтелектуального й емоційного розвитку, погіршення адаптації немовляти до умов навколишнього середовища. Крім того, діти часто народжуються з недостатньою масою тіла, уродженими вадами серця і дефектами розвитку носоглотки, паховою грижею і косоокістю.

Алкогольне сп'яніння зазвичай супроводжується підвищенням статевого потягу, тому дехто вживає його як стимулятор. Дівчатам, які погоджуються випивати в товаристві малознайомих юнаків, варто пам'ятати, що у хлопців напідпитку може виникнути сексуальна агресія. Усім хлопцям і дівчатам варто знати, що дитина, зачата в стані алкогольного сп'яніння, народжується з істотними вадами, що загрожує генофонду нації. У батьків-алкоголиків народжуються діти з фізичними, психічними та розумовими вадами, які мають тяжкі розлади функції залоз внутрішньої секреції тощо. Більшість дітей, у яких батьки хворі на алкоголізм, підростаючи, самі стають алкоголіками. Хоча й вважають, що алкоголізм не успадковується, але в дітей може бути порушений обмін речовин, спричинений алкоголем. Унаслідок цього створюються сприятливі умови для розвитку різних захворювань, зокрема й алкоголізму.

Організм підлітків під впливом **наркотичних речовин** швидко виснажується, уповільнюється розвиток, порушується статеве дозрівання. Поступово в споживачів наркотиків розвиваються серйозні психічні захворювання (психоз, депресія, безсоння та ін.). Багаторазове проколювання вен призводить до утворення в судинах рубців і тромбів, які можуть перекрити доступ крові до життєво важливих органів і спричинити смерть. Через вживання наркотиків майбутніми батьками в них народжуються діти з тяжкими фізичними вадами: клишоногість, відсутність кінцівок, незрощення піднебіння, нерозвиненість внутрішніх органів тощо. Наркотики, потрапляючи до організму вагітної жінки, затримують фізичний і розумовий розвиток дитини. На жаль, постійне «бомбардування» організму дитини не обмежується наркотиками. Як правило, долучаються куріння і вживання алкоголю.

§ 6. Небезпеки для репродуктивного здоров'я молоді

Такі шкідливі звички, як куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин, негативно впливають на розвиток репродуктивної системи органів. Отруєні токсинами статеві клітини в більшості випадків втрачають здатність до розвитку. Тому той, хто хоче мати здорову дитину, мусить запам'ятати, що шкідливі звички та репродуктивне здоров'я – поняття несумісні.

Факти свідчать:

- 50 % обстежених курців страждають на імпотенцію;
- тютюнові отрути не затримуються плацентою, а вільно проникають у кров плоду. Нікотин звужує судини, тому плід одержує менше поживних речовин і кисню. Це негативно впливає на розвиток плоду;
- викурювання 4 сигарет на день становить серйозну небезпеку виникнення передчасних пологів.

Лікарі стверджують:

- майбутнім батькам слід повністю відмовитися від вживання алкогольних напоїв за три місяці до передбачуваного зачаття;
- жінки звикають до алкоголю легше і швидше, а лікування проходить проблематичніше, ніж у чоловіків;
- вагітним, які вживають алкоголь, наркотичні речовини, загрожують передчасні пологи.

Відомо, що:

- чим більше майбутня мати викурить сигарет з марихуаною, тим меншими будуть вага й окружність голови її дитини;
- при вживанні матір'ю кокаїну немовля може вмерти від інсульту;
- від батьків, які вживали трамадол, народжуються так звані трамадольні діти – психічно та фізично недорозвинені.

*Не робіть того,
що зашкодить
майбутньому*



Шляхи передачі й методи захисту від ВІЛ/СНІДу та ІПСШ



Пригадайте

Які інфекції належать до ІПСШ? Чому важливо знати шляхи передачі ІПСШ? За яких умов можна інфікуватися ВІЛ?



Факти



Підлітковий вік – це час першої закоханості, що має свої радощі й прикраси

- В Україні щорічно кількість ВІЛ-позитивних дітей зростає.

- Завдяки сучасним технологіям майже у 100 % випадків можна попередити ВІЛ у новонароджених. Більшість із них запроваджено в Україні.

- В Україні захворюваність на сифіліс зросла, його виявляють навіть у дітей до 12 років, половина всіх хворих – молодь у віці 20–29 років.

- ІПСШ викликають захворювання органів репродуктивної системи, але вони негативно впливають також на інші системи органів.

Вагітні жінки та підлітки, хворі на ІПСШ і ВІЛ, ризикують народити нездорову дитину. Вона може інфікуватися під час вагітності або під час народження, а також при вигодовуванні материнським молоком. Народження здорової дитини значною мірою залежатиме від того, наскільки вчасно майбутня мама звернеться до лікарів, та від якості надання медичної допомоги.

??????

ЛІКАР РАДИТЬ

??????

- Додержуйтеся порад щодо збереження репродуктивного здоров'я.
- У 14 років пройдіть обстеження у гінеколога або уролога.

Щоб унебезпечитися від інфікування ІПСШ, ВІЛ, слід:

1. Уникати ситуацій, коли біологічні рідини інших осіб (особливо кров, сперма, виділення зі статевих органів) можуть потрапити на вашу шкіру або слизові оболонки.

2. Стежити, щоб при введенні ліків застосовувались одноразові шприци, якими ще ніхто не користувався.

3. Враховуючи, що деякі ІПСШ передаються не тільки статевим, а й побутовим шляхом, дотримувати чітких правил особистої гігієни – не користуватися чужою білизною, рушником, губкою, зубною щіткою, бритвою, помадою тощо.

4. Якщо статеві стосунки – вже факт, обирати «безпечний секс»: користуватися презервативом у всіх випадках сексуальних контактів та проходити медичне обстеження двічі на рік.

Протидія стигматизації й дискримінації
ВІЛ-інфікованих



Пригадайте

Що таке дискримінація? Які причини дискримінації ВІЛ-інфікованих в Україні? Які права затверджено Законом України «Про профілактику захворювання на СНІД і соціальний захист населення»?

Епідемія ВІЛ/СНІДу охопила всі регіони світу. Ця хвороба займає четверте місце в світі серед усіх причин смертності. За статистикою, ситуація в Україні щодо епідемії найгірша серед країн Східної Європи та Центральної Азії. Люди рідко замислюються над тим, що подібне лихо може спіткати їхню сім'ю або друзів.



Шляхи зниження рівня стигматизації:

- розповсюдження достовірної інформації;
- навчання навичок проти дискримінації;
- консультування, психологічна підтримка людей із ВІЛ/СНІДом;
- запровадження соціально спрямованих програм;
- забезпечення прав людини.

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

Стигматизація (від грецького слова *στίγμα* – наколена мітка, тавро, пляма) – виокремлення людини від інших через якусь її ознаку, зокрема через ВІЛ-позитивність.

Стигматизація інфікованих і хворих людей спровокована некоректною кампанією боротьби з поширенням ВІЛ/СНІДу. Стигматизація є причиною дискримінації. В більшості випадків стигматизація, пов'язана з ВІЛ/СНІДом, розвивається частково на



основі страху, через неучтвo, а іноді через те, що найпростіше звинувачувати тих, хто постраждав першим. Часто вважають, що ці люди заслужили на те, що з ними сталося. Наприклад, співробітники лікарень можуть відмовити в наданні медичних послуг людям, батьки відмовляються від дітей, діти не можуть відвідувати школу тощо. Дискримінація людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, є очевидним порушенням прав людини (див. додаток 14).

Можливо, тобі здається, що проблеми стигматизації та дискримінації тебе не стосуються. Проте завтра може трапитися, що до тебе звернеться друг, якому потрібна допомога. І недостатня обізнаність багато тобі коштуватиме. Незнання породжує страх – ця реакція цілком природна. Усі мають право боятися, але не агресивно поводитися.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Вивчайте свої права, щоб не бути дискримінованим.
- Будьте доброзичливими, допомагайте слабким подолати розпач, депресію, повернути сенс життя.



Щаслива та родина,
де батьки поважають
один одного

Стигматизація і дискримінація негативно впливають на формування державної *гендерної політики*, нової *гендерної культури* – толерантності відносин між статями та більш уважного ставлення держави до кожної статі. Україна підписала всі міжнародні документи і тим самим взяла на себе зобов'язання утверджувати гендерну рівність, захищати рівність прав чоловіків і жінок, хлопців і дівчат, забезпечувати рівність можливостей у навчанні, при медичному обслуговуванні, у доступі до інших послуг.

Нові *гендерні стосунки* формуються у молодому віці. Таким чином формується нове суспільство, де тебе поважають незалежно від статі, де дбають про репродуктивне здоров'я як майбутніх мам, так і майбутніх татусів, де святкується не лише День матері (друга неділя травня), а й День батька (третя неділя червня).



Пам'ятайте

Толерантність – протидія стигматизації і дискримінації.



Завдання

1. Чи може людина, яка курить, вживає алкоголь або наркотики, мати повноцінних здорових дітей?
2. Назвіть основні причини куріння юнаків і дівчат.
3. Схарактеризуйте терміни «стигматизація», «дискримінація».
4. Чому куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин не є потребами існування і розвитку людини?



1. Як ви вважаєте, чому кількість випадків захворювання на ІПСШ, ВІЛ серед молоді щороку зростає?
2. Які права людини порушуються, коли йдеться про стигматизацію та дискримінацію?
3. Візьміть у дорослих інтерв'ю про випадки, коли було порушено їхні ґендерні права.

Життєві ситуації

1. Хлопці постійно знаходили привід покепкувати з Миколи: під час невдалої відповіді, коли погано підтягувався... Якось Ганна зауважила, що це не жарти, а дискримінація однокласника, на що хлопці порадили написати скаргу до ООН.

Це справді жарт чи правда на боці дівчини?

2. Ірина відкрито сказала, що ніколи не зможе сидіти за партою з ВІЛ-інфікованим ровесником. Вона вважає, що ці діти мають навчатися в спеціальних закладах.

Які приклади і факти, на вашу думку, могли б змінити ставлення дівчини до проблеми?

3. Сергій розказав, що продукти куріння та алкоголь негативно впливають на сперматозоїди. Однак вони періодично оновлюються, і коли чоловік припиняє курити і вживати алкоголь, то має всі шанси мати здорову дитину. А в яйцеклітинах шкідливі речовини можуть накопичуватися. Тому нехай дівчата турбуються про все.

Як ви вважаєте, не помиляється в своїх висновках хлопець? Така точка зору забезпечить щасливе майбутнє?



Дослідницький проект

«Гендерні стереотипи»

1. Окресліть за темою власного проекту перелік актуальних питань, скориставшись інформацією параграфа та здобутою самостійно.
2. Візьміть інтерв'ю в однолітків, учителів, батьків.
3. Оформіть результати. Розробіть рекомендації, слушні поради для учнів вашої школи.
4. Визначте місце і час для презентації результатів проекту.

КРОК ЗА КРОКОМ

«Щасливе майбутнє»



Для допитливих

• Як сигарети скорочують життя. У середньому курець протягом дня викурює 15 сигарет. Жителі індустріально розвинених країн курять найбільше – 18 сигарет на день, а в країнах, що розвиваються, – 14 сигарет. У типовій сигареті міститься 8–9 мг нікотину, в сигарі – 100–200 мг. У п'яти сигаретах міститься смертельна для людини кількість нікотину, однак з кожної сигарети курець отримує лише 1–2 мг, інша його кількість згорає або залишається в недопалку. Курців рятує лише те, що смертельна доза нікотину вводиться в організм не одразу, а поступово.

• За давньою українською традицією, якщо дівчина не хотіла виходити заміж, виносила небажаному претендентові на свою руку гарбуза.



§ 7. Безпека людини



Пригадайте

Що таке безпека? Принципи безпечної життєдіяльності. Від чого залежить безпека людини?

Запорукою успішного, тривалого та щасливого життя кожної людини і громади є безпека – особиста та громадська.

Людині жити безпечно, якщо забезпечено її **потреби існування**. Для цього їй насамперед потрібні якісні *повітря, питна вода, продукти харчування* (див. табл. 2), *одяг, житло*.

Добові фізіологічні потреби людини змінюються на 30–35 % (переважно підвищуються), залежно від віку, статі, маси тіла, умов теплообміну, фізичного навантаження.



Відпочинок у лісі зміцнює здоров'я

Таблиця 2

Добові фізіологічні потреби людини (маса тіла 70 кг)

Речовина й енергія	Потреба на 1 кг маси тіла
Кисень, л	7,2
Вода, мл	27
Білки (20 % калорійності), мг	1400
Незамінні амінокислоти, мг	280
Полінасичені жирні кислоти, мг	50
Вітаміни, мг	2
Мінеральні речовини, мг	35
Енергія продуктів харчування (білки, жири, вуглеводи), кДж	145

Для відчуття безпеки необхідний *тепловий комфорт*, який залежить від температури й вологості повітря, швидкості його руху тощо. Найлегше тепловий комфорт досягається за:

- плюсової температури – 18–25 °С;
- швидкості руху повітря не більше 0,2 м/с;
- відсутності прямого сонячного випромінювання;
- відносної вологості повітря в межах 40–60 %;
- теплоізоляції одягу.



Просторовий мінімум у місті значно менший, ніж у сільській місцевості

Учені з'ясували, що для забезпечення потреб існування людини потрібен *просторовий мінімум* – 7000 м². Це 250 м² території помешкання (житло, службові і виробничі приміщення, транспортно-шляхова мережа); 750 м² лісу чи зелених насаджень; 2800 м² орних земель; 3200 м² пасовища*. Просторовий мінімум захищає від інфекцій, стресів, спричинених великою щільністю людей. Природжена потреба у визначенні особистого чи групового простору в сучасної людини значною мірою знижена через скорочення простору її життєдіяльності й пристосування до життя в приміщеннях.

Щоб почуватися в безпеці, людині треба також відчувати *належність до спільної групи людей*, насамперед – сім'ї. У соціальній групі забезпечуються її **потреби розвитку**. Тут кожний може:

- задовольнити потребу в спілкуванні та створенні сім'ї, визначити своє місце і статус;
- оволодіти основами поведінки і культури, життєвими і професійними навичками;
- задовольнити естетичні, інтелектуальні, творчі потреби;
- мати підтримку і визнання.

Нині важче забезпечити умови існування і розвитку кожному й усій людській спільноті через нерівномірний розвиток взаємозалежних економічної, екологічної та політичної сфер суспільства. Відтак загострюються проблеми економічної, екологічної та політичної безпеки.

Економічна безпека суспільства безпосередньо залежить від рівня розвитку економіки. Вона полягає насамперед у матеріальному забезпеченні потреб людини. Більшість з них є предметами і послугами



Молоді комфортно у своїй групі

* Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / За ред. В.Г. Цапка. – К.: Знання, 2004. – С. 98–100.

першого вжитку матеріально-енергетичного, інформаційного, психологічного, соціального характеру.

Економічна безпека дітей, яка безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я, залежить і від статків сім'ї. Щоб поліпшити матеріальний стан родини, деякі діти змушені працювати. Законодавством встановлено, що кожний має право працювати з 16 років, як виняток допускається трудова діяльність навіть 14–15-річних юнаків і дівчат.

- В Україні в 1999 р. було виявлено 350 тисяч працюючих дітей, середній вік яких 12 років: 46 % працювало у сільському господарстві, 26 % – у торгівлі, 19 % – у сфері послуг. Робочий день 2 % 15–17-річних юнаків і дівчат тривав 56 годин на тиждень.

- У світі змушені працювати 250 млн дітей 5–14-річного віку. Не відвідують школу 77 млн дітей молодшого шкільного віку*.

Дитяча бідність залежить, зокрема, від таких показників стану економіки країни:

- доходи сім'ї (див. факт 1);
- інтеграція країни у світову економіку (див. факт 2);
- міграція населення (див. факт 3);
- втрата працездатності молоді через вживання алкоголю, наркотичних речовин (див. факт 4).

1. У Болгарії за межею бідності живуть 12 % сімей, які мають одну дитину, і 54 % сімей, у яких народилося троє і більше дітей. В Україні бідно живуть дві третини сімей, в яких є троє і більше дітей.

2. Обсяг валового внутрішнього продукту (в доларах США) на душу населення в 2007 р. в Україні становив 3068, у Словенії – 23 118, у Франції – 33 800.

3. Україна є переважно постачальником мігрантів. У країнах Західної Європи, США, Канаді та інших на заробітках перебуває від 3 до 10 млн українських громадян.

4. Українські 15-річні хлопці і дівчата перебувають у стані сп'яніння в 2–3 рази частіше, ніж підлітки в Центральній і Східній Європі*.

Економічна безпека має прямий зв'язок з продовольчою. Адже для збереження життя і здоров'я людини потрібні якісні продукти харчування.

* За матеріалами Програми розвитку ООН та газети «Урядовий кур'єр».

Факти



Посильна праця корисна

Факти



Соціальна допомога дітям вулиці

ЛІКАР ЗАСТЕРІГАЄ

- Не вживайте харчові продукти, які містять консерванти, штучні барвники, підсилювачі смаку та аромату з індексами E212, E213, E221, E250, E251, E621. Вони шкідливі для дітей.
- Будьте уважні: в Україні заборонено продукти, що містять речовини з індексами E103, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E181.



Продовольча безпека – одна з глобальних проблем, необхідна умова сталого розвитку, вирішальний фактор економічної і соціальної стабільності в будь-якій країні. Це означає можливість усім людям постійно вживати достатню кількість продовольства.

Упродовж усієї історії людства їжі завжди не вистачало або її нерівномірно розподіляли між членами суспільства. Нині мільйони людей на планеті голодують. За соціальною справедливістю кожна людина, особливо дитина, має право не голодувати. Голодування назавжди позначається на здоров'ї людини.

Особливо загострюється проблема продовольчої безпеки під час стихійних лих, революцій, війн.

Факти

- ООН поставила перед країнами-членами завдання – до 2015 р. скоротити кількість голодуючих з 800 до 400 млн осіб.

- На 63-й сесії Генеральної Асамблеї ООН (2008) Україна ініціювала розробку Екологічної конституції Землі. Як країна, яка володіє найкращими у світі чорноземами, Україна має намір зробити значний внесок у розв'язання проблеми глобальної продовольчої кризи.



Забезпечення продуктами харчування під час стихійних лих

В Україні актуальним стало недоїдання дітей через неправильне харчування, вживання переважно продуктів з великою кількістю вуглеводів – хліба, макаронних виробів, картоплі.

Для забезпечення продовольчої безпеки необхідні розширення виробництва продовольства, у тому числі з використанням нових агро- та біотехнологій, і розвиток відкритих ринків торгівлі сільськогосподарськими продуктами, покращення їх транспортування. Соціальні програми для найменш соціально захищених верств населення (особливо для дітей і жінок) теж сприяють вирішенню продовольчої безпеки. Важливою є також продовольча допомога країнам у надзвичайних ситуаціях.

Проблеми екологічної, економічної та продовольчої безпеки взаємопов'язані. Наприклад, скорочення придатних для землеробства земель через безгосподарність призводить до зменшення кількості сільськогосподарської продукції і, звичайно, кількості працівників, зайнятих у цій галузі. Люди втрачають роботу й можливість задовольняти свої потреби.

- Проблема продовольчої безпеки можна частково вирішити, використовуючи біологічні ресурси Світового океану, який дає близько 20 % харчових білків тваринного походження.

- Особливий інтерес представляють технології майбутнього, зокрема виробництво білків.

Екологічна безпека нині особливо актуальна (див. додаток 16). Адже антропогенний вплив на природу посилюється з кожним роком через, зокрема, масштаб та інтенсивність шкідливості виробничих технологій. Нищівними стають екологічні катастрофи, що мають різні наслідки:

- у полі, в горах, у лісі через недбалість людини замулюються джерела;
- бички в Чорному морі зникають через вплив токсичних речовин, що потрапляють з річок та під час аварій танкерів на морі;
- через Чорнобильську катастрофу з'явилися зони відчуження;
- через парниковий ефект відбуваються зміни клімату на планеті.

Політична безпека – важлива основа суспільного життя. Від політичного устрою держави залежать значною мірою її економічний розвиток, соціальні та морально-етичні засади суспільства, відносини із сусідніми державами тощо. Все це безпосередньо впливає на стан здоров'я громадян та їхню безпеку.

Факти



Екологічна безпека залежить від зусиль кожного



Будинок Верховної Ради України

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

Політика (від грецького слова *політіка* – державні чи суспільні справи) – сукупність державних ідей і зумовлена ними цілеспрямована діяльність держави.



На засіданні шкільного парламенту

Головною функцією політики є забезпечення цілісності держави, єдності, безпеки, благополуччя громадян. Загальна спрямованість політики держави визначається рівнем економічного розвитку і політичним ладом. З історії відомо, що політика тоталітаризму та авторитаризму згубна для великих мас людей. Вона призводить до їх зубожіння, поширення епідемій, розвитку захворювань, спричинених не лише недоїданням, скупченням населення, непосильною працею, відсутністю елементарних умов забезпечення потреб існування та розвитку, а й постійним страхом і депресією.

В Україні встановилася парламентсько-президентська республіка – сприятлива для безпеки громадян форма політичного правління. У нашій країні всі напружені ситуації розв'язуються мирним шляхом.

??????	УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ	??????
Робіть посильний внесок у вирішення економічної, продовольчої, екологічної і політичної безпеки рідного краю.		



Пам'ятайте

Від вашої активної громадянської позиції залежить не лише ваша особиста безпека.

Завдання



1. Назвіть небезпеки, що впливають на життя і здоров'я людей.
2. Що забезпечує потреби існування людини?
3. Як можна вирішити проблему продовольчої безпеки?



1. Назвіть екологічні проблеми вашого населеного пункту. Схарактеризуйте одну з них.
2. Від чого залежить особиста і громадська безпека? Обґрунтуйте відповідь на конкретних прикладах.
3. Установіть взаємозв'язок між здоров'ям і політичною безпекою.

Життєва ситуація

Учні обговорювали, як вони провели літні канікули. Оля захоплено розповідала про побачене в Лондоні та Парижі. Андрій зауважив, що дозволити собі такі поїздки не може, адже у мами мінімальна зарплата.

Чи можуть впливати статки сімей на здоров'я Олі та Андрія? Обґрунтуйте свою точку зору.



1. Проаналізуйте своє щоденне меню щодо його відповідності до ваших потреб.
2. Схарактеризуйте, як впливає на різні види безпеки від'їзд на заробітки мешканців вашого населеного пункту.

• Спеціалісти одного з найавторитетніших інтелектуальних центрів світу (Римського клубу), які першими в 1970-х роках розпочали вивчення загальних процесів сучасної цивілізації з урахуванням тенденцій і темпів індустріального розвитку й антропогенного тиску на планету та її біосферу, дійшли такого висновку: якщо людство не замислиться над результатами своєї діяльності, на нього чекає глобальна катастрофа. Запобігання цій катастрофі вчені вбачали в об'єднанні негайних масштабних зусиль, спрямованих на створення екологічної та економічної стабільності, в досягненні стану глобальної рівноваги в усьому світі.

• Загальна площа урбанізованого простору земної кулі в 1980 р. становила 4,69 млн км². Очікується, що до 2070 р. загальна площа урбанізованого простору земної кулі досягне 19 млн км².

Особливо активно урбанізація відбувалася в ХХ ст. Інтенсивно розвивалася енергетика, промисловість, сільське господарство, транспорт; значно зріс антропогенний і техногенний вплив на довкілля.

• Проблемами, пов'язаними з правовим та соціальним статусом заробітчан, переймається Рада Європи. У Києві (2008) відбулася восьма міністерська конференція з питань міграції. У ній взяли участь делегації з більш як сорока країн. Таке широке представництво цілком виправдане. Адже за межами країн свого громадянства проживає понад 125 млн осіб.

Для допитливих



Урбанізовані пейзажі



Українські заробітчани за кордоном

- З 1996 р. в Києві діє Міжнародна організація з міграції (МОМ). Її зусилля спрямовані на розв'язання міграційних проблем і забезпечення поваги до людської гідності.

- Найбільшу частину становить тимчасове і постійне перебування українців в інших країнах задля заробітку. Це, як правило, працездатні молоді люди. Багато з них мають дітей різного віку, які потребують не лише матеріального забезпечення, а й батьківського тепла. Відсутність батьків упродовж тривалого часу негативно впливає

на стан здоров'я дітей. Водночас Україна втрачає повноцінних учасників виробництва, що знижує економічний потенціал нашої держави і породжує проблеми юридичного, соціального, морального характеру. Як країна-транзитер Україна зазнає збитків через тимчасове перебування на своїй території іноземних громадян. Для України також характерне явище міграції.

- Подолати глобальне потепління прагне громадський рух «Година Землі». Розпочався він 28 березня 2007 року, коли всі жителі Сіднея о 20 год 30 хв на годину відключили світло.

Наступного року в цей же час так зробили жителі 371 міста 35 країн світу. Без світла залишилися навіть Ейфелева башта і Лондонський Біг Бен.

Кияни, одесити, жителі Рівного долучилися до цієї акції у 2009 році: в акції взяли участь уже понад 700 міст Землі.

Такі добровільні дії безпечні, бо не впливають на роботу транспорту, лікарень, освітлювальної системи вулиць тощо. На цей час відключають лише реклами, підсвітки на будинках, світло в квартирах.



Джерела корисної інформації

Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. / За ред. В. Г. Цапка. – 3-тє вид., стер. – К.: Знання, 2004. – 397 с.

Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Видавець Мошак (агентство «Медобори»), 2003. – 304 с.

§ 8. Людський фактор і безпека



Пригадайте

Хто або що є причиною виникнення небезпек?

Однією з постійних потреб людини є її захищеність від небезпеки. Проте, уникаючи небезпечних ситуацій, люди часто стають винуватцями нещасних випадків. Чому?

Причина перша. Кількість небезпек більша, ніж засобів і методів їх уникнення.

Причина друга. Небезпеки урізноманітнилися.

Причина третя. Сучасна людина звикла до деяких небезпек і часом не звертає уваги на них.

Для підвищення рівня безпеки людина має знати межі своїх можливостей щодо здобуття інформації з навколишнього середовища та відповідно реагувати на зміни в ньому.

Понад 90 % інформації про зовнішній світ людина отримує через органи *зору*. Вона може відчувати незвичайні зорові відчуття, коли зір її «обманює», зокрема ілюзії. Це спричиняє небезпеку. Так, рух зеленого та чорного автомобілів здається повільнішим, а відстань до них – більшою, ніж насправді. Автомобілі світлого кольору, і особливо червоного, сприймаються як такі, що рухаються швидше і знаходяться ближче. Тому такий колір автомобілів безпечніший. Найбезпечніші автомобілі жовтого кольору.

Для безпеки має значення і можливість людини розрізняти особливості навколишнього середовища, зумовлені рівнем освітленості предметів, прозорістю повітряного середовища. Так, у тумані зелений колір сприймається як жовтий, а жовтий – як червоний, червоний бачать без змін. Саме тому обрано такі кольори світлофора.

Кольори, які розрізняє людина, теж по-різному діють на її психіку. При облаштуванні помешкання доцільно враховувати вплив кольорів на відчуття затишки та безпеки (табл. 3).



Швидкість руху автомобілів різного кольору здається різною



Таблиця 3

Колір	Вплив на організм людини
Жовтогарячий	Дає відчуття бадьорості, стимулює активність
Блакитний	Зменшує фізичну втому, заспокоює, регулює ритм серця
Червоний	Асоціюється з гарячим, енергійним
Брунатний (коричневий)	Асоціюється з теплом, заспокоює, але може викликати похмурий настрій, а з сірим відтінком непокоїть
Жовтий	Дає відчуття тепла, веселості, викликає хороший настрій
Зелений	Заспокоює
Білий	Асоціюється з холодом
Сірий	Може викликати сум, апатію, нудьгу, але сприяє діловитості
Чорний	Різко знижує настрій, похмурий, важкий



Факти



Факти

Червоним позначають зони підвищеної уваги. Для попередження про ризик небезпеки жовтим фарбують рухомі деталі обладнання, кінці тросів, жовті зі смугами – рухомі частини навантажників і борти електрокарів тощо.

Нормальна робота механізмів позначається зеленими лампами. Синій колір використовують для вказівних символів.

- Око людини здатне розрізняти до 13 тис. відтінків кольорів.

Важливими для безпеки людини є також органи слуху. Характерними особливостями слуху є:

- здатність бути готовим до сприйняття інформації в будь-який час;
- сприймання звуків в широкому діапазоні частот;
- здатність встановити, звідки долинає звук.

При рівнях звуку до 20 дБ людина відчуває себе комфортно і реагує на звуки позитивно. Звуки до 50 дБ не впливають на здоров'я людей, які займаються інтелектуальною працею. Звуки від 80 до 85 дБ прийнятні для людей фізичної праці.

- Рекомендовані діапазони рівнів звуків для приміщень різного призначення:

- сну, відпочинку – 30–45 дБ;
- розумової праці – 45–50 дБ;

- лабораторних досліджень – 50–65 дБ;
- виробничих цехів, гаражів, магазинів – 55–85 дБ.

- Від тривалого сильного шуму продуктивність розумової праці знижується на 60 %, фізичної – на 30 %.

- Гучна музика збільшує емоційне напруження, занепокоєння. Важкий металевий рок викликає ослаблення м'язового тону, паралізує волю.



Повітряний транспорт – джерело шумового забруднення навколишнього середовища

Негативний звуковий вплив на організм людини призводить до захворювань нервової та ендокринної систем. У людей, які перебувають у зоні постійного шуму, можуть розвиватися глухота, гіпертонічна хвороба, виразка шлунка. Через постійне шумове забруднення в організмі людини зростає кількість «гормонів страху», знижується також розумова активність, з'являється втома (див. додаток 17).

Звикнути до шуму неможливо. Навіть тоді, коли його не помічають, – це не зменшує руйнівного впливу децибелів на здоров'я. Негативний вплив шуму посилюється зі збільшенням його гучності та тривалості.



Гучна музика погіршує слух

Поріг чутливості	0 дБ
Шум спокійного саду	20 дБ
Звичайний шум будинку	40 дБ
Звичайна розмова	60 дБ
Пожвавлений вуличний рух	80 дБ
Шум вагонів метро	100 дБ
Грім	110 дБ
Поріг неприємних відчуттів (фізичний біль, який стає нестерпним)	120 дБ

??????	ЛІКАР РАДИТЬ	??????
• Дбайте про правильне освітлення робочого місця. • Уникайте інтенсивного шуму.		

Для безпеки людини важливе значення мають також дотик, смак, нюх і відчуття рівноваги. Проте людина найшвидше сприймає інформацію за допомогою зору і слуху.

Факти

- Відчуття дотику на різних частинах тіла:
кінчики пальців руки – 3 г/мм²;
зворотний бік пальця – 5 г/мм²;
живіт – 26 г/мм²;
п'ята – 250 г/мм².
- Завдяки органам зору людина сприймає інформацію про величину предмета, його колір і яскравість з максимальною швидкістю 3,1–3,3 біт/с. Інформація про гучність і висоту тону звуку сприймається за 2,3–2,5 біт/с. Смак солоного відчувається за 1,3 біт/с; інтенсивний запах – за 1,5 біт/с; дотик (залежно від інтенсивності та тривалості) – від 2,0 до 2,3 біт/с.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- У будь-якій небезпечній ситуації придивляйтеся і прислухайтеся.
- Дотримуйтеся принципів безпеки життєдіяльності: передбачення, уникнення, дія за відповідними правилами безпеки.

Людина ризикує життям і здоров'ям через нещасні випадки, аварії, катастрофи.

Ризик – імовірність виникнення або реалізації небезпеки за певний період часу.

Залежно від впливу на суспільство розрізняють знехтуваний, допустимий, гранично допустимий та надмірний ризики (див. схему 3 на с. 69).

Усі ризики звести до знехтуваних неможливо з огляду на рівень розвитку сучасного суспільства. Важливо намагатися довести ризики до ступеня, допустимого (прийняттого) для суспільства. Це можливо, зокрема, за умови рівномірного розподілу державних коштів на охорону природи, технічний та соціальний розвиток.

Людина живе, щоденно уникаючи небезпечних ситуацій. Знаючи ризики, які її супроводжують, вона може їх уникнути. Так, найбільш ризиковано їздити на мотоциклі, дещо нижчий ризик при поїздках на роботу і з роботи у власному автомобілі. Ще менший ризик – їхати автомобілем не в час «пік». Під час обідньої перерви ризиків для життя ще менше. Найменший ризик для життя – час нічного сну.

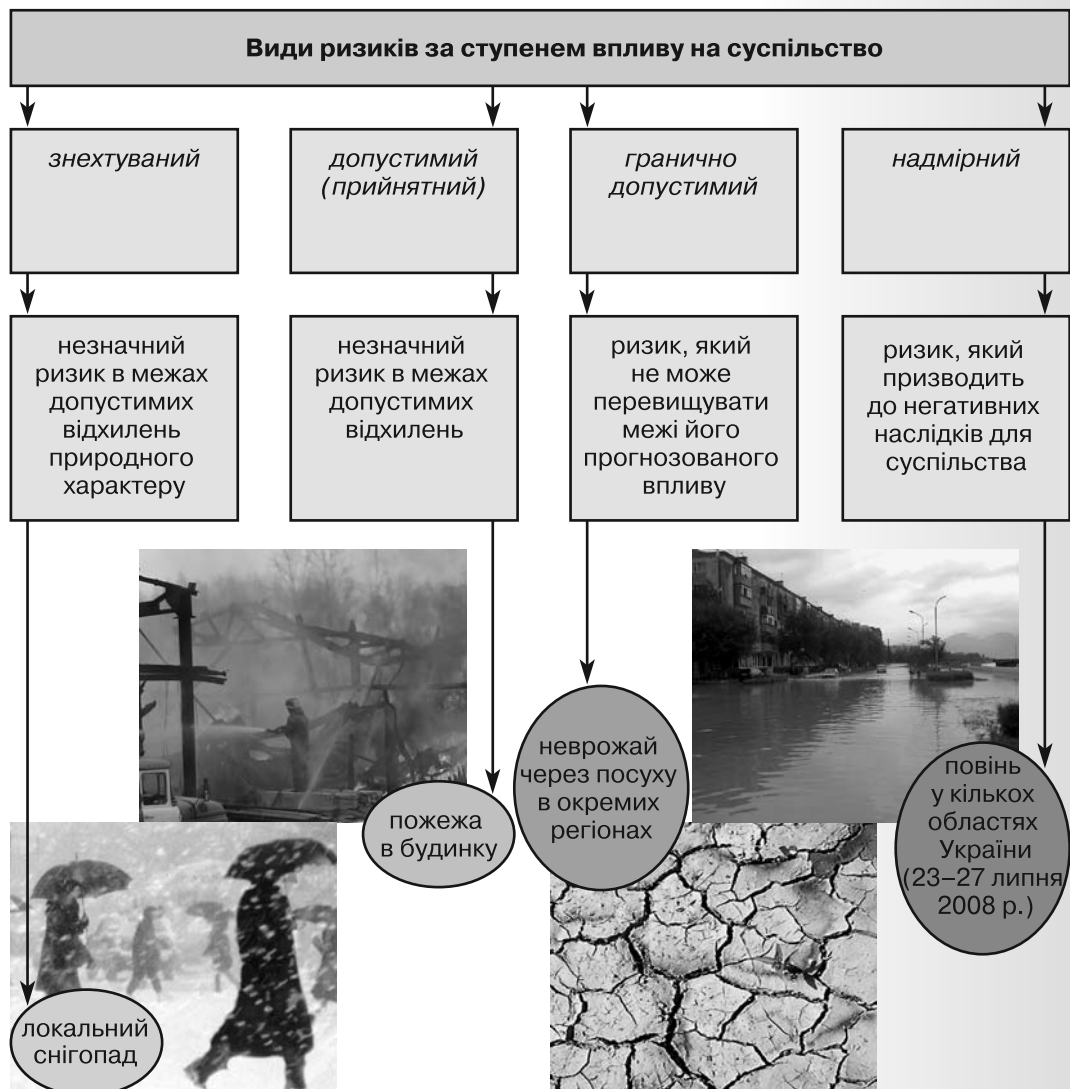


Наслідок буревію

ВІД МУДРИХ

- У народі кажуть: якби знав, де впаду, то й соломки б підстелив; мудрий спочатку думає, а потім робить.
- Французький філософ, фізик, математик і фізіолог *Рене Декарт* (1596–1650) стверджував, що «досконале знання всього того, що може пізнати людина... спрямовує життя, слугує збереженню здоров'я».

Схема 3



- Досягти абсолютної безпеки неможливо, бо:
- на Землі завжди існують природні небезпеки;
 - неминучі антропогенні небезпеки;
 - повністю ліквідувати технічні небезпеки неможливо.



Пам'ятайте

Завжди і скрізь намагайтеся запобігати ризикам для життя і здоров'я.

Завдання



1. Назвіть причини нещасних випадків.
2. Схарактеризуйте значення органів чуття (на вибір) для безпеки людини.
3. Що називають ризиком? Наведіть приклади ризиків з вашого життя.



1. Яку кольорову гаму ви обрали б для своєї кімнати? Аргументуйте свій вибір.
2. Які можуть бути наслідки для здоров'я від захоплення надто гучною музикою?
3. Чому не можна досягти нульового рівня ризику?

Життєва ситуація

«У селі Івонівці пройшла злива, а у Великому Митнику буревій зруйнував кілька будинків».

Степан на це сказав: «Кілька будинків! Цим можна знехтувати». Іван заперечив...

Що, на вашу думку, мав на увазі Іван?



Обговоріть з однокласниками, як розподіляються витратні кошти між природною, техногенною і соціальною сферами у вашому населеному пункті.

Дослідницький проект

«Зменшення шуму на перервах»

1. Доберіть інформацію про вплив шуму на організм та шляхи його усунення.

2. Визначте джерела шуму на перервах у вашій школі.
3. Знайдіть шляхи усунення негативного впливу шуму на організм у вашій школі.
4. Визначте конкретні дії щодо усунення шуму на перервах у вашій школі.
5. Зробіть висновок.
6. Складіть пам'ятку для учнів початкових класів «Перерва без шуму».

• Будь-який звук, що поширюється збоку, надходить до одного вуха на частки мілісекунд пізніше, ніж до другого. Різниця в часі надходжень звукових хвиль до правого і лівого вух дає можливість людині досить точно (до 3–4 градусів) визначати напрям звуку. При погіршенні слуху навіть одного вуха людина не може точно визначити, звідки долинає звук.

• Гострота слуху вважається в межах норми, якщо обстежуваний з відстані 7 м розрізняє 50 % слів, промовлених шепотом.

• Колір є важливим чинником, який впливає на самопочуття, настрій учнів, на їх здоров'я, на ефективність навчання. Зважаючи на це, наприклад, спортивну залу бажано фарбувати у світлі, теплі кольори. Така зала стане більш просторою і світлою. Темні кольори роблять приміщення тісним, незатишним, задушливим. Неприятними для спортивної зали є й холодні кольори. Так, синій, сірий негативно впливають на настрій, працездатність учнів та на їхнє тепловідчуття.

Враховуючи те, що світлі кольори мають наближувальну дію, лінії розміток на стадіоні для метання фарбують у яскраво-оранжевий колір. Це надає впевненості учневі у своїх силах, сприяє досягненню більш високих спортивних результатів. Важкі гантелі, штанги, пофарбовані у світлий колір, здаються легшими, ніж пофарбовані в чорний.



Джерела корисної інформації

Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЗАО Изд-во Эксмо, 2002. – 488 с.

Для допитливих

§ 9. Законодавство про безпеку і здоров'я людини



Пригадайте

Закони України, які передбачають захист життя та здоров'я громадян України.

Людина має право на:



відпочинок



лікування



безпеку

Правову основу безпеки життєдіяльності становить **Конституція України**.

Конституція України прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р.

Про право людини на життя, охорону здоров'я, медичну допомогу йдеться у відповідних статтях Конституції України.

Стаття 3. Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність недоторканні, її безпека визначається в Україні найвищою соціальною цінністю.

Стаття 27. Кожна людина має невід'ємне право на життя.

Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Стаття 49. Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Стаття 50. Кожен має право на безпечне для життя і здоров'я довкілля та на відшкодування заподіяної порушенням цього права шкоди.



навчання

Реалізація і розвиток основних конституційних положень здійснюються за допомогою чинних нормативно-правових актів – кодексів і законів України з адміністративного, кримінального, цивільного права. Також спеціальних – кодекси України з трудового права, права про працю та ін., законів «Про охорону навколишнього природного середовища», «Про охорону атмосферного повітря» та ін.

Поруч з нормативними актами, прийнятими вищим законодавчим органом держави, до правової бази безпеки життєдіяльності належать спеціальні акти, розроблені за дорученням виконавчих державних органів усіх рівнів – Кабінету Міністрів, міністерств, державних комітетів та ін.



АБВГДЄЄЖЗІІІ	СЛОВНИЧОК	АБВГДЄЄЖЗІІІ
• Кодекс (від латинського слова <i>codex</i> – книга) – єдиний законодавчий акт, де систематизовано норми, що регулюють певну галузь права. • Акт (від латинського слова <i>actus</i>, від <i>ago</i> – приводжу в рух) – офіційний документ, запис, протокол.		

Основною рисою законів України про охорону здоров'я є те, що вони встановлюють право громадян на надання їм допомоги і захисту в будь-яких ситуаціях.

!!!!!!!	ВІД МУДРИХ	!!!!!!!
«Ніщо так погано не знаємо, як те, що кожен повинен знати: закон», – вважав <i>Оноре де Бальзак</i> (1799–1850), французький письменник.		

Закон України «Про охорону здоров'я» проголошує, що кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на охорону здоров'я. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутнім поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України; забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, удосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя.

Стаття 6. Право на охорону здоров'я.

Кожний громадянин України має право на охорону здоров'я, що передбачає:



Заборонено курити в громадських місцях



Для навчання мають бути належні умови

- достатній життєвий рівень, включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та соціальне обслуговування;
- безпечне для життя і здоров'я навколишнє природне середовище;
- санітарно-епідемічне благополуччя території і населеного пункту, де він проживає;
- безпечні та здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку;
- відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди;
- кваліфіковану медико-санітарну допомогу, включаючи вільний вибір лікаря і закладу охорони здоров'я;
- достовірну та своєчасну інформацію про стан свого здоров'я і здоров'я населення, існуючі можливі чинники ризику та їх ступінь;
- можливість об'єднання в громадські організації з метою сприяння охороні здоров'я та ін.

Факти

- 10 грудня – День захисту прав людини.
- 12 червня – День боротьби за ліквідацію дитячої праці, особливо її найгірших форм.

Стаття 59. Піклування про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків.

Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я своїх дітей, їхній фізичний та духовний розвиток, ведення ними здорового способу життя. У разі порушення цього обов'язку, якщо воно завдає істотної шкоди здоров'ю дитини, винні у встановленому порядку можуть бути позбавлені батьківських прав.



Кваліфікована медична допомога

Закон України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення».

Закон визначає:

- умови і порядок медичного огляду з метою виявлення ВІЛ-інфікованих; облік і медичне обстеження та профілактичний нагляд за інфікованими;
- обов'язки та соціальний захист ВІЛ-інфікованих, хворих та членів їхніх сімей;
- соціальний захист осіб медичних та інших професій, які підпада-

ють під ризик інфікування вірусом імунодефіциту людини;

- відповідальність за порушення законодавства щодо боротьби із захворюванням на СНІД (див. додаток 14).

Закон України «Про охорону навколишнього природного середовища» проголошує, що завданням законодавства про охорону навколишнього середовища є забезпечення екологічної безпеки, раціональне використання та відновлення природних ресурсів, запобігання негативному впливу господарської діяльності на довкілля і лікування його.

Важливими законодавчими актами екологічного права є закони та кодекси України: «Про охорону атмосферного повітря», «Про правовий режим території, що зазнала радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи», Лісовий кодекс України, Водний кодекс України та ін.

Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення».

У статті 1 цього закону визначено, що санітарне та епідеміологічне благополуччя населення – це оптимальні умови життєдіяльності, що забезпечують низький рівень захворюваності, відсутність шкідливого впливу на здоров'я населення чинників довкілля, а також умов для виникнення і поширення інфекційних захворювань.

У статті 4 йдеться про права громадян на:

- безпечні для здоров'я і життя продукти харчування, питну воду, побут, відпочинок;
- участь у розробці, обговоренні, громадській експертизі проектів програм забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя;
- відшкодування заподіяної шкоди їхньому здоров'ю внаслідок порушення підприємствами, установами, організаціями, громадянами санітарного законодавства та ін.

Закон України «Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань» спрямований на забезпечення захисту здоров'я, життя та майна людей від шкідливого впливу іонізуючих випромінювань.

Згідно із законом для забезпечення радіаційної безпеки слід організовувати такі заходи:

- знешкоджувати джерела, які спричиняють вплив іонізуючих випромінювань на людину;



Кожен має право на безкоштовне анонімне обстеження на ВІЛ



Дослідження забрудненого повітря



Контроль за якістю води



Здійснення контролю за радіоактивним забрудненням довкілля



Луцій Анней Сенека

- створювати пункти радіаційного контролю продуктів харчування на ринках, в інших місцях їх реалізації;
- надавати населенню безоплатні консультації щодо захисту від впливу іонізуючих випромінювань, захоронювати побутові радіоактивні відходи та ін.

Верховною Радою України прийняті важливі закони щодо радіаційної безпеки населення: «Про використання ядерної енергії та радіаційну небезпеку», «Про поводження з радіоактивними відходами».

Законодавство України про безпеку життя і здоров'я людей розроблено з урахуванням принципів і положень міжнародного права.

!!!!!!!	ВІД МУДРИХ	!!!!!!!
Сенека Луцій Анней (бл. 4 до н.е. – 65 н.е.), римський політичний діяч, філософ, письменник, писав: «Закон повинен бути коротким, щоб його легко могли запам'ятати навіть люди необізнані».		

???????	УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ	???????
• У всіх життєвих ситуаціях керуйтеся законодавством України. • Не робіть того, чого не слід робити. • Не беріть на себе чужу провину.		



Глобальні проблеми вирішує міжнародна спільнота

Питання щодо здорового способу життя для всіх мешканців земної кулі на 2000 р. і подальший період розглядалося на Міжнародній конференції в Оттаві 21 листопада 1986 р.

Учасники конференції дійшли висновку, що додержання здорового способу життя дає людям змогу поліпшити здоров'я і посилити контроль за ним. Тоді було запропоновано *заходи щодо здорового способу життя*, а саме:

- формування сприятливої для здоров'я державної політики;
 - створення сприятливих середовищ;
 - пропагування здорового способу життя.
- Визначено *передумови здоров'я*:
- збереження миру;

- зростання доходів населення;
- доступ до освіти;
- належне харчування;
- зростання прибутків підприємств;
- сталі ресурси;
- соціальна справедливість і рівність.

Заслужовує на особливу увагу співпраця Уряду України з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ). Цей фонд є основним партнером України в реалізації програм, спрямованих на захист і розвиток українських дітей і молоді.

Надійним партнером України в роботі з питань подолання наслідків бездоглядності і безпритульності дітей є Міжнародна організація праці (МОП), яка реалізує в Україні власну міжнародну програму «Запобігання та ліквідація найгірших форм дитячої праці в Україні» (ІПЕК). Робота здійснюється за такими напрямками:

- дослідження ситуацій щодо експлуатації дітей у сфері праці;
- підтримка ініціатив, пов'язаних з поліпшенням чинного законодавства з питань праці неповнолітніх, та приведення його у відповідність до норм міжнародного права.

У справах неповнолітніх в Україні діють **соціальні служби, благодійні притулки, центри**. Плідно працюють центри соціальної опіки дитини Міжнародної благодійної фундації «Отчий дім», Дитячий соціально-реабілітаційний центр «Сонячне світло» у Київській області, кризовий центр «Діти вулиці» благодійного фонду «Карітас» у м. Львові та багато інших.

- Найбільше закладів соціальної допомоги дітям у Вінницькій, Донецькій, Закарпатській, Київській, Львівській, Одеській, Сумській, Харківській областях та в м. Києві.

- Станом на 2008 рік на Київщині в сім'ях виховується 284 дитини, на Донеччині – 257 сиріт, а на Харківщині ця цифра сягає 341 дитини.



На міжнародному форумі

Факти

ВІД МУДРИХ

Микола Амосов (1913–2002), визначний український учений, писав: «Набути та зберегти здоров'я може лише сама людина».

Безпека людини залежить від розвитку суспільства. Сталий розвиток суспільства задовольняє потреби теперішніх поколінь і не загрожує можливостям майбутніх поколінь.

Факти



- У червні 1992 р. в Ріо-де-Жанейро відбулася Конференція ООН з навколишнього середовища і розвитку, на якій було прийнято рішення про зміну курсу розвитку всього світового співтовариства. Це рішення глав урядів і лідерів 179 країн було обумовлене вкрай несприятливою екологічною ситуацією і прогнозованою глобальною катастрофою, що може вибухнути вже в ХХІ ст.

Україна підписала Програму дій «Порядок денний на ХХІ століття» на конференції в Ріо-де-Жанейро (1992).

У 1997 р. в нашій державі створено Національну комісію сталого розвитку.

- На 11-й сесії ООН у м. Нью-Йорку (2003) було прийнято програму заходів для забезпечення сталого розвитку на період до 2017 р.

Для досягнення сталого розвитку необхідно забезпечити комплексний підхід:

- *екологічну безпеку*: збереження і відновлення природних екосистем, стабілізація та поліпшення якості навколишнього середовища, зниження викидів шкідливих речовин тощо;
- *економічну стабільність*: створення соціально й екологічно ефективної економіки, що забезпечує гідний рівень життя громадян, конкурентоспроможність продукції;
- *соціальне благополуччя*: збільшення середньої

тривалості життя населення, поліпшення середовища існування людини, забезпечення рівних можливостей в одержанні медичної допомоги, соціальний захист уразливих груп населення та ін.

Однією з найважливіших умов підвищення рівня здоров'я ВООЗ визначила рівень освіти в Україні.

Україна як член Європейської економічної комісії ООН взяла на себе зобов'язання щодо виконання європейської Стратегії освіти для сталого розвитку на період 2005–2017 рр.



Молодь прагне жити в країні зі сталим розвитком



Завдання

1. Назвіть закони України про охорону здоров'я. Один з них (на вибір) схарактеризуйте.
2. Назвіть передумови збереження здоров'я, визначені Першою Міжнародною конференцією.
3. Що називають сталим розвитком суспільства?
4. Що слід зробити в Україні для успішного просування шляхом сталого розвитку суспільства?



1. Висловіть свою думку. Дітям-сиротам, бездомним дітям краще жити: а) у будинках сімейного типу; б) в інтернатних установах; в) з названими батьками.
2. Що таке сталий розвиток для кожного з нас?



1. Як ви вважаєте, сталий розвиток України залежить від:
а) міжнародних організацій; б) державних організацій;
в) окремих громадян? Обґрунтуйте свою відповідь.
2. Як ви розумієте вислів Миколи Амосова?

• У Міністерстві економіки України проводилось обговорення проекту «Основні державні пріоритети соціально-економічного розвитку на 2009–2012 рр.». Цей проект враховує найважливіші напрямки соціально-економічного розвитку України. Вони передбачають створення умов для підвищення конкурентоспроможності економіки, розв'язання проблем, пов'язаних зі сталим розвитком суспільства, техногенним та інноваційним проривом нашої держави, відновленням України як країни, що спроможна задовольнити проблеми продовольчої безпеки у світовому господарстві.

• У щорічній доповіді ООН найнижче, 102-ге, місце за індексом людського розвитку Україна посідала в 1998 р. За даними доповіді 1999 р. цей індекс в Україні почав зростати. За доповіддю 2005 р. Україна піднялася на 78-ме місце, зі значенням індексу людського розвитку 0,766. За статистичними даними доповіді ООН, у 2006 р. індекс людського розвитку України дорівнював 0,774. У 2007 р. Україна піднялася на 76-те місце, індекс людського розвитку дорівнював 0,788.

Для допитливих



Перевірте себе

Виберіть правильні відповіді у завданнях 1–3.

- Чинники, які негативно впливають на репродуктивне здоров'я молоді:
 - ризикована поведінка;
 - національні традиції;
 - відмова від шкідливих звичок;
 - низький рівень поінформованості.
- Тепловий комфорт – це:
 - температура повітря в кімнаті 20 °С;
 - наявність прямого сонячного випромінювання;
 - швидкість руху повітря 0,8 м/с;
 - відносна вологість повітря 50 %.
- Для відчуття безпеки необхідні:
 - чисті повітря, вода, ґрунти...;
 - 150 м² території помешкання;
 - лише білки тваринного походження;
 - перебування в сім'ї.
- Які чинники позитивно впливають на розвиток репродуктивної системи?
- Як в українському суспільстві виявляється стигматизація і дискримінація ВІЛ-позитивних?
- Від чого залежить ваша особиста безпека?
- Схарактеризуйте види ризиків за ступенем впливу на суспільство (на вибір).
- Схарактеризуйте статті Конституції України, які гарантують збереження вашого здоров'я.
- Що, на вашу думку, потрібне для поліпшення медичного забезпечення населення вашого регіону?
- Аргументуйте своє ставлення до соціальної реклами. Які теми, на ваш погляд, треба висвітлювати?
- Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо убезпечення молоді від ВІЛ-інфікування (див. додаток 2).
- Проаналізуйте, крок за кроком, яка зі сходинок є найнеефективнішою (див. додаток 3).



Джерела корисної інформації

- Звід Кодексів і Законів України. – К.: Українське агентство інформації та друку «Рада», 2007. – 800 с.
- Сталий розвиток суспільства: 25 запитань та відповідей: Тлумачний посібник. – К.: Поліграф-експрес, 2001. – 28 с.

«Ризики несподівані», – вважає Герлуф Бідструп



Психічна та духовна складові здоров'я



4

Ви дізнаєтеся про:

- значення для формування особистості самопізнання, самовизначення і самовиховання
- важливість розвитку пам'яті та уваги
- цінність і неповторність життя

Ви навчитеся:

- визначати місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей
- розвивати пам'ять та увагу
- дотримуватися правил самовиховання



§ 10. Формування особистості



Пригадайте

Що визначає особистість? Які якості характеризують особистість? Що сприяє розвитку творчої особистості?



Ми – чоловіки

Процес формування особистості триває все життя людини.

Щоб стати особистістю, насамперед треба пізнати себе. Ще з часів античності самопізнання вважали основою розуміння людиною свого місця в житті, запорукою вибору життєвого шляху. На портику античного храму були викарбувані слова: «Пізнай себе».

На перший погляд, це не потребує особливих зусиль. Кого ж знаєш краще, ніж себе? Проте себе доводиться пізнавати все життя. Адже змінюється все: природне довкілля, суспільство, найближчі – рідні, друзі, сусіди, ви самі. Тому самопізнання мовою сучасної математики – процес багатofакторного аналізу в умовах постійних змін.

ВІД МУДРИХ

Український філософ Григорій Сковорода (1722–1794) писав: «Коли [людина] спершу не розшукає всередині себе, без користі шукатиме в інших місцях».

Грецька приказка закликає: «Чи гору стрінеш, чи потік – іди, не зупиняйся!».

Мексиканська приказка заохочує: «Равлик повзе, повзе і на гору вилазить».



Дівчата не відстають!

У цьому складному процесі ви насамперед визначаєте себе, **самоідентифікуєтесь**. З одного боку, намагаєтесь дізнатися, хто ви є в суспільстві. З'ясовуєте також свою належність до *колективу*. Визначаєте свою належність до нації, соціальної групи. Уточнюєте свої соціальні ролі. Таким чином, уподібнюєте себе до всіх. Так ви можете зробити висновки: «Я – людина; я – син; я – підліток; я – учень; я – член чат-групи користувачів Інтернету; я – покупець». Це – незмінне у вашій самоідентифікації.

Яскравим прикладом колективної ідентифікації є епізод кінофільму «Гостя з майбутнього», в яко-

му автомат визначав особистість Колі Герасимова за основними і другорядними ознаками – аж до того, в яких ємностях він купує кефір.



Ми – ровесники

З іншого боку, ви – незалежна особистість з правом постійного вільного вибору. Тому ви здійснюєте й *індивідуальне самовизначення* себе як унікальної особистості зі своїм світом. Це – змінне, емансипативне, у вашій самоідентифікації, адже ви маєте право вільного вибору, досить швидко змінюється, бо зміни, як правило, залежать переважно від вас.

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

СЛОВНИЧОК

А Б В Г Д Е Є Ж З І Й

Ідентифікація (від латинського слова *identifico* – ототожнюю) – уподібнення, встановлення тотожності об'єктів на підставі тих чи інших ознак.

Емансипація (від латинського слова *emancipatio* – звільнення) – звільнення від залежності, гноблення і забобонів, скасування якихось обмежень, зрівняння в правах.

Щоб не загубитися в складному сьогоденні, вам потрібно вміти співвідносити колективну та індивідуальну ідентифікацію, знаходити розумний баланс між статичним і емансипативним у своїй самоідентифікації. Кожний має вміти впорядковувати, організовувати це співвідношення, самоорганізовуватися, аби не виникли конфлікти між колективним та індивідуальним. Наприклад, що робити, якщо у когось виникає так званий рольовий конфлікт між



Молодь здатна самостійно вирішувати свої проблеми



Один з героїв повісті Л. Пантелєєва та Г. Бєлих «Республіка ШКІД» так висловив самонаказ до самоорганізації: «Писати починаю. В макітрі тільки шум. Про що писати – не знаю, однак – напишу!»



Самоконтроль – запорука успіху

членством у неформальній групі однокласників, фанів рок-музики і роллю відмінника в школі?

Процес самоідентифікації буває тривалим. Він узгоджує схильності й таланти особистості з попередніми соціальними ролями, які були надані людині батьками, друзями, суспільством. Особливо важлива самоідентифікація молодої людини в момент вибору професії: батьки бачать сина чи доньку продовжувачами родинної династії хліборобів, сталеварів, лікарів, учителів, шевців, митців тощо, а в молоді – свій погляд на майбутню професію.

Самоідентифікація допомагає особистості знайти своє місце в суспільстві, порівняти свої дії в різні періоди життя та дії інших. Так людина вибирає напрям саморозвитку, самовиховання, самореалізації, мету і сенс життя.

Самоорганізація – це активне формування, відтворення, збереження або вдосконалення своєї особистості задля ефективності життєдіяльності і збереження здоров'я. Вона можлива, якщо ви вмієте пристосовуватися до змін у соціальному та природному оточенні. Наприклад, самостійно і доцільно вибираєте одяг за погодою, видом діяльності, віком або безконфліктно спілкуєтеся з новим однокласником. Крім цього, потрібно навчитися самостійно налаштуватися на ту чи іншу діяльність.

Самоорганізація неможлива без самокерування, саморозвитку, самонавчання.

Самооцінка – важлива ознака особистості. Вона розкриває ставлення людини до своїх якостей, можливостей, фізичних, духовних сил тощо. Для самооцінки потрібно постійно зіставляти свої можливості, сили, дії в різних життєвих ситуаціях з вимогами та суспільними нормами життя. На основі самооцінки людина здійснює самоуправління.

Самооцінка потребує умінь **самоконтролю** – здатності людини за допомогою вольових зусиль контролювати власну поведінку, емоції, думки, бажання відповідно до вимог суспільства. Самоконтроль можна назвати показником зрілості особистості. Людина, яка володіє умінням самоконтролю, виражає повагу до інших, бажання жити в суспільстві, а

не протистояти йому, уміння гармонійно поєднувати потреби й вимоги суспільства з власними. Основне питання, яке допомагає в самооцінці й самоконтролі: «Чи так я дію?»

На основі результатів самооцінки і самоконтролю особистість, використовуючи самоорганізацію, змінює себе. Відбувається *самовиховання* – свідомо діяльність особи, спрямована на формування своєї особистості. Основа самовиховання – адекватна самооцінка особи.

У самовихованні важливо здійснювати самозвіт і самоконтроль, користуючись деякими правилами.

Правила самовиховання

- Правило 1.* Поставте мету самовиховання.
- Правило 2.* Розробіть план самовиховання.
- Правило 3.* Оберіть собі наставника.
- Правило 4.* Заручіться підтримкою оточуючих.
- Правило 5.* Свої досягнення порівнюйте зі своїми колишніми показниками.
- Правило 6.* Визначте свої зобов'язання задля досягнення мети.
- Правило 7.* Віддайте самонаказ до виконання плану самовиховання.
- Правило 8.* Знайдіть для себе стимул – те, що дасть можливість радісно, з натхненням виконувати план самовиховання.



Разом до вершин



Самовиховання важливе для формування особистості



Щоб самовиховання було приємним і легким, треба:

- мати бажання;
- володіти різними навичками;
- робити це поступово;
- володіти своїми емоціями.

УЧИТЕЛЬ РАДИТЬ

- Щоб самовиховання було ефективним, робіть це постійно і за правилами.



Самостійне планування справ

Поступово, стаючи дорослішими, ви навчитеся контролювати свої потреби і бажання, усвідомлювати вчинки, керувати почуттями. Власне, йдеться про *саморегуляцію*, яка дає можливість особистості керувати своїми власними вчинками і регулювати свою поведінку, пам'ятаючи гасло: «Про себе думай сам!»

Кінцевим результатом певного циклу розвитку особистості є *самореалізація*. Під час самореалізації відбувається розгортання творчого потенціалу людини (див. додаток 18).

ВІД МУДРИХ

Український філософ *Іван Бойченко* (1948–2007) своїм учням казав: «Щоб стати особистістю, потрібно знайти себе, зрозуміти себе, виховати й навчити себе, визначити своє місце в житті, показати себе світу, зайняти в ньому своє місце і чинити гідно».

Російський філософ і філолог *Алексей Лосєв* (1893–1988) вважав, що бути інтелектуальним нелегко, для цього потрібно багато років самовиховання.



Іван Бойченко

Одним з прийомів самовиховання і саморегуляції є *самонавіювання*.

Самонавіювання – це процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе. Воно спрямоване на розвиток саморегуляції, дає можливість людині управляти своїм фізичним і психічним станом, емоційними та поведінковими реакціями, психічними процесами.

Самонавіювання буває довільним і мимовільним (див. табл. 4).

Таблиця 4

Довільне самонавіювання	Мимовільне самонавіювання
Має чітку спрямованість і концентрацію на зміст того, що навіюється	Не має чіткої мети і спрямованості
Включає вольовий компонент	Контроль за діями знижений
Використовує словесні самоконструкції і директиви навіювання, спрямовані на оптимізацію думок, почуттів і дій	Характерне некритичне ставлення людини до власних думок, ідей, оцінок; відсутній сумнів щодо правильності й достовірності
Включає мисленнєве моделювання потрібних ситуацій, образів, відчуттів	Нечітко формулює ситуації, образи, відчуття

??????	ПСИХОЛОГ РАДИТЬ	??????
• Вправи для самонавіювання опануйте під керівництвом психолога або лікаря.		



Пам'ятайте

*У формуванні особистості немає дрібниць.
Не дозволяйте своїй душі байдикувати!*



Завдання

1. Які є види самоідентифікації?
2. Що таке самоорганізація?
3. Назвіть правила самовиховання.



1. Чому самовиховання має бути приємним? Поясніть свою точку зору.
2. Яким має бути співвідношення колективної та індивідуальної самоідентифікації? Аргументуйте свої міркування.
3. Чи важлива самооцінка? Чому?

Життєві ситуації

1. Настя не прагне самотійних дій: їй вистачає настанов батьків і вчителя. Олег – прибічник самовиховання: він не терпить втручання в його особисте життя. Петро вважає, що...

Що може сказати Петро? З ким ви згодні? Чому?

2. Зіна розчарована. Вона намагалася виховати в собі наполегливість. Але на третій день з неї покепкувала подруга, через тиждень завадив похід до кінотеатру... «Ці правила самовиховання неякісні!» – сказала дівчина. – «Ні. Ти просто порушувала їх», – заперечила Інна.

Які правила самовиховання порушила Зіна? Що ти порадити дівчині?

3. Аргументуйте взаємозалежність самоідентифікації, саморегуляції, самоконтролю, самовиховання, самооцінки, самоорганізації (на вибір). Розкрийте можливі, на вашу думку, прямі й зворотні зв'язки між ними.



1. Розробіть (у зошиті) сходинки успіху щодо розвитку самооцінки (див. додаток 2).
2. Проаналізуйте, крок за кроком, яка із сходинок є найефективнішою (див. додаток 3).

Дослідницький проект

«Умови ефективного самовиховання»

Розробіть за власним планом проект «Умови ефективного самовиховання», використавши інформацію параграфа та здобуту самостійно.



Джерела корисної інформації

Лосев А.Ф. Об интеллигентности / А.Ф. Лосев. Держание Духа. – М.: Политиздат, 1988. – С. 314–322.

Цю книжку можна знайти в мережі Інтернет за адресою: www.ihlik.lib.ru.

Для допитливих

Види самоідентифікації молоді

Самоідентифікація дівчат та юнаків має чотири види (статуси): визначеність, дифузія, мораторій, досягнення ідентичності. Ці статуси визначають відносно того, чи пройшов підліток через кризу ідентичності – період прийняття рішення.

Статус *визначеності*. Юнак чи дівчина обрали професію, релігійні погляди, ідеологію тощо не самостійно, а під впливом батьків або вчителів. У цьо-

му статусі людина відчуває мінімальну тривогу, її цінності авторитарні. Вона має сильну й позитивну прихильність, симпатію до старших.

Молодь, яка не має почуття наряду, а можливо, не має й вираженого бажання набути цього наряду, перебуває в *дифузному* статусі. Юнаки і дівчата не пройшли через кризу ідентичності і не вибрали собі професійну соціальну роль чи моральний кодекс. Вони уникають зіткнення з цією проблемою. Дехто зосереджується на задоволенні конкретних потреб і бажань, не має конкретних цілей і планів. Такі молоді люди ризикують потрапити в групи ризику за вживанням алкоголю, наркотиків, тих, хто кидає школу.

Молодь у статусі *мораторію* перебуває посередині кризи ідентичності або періоду прийняття рішення. Ці рішення стосуються вибору професії, релігійних чи етичних цінностей. Молоді люди в цьому статусі «шукають самих себе». Вони часто відчувають тривогу, підпадають під удари стресогенних чинників, конфліктують. У них неоднозначні стосунки з батьками: остерігаються, але конфліктують з ними.

Молодь у статусі *досягнення ідентичності* пройшла кризу ідентичності й узяла на себе обов'язки. Такі молоді люди самі обрали вид діяльності, намагаються жити за самостійно сформульованим моральним кодексом. Досягнення ідентичності зазвичай розглядають як найбажаніший і зрілий статус. У таких осіб найбільш урівноважені взаємини з батьками, вони емоційно стабільніші за інших.

У юнаків і дівчат може бути одночасно кілька статусів ідентичності: визначеності – щодо статеворольових уподобань, мораторію – щодо вибору професії, дифузності – щодо політичних поглядів.



Досягнення ідентичності очима Герлуфа Відструпа