

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

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник  
для 6-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2013

**ББК 51.204я721**

О-88

О-88

**Основи здоров'я:** Підручник для 6-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2013. — 200 с.

ISBN 978-966-2663-08-2

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до програми з основ здоров'я для учнів 6-го класу загальноосвітніх навчальних закладів як логічне продовження однойменного підручника для 5-го класу.

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

Підручник орієнтовано на використання сучасних педагогічних технологій, зокрема інтерактивних методів.

**ББК 51.204я721**

ISBN 978-966-2663-08-2

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2013  
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн,  
малюнки, 2013

# ЛЮБИЙ ДРУЖЕ!

У 6-му класі ти продовжиш вивчати «Основи здоров'я». Мета цього предмета — допомогти тобі стати самостійнішим, дорослішим і впевненішим у власних силах, а також винахідливим і вправним у ситуаціях, які загрожують твоєму життю та здоров'ю.

Ти вже знаєш, що у сучасному світі бути здоровим — престижно. Мода на здоровий спосіб життя є викликом часу. Сьогодні той, хто почувається і виглядає здоровим, має більше шансів знайти роботу і досягти успіху. Адже відповідальне ставлення до здоров'я позитивно характеризує людину, свідчить про її здатність бути відповідальним працівником чи діловим партнером.

Однак деякі підлітки мають схильність до невиправданих ризиків. Цим користуються тютюнові та алкогольні компанії, які заманюють молодь брехливими натяками та обіцянками. Можливо, хтось із твоїх друзів потрапить до них на «гачок» і почне схилити до цього й тебе. Щоб протистояти негативному впливу реклами й оточення, важливо набути багатьох умінь. Передусім — позитивного ставлення до себе та своїх життєвих перспектив. Також тобі необхідно критично мислити, приймати виважені рішення, усвідомлювати цінність родини і справжньої дружби.

Деякі теми підручника стосуються проблем безпеки. Адже твої ровесники часто стають свідками, учасниками і навіть жертвами небезпечних ситуацій. Те, як людина впорається з небезпекою, залежить від її умінь знаходити вихід зі скрутного становища, надавати першу медичну допомогу, викликати рятувальників. Від цього нерідко залежить життя багатьох людей. Тому намагайся добре підготуватися до кожного уроку і виконати якнайбільше практичних завдань.

*Успіхів тобі!*

Підручник складається із чотирьох розділів.

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

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

*Розділ 3* — «Психічна і духовна складова здоров'я» — присвячено фізіологічним та психологічними особливостям раннього підліткового віку. Ти вчитимешся приймати виважені рішення і протидіяти негативному соціальному тиску щодо тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків. Також продовжиш вивчати проблему ВІЛ/СНІДу.

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

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

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

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



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



У кожному параграфі ти знайдеш чимало цікавих вправ. Так позначено крос-тест, в якому тобі запропонують розглянути ситуації і можливі варіанти твоїх дій. Ти маєш обрати правильний (на твою думку) варіант і перейти до пункту, номер якого вказано в дужках після нього.

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



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



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



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



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



Таким символом позначено ігри і вправи, які допоможуть вам розіт'ятись і поліпшать настрій.



Під цією рубрикою тобі можуть запропонувати виконати проект самостійно чи разом з друзями.



Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.



А ця — подивитися цікавий фільм. Касету чи диск з фільмом можна узяти в прокаті або придбати у складчину з друзями.



Якщо у тебе вдома чи в школі є підключений до Інтернету комп'ютер, можеш пошукати додаткову інформацію за наданими адресами.

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

# РОЗДІЛ 1

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



## § 1. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У цьому параграфі ти:

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

### Про життя

Усе живе народжується, щоб жити. Та лише людина здатна осмислювати й цінувати життя. Ми любимо життя. Бувають миті, коли це відчуття особливо гостре — від лагідного дотику руки матері, голосів друзів, шуму дощу, щебету птахів, коли відчуваєш, як напружуються твої м'язи, насолоджуєшся мріями...



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

### Про безпеку і небезпеку

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

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



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



## Про здоров'я

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

З середини ХХ ст. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) проголосила, що *здоров'я* — це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Відтоді здоров'я людини пов'язують не лише з тим, як вона дбає про своє тіло, а й з усіма іншими вимірами її благополуччя: рівнем духовності і моральності, вмінням учитись і приймати рішення, спілкуватись і дбати про інших людей, розуміти і виявляти почуття, долати невдачі та стреси (мал. 1).



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



## Про відчуття благополуччя

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

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

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



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

## Як досягти високого рівня благополуччя

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

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

Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, погана спадковість чи забруднене довкілля). Але наше благополуччя насамперед залежить від нашої поведінки. Якщо людина увесь час переживає стреси, має шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, її здоров'я погіршується. А коли дбає про себе і живе в гармонії з навколишнім світом, то зазвичай досягає високого рівня благополуччя.

## Про життєві навички

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

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

Більшість людей набувають цих навичок з власного досвіду, переважно «методом проб і помилок». Але ти належиш до першого покоління українських школярів, які мають змогу відпрацьовувати їх на уроках здоров'я, тобто набагато повніше та ефективніше готувати себе до безпечного й повноцінного життя.



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

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

3\*. Пригадай, які життєві навички ти розвивав у 5-му класі.

## Підсумки

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

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

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

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

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

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

## § 2. ДОСЛІДЖУЄМО РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

*У цьому параграфі ти:*

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

### Щоденні ризики і небезпеки

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



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

- 1) розпиши, що ти робив удома, по дорозі до школи, у школі, після школи, надворі (наприклад, мив посуд, сушив феном волосся, дивився телевизор, переходив дорогу, підігрівав обід...).
- 2) постав позначку навпроти дій, які можуть бути небезпечними, і запиши кожну з них на окремій картці.

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

## Поняття ризику

Оцінюючи варіанти своєї поведінки та можливі наслідки, ми перевіряємо, чи існує загроза життю і здоров'ю людей. Таку загрозу ще називають *ризиком*. Оскільки наше здоров'я — це фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, розрізняють декілька видів ризику (таблиця 1).

Таблиця 1

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

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

- *фізичний*: якщо погодишся — ти ризикуєш набути залежності й зашкодити своєму здоров'ю;
- *психологічний*: якщо погодишся — можеш відчути провину і страх викриття; якщо відмовишся — тривогу, що тебе відлучать від компанії;
- *соціальний*: якщо погодишся — про це можуть дізнатися твої батьки і покарати тебе; якщо відмовишся — ризикуєш втратити приятелів.

## Виправдані і невинправдані ризики

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



1. Назвіть ще кілька видів виправданого ризику (взяти участь у змаганнях, захистити слабшого, рятувати чиєсь життя, загасити невелику пожежу...).

2. Назвіть кілька прикладів невинправданого ризику (залишати без нагляду малих дітей, запливати на глибину, гратися з вибухонебезпечними речовинами, ходити по тонкій кризі, перебігати дорогу перед автомобілями...).

Деякі люди мають схильність до нерозумних ризиків — курять, вживають алкоголь, наркотики, агресивно поведуться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають невинправдано ризикованою або ризикованою.

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

## Оцінка рівня ризику

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

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

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



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

## Екстремальні і надзвичайні ситуації

До подій з високим рівнем ризику належать екстремальні і надзвичайні ситуації.

**Екстремальні** – ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (ДТП, пожежа, хтось заблукав у лісі).

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

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

Екстремальні і надзвичайні ситуації характеризуються високим рівнем ризику і *потребують негайних дій*.



1. Страх – почуття, що першої ж миті охоплює людину в екстремальній ситуації. Головне – перебороти страх, не дати йому паралізувати волю і перерости в паніку. Пригадайте прийоми, які допомагають подолати страх:

- зроби кілька глибоких вдихів і видихів так, наче п'єш повітря через соломинку. Уяви, як воно проходить через твої легені, зосередься на звуках;
- полічи до десяти, а якщо є час – до ста;
- пригадай і вимов уголос кілька номерів телефонів, вірш, заспівай пісню.

2. Наведіть приклади екстремальних ситуацій, що можуть виникнути у вашому житті.

3. Потренуйтеся діяти в таких ситуаціях за допомогою блок-схеми, з якою ви ознайомились у 5-му класі.





Існує безпосередня загроза життю?

так

Часу на роздуми немає. Дій негайно. Тобі знадобиться все, що ти знаєш і вмієш.

ні

Насамперед заспокойся. Потім реально оціни ситуацію. Можеш сам упоратися з небезпекою?

так

Скажи собі: «Я це знаю, я це вмю, у мене все вийде, я впроваюся з небезпекою».

Подумай, що можна зробити. Склади план дій і виконуй його.

ні

Є змога звернутися по допомогу?

так

Зателефонуй до рятувальної служби, поклич на допомогу. Хтось відгукнувся?

так

Стисло повідом, що сталося. Коли прийдуть рятувальники, виконуй їхні вказівки.

ні

ні

Не втрачай надії.

Допомога може надійти наступної миті або ситуація зміниться на краще!

## Підсумки

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

Важливо уникати невиправданих ризиків: вживання психоактивних речовин, порушення правил поведінки на дорогах тощо.

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

### § 3. СВІТ НАВКОЛО ТЕБЕ

У цьому параграфі ти:

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

#### Довкілля

Усе, що тебе оточує — ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди і те, що вони створили, — називають *навколишнім середовищем*, або *довкіллям*. Елементи довкілля можуть бути природними або штучними (створеними людьми).



По черзі назвіть по одному природному і штучному елементу довкілля.



Мал. 2. Які з цих елементів довкілля є природними, а які — штучними?

## Природне, техногенне і соціальне середовища

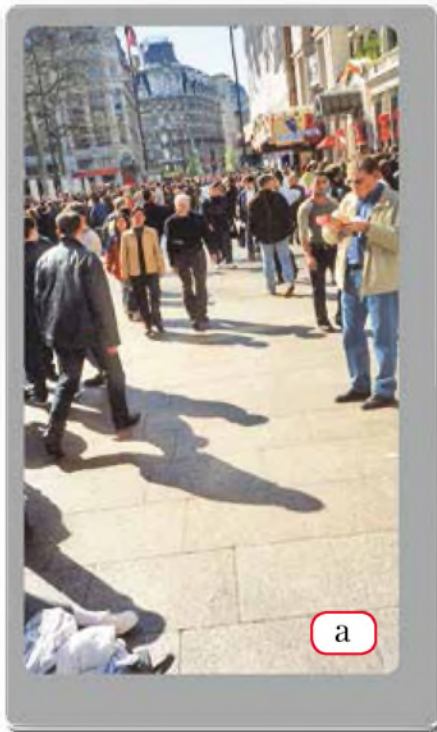
Якщо в довкіллі переважають природні складові, його називають *природним середовищем*. Це, наприклад, ліс, степ чи болото.

Та природне середовище часто зазнає змін. Степ перетворюють на родючу ниву, луки забудовують. І тоді природне середовище стає *техногенним*. Звісно, не слід вважати, що хатинка лісника перетворить ліс на техногенне середовище. Вона істотно не впливає на довкілля. Інша річ гребля, яка не лише утворює водойму, а й змінює природне середовище на техногенне.

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



1. Проаналізуй мал. 3 (а, б, в). Назви види довкілля, зображені на них. Поясни свої відповіді.
2. Наведи приклади природного і техногенного довкілля там, де ти живеш.



Мал. 3

## Складові соціального середовища



Спробуй уявити, що ти — як у фантастичному фільмі — остання людина на Землі і що в цілому світі немає нікого, крім тебе. Які це може мати наслідки (тобі ні з ким буде поговорити, немає в кого спитати поради, якщо з тобою щось трапиться, нікому буде допомогти...)?

Вимушена самотність — одне з найважчих випробувань для людини. На щастя, кожен із нас живе серед людей, і твоє соціальне середовище є джерелом багатьох благ.



Об'єднайтесь у групи і за допомогою мал. 4 назвіть:

*група 1:* що вам дає родина?

*група 2:* чого вас навчає школа?

*група 3:* для чого потрібні друзі?

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

*група 5:* яка користь людям від радіо, телебачення, Інтернету, преси?



### **Державні органи:**

ті, хто приймає закони і забезпечує дотримання твоїх прав.



### **Місцева громада:**

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



### **Родина:**

ті, хто дбає про твоє життя і здоров'я.



### **Школа:**

ті, хто тебе навчає і вчиться разом з тобою.



### **Друзі:**

ті, з ким тобі приємно проводити вільний час.



### **ЗМІ:**

ті, з яких ти дізнаєшся про різні події.

Мал. 4. Елементи соціального середовища





### *Крадіжки.*

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



### *Хуліганство, вандалізм.*

Найчастіше їх скоюють люди у стані алкогольного сп'яніння.



### *Шахрайство.*

Виманювання грошей нечесним способом (вуличні лотереї, ворожіння).



*Пограбування квартир, офісів, банків.*

### *Здирництво.*

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



*Викрадення, замаху на життя.*

Мал. 5. Кримінальні небезпеки соціального середовища

Хоча загалом соціальне середовище сприяє твоєму здоров'ю та благополуччю, однак воно може бути і джерелом небезпек, зокрема *кримінальних* (мал. 5).



1. Які із зображених на мал. 5 небезпек найбільше загрожують підліткам?

2. Пригадайте правила безпечної поведінки, які ви вивчали у 5-му класі. Об'єднайтесь у 3 групи і складіть пам'ятку:

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

*група 2:* як поводитися без дорослих надворі;

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

3\*. Поміркуйте, від чого залежить ваша безпека. Поділіться своїми думками з друзями. Починайте словами: «Моя безпека залежить від того ...».

4\*. Про що із названого вами має піклуватися держава, школа, родина, а про що — ви самі?

5\*. Обговори з дорослими засоби захисту особистого майна:

а) квартири чи приватного будинку (укріплюють двері, встановлюють замки, вічка, тримають собаку...);

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

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

## Підсумки

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

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

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



У цьому параграфі ти:

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

### Природне середовище і здоров'я

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



1. За допомогою годинника із секундною стрілкою виміряй час, на який можеш затримати дихання. Скільки витримаєш? 30 секунд, 1 хвилину чи, як досвідчений пірнальник, 2–3 або навіть 4 хвилини? Та в будь-якому разі без повітря ти не витримаєш і п'яти хвилин. Без води людина може прожити лише кілька днів, а без їжі — кілька тижнів.

2. У 5-му класі ти вивчав процедури оздоровлення і загартовування сонцем, повітрям і водою. *Пригадай, які саме.*

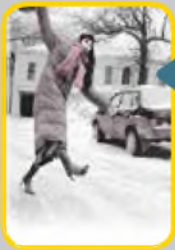
3. Іноді життю і здоров'ю людини можуть загрожувати природні небезпеки (мал. 6). *Пригадай, які з цих небезпек ти вивчав у 5-му класі.*



*ґрунти.* Небезпеку для людей можуть становити зсуви і провали ґрунтів. Низька родючість ґрунтів (наприклад, у пустелі) спричиняє голод у деяких країнах світу.

*Стихійні лиха.*

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



*Погодні умови.* Загрозу здоров'ю людини становлять несприятливі погодні умови або навіть просто переїзд до іншого кліматичного поясу. Люди похилого віку і ті, хто має слабкий імунітет, страждають на метеочутливість.



*Географічне положення та рельєф території.* Жителям гір загрожують снігові лавини, на узбережжі океану може статися цунамі, у долинах річок бувають повені.



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



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

Мал. 6. Небезпеки природного середовища

## Абетка мандрівника

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

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

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

Що більше різняться природні умови, то триваліша і складніша акліматизація.

Уникнути багатьох проблем можна, якщо підібрати відповідний одяг, правильно організувати свій побут, харчування, режим дня та обмежити навантаження під час акліматизації на новому місці.

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

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

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



- 1\*. Чи можна обгоріти, коли небо затягнуте хмарами?
- 2\*. Хто більше ризикує обгоріти на сонці: блондин із світлою шкірою чи смаглявий брюнет?

## Якщо збираєшся в гори

Вирушаючи в гори, маєш пам'ятати про деякі особливості акліматизації. Адже в горах знижується атмосферний тиск, у повітрі зменшується концентрація кисню, збільшується інтенсивність сонячного випромінювання, особливо ультрафіолетового.

У нетренованої людини це може спричинити гірську хворобу. Перші її ознаки — кисневе голодування: з'являються слабкість, запаморочення, головні болі, порушується координація, виникають задишка, серцебиття. Людина стає надміру збудженою або, навпаки, загальмованою, може несподівано знепритомніти.

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



Мал. 7. Які особливості одягу, житла, транспорту характерні для різних кліматичних умов?

## Добір одягу за сезоном і погодою

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

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



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

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

3. Які небезпеки для життя і здоров'я людей вони становлять? Наприклад, через холодну і дощову погоду поширюються застуда і грип.

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

### Підсумки

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

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

Несприятливі погодні умови мають переважно сезонний характер. Дію спеки, холоду, вітру, вологи можна зменшити, підбравши відповідний одяг.



## § 5. ЗДОРОВ'Я І ТЕХНІЧНИЙ ПРОГРЕС

*У цьому параграфі ти:*

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

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



1. Об'єднайтесь у групи по 5—6 осіб і коротко опишіть одне одному те, що ви уявили.
2. Поміркуйте, що може зіпсувати красу і спокій цих прекрасних куточків природи (стихійне лихо, забруднення побутовим сміттям, вирубування лісу...).
3. Розподіліть ці фактори на ті, що піддаються контролю з боку людей, і ті, що не залежать від них.



Мал. 8



## Технічний прогрес і здоров'я людини

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



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

*група 1:* транспорту;

*група 2:* житла;

*група 3:* засобів зв'язку;

*група 4:* побутових приладів.

2. У тих самих групах визначте небезпеки, пов'язані з цими досягненнями (мал. 9).

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

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

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

## Розвиток технологій

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

У наші дні технічний прогрес стрімко набирає темп. Не минуло й століття з часу створення перших самохідних екіпажів (автомобілів), як людина вийшла в космос і побувала на Місяці.



1\*. Виконай дослідження про розвиток технологій у ХХ столітті. Для цього:

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

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



*Небезпеки на дорогах і транспорті.*

У зв'язку із невпинним збільшенням кількості автомобілів на дорогах щороку зростає число дорожньо-транспортних пригод.

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



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

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



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

Мал. 9. Небезпеки техногенного середовища

## Екологічні проблеми довкілля

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

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

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

*Чи знаєш ти, що...*

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

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

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

Учені вважають, що безконтрольні викиди в атмосферу продуктів згорання, що здійснювалися протягом останнього століття, спричинили потепління на всій планеті. Це може призвести до перетворення степів на пустелю, танення криги на полюсах, підвищення рівня океану, затоплення низин та багатьох інших непередбачуваних наслідків.



Радимо переглянути кінострічку «Післязавтра» (режисер Роланд Еммеріх, кіностудія 20th Century Fox, 2004 р., США). У ній зображено один із можливих сценаріїв катастрофи, яку здатний спричинити парниковий ефект.



Прочитайте наведене на мал. 10 повідомлення. Обговоріть, що ви можете зробити для захисту природи у вашому населеному пункті.

### Як прибирають після курортного сезону

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

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

Так, туристичні загони прибрали узбережжя у районі мису Ая. Бухту Омега очистили учні школи № 32 і гімназії № 2 м. Севастополя. Балаклавські школярі постійно доглядають береги прилеглої бухти.

Зібране сміття відправляють на переробку чи захоронення. Переробляють вироби з чорних і кольорових металів, ганчір'я, папір.

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

*Г. С. Бережняк*

Мал. 10.

### Підсумки

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

Він звільняє людину від важкої та одноманітної фізичної праці, дає змогу розвиватися інтелектуально і духовно, сприяє підтриманню високого рівня благополуччя.

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

## РОЗДІЛ 2

# ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я





## § 6. ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

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

### Харчування і здоров'я

До потреб, які людина мусить задовольняти передусім, належить потреба у воді та їжі. Те, що ми їмо, впливає на наше фізичне, емоційне, інтелектуальне і навіть соціальне благополуччя.



1. Наведіть причини, для чого люди їдять (щоб втамувати голод, нормально розвиватися, отримати задоволення, заряд енергії, підтримати компанію, поспілкуватися, зігрітися, вилікуватися...).

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

*група 1:* страшенно голодні;

*група 2:* з'їли надто багато;

*група 3:* смачно і в міру попоїли.

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

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



## Вода і поживні речовини

Організм людини на 75% складається з води і постійно її виводить. Для поновлення запасів води треба щодня випивати 6–8 склянок рідини. Без води людина не може прожити і кількох днів. Щоб жити, рухатися, рости і розвиватися, люди потребують і поживних речовин — вуглеводів, білків, жирів, вітамінів і мінеральних речовин.

*Чи знаєш ти, що...*

- *Вуглеводи* найкраще забезпечують організм енергією.
- *Білки (протеїни)* є будівельним матеріалом для клітин.
- *Жири* утворюють в організмі запаси, що використовуються під час нетривалого голоду.
- *Вітаміни і мінеральні речовини* важливі для нормальної роботи організму.



1. Об'єднайтесь у 5 груп (вуглеводи, білки, жири, вітаміни і мінеральні речовини). Попрацюйте з таблицями 2 і 3 за таким планом:

- У яких продуктах містяться ці поживні речовини?
- Яке значення вони мають для організму?

2. Намалюйте плакати про поживні речовини і презентуйте їх класові.

## Поживність і калорійність продуктів харчування

Важливі характеристики продуктів — їх харчова та енергетична цінність. *Харчова цінність (поживність)* — співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту. Людям необхідне збалансоване харчування, яке забезпечує організм усіма поживними речовинами.

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

## Значення для організму

## Джерела надходження

корисні для здоров'я

додаткові

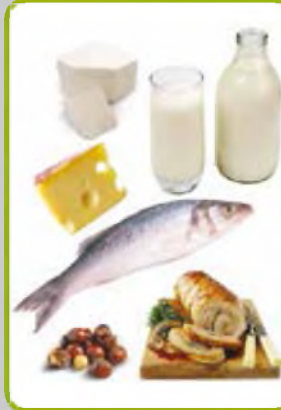
### Вуглеводи

1. Вуглеводи дають відчуття ситості на тривалий час (хліб, картопля).
2. Деякі допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор).
3. Сприяють нормалізації процесів травлення.



### Білки










1. Білки — основний будівельний матеріал для організму.
2. Білки крові транспортують поживні речовини.
3. Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.



### Жири

1. Жири — найбагатше джерело енергії для організму.
2. Захищають внутрішні органи від переохолодження.
3. Важливі для засвоєння деяких вітамінів.
4. Поліпшують смак продуктів.
5. Утворюють в організмі запаси, що використовуються під час голодування.



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

морепродукти.

Якщо людина споживає недостатньо калорій, вона починає втрачати вагу. І навпаки, надмірна калорійність харчового раціону сприяє збільшенню маси тіла. Тому важливо споживати стільки калорій, скільки витрачаєш.

### Калорійність

1 г жирів — 9 ккал

1 г білків — 4 ккал

1 г вуглеводів — 4 ккал

## Особливості харчування підлітків

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

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

Особливості харчування залежать і від способу життя. Ті, хто у вільний час читає, займається музикою або малюванням, витрачають менше енергії і потребують менше їжі, ніж ті, хто полюбляє активний відпочинок — спорт, танці або рухливі ігри. Займаючись спортом, слід пам'ятати, що треба випивати більшу кількість води.

### Підсумки

Потреби в їжі та воді належать до базових людських потреб. Харчування впливає на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.

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

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

## § 7. ХАРЧОВИЙ РАЦІОН

У цьому параграфі ти:

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

### Харчові звички

Люди різняться харчовими звичками і смаковими уподобаннями. Одним подобається домашня їжа, інші поспішають поїсти в кафе. Одні надають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що гучно розрекламовано і має яскраву упаковку.



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

2. Звичка до певної їжі формується з дитинства. За допомогою мал. 11 назвіть чинники, які найбільше вплинули на формування ваших харчових звичок.



Мал. 11. Чинники, що впливають на формування харчових звичок



## Раціональне харчування

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

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

Щоб визначити, скільки і чого тобі треба їсти щодня, можна скористатися так званою харчовою пірамідою (мал. 12). Вона показує, скільки порцій різних продуктів має бути у денному раціоні підлітка. Так, продуктів з найширшої частини піраміди треба споживати більше, а з вузких її частин — менше. Порції продуктів наведено у таблиці 3 на наступній сторінці.



Мал. 12. Денна норма споживання продуктів відповідно до харчової піраміди

## Порції продуктів

## Приклади порцій

**Хлібобулочні вироби і крупи:**

- шматок хліба;
- 0,5 чашки варених макаронів або каші;
- 30 г вівсяних, житніх чи ячмінних пластівців;
- половинка булочки (рогалика чи бублика).

**Овочі:**

- тарілка сирих або варених, печених, тушкованих овочів;
- тарілка сирих листяних овочів (наприклад, капусти);
- склянка овочевого соку (морквяного, томатного).

**Фрукти:**

- одне яблуко, груша, апельсин чи банан середнього розміру;
- 0,5 склянки фруктового пюре або фруктового десерту;
- 0,5 склянки фруктового соку.

**Молочні продукти:**

- 1 склянка молока;
- 1 склянка кефіру, ряжанки чи йогурту;
- 40–60 г твердого сиру;
- 100–150 г м'якого сиру.

**М'ясо, риба, яйця, боби і горіхи:**

- 2–3 шматочки нежирного м'яса, птиці, риби;
- 1 котлета або сосиска;
- 1 яйце.



## Як правильно обідати, коли ти не вдома

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



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

Маєш можливість обідати у шкільній їдальні?

так

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

ні

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

так

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

ні

Ти обідаєш у закладах швидкого обслуговування?

так

Калорійність:

гамбургер — 400–600 ккал

картопля фрі (велика порція) — 450 ккал

молочний коктейль (маленький) — 360 ккал

У більшості таких закладів обмежений вибір корисних для здоров'я страв. Гамбургери, чізбургери, пиріжки, коктейлі містять забагато жиру, солі або цукру (мал. 13).

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



Мал. 13

## Визначення калорійності харчового раціону

У твоєму віці лише на підтримання дихання та інших функцій організму необхідно на добу дівчаткам не менш як 1310 ккал, хлопчикам — не менш як 1440 ккал. Помірна активність додає потребу приблизно у 1000 ккал.

Інтенсивні заняття спортом можуть збільшити її у 1,5 – 2 рази. Так, підліток-баскетболіст у звичайний день витрачає приблизно 2500 ккал, а в день тренування — до 4000 ккал. Витрачену енергію можна швидко поновити за рахунок їжі.



1. За допомогою харчової піраміди і таблиці 4 склади свій раціон для днів, коли ти не займаєшся спортом.

2. За допомогою таблиці 5 додай до цього раціону страви достатньої калорійності для днів, коли ти займаєшся спортом чи фізичною працею.

Таблиця 5

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

### Підсумки

Харчових звичок набувають у дитинстві. Тому важливо вчитись правильно харчуватися.

Принципи раціонального харчування — помірність, різноманітність і збалансованість.

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

Калорійність харчового раціону має відповідати енергетичним витратам твого організму.

## § 8. ПРОБЛЕМИ НЕПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся правду про дієти;
- ознайомишся з проблемою йододефіциту;
- вчитимешся вибирати харчові продукти і діяти при загрозі харчового отруєння.



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

### Правда про дієти

Бажаючи схуднути чи набрати вагу, деякі підлітки самі призначають собі дієти за порадами друзів чи модних журналів. Ці поради можуть бути небезпечними, адже нерідко вони рекомендують вилучити з раціону цілі групи продуктів, наприклад хліб.

Коли твоя вага більша чи менша за норму, можливо, лікар порекомендує тобі спеціальну дієту і порадить зайнятися спортом. Якщо ти занадто худий, фізичні вправи додадуть тобі апетиту і збільшать масу тіла за рахунок м'язів. Якщо у тебе зайва вага — спорт допоможе тобі схуднути (мал. 14).



Мал. 14



## Проблема йододефіциту

Йод — це мікроелемент, необхідний для нормального фізичного і психічного розвитку та працездатності людини. Дефіцит йоду в організмі може призвести до багатьох розладів: виникнення зобу (захворювання щитовидної залози), порушення обміну речовин, втрати слуху, затримки фізичного і розумового розвитку.

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

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

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

### Продукти, які містять йод:

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

Йодована сіль — найкращий вибір.

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

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

*Як споживати?* При високих температурах йод швидко вивітрюється. Тому додавай йодовану сіль у страви перед тим, як подати їх до столу.

## Що може призвести до харчового отруєння

Якість продуктів у кожній державі контролюють спеціальні служби. В магазинах, на ринках та на спеціально обладнаних торговельних майданчиках усі продукти мають сертифікати, що засвідчують якість. А от купуючи їх на вулиці, ми дуже ризикуємо. За яких умов продукти можуть спричинити харчові отруєння?

Найчастіше таке трапляється, коли вживають:

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

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

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



Мал. 15. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

## Про що розповідає упаковка

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

Напевно, і тобі не раз доводилося бачити продукти в упаковках: цукерки, печиво, морозиво. То що ж треба зробити, перш ніж купити цей продукт чи пригоститися ним? Треба уважно розглянути упаковку і знайти на ній усі необхідні відомості (мал. 16).

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



*Назва продукту*

*Назва та адреса виробника*

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

*Харчова та енергетична цінність*

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

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

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

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

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

## Як діяти при харчовому отруєнні

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



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

1. Якщо після їди комусь стало погано, ти викличеш «швидку допомогу» (4) чи сподіватимешся, що само минеться (5)?

2. До прибуття «швидкої допомоги» спробуєш промити постраждалому шлунок (6) або чекатимеш, поки прийдуть лікарі (7)?

3. Ти попередити про харчове отруєння всіх, хто вживав ті самі продукти (8), чи вважаєш, що цього не треба робити (9)?

4. Правильно. Серед харчових отруєнь трапляються такі, що загрожують життю людини. Вони важко піддаються лікуванню. Тому допомогти таким хворим можна лише в лікарні (2).

5. Отруєння харчовим продуктом, особливо грибами, може бути смертельно небезпечним. Тому зволікання неприпустиме (1).

6. Треба дати хворому випити 5—6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки і викликати блювання. Підсолена вода, несолодкий чай після промивання шлунка запобігають зневодненню організму (3).

7. Якщо нічого не робити, отрута всмоктуватиметься у кров, і стан хворого погіршиться (2).

8. Ознаки харчового отруєння у деяких людей можуть виявитися згодом. Тому вжити профілактичних заходів слід усім, хто куштував сумнівну страву (10).

9. Залежно від особливостей організму та властивостей їжі отрута може всмоктуватись у кров повільно, а ознаки отруєння виявлятимуться згодом. Тому профілактичних заходів мають вжити всі, хто куштував страву, що спричинила отруєння (3).

10. Молодець, ти дістався кінця. Якщо зійшов з правильного маршруту, пограй у крос-тест ще раз.



1. Чому за підозри на харчове отруєння треба викликати лікаря або «швидку допомогу»?

2. Чому у випадку харчового отруєння треба попередити всіх, хто вживав той самий продукт?



Доповни речення і запам'ятай правила раціонального харчування:

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

### ***Підсумки***

Якщо ти маєш проблеми з вагою, звернися до лікаря. Він обстежить тебе, призначить спеціальну дієту і фізичні вправи.

Для запобігання проблемам йододефіциту навчись правильно купувати, зберігати і споживати йодовану сіль.

Гриби можуть спричинити найтяжчі харчові отруєння.

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

Якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, — кожна хвилина дорога. До прибуття лікарів бажано промити хворому шлунок, а потім дати води або несолодкого чаю.



## § 9. ОСОБИСТА ГІГІЄНА

У цьому параграфі ти:

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



Пригадай ситуації та опиши свої відчуття, коли ти був:

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

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

### Чистота і здоров'я

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

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

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

Крім правил, було розроблено безліч засобів гігієни, що допомагають підтримувати чистоту тіла.

## Вибір засобів особистої гігієни

1. Розглянь мал. 17 і назви предмети і засоби гігієни, призначені для догляду за: а) обличчям; б) волоссям; в) усім тілом; г) порожниною рота; ґ) нігтями.
2. З'ясуй, які з них є засобами особистої гігієни, а якими можна поділитися з другом. Чому?
3. За допомогою дорослих обери засоби гігієни, які найкраще підходять саме тобі.



Мал. 17. Предмети і засоби особистої гігієни

### Догляд за руками

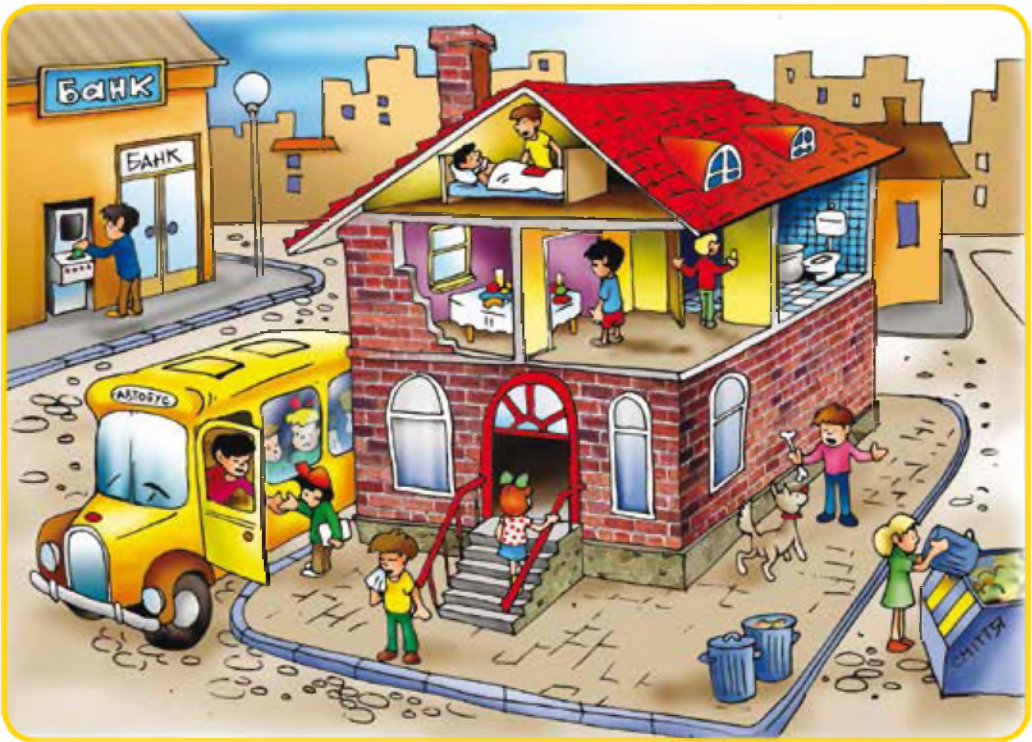
Ти, напевно, чув про хвороби брудних рук — розлади шлунку, дизентерію, гепатит А (жовтяницю) та інші. Так їх називають тому, що інфекція зазвичай потрапляє в організм через руки. Адже наші руки за день торкаються багатьох речей, на яких можуть бути збудники хвороби.



1. Об'єднайтесь у пари і спробуйте описати один день з життя ваших рук. Запишіть ситуації, коли на них могла потрапити інфекція.
2. По черзі називайте по одній ситуації і записуйте їх на дошці. Намагайтесь не повторюватися.
3. Порівняйте те, що у вас вийшло, з мал. 18.
4. Продемонструйте, як правильно мити руки. Порівняйте ваші дії з правилами миття рук.

### Правила миття рук

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



Мал. 18. Ситуації, в яких треба мити руки

## Догляд за шкірою

Шкіра – найбільший орган нашого тіла. Вона виконує багато функцій. Зокрема, завдяки рецепторам шкіри ми відчуваємо дотик, а також тепло, холод, біль. Це допомагає нам краще пристосовуватися до умов навколишнього середовища.

Одна з найкорисніших властивостей шкіри – її здатність підтримувати сталу температуру тіла. Якщо уважно роздивишся свою шкіру (краще під лупою), то побачиш маленькі волосинки. Коли тобі холодно, волосинки настовбурчуються, з'являється «гусяча шкіра». Наші пращури були вкриті густою шерстю, її настовбурчування допомагало зберегти тепло. Згодом люди почали носити одяг, і шерсть зникла, залишилися тільки маленькі волосинки, які зберегли здатність настовбурчуватися від холоду.



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

Мікроби найкраще почуваються в теплому і вологому середовищі. На спітнілих ділянках тіла вони швидко розмножуються і, якщо їх вчасно не видалити, можуть спричинити запалення. Іноді на шкірі розмножуються мікроскопічні грибки, що призводить до виникнення лупи та інших проблем. Щоб уникнути цього, треба навчитися правильно доглядати за шкірою.



Поговори з дорослими, яким довіряєш про особливості особистої гігієни у підлітковому віці.

## Особиста гігієна під час занять спортом

Той, хто займається спортом, часто пітніє і тому має набути додаткових навичок гігієни. Розглянемо два випадки: коли є змога прийняти душ і коли такої змоги немає.

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

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

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

Якщо після фізкультури чи спортивного тренування немає можливості прийняти душ, можна тимчасово скористатися вологими серветками. Обирай ті, що призначені для всього тіла. Серветки допоможуть тобі і в подорожі. Збираючись у дорогу, візьми з собою велику упаковку серветок, адже невідомо, чи завжди матимеш змогу помитися.

### Як правильно митися

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

## Гігієна ротової порожнини

Важливим елементом особистої гігієни є догляд за зубами, яснами і всією ротовою порожниною. Чому? Тому що:

- ти матимеш привабливу усмішку, яка додасть тобі впевненості у спілкуванні;
- отримуватимеш більше задоволення від їжі. Адже тим, у кого хворі зуби, важко їсти яблука, інші тверді продукти;
- це допоможе правильно вимовляти усі звуки;
- це допоможе уникнути витрат на лікування, яке до того ж не приносить задоволення.

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

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



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



Сполосни щітку і витисни на неї стільки зубної паста, щоб вона покрила всю щетину.



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



Переміщуй щітку від бічних зубів до центральних.



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



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



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

Ретельно прополощи рот, сполосни зубну щітку.

Мал. 19. Догляд за ротовою порожниною

## Десять правил здорових зубів

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

### *Підсумки*

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

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

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

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

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



*У цьому параграфі ти:*

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

### Розвиток людини

Деякі істоти народжуються маленькими копіями дорослих і відразу ж дають собі раду — літають, бігають, плавають, повзають, шукають корм. Що примітивнішою є психічна організація тварини, то коротший період її розвитку.

І навпаки, високоорганізовані істоти, поведінка яких залежить від набутого досвіду, народжуються немічними і мають тривалий період розвитку.

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

Як же дізнатися, що ти ростеш і розвиваєшся? Може, за один рік ти виріс з усього свого одягу, чи тобі сказала про це бабуся, яка не бачила тебе з минулого літа, чи, може, тепер ти знаєш або вмієш те, чого не знав і не вмів раніше, а може, перестав боятися темряви чи більше не соромишся купувати щось у магазині?



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

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

## Фізичний і психологічний розвиток підлітка

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

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

Ріст тіла відбувається нерівномірно. Не панікуй, якщо в 11 років розмір твого взуття стане майже таким, як у дорослих. Це цілком нормально. Невдовзі стопи перестануть рости, а натомість «стартують» інші частини тіла. Але вони також ростуть нерівномірно. Зазвичай кінцівки видовжуються швидше за тулуб. Тому підлітки нерідко мають непропорційно довгі ноги та деякі порушення координації рухів. Це влучно описано в романі відомого українського письменника Всеволода Нестайка «Тореадори з Васюківки», уривок з якого наведено нижче (мал. 20).



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

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

Мал. 20



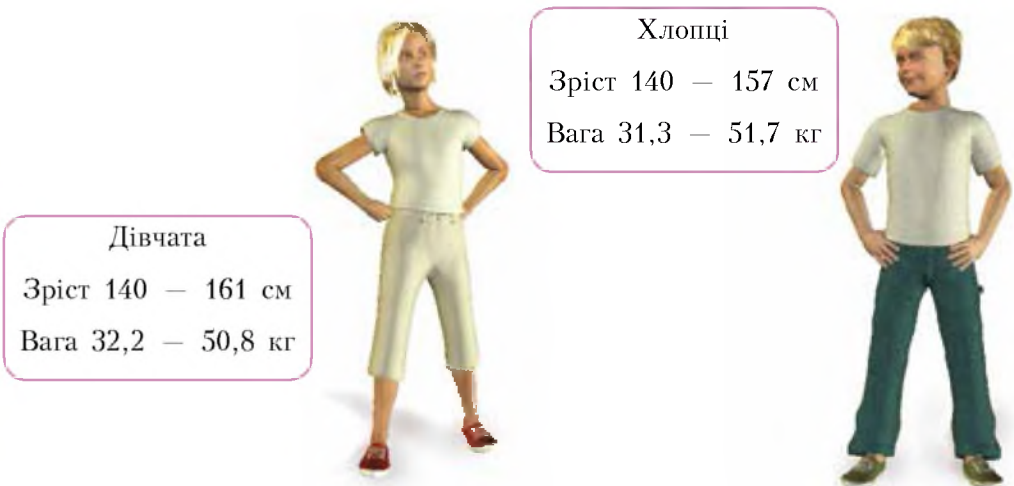
Отже, ти вступаєш у період швидких змін. Змінюються не лише зріст, пропорції і форма твого тіла. Змінюється стан шкіри і волосся, які тепер потребуватимуть особливо ретельного догляду.

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

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

## Визначення рівня фізичного розвитку

На мал. 21 наведено показники фізичного розвитку твоїх однолітків. Порівнюючи їх зі своїми, не переживай, якщо твої показники дещо відрізняються. Насправді кожен має власний біологічний «календар розвитку». Він запрограмований генетично, і цим «календарем» ти більше схожий на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.



Мал. 21. Середньостатистичні показники фізичного розвитку дівчат і хлопців 11 – 12 років



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

## Твої потреби

### Чому треба дбати про власні потреби

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

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

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

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



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

## Розвиток потреб

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

У певні періоди життя деякі потреби вимагають задоволення у першу чергу. Так, для немовляти важливо, щоб його добре годували і доглядали, любили. Тоді воно почувається у безпеці й розвивається нормально.

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

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

У підлітковому віці навчання, як і раніше, є важливим, але з'являється ще одна потреба — мати друзів, спілкуватися з ними, заслужити їхню повагу і визнання.



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

2\*. А які потреби мають інші члени твоєї родини — батьки, брати, сестри?

3\*. Які особливі потреби мають люди похилого віку, наприклад, твої дідусь і бабуся? Чи можеш ти допомогти задовольнити їх?

4\*. Поміркуй, чи потреби і бажання — це завжди одне й те саме?

### Підсумки

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

Відбуваються зміни емоційного стану, з'являються нові потреби, зокрема потреба у спілкуванні з друзями.

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

У цьому параграфі ти:

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

### Самооцінка

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

У 5-му класі ти вже дізнався, що таке самооцінка, і вчився ставитися до себе як до унікальної особистості. Але цього не досить. Адже повагу (навіть до самого себе) треба заслужити. Тому в цьому параграфі ти дізнаєшся, від чого залежить твоя самооцінка і як можна її підвищити.

*Самооцінка* — це ставлення людини до самої себе

### З чого складається самооцінка

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

Пограйте з друзями в гру «Хто я?». Вона допоможе не лише більше дізнатися одне про одного, а й краще усвідомити та оцінити самих себе, побачити, як у дзеркалі, свої сильні і слабкі сторони.



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

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

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

## Як формується самооцінка

Коли ти був малим, то у ставленні до себе керувався думкою дорослих. Спробуй пригадати: якщо тебе підхвалявали, ти вважав себе хорошим, а як сварили — поганим.

Згодом ти почав робити висновки самостійно, порівнюючи себе з іншими дітьми, також під впливом власного досвіду — твоїх успіхів і невдач.

Самооцінка буває завищеною, заниженою і адекватною. Той, кого незаслужено хваляють, кому дозволяють робити, що заманеться, може мати завищену самооцінку, безпідставно вважати себе найкращим, принижувати оточуючих зверхнім ставленням. Іншому, навпаки, приділяють мало уваги чи ставляться до нього занадто вимогливо. Це може призвести до формування заниженої самооцінки. А той, хто поважає і реально оцінює себе, має адекватну самооцінку.

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



1. Шестикласник Сергійко нещодавно записався до басейну, і тренер вважає його талановитим. Хоча він займається плаванням не так давно, та вже виграв змагання. Але хлопчик думає, що тренер помиляється щодо його здібностей, а свою перемогу у змаганнях вважає випадковістю. Яку самооцінку має хлопчик — завищену, занижену чи адекватну?

2. Прочитайте давньогрецьку легенду про юнака Нарциса, який закохався у самого себе. Яку самооцінку мав цей персонаж — завищену, занижену чи адекватну?





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

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

*Чи знаєш ти, що...*

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

## Тренінг життєвих навичок: проект самовдосконалення

Оскільки самооцінка залежить від успіхів і невдач у важливих для нас ситуаціях, ми можемо підвищити її, оволодівши життєвими навичками постановки і досягнення мети.



У 5-му класі ти вже вчився ставити перед собою цілі і досягати їх. Пригадай, чи вдалося здійснити те, що ти тоді запланував?



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

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



1. На аркуші паперу запиши те, що тобі подобається у собі, і те, що не подобається (мал. 23, а).
2. Обери те, що хочеш у собі змінити повністю або частково.
3. Визнач мету і склади план етапів її досягнення (мал. 23, б).

Мал. 23

## Як обрати мету

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

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

### Приклади цілей

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

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

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

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

### На шляху до своєї мети

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

### Підсумки

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

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

Для підвищення самоповаги розпочни проект самовдосконалення.

## § 12. ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- з'ясуєш, що таке навички і звички;
- зрозумієш, чому важливо навчитися правильно задовольняти потреби;
- проаналізуєш процес формування звичок;
- дізнаєшся, які життєві навички запобігають виникненню шкідливих звичок.

### Навички і звички

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

**Навичка** — це здатність робити щось майже автоматично, не замислюючись, **ЯК** ти це робиш. Коли пишеш, то не замислюєшся, як писати літеру, коли ходиш — не думаєш, з якої ноги ступати і як утримувати рівновагу. Уяви, що б ти робив, якби раптом у тебе стало стільки ніг, як у стоніжки (мал. 24)?

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



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



Мал. 24. З якої ноги почати рух? Якою ступати потім?

## Як звички впливають на наше благополуччя

Наше здоров'я (фізичне, психологічне і соціальне благополуччя) залежить від того, як ми задовольняємо свої потреби (дивись мал. 22 на с. 59). Підлітковий вік часто називають складним і навіть небезпечним. Це тому, що у твоєму віці з'являється багато нових потреб і можна обрати неправильний спосіб їх задоволення та набути шкідливих звичок.



У таблиці 6 наведено характерні для твого віку потреби, а також здорові і шкідливі способи їх задоволення. Об'єднайтесь у 8 груп і розіграйте сценки відповідних корисних і шкідливих звичок.

Таблиця 6

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



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

Найчастіше це відбувається несвідомо, *наслідуванням поведінки інших*. Якщо спостерігати за кошенятами або курчатами, то можна помітити, що багато чого вони переймають від своєї мами. Так, якимось чином навчили просити їжу, сидячи «стовпчиком». Коли вона привела кошенят, то через місяць поряд з кицькою вже сиділо троє «стовпчиків».

У людини також найбільше звичок формується в родині. Саме тому члени однієї родини мають багато подібних звичок.

Інший спосіб формування звички — *свідомий*. Для цього спочатку усвідомлюють, ЧОМУ це треба робити, відтак вчать, ЯК це робити, затим відпрацьовують це вміння до автоматизму. Саме так ми вчимося чистити зуби, щоранку застеляти ліжку, виконувати домашні завдання.

1. Назви кілька звичок, яких ти набув, наслідуючи старших або дорослих.



2. Назви кілька звичок, яких набувають свідомо.

Людина схильна повторювати дії, що приносять їй задоволення або схвалення інших людей. І навпаки, уникає вчинків, які викликають неприємні відчуття і засуджуються оточуючими. Але, незважаючи на неприємні відчуття, деякі звички можуть бути шкідливими. Наприклад, переїдати або вживати продукти з домішками приємно, але небезпечно для здоров'я.

## Чи важко змінити звичку?

На жаль, так. Щоб змінити звичку, треба докласти неабияких зусиль. Спочатку слід усвідомити її недоліки і забажати позбутися. Потім вирішити, що саме треба змінити і як це зробити. Відтак відпрацювати нове вміння до автоматизму, тобто сформувати нову звичку.

Найважче позбутися звички, що спричиняє залежність. Наприклад, вживання тютюну призводить до ніотинової залежності, яку дуже важко здолати. Адже організм у такому разі постійно вимагає нікотину. Це бажання схоже на сильний голод. А ти ж знаєш, як неприємно відчувати голод.

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

Об'єднайтесь у 3 групи і назвіть користь від зміни звички для



персонажів наведених ситуацій:

*група 1.* Щоранку Даринка пізно прокидається й тому збирається похашцем і погано почувається. Мама порадила їй вчасно лягати спати і вставати на 20 хвилин раніше, щоб встигнути зробити зарядку і прийняти душ.

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

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

## Як запобігти появі шкідливих звичок

Жодна людина не бажає собі зла. Ніхто не починає курити, щоб набути нікотинової залежності, мати жовті зуби чи захворіти на рак легень. Коли людина бере до рук сигарету, вона намагається задовольнити свою цікавість або наслідує тих, хто їй подобається. Часто це відбувається під впливом улюбленого кіногероя або під тиском однолітків: «Спробуй, ти вже дорослий», «Ти що, боїшся?», «Ніхто не дізнається про це».

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

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

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

3. *Уміти протидіяти соціальному тиску.* Деякі звички формуються під впливом (іноді агресивним) комерційної реклами та однолітків. Уміння сказати «НІ» небезпечним пропозиціям — одна з найважливіших навичок, яка допоможе тобі в житті.

1. Повернися до свого проекту самовдосконалення (с. 64, § 11).



Якої звички ти намагаєшся позбутися або яку звичку прагнеш виробити?

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

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

### *Підсумки*

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

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

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

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

## § 13. ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

У цьому параграфі ти:

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

### Якими бувають рішення

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



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

Одні рішення є *простими* і не потребують розмірковування, наприклад, яке морозиво купити, який фільм подивитися.

Інші рішення також є звичними (що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти). Щодня ми приймаємо десятки таких рішень. Тому їх називають *щоденними*.

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

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

### Уміння приймати рішення допомагає:

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



Дехто звик так розв'язувати всі свої проблеми. Але у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що станеться, якщо підеш гуляти замість того, щоб виконувати домашнє завдання). Адже ціною неправильного рішення може бути погана оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали старанним учнем.

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

### Легенда про пихатого мандарина

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

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

І ось настав день поєдинку. Чимало людей зібралось у пишній залі, щоб побачити змагання найрозумніших у світі чоловіків. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді мандарин мовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?»

Мудрець усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи крильцями.



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

## Що впливає на наші рішення

На прийняття рішень впливають багато чинників (мал. 25). По-перше, це наші внутрішні потреби, цінності та уподобання. Тут має значення, чого ми хочемо, що нам подобається, що нам необхідно, що ми цінуємо.

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



1. Напиши у стовпчик 5 рішень, які ти приймаєш:  
а) вдома; б) у школі; в) з друзями.
2. Зазнач, що найбільше впливає на кожне з цих рішень:  
власна думка, думка батьків, учителів, друзів, ЗМІ.
- 3\*. Назви приклади позитивного і негативного впливу на твої рішення однолітків, телебачення і реклами.

Які правила я мушу виконувати?

Що вимагають дорослі?

Що очікують друзі?

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

Що є модним і сучасним?

Які наслідки моїх рішень для мене та інших?

## Три кроки для прийняття рішень

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



Мал. 26

## Крок 1. Зупинись

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

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

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

### Як заспокоїтись

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



1. Які прийоми для вгамування емоцій ви знаєте?
2. Назвіть приклади ситуацій, коли людина вчинила необдумано. Які це мало наслідки?

## Крок 2. Подумай

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



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

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

Звіряй свій вибір з почуттями. У цьому тобі допоможе здатність уявляти власні почуття і почуття оточуючих (див. блок-схему).

Уяви, як розвиватимуться події і що ти відчуватимеш. Якщо ці почуття неприємні, слід спробувати інший варіант.

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



Уяви ситуацію і подумай, як краще вчинити.

У твоєї мами незабаром день народження. Ти наскладав трохи грошей на подарунок. Вдома знають, що мама мріє про тостер, але тобі здається, що краще купити плеєр. Адже тоді ти також зможеш ним користуватися.

### Крок 3. Вибери

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

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



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

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

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

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

3\*. Підготуйся до наступного уроку. Обговори з батьками причини, з яких люди курять чи не роблять цього.

### ***Підсумки***

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

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

Приймаючи рішення, маємо упевнитися, що воно в наших інтересах і нікому не зашкодить.

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



## § 14. ЯК РОЗПІЗНАТИ РЕКЛАМНІ ХИТРОЦІ

У цьому параграфі ти:

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

### Впливи

Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. У свою чергу, ми також впливаємо на них. Отже, взаємовпливи — це частина нашого життя. На нас, наші рішення і поведінку впливають дорослі, яких ми поважаємо, друзі, вчителі, різні правила і закони, а також засоби масової інформації (ЗМІ).

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

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



1. Назвіть якнайбільше джерел, з яких ми отримуємо інформацію (від батьків, дорослих, друзів, з книжок, газет, телебачення...).
2. Які рекламні джерела мають найбільший вплив? Як ви думаєте, чому?
3. Назвіть різні види подачі інформації, які використовують ЗМІ (новини, фільми, розважальні програми, рекламні ролики, аналітичні статті, друкована реклама, інформація про рекламні акції...).
4. Які з них найбільше заслуговують на довіру? Чому?

## Реклама

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



1. Пригадайте і по черзі розкажіть про один випадок, коли на ваше рішення вплинула реклама (який мобільний телефон обрати, який йогурт спробувати, куди запросити друзів на день народження...).
2. Оцініть ступінь впливу реклами на ваші рішення. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто майже усі свої рішення приймає під впливом реклами, а з іншого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта займають місце ближче до того чи іншого краю.

### Чи завжди варто довіряти рекламі

Щоб змусити людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують продукт з кращого боку. Часто ці якості перебільшені, іноді — відверто неправдиві.

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

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

### Як працює реклама

Щоб продати більше товарів, фахівці рекламного бізнесу визначають цільову групу, наприклад, пенсіонери, батьки, бізнесмени

або підлітки. Відтак вони намагаються знайти те, що є важливим для цих людей (для пенсіонерів — ціна, для батьків — користь для здоров'я дітей, а для підлітків — те, що вважається сучасним, «крутим» і допомагає почуватися дорослішим).

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

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

#### *Бажання виробника:*

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

#### *Бажання підлітка:*

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

#### *Зміст повідомлень:*

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



## Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній

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

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

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

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



Розглянь будь-які реклами тютюнових чи алкогольних виробів. Які «пастки» для підлітків та молоді можна у них розпізнати?

### Підсумки

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

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

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

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

## § 15. ПРАВДА ПРО ТЮТЮН

У цьому параграфі ти:

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



1. Об'єднайтесь у 2 групи й обговоріть причини, чому деякі люди курять, а інші — ні.

2. Розділіть класну дошку навпіл. На одній половині запишіть аргументи «за» куріння, а на другій — «проти».

3\*. Проаналізуйте ці аргументи і поміркуйте, які з них є фактами, а які — міфами.

### Міфи і факти про тютюн

Тютюну нерідко приписують магичні можливості й більшу популярність, ніж він має насправді. Розглянемо кілька поширених у твоєму середовищі міфів.

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

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

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

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

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

**Факт.** Хоч важкі захворювання частіше уражують курців зі стажем, але тютюн шкодить і тим, хто почав курити нещодавно (мал. 29).

**Міф.** З сигаретою я здаюся дорослішим.

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

**Міф.** З сигаретою я наче розумніший.

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

**Міф.** Курити — це модно і сучасно.

**Факт.** Коли люди не знали усіх згубних наслідків куріння, то так і думали. Але нині куріння вважають пережитком, характерним для старшого покоління. В усьому світі ведеться боротьба за право на чисте повітря.

У багатьох європейських країнах за куріння на вулиці чи в іншому громадському місці стягують штраф до 3 тисяч євро. В Україні також прийнято закон про заборону куріння не лише у службових приміщеннях, а й у всіх громадських місцях. То чи варто набувати такої непопулярної і шкідливої звички?

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

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

**Міф.** Сигарета допомагає заспокоїтися.

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



За допомогою дорослого, який курить, проведи експеримент. Порахуй у нього частоту пульсу, а потім попроси вийти і викурити сигарету. Знову порахуй частоту пульсу. Порівняй результати. Якщо все зроблено правильно, частота пульсу після експерименту зросте. Отже, нікотин збуджує, а не заспокоює.

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



Мал. 28



## Негайні наслідки куріння

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

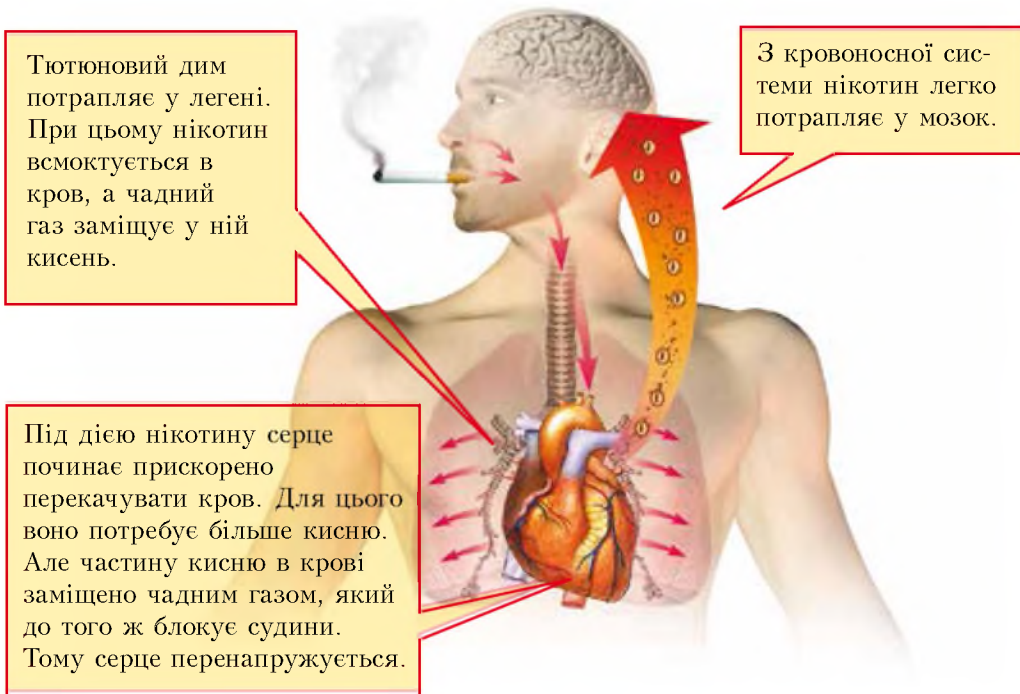
*Смола* — в'язка чорна речовина, яку використовують у будівництві доріг. Під час куріння мікроскопічні крапельки смоли потрапляють у легені. Активне куріння спричиняє 85% випадків захворювання на рак легень.

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

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



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



Мал. 29. Негайні наслідки куріння

## Наслідки куріння протягом двох років

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



### Волосся:

- втрачає блиск і еластичність;
- просякнуте неприємним запахом.

### Очі:

- втрачають блиск;
- білки червоніють.

### Рот:



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

### Нігті:

- починають ламатися і шаруватися.

### Шкіра:

- передчасно старіє;
- блищить і вкривається зморшками.



### Легені:

- утруднюється дихання;
- через це стає важче бігати, знижуються фізичні можливості;
- виникає «кашель курця».

### Мозок:

- виникає нікотинова залежність;
- погіршується пам'ять.



### Серце:

- утруднюється робота серця (мал. 28);
- ризик серцевих нападів збільшується у сім разів.

Мал. 30. Вплив куріння протягом двох років на організм

## Віддалені наслідки куріння

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

## Пасивне куріння

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

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

## Вартість шкідливої звички

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



1. Об'єднайтесь у чотири групи (тиждень, місяць, рік, десятиліття). Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи по 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, десять років).

2. Подумайте, як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витратити на сигарети.

3\*. Поміркуйте, чому тютюнопаління найбільш поширене у бідних країнах і серед бідних людей.

## Основна причина куріння

Чому ж люди курять, не зважаючи на шкоду для себе й оточуючих? Це тому, що через деякий час у них виникає нікотинова залежність. Нікотин, який міститься в тютюновому диму, пригнічує здатність організму виробляти необхідну йому нікотинову кислоту. Так організм починає залежати від куріння.

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

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



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

Нікотинова залежність — основна причина паління.

### *Підсумки*

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

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

Куріння може негативно позначитися на здоров'ї людини вже через декілька років.

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

Головною причиною куріння є нікотинова залежність.

## § 16. ПРАВДА ПРО АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ

У цьому параграфі ти:

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

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



1. Назвіть приклади алкогольних напоїв, ліків, наркотиків і токсичних речовин.
2. Поміркуйте, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики.



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



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

*Нелегальні наркотики* — речовини, заборонені законом.



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



Мал. 31

## Міфи і факти про алкоголь і наркотики

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

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

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

**Факт.** Найпоширеніший самообман. Навпаки, вони лише поглиблюють існуючі проблеми і породжують нові.

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

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

**Міф.** Випивати — це весело.

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

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

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

**Міф.** Алкоголь ще нікого не вбив.

**Факт.** Якраз навпаки. Багато людей помирають від передозування алкоголю, від вживання неякісних алкогольних напоїв, а ще більше — від хвороб, спричинених хронічним алкоголізмом, та небачних вчинків, скоєних під впливом алкоголю.

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

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

**Міф.** Слабоалкогольні напої (ром-кола, шейк) не шкідливі, інакше б їх не продавали неповнолітнім.

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



## Вплив алкоголю на організм

Проникаючи через слизові оболонки рота, стравоходу, шлунку та кишечнику, алкоголь потрапляє у кровоносні судини і розноситься по всьому організму. Найбільше алкоголь впливає на мозок, він діє на нього як депресант — пригнічує функцію мозку. Те, як це вплине на самопочуття та поведінку людини, залежить від кількості вжитого алкоголю (мал. 32).

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

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



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

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



*Велика доза алкоголю* може призвести до серйозного порушення мозкової функції та:

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



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

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



1. Які почуття в оточуючих викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?

2. Об'єднайтесь у 4 групи і назвіть можливі наслідки зловживання алкоголем для:

*група 1:* самої людини;

*група 2:* її родини;

*група 3:* інших людей;

*група 4:* суспільства.

## Як люди вживають алкогольні напої

Приблизно третина дорослих *взагалі не вживає алкоголь* з різних причин:

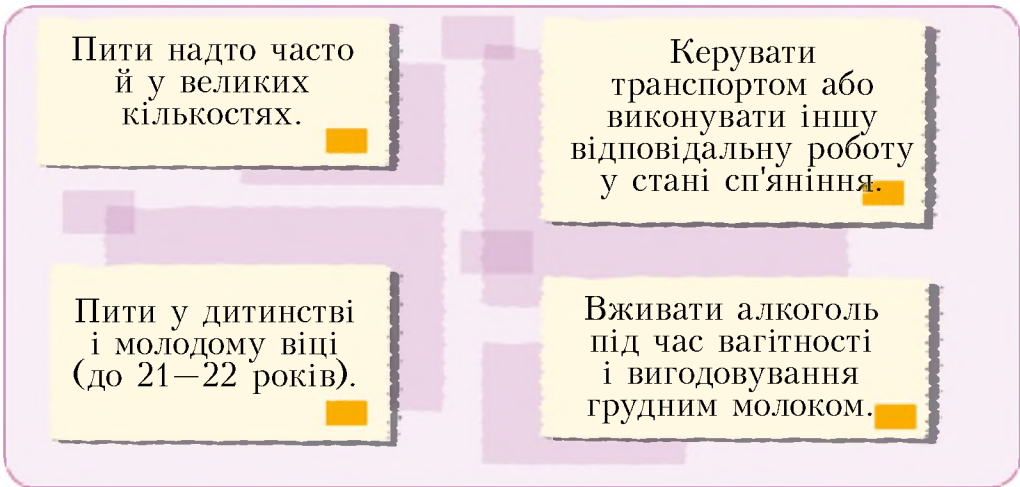
- їм не подобається його смак;
- вони не люблять втрачати над собою контроль;
- вони прагнуть бути прикладом для своїх дітей;
- це важливо для їхньої роботи;
- вони підтримують хорошу фізичну форму, як спортсмени чи моделі;
- це заборонено їхньою релігією;
- їм не можна пити за станом здоров'я, наприклад, через алергію.



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

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

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



Мал. 33. Ознаки зловживання алкоголем

## Наслідки зловживання алкоголем

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

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

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



Розпитай дорослих, чому молодятam на весіллі не можна пити та чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування.

## Обережно: ліки і токсичні речовини!



Об'єднайтесь у 2 групи: медичні препарати і препарати побутової хімії. Підготуйте плакати про ці речовини, дайте відповіді на запитання:

- Які це речовини?
- Де треба їх зберігати?
- Які існують застереження щодо їх використання?

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

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



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

### Підсумки

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

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

Ліки і препарати побутової хімії потребують обережності при зберіганні і застосуванні.

## § 17. ЯК ПРОТИДІЯТИ ТИСКУ ОДНОЛІТКІВ

*У цьому параграфі ти:*

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

Як ти вже знаєш, на наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У твоєму віці це насамперед батьки і вчителі. Але у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, ти більше покладаєшся на думку друзів.



1. Які рішення діти найчастіше приймають під впливом дорослих (у якій школі навчатися, де провести канікули...)?

2. Які рішення діти приймають під впливом однолітків (у якій гурток записатися, куди піти погуляти, в яку гру пограти, яку музику слухати, який мобільний телефон обрати, пробувати сигарети (пиво) чи ні...)?

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

Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, навчити танцювати, порадишити прочитати цікаву книжку або подивитися хороший фільм, дати багато інших корисних порад. Друзі також можуть застерегти тебе від необачного вчинку або допомогти виплутатися зі скрутного становища. Та іноді підлітки змушують своїх друзів до шкідливих вчинків, наприклад, брехати, прогулювати уроки або навіть курити, когось побити, щось украсти.



1\*. Пригадай і опиши випадок зі свого життя, коли ти під впливом друзів зробив щось таке, про що потім шкодував:

- Що сталося?
- Які це мало наслідки?
- Що ти відчував у зв'язку з цим?
- Як би ти вчинив тепер?



1. Запитай дорослих, як вони виходять із ситуацій, коли на них чинять тиск.

2. Як вони поводитись у твоєму віці?

## Вплив однолітків у набутті шкідливих звичок

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



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

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

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



Назвіть інші можливі причини, чому одна людина пропонує щось небезпечно іншій.



## Як розпізнати маніпуляції

Для уникнення негативного впливу треба навчитися розпізнавати прийоми, до яких вдаються люди, змушуючи інших зробити те, чого ті не хочуть, або те, що є для них небезпечним. Як ти вже знаєш з попереднього параграфа, це — маніпуляції.

### Способи маніпуляцій

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

### Як долати тиск однолітків

У 5-му класі ти вже вчився відмовлятися від небезпечних пропозицій і знаєш багато способів сказати «Ні» (мал. 34). Далі спробуємо з'ясувати, які з цих способів найкраще підходять для відмови стороннім людям, твоїм добрим друзям або коли ти буваєш у компанії.

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

## Що сказати

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

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

## Як сказати

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



Мал. 34. Як сказати «Ні»

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

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

### Як протидіяти тиску компанії



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



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



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

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

Якщо потрапив на вечірку, де всі курять і випивають, а ти боїшся здаватися білою вороною, налий собі у склянку кока-коли з льодом і ходи з нею як з коктейлем. На пропозиції закурити загадково відповідай: «О, тільки не сьогодні!» або «З мене вже досить», «Дякую, мені вже й так добре».

Якщо у твоїй компанії хтось почав курити, не будь стороннім спостерігачем.

Поговори з іншими, і постарайтесь разом умовити друга кинути це. Адже життя без сигарет і алкоголю набагато краще. Ви збережете здоров'я, уникнете проблем з батьками, не треба буде витратити на сигарети кишенькові гроші.

## Як відмовитися від небезпечної пропозиції



Навички відмови потребують тренування. Але не обов'язково у реальному житті. Ти можеш уявити себе на місці людини, якій пропонують щось небезпечно. Напиши відповіді на листи твоїх однолітків.

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

Катя»

«Нас із другом запросили на день народження. На столі стояло шампанське, а коли ми його випили, дівчата дістали з холодильника пиво. Вони наливали нам удвічі більше, ніж собі, і казали, що треба пити до дна. Потім моєму другу стало зле, його знудило. Ми ледве дійшли додому. Скоро у мене день народження, і дівчата сподіваються, що там теж буде випивка. Я цього не хочу, але боюсь, що інакше ніхто до мене не прийде.

Андрій»

## Здорове дозвілля

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

Але сигарети і алкоголь не можуть розважати і веселити. Вони лише знижують здатність тверезо мислити і приймати виважені рішення, спричиняють проблеми. *Серйозні проблеми!*

Тому краще навчитися розважатись у нормальний, здоровий спосіб. А для тих, хто відвідував уроки-тренінги, це зовсім не важко. Адже ти знаєш безліч прийомів, як «зламати кригу» і створити невимушену атмосферу, як розважити і розвеселити будь-кого, і навіть те, як найкраще закінчити свято.



Об'єднайтесь у 4 групи і розробіть сценарії свят:

*група 1:* день народження;

*група 2:* Новий рік;

*група 3:* День захисника Вітчизни;

*група 4:* Міжнародний жіночий день.

### Підсумки

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

Вплив однолітків є позитивний і негативний. У процесі набуття шкідливих звичок цей вплив найвагоміший.

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

Можна протидіяти тиску однолітків за допомогою правила світлофора: «Зупинись. Подумай. Вибери».

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

У цьому параграфі ти:

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



1. Пригадайте, що означає ВІЛ і СНІД.

2\*. Об'єднайтесь у 3 групи і пригадайте матеріал, який ви вивчали у 5-му класі:

*Група 1:* Як ВІЛ передається.

*Група 2:* Як ВІЛ не передається.

*Група 3:* Як ВІЛ руйнує організм людини (мал. 35).

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

**Вірус** — мікроорганізм, який можна побачити тільки за допомогою електронного мікроскопа

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

**Людини** — організм, у якому розмножується вірус

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

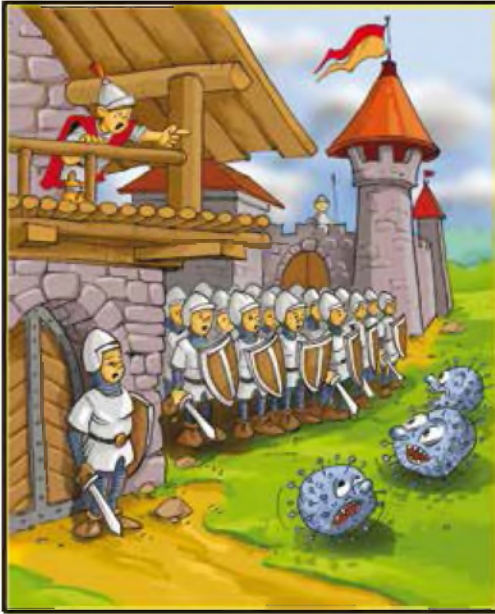
**Синдром** — тому що в людини виникає багато різних симптомів та захворювань

**Набутий** — тому що він не передається на генетичному рівні

**Імунний** — тому що уражується імунна система організму

**Дефіцит** — тому що імунна система ослаблена і не здатна боротися з інфекціями та злоякісними пухлинами





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

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



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





## Як уберегтися від ВІЛ

Для подолання епідемії ВІЛ/СНІДу важливо об'єднати зусилля держави, міжнародних донорів і кожної окремої людини.

Держава забезпечує контроль донорської крові та стерильність у лікарнях, здійснює безкоштовне тестування на ВІЛ-інфекцію.

### ВІЛ передається:

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

За допомогою міжнародних донорів тисячі ВІЛ-позитивних людей отримують лікування, яке продовжує їхнє життя. Вагітні жінки мають доступ до лікування, яке збільшує шанс народження здорової дитини.

Але здолати епідемію можна тільки тоді, коли кожен сам відповідатиме за своє життя і здоров'я. Хоча ризик зараження у твоєму віці мінімальний, іноді діти ризикують, граючись у «кровне братання», роблячи пірсинг чи татуаж нестерильними інструментами, бавлячись використаними голками і шприцами. Тому для захисту від ВІЛ необхідно (мал. 36):

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

Набувати життєвих навичок, які підвищують стійкість в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу.

Не вживати алкоголю і наркотиків.

Уникати небезпечних компаній і ситуацій.

Мал. 36. Як захиститися від ВІЛ

## Міфи і факти про ВІЛ і СНІД

ВІЛ — молода інфекція, і тому в суспільстві ще існує чимало неправильних уявлень (міфів) про цю хворобу.

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

**Факт.** Останнім часом ВІЛ-інфекція стрімко поширюється у Східній Європі, зокрема в Україні. У 2006 році близько 100 тисяч українців дізналися, що вони мають ВІЛ. Але насправді ВІЛ-інфікованих в нашій країні у декілька разів більше.

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

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

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

**Факт.** За 25 років епідемії не зареєстровано жодного випадку зараження дитини дитиною. ВІЛ має дуже обмежені шляхи передавання. Він НЕ передається побутовим шляхом — через повітря, предмети, їжу, одяг.

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

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

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

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

### ВІЛ НЕ передається:

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

## Наркотики і ВІЛ

Найнебезпечнішим є ін'єкційне вживання наркотиків, тому що у цьому випадку можна заразитися ВІЛ не лише через спільний шприц, а й через голку та інші предмети, на яких є залишки крові. Спільне введення наркотиків — основний шлях поширення ВІЛ-інфекції в Україні.

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

Алкоголь і наркотики знижують здатність людини приймати виважені рішення. У стані сп'яніння вона може поводитися необачно, наприклад, погодитися сісти в машину до незнайомця і стати жертвою насилля.



За допомогою підказки оцініть ризик зараження через кров у наведених ситуаціях:

<i>Ризик високий</i>	<i>Ризик низький</i>	<i>Ризик відсутній</i>
значний контакт з кров'ю	існує можливість незначного контакту з кров'ю, наприклад, коли вона потрапить на неушкоджену шкіру	немає контакту з кров'ю

- спільно користуватися шприцами або голками для ін'єкцій;
- їздити у переповненому транспорті;
- робити пірсинг (проколювати вуха, брови, ніс, язик) у домашніх умовах;
- зупиняти носову кровотечу без латексних рукавичок;
- плавати в озері, басейні;
- ходити до школи, спілкуватися з ВІЛ-позитивними;
- обнімати ВІЛ-позитивного друга;
- гратись у «кровне братання»;
- користуватися фонтанчиком для пиття;
- обідати у шкільній їдальні.

## Підтримка людей, які живуть з ВІЛ

За оцінками експертів, нині в Україні близько 400 тисяч людей живуть з ВІЛ, з них понад 10 тисяч – діти. Не виключено, що хтось із них навчається у твоїй школі, живе у твоєму домі.

Ти можеш навіть не здогадуватися про це, але протягом дня (у школі, в транспорті, просто на вулиці) зустрічаєшся і спілкуєшся з багатьма людьми, які мають ВІЛ. Це абсолютно безпечно, адже ВІЛ не передається через повітря, їжу, воду або предмети.

Але дехто не знає цього і тому негативно ставиться до людей з ВІЛ. Це приносить їм багато страждань. На відміну від інших людей, навіть старших за тебе, ти отримуєш ґрунтовні знання з цієї проблеми і можеш розповідати про ВІЛ і СНІД друзям, знайомим і навіть дорослим. Цим ти зробиш свій внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом.



1. Об'єднайтеся у групи і намалюйте ВІЛ-позитивну людину. Розкажіть її історію.

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



За матеріалами цього параграфу і підручника для 5-го класу розроби плакат (постер) або пам'ятку (флаєр), яка допоможе твоїм рідним і друзям більше дізнатися про ВІЛ і СНІД.

### Підсумки

Україна стоїть на порозі епідемії ВІЛ/СНІДу. Для її подолання необхідні зусилля держави і кожної окремої людини.

Вживання алкоголю і наркотиків збільшує ризики інфікування ВІЛ.

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

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

Ти можеш зробити свій внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом, поширюючи у колі друзів і знайомих достовірну інформацію і надаючи підтримку людям, які живуть з ВІЛ.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Глава 1. Соціальне благополуччя



У цьому параграфі ти:

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

### Засоби комунікації



*Спілкування (комунікація)* — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування відбувається не лише між тими, хто бачить одне одного. Спілкуються по телефону, за допомогою пошти, Інтернету — *засобів комунікації*. Вони увесь час вдосконалюються. Досліді їх прогрес.



1. Як люди передавали повідомлення одне одному, коли не існувало поштової служби?
2. Розпитай знайомих дідуся чи бабусю, які засоби комунікації існували, коли вони були дітьми.
3. Які засоби комунікації були доступні у дитинстві твоїм учителям?
4. Назви якнайбільше сучасних засобів комунікації.
- 5\*. Спробуй уявити, які засоби комунікації з'являться через 20 років. Напиши про це невелике оповідання або намалюй малюнок чи підготуй з друзями сценку або пантоміму.



## Канали комунікації

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



1. Об'єднайтеся у 4 групи. Продемонструйте невербальні канали спілкування.

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

*група 2:* скажіть це слово голосом різної сили та у різному темпі;

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

2. Які повідомлення отримували при цьому оточуючі?

## Навички комунікації

Тобі необхідно розвивати навички комунікації, які ще називають навичками ефективного спілкування. Адже ті, хто не вміє спілкуватися, відчувають самотнішими, менш благополучними і щасливими, ніж ті, хто має добре розвинені соціальні навички. До найважливіших навичок комунікації належать: вміння розуміти і використовувати «мову жестів», розпочинати спілкування, активно слухати й уникати непорозумінь.

## Як розпочати спілкування

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

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

## Навички активного слухання

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

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

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

Якщо чогось не зрозумів, намагається це уточнити. Той, хто слухає, висловлює свою точку зору, уважно вислухавши співрозмовника.

Таблиця 7

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

## Як уникати непорозумінь



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

*Непорозуміння* — це помилки у спілкуванні. Щоб уникнути їх, запам'ятай правило: «Відповідність. Конкретність. Уточнення».

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

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



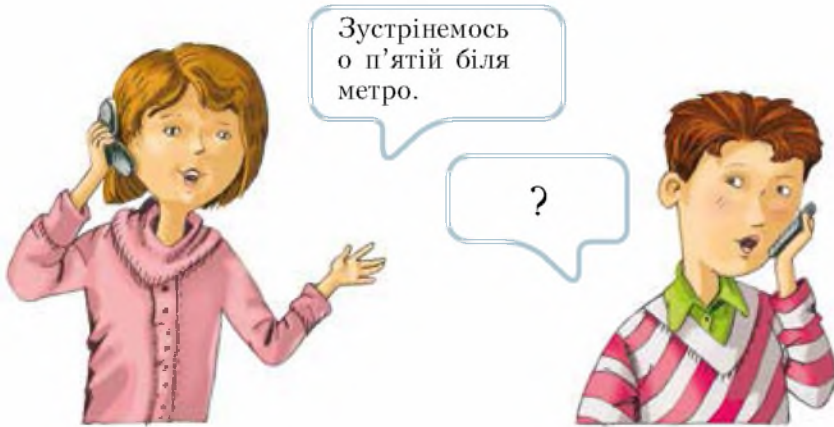
1. Назвіть приклади ситуацій, коли треба уточнити інформацію (мал. 37).
2. Пригадай подібну ситуацію зі свого життя.



Мал. 37

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

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



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

### ***Підсумки***

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

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

Люди можуть передавати свої повідомлення вербально і невербально. Якість спілкування залежить передусім від уміння говорити і слухати, розуміти і володіти мовою жестів.

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

У цьому параграфі ти:

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

### Манера спілкування

Існують ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти свої права. У таких ситуаціях люди поведуться:

- *пасивно* — нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів;
- *упевнено (асертивно)* — відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших;
- *агресивно* — завжди намагаються відстояти лише власну точку зору, не зважають на інтереси інших.



1. Прочитай ситуацію та варіанти поведінки.

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

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

2. Яку манеру спілкування описано в кожному з варіантів?

3. Як би кожен з вас вчинив у такій ситуації?

4. Чи траплялися подібні ситуації у вашому житті? Як ви тоді вчинили?

## Переваги і недоліки різних стилів спілкування

Якщо людина нехтує власними інтересами і за будь-яку ціну намагається уникати конфліктів, вона демонструє пасивну поведінку. Пасивні люди не вміють захистити себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Вони легше піддаються впливу реклами і оточення, більше ризикують потрапити у залежність від психоактивних речовин, стати жертвою шахраїв.

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

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



### Сонце і Вітер



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

— Я сильніше, — казало Сонце.

— Ні, я сильніший, — казав Вітер.

Довго вони сперечались. Та ось побачили, що дорогою йде одягнений у пальто перехожий.

— Це шанс перевірити наші сили, — сказав Вітер. — Найсильнішим буде визнано того, хто зніме з цього чоловіка пальто.

Сонце погодилося. Першим був Вітер. Він почав щосили дути і шарпати поли пальта перехожого. Але що сильніше дув Вітер, то більше чоловік кутавсь у пальто.

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

Сонце перемогло!



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

### Ситуації, коли краще діяти:

#### *Упевнено:*

- тобі пропонують щось небезпечно або те, що тобі не підходить;
- хочеш повернути бракований товар;
- хочеш попросити про послугу.

#### *Пасивно:*

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

#### *Агресивно:*

- на тебе напали або намагаються кудись затягти.



Об'єднайтесь у 2 групи. Розподіліть ситуації і за допомогою таблиці 8 проаналізуйте наведені варіанти поведінки. Визначте стилі спілкування. Які їх позитивні та негативні наслідки?

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

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

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

- попросить офіціанта принести сік;
- вип'є коктейль, адже незручно відмовлятися;
- влаштує сцену і скаже, що культурні люди подають не лише алкогольні напої.

## Ознаки і наслідки різних стилів спілкування

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

## Тренінг упевненої поведінки

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



Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою малюнків 34, 39 і 40 розіграйте ситуації, в яких ваша поведінка має бути асертивною:

*група 1:* друзі пропонують прогуляти урок, а ти цього не хочеш (див. мал. 34 на с. 98);

*група 2:* тобі терміново треба зателефонувати, а біля телефону-автомата черга (див. мал. 39);

*група 3:* ти позичив другові 5 гривень до завтра, а він не повертає вже другий тиждень (див. мал. 40).

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



Мал. 39. Як висловити прохання

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



Мал. 40. Як висунути справедливую вимогу

### ***Підсумки***

У житті постійно трапляються ситуації, коли необхідно звернутися по допомогу, чітко висловити свою позицію або від чогось відмовитися.

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

Упевнена манера спілкування є найкращою у більшості випадків.

Пасивна і агресивна манери спілкування доречні лише у деяких ситуаціях.

Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань.

## § 21. НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ

*У цьому параграфі ти:*

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



1. Назвіть ситуації, за яких ви можете опинитись у незнайомій компанії (перейти до нової школи, записатися до спортивної секції чи музичної студії, поїхати до літнього табору, прийти на день народження до двоюрідного брата, на дискотеку...).

2. Оцініть, як почуваетесь серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно почуваетесь будь-де, а з іншого — ті, хто дуже сором'язливий. Решта стають ближче до того чи того краю.

У незнайомій компанії важливо постаратися справити хороше враження. У цьому тобі допоможуть поради психологів, як долати сором'язливість, починати розмову, підтримувати її та коректно завершувати спілкування.

Не хвилюйся, якщо в тебе не все вийде з першого разу. Цих навичок набувають у процесі тренування.

### **Як подолати невпевненість**

Чимало людей сором'язливі від народження і через це багато втрачають. Тому якщо ти соромишся вітатись із знайомими, запитати дорогу чи зателефонувати у довідку, розпитати продавця про товар, почуваетесь невпевнено у компанії незнайомих людей, тобі треба тренувати навички подолання невпевненості.

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

## Як спілкуватись у незнайомій компанії

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

### *Як познайомитися*

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



Мал. 41



Якщо тобі сподобався співрозмовник, можна продовжити спілкування.

### *Як підтримати розмову*

- Розкажи якусь історію про себе, розпитай про співрозмовника.
- Покажи, що тобі цікаво слухати, будь активним слухачем (див. таблицю 7, с. 110).

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

### *Як завершити спілкування*

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

## **Вчимося робити і приймати компліменти**

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

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

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

### **Як зробити комплімент**

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



Пограйте в гру «Вальс-комплімент».

1. Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий номери.

2. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других. Пари торкаються долонями (мал. 42) і ведуть діалог:

- Ти подобаєшся мені.
- Чому?
- Ти подобаєшся мені тому, що...

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

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

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



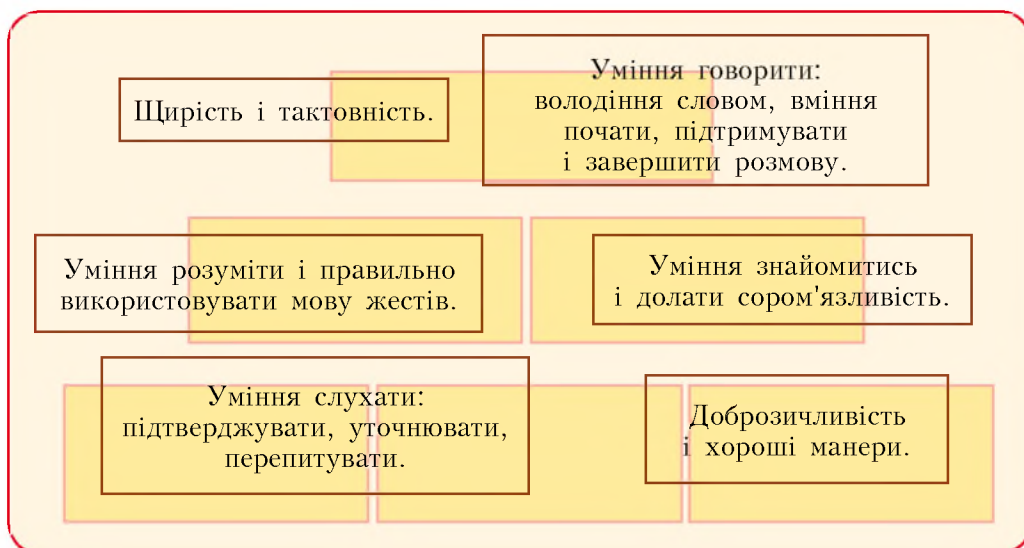
Мал. 42

## Навички спілкування

Уміння спілкуватися допомагає уникати непорозумінь і налагоджувати стосунки.



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



Мал. 43

### Підсумки

Чимало людей страждають від сором'язливості.

Якщо почуваєшся невпевнено у незнайомій компанії, соромишся розмовляти з батьками своїх друзів чи з друзями твоїх батьків, тобі слід тренувати навички подолання сором'язливості, а також уміння знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову.

## § 22. СТОСУНКИ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

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

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

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки. Стосунки бувають родинними, дружніми, діловими, романтичними. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні.



Наведіть якнайбільше прикладів стосунків (друзі, подружжя, батько і син, брат і сестра, тітка і племінниця, бабуся й онук, тренер і спортсмен, учитель і учень...).

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

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

Чому? Тому що люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе,



легше долають труднощі і розв'язують проблеми.

1. Розглянь мал. 44 про стосунки з різними людьми.

2. Порівняй свої стосунки з батьками, іншими членами родини, вчителями і друзями. Що спільного у цих стосунках? Чим вони різняться?

3. Намалюй портрет людини, стосунки з якою ти вважаєш особливими. Що найбільше цінуєш у цих стосунках?



### *Батьки:*

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



### *Брати, сестри:*

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



### *Учителі:*

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



### *Друзі:*

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

Мал. 44

## Як стати командою

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



Як бути дружними і діяти в команді, ми можемо повчитись і у тварин. Прочитайте уроки гусей і наведіть приклади, коли люди чинили так, як це роблять гуси.

### Уроки гусей

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

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

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

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

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

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

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

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



## Як досягти порозуміння з близькими дорослими

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

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



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

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

- нічого їм не скажеш, вважатимеш, що ти гірший за інших і не заслуговуєш на те, що мають твої однолітки (2);
- робитимеш по-своєму, бо переконаний, що батьки відстали від життя і не розуміють потреб сучасної молоді (3);
- спробуєш довести їм, що вже достатньо дорослий (4)?

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

3. Такі думки можуть викликати у тебе гнів. А гнів — найгірший порадник. Він не змінить ситуацію на краще. Агресивна поведінка лише загострить стосунки між вами, віддалить вас одне від одного. І як наслідок — ти не отримаєш того, чого прагнеш (1).

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

Намагайся більше спілкуватися з близькими дорослими. Лише в такому разі вони знатимуть, що з тобою відбувається і як тобі допомогти.

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

## Як поліпшити стосунки

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

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



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



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

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

## Навички формування стосунків

Для формування позитивних міжособистісних стосунків треба володіти багатьма життєвими навичками.

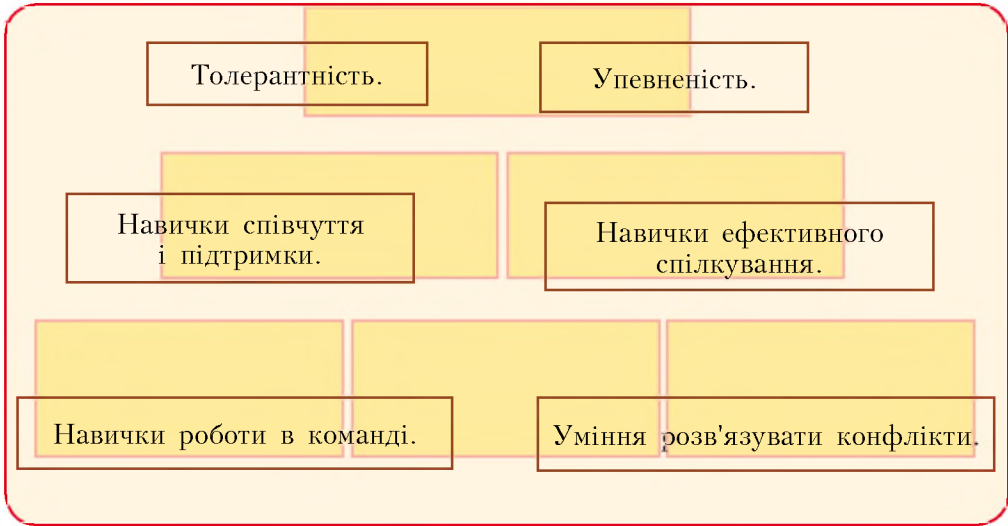


1. Об'єднайтесь у групи. На окремих картках запишіть навички, необхідні для формування стосунків (мал. 45).
2. Розкладіть ці картки у вигляді трикутника. На



вершині — картка, на якій записано найважливіші, на вашу думку, навички. У другому рядку — дві картки з менш важливими, а в третьому — три з найменш важливими навичками.

3. Порівняйте трикутники у різних групах.
4. Розкажіть, чи складно було досягти порозуміння.



Мал. 45

### **Підсумки**

Позитивні міжособистісні стосунки сприяють здоров'ю і життєвому успіху.

У групових стосунках важливо вміти надавати і приймати допомогу.

У стосунках з близькими дорослими найважливішими є довіра і щирість.

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

У цьому параграфі ти:

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

### Конфлікти — частина стосунків



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

- Що спричинило суперечку?
- Як це відбувалося?

2. Наведіть приклади дій, які можуть спричинити суперечку: обзивання, нетактовні висловлювання, поширення пліток, заперечення чийсь думки...;

3. Назвіть почуття, що виникають в учасників конфлікту: гнів, образа, розчарування...;

4\*. Подумайте, які наслідки для здоров'я можуть мати конфлікти: обзивання, бійки, розрив дружби... .

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

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

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

## Види конфліктів

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

### Конфлікти поглядів

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

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

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

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



1. Пригадай подібну ситуацію зі свого життя. Як це було? Чи правильно ти діяв? Що можна було зробити чи сказати інакше?

2\*. Як у розв'язанні таких конфліктів може допомогти правило світлофора: «Зупинись. Подумай. Вибери»?

## Конфлікти інтересів

Зіткнення інтересів двох осіб або ігнорування однією з них інтересів і потреб іншої — друга група причин, з яких виникає переважна більшість конфліктів. Якщо люди діють без урахування цього, то навіть у випадку примирення конфлікт не вичерпується. Він виникатиме знову і знову. На мал. 46 зображено, як можна розв'язувати конфлікти інтересів.



*Відсторонитися від конфлікту:*

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

Усі програють.



*Поступитися:*

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

Хтось може випадково виграти за рахунок іншого.

*Боротися:*

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

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

*Домовлятися:*

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

Усі виграють (повністю або частково).



Мал. 46. Способи розв'язання конфліктів



Якщо хочеш мати добрі стосунки з усіма, не ігноруючи власних інтересів, завжди намагайся домовитися з опонентом. Однак іноді краще відсторонитися від конфлікту або піти на поступки чи рішуче відстоювати свою позицію.

*Коли варто відсторонитися від конфлікту:*

- коли всім необхідно заспокоїтися;
- коли треба продумати аргументи;
- коли немає шансів уладнати суперечку.

*Коли варто поступитися:*

- коли розумієш, що неправий;
- коли предмет суперечки набагато важливіший для інших, ніж для тебе;
- коли розумієш, що втратиш від цього конфлікту більше, ніж здобудеш;
- коли небезпечне будь-яке загострення стосунків.

*Коли варто рішуче боротися:*

- якщо при розв'язанні конфлікту в інший спосіб можеш зашкодити собі або близьким чи опонент може отримати несправедливі переваги;
- коли даєш відсіч зловмисникам.

## Конструктивне розв'язання конфліктів

1. Які способи розв'язання конфлікту описано у цих ситуаціях?

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

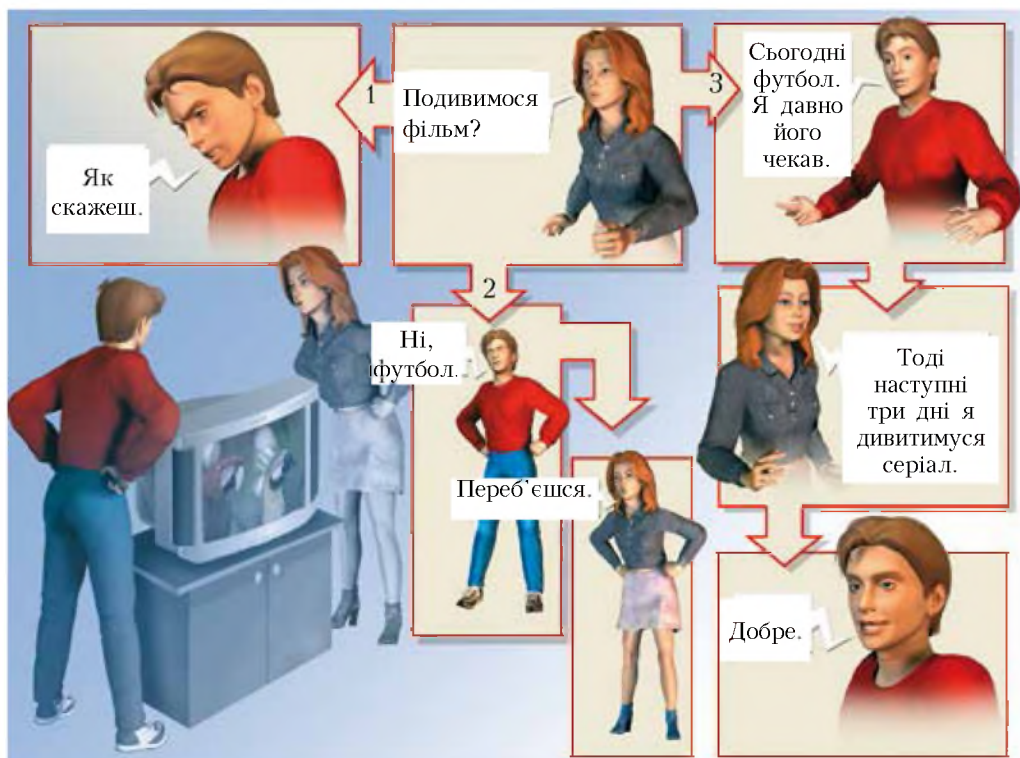
*Ситуація 2.* Марина і Оксана — подруги. Оксана майже завжди поступається Марині. Але часом вона відчуває невдоволення і розчарування через те, що її інтереси не враховуються.

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

- Хто є учасниками конфлікту?
- Які їхні цілі?
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали?



3\*. Які способи розв'язання конфліктів між братами і сестрами зображено на мал. 47? Які слова, жести і положення тіла свідчать про це?



Мал. 47

### **Підсумки**

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

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

У більшості випадків конфлікти треба розв'язувати шляхом переговорів.

*У цьому параграфі ти:*

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

### Стилі поведінки і конфлікти



У попередньому параграфі вам було запропоновано поспостерігати за людьми у громадському місці, наприклад у шкільній їдальні, та описати кілька конфліктів. Обговоріть результати своїх спостережень. Чи вдалося учасникам конфлікту дійти згоди? Який спосіб поведінки у конфлікті вони обрали?

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

Інші люди, навпаки, начебто і уникають конфліктів, увесь час відмовчуються, намагаються бути непомітними, але їх все одно ображають, насміхаються з них, іноді навіть б'ють.

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

Для успішного розв'язання конфліктів треба володіти багатьма іншими життєвими навичками: самоконтролем, умінням слухати і говорити, висловлювати свої почуття, рахуватися з почуттями опонента. Важливо не лише знати, як це робиться, а й постійно практикуватися. Повір, це варто твоїх зусиль: так вчать будувати рівноправні стосунки, ладнати з людьми, здобувають повагу і підвищують самоповагу.

У цьому тобі допоможуть розроблені психологами шість кроків до розв'язання конфліктів.

### *Крок 1. Опануй себе*

- Дихай глибоко.
- Полічи до десяти (або далі).
- Скажи собі, що ти спокійний.

### *Крок 2. Заспокой опонента*

- Скажи: «Я не хочу сваритися через це».
- Пожартуй: «Тільки не вбивай мене, а то світ втратить майбутнього нобелівського лауреата».

### *Крок 3. Активно слухай*

- Дивись йому в очі, кажи: «Так», «Я розумію».
- Дочекайся, коли він закінчить, і спитай: «Це правда?»

### *Крок 4. Поводься асертивно*

- Користуйся «Я-повідомленнями». Замість: «Ти завжди запізнюєшся» краще сказати: «Я нервуюся щоразу, коли ти затримуюєшся».
- Поясни, чому ти так думаєш, і свої почуття: «Мені здається, що ти мене не поважаєш».
- Стій прямо, говори спокійно.

### *Крок 5. Висловлюй повагу*

- Поважай гідність опонента. Деякі риси його характеру можуть бути неприємними для тебе. Але ти не можеш змінити цього. Не намагайся критикувати і перевиховувати його. Обговорюй ПРОБЛЕМУ, а не ЛЮДИНУ.
- Погоджуйся, з чим можеш: «Я розумію твої почуття».
- Якщо ти зробив щось не так, попроси пробачення.

### Крок 6. Розв'язуй проблему

- Запропонуй змінити позицію «Я — проти тебе» на позицію «Ми разом — проти проблеми».
- Запропонуй свій варіант розв'язання проблеми.
- Запитай опонента, які він має пропозиції.
- Розгляньте інші можливі варіанти та їх наслідки.
- Оберіть те, що вам підходить.
- Домовтеся виконувати це рішення певний час (наприклад, тиждень), а потім повернутися до розмови і з'ясувати, чи ви ним задоволені.

### Як запобігти розпалюванню конфлікту

Конфліктогени і гнів — ось те, що розпалює конфлікт і робить його некерованим. Конфліктогени посилюють емоційне напруження, ображають, породжують бажання захиститися.

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

У зв'язку з цим запам'ятай два головних правила запобігання конфліктам:

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

*Конфліктогени* — це слова або дії, які породжують, провокують чи розпалюють конфлікт:

- образи, зневажливе ставлення;
- висміювання;
- вихваляння;
- категоричні судження;
- повчання;
- нечесність;
- нещирість;
- порушення правил етикету (не вітатися, ігнорувати чиюсь присутність, перебивати);
- деякі узагальнення: «ти ніколи», «ти завжди», «я нізащо», «це безнадійно».



Мал. 48. Конфліктний ескалатор

## Як контролювати себе

Наведені нижче поради допоможуть опанувати себе і вгамувати гнів.

### *Установіть попереджувальну сигналізацію*

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



### *Полічи до десяти (або далі)*

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



## Практикуй самопереконання

Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі кілька слів:

«Це не впливає на мене...»

«Мені не треба з цим боротися».

«Я можу це владнати».

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

## Зміни точку зору

Поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача. Подумай:

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



Обери спосіб, як опанувати себе у наведених нижче ситуаціях.

*Ситуація 1.* Ти стоїш у черзі за квитком. Раптом до хлопця, що стоїть попереду тебе, підійшли знайомі, і він пропустив їх уперед.

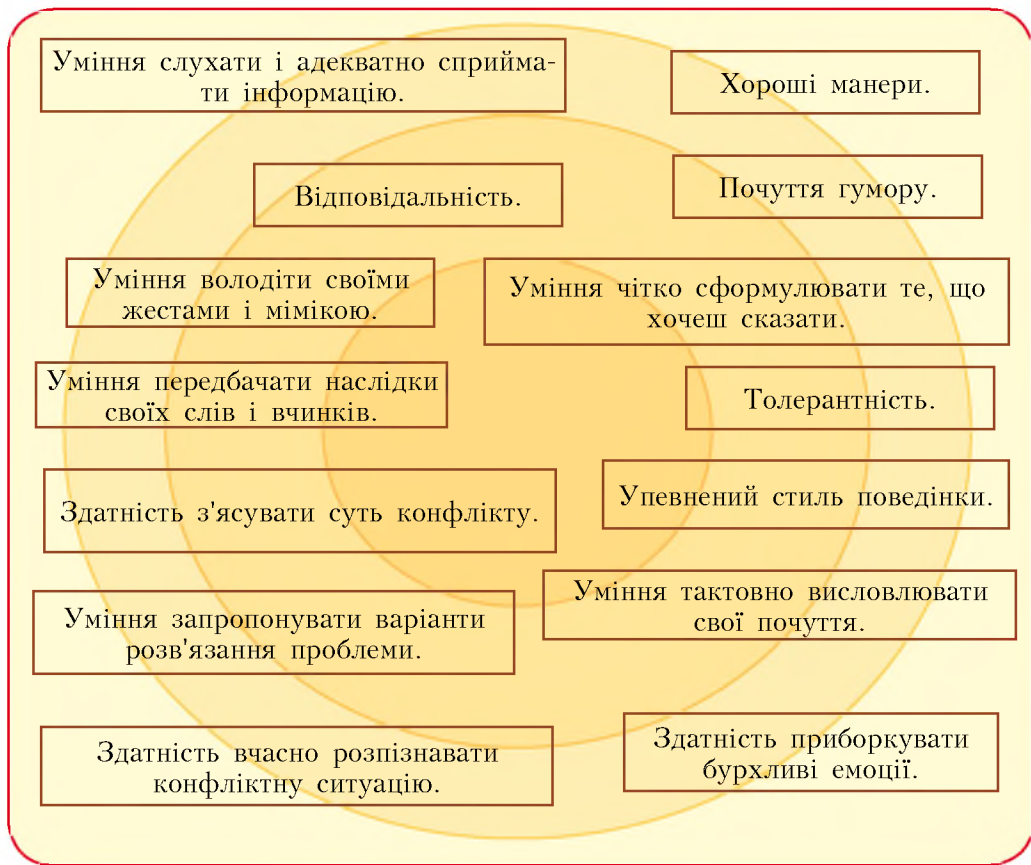
*Ситуація 2.* Однокласник почав звинувачувати тебе в тому, чого ти не робив.

## Навички розв'язання конфліктів

Уміння розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості. Ти можеш сказати, що й серед дорослих багато тих, хто розв'язує свої проблеми погрозами, сварками чи кулаками. Та це означає лише те, що не кожна доросла людина є зрілою особистістю.



1. Об'єднайтесь у групи. На великому аркуші паперу намалуйте три концентричні кола.
2. На окремих картках запишіть навички, необхідні для розв'язання конфліктів (мал. 49).
3. У центрі найменшого кола покладіть картки з навичками та особистими якостями, які ви вважаєте найважливішими для успішного розв'язання конфліктів.
4. У другому колі — картки з тими, які ви вважаєте менш важливими, а в третьому — найменш важливими.
5. Розкажіть, чи важко було досягти порозуміння у ваших групах.



Мал. 49

### ***Підсумки***

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

Уміння розв'язувати конфлікти — ознака зрілої особистості.

Конфліктогени розпалюють конфлікт і поглиблюють протистояння.

Уміння опанувати себе в конфліктній ситуації допоможе владнати її.

У цьому параграфі ти:

- навчишся розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії;
- дізнаєшся, як припиняти агресію та насилля.

### Які бувають компанії



Бажання мати друзів і компанію — природна потреба підлітків. Обговоріть «плюси» і «мінуси» належності до групи (компанії друзів, класу, спортивної команди). Що вони вам дають? Чого вимагають?

Друзі впливають на нас і нашу поведінку. У народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для твого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні та небезпечні компанії.

### Дружні компанії

Якщо ти маєш друзів, то знаєш, як це чудово! Тобі ніколи нудьгувати, адже друзі постійно пропонують щось цікаве. Ви разом ходите в кіно, на пляж, обмінюєтесь музичними дисками і комп'ютерними іграми, обговорюєте новини і чутки.

З друзями почуваєшся захищеним, адже ваш девіз: «Один за всіх і всі за одного». У такій компанії ти член команди.

Якщо хтось із вас захворів чи потрапив у біду, ви хвилюєтеся за нього і підтримуєте його.

#### Ознаки дружньої компанії:

- приймає тебе таким, яким ти є;
- не має жорстких правил;
- не забороняє тобі спілкуватися поза групою;
- з радістю приймає у своє коло нових друзів;
- її члени поважають і підтримують одне одного.

## Недружні компанії

Це групи, в яких ти почуваєшся самотнім і мусиш постійно прикидатися та підлаштовуватись під певні стандарти. У такі групи часто об'єднуються за дивними ознаками. Наприклад, «круті» — ті, кого привозять до школи на дорогих іномарках; «стильні» — визнають лише тих, хто носить фірмовий одяг; «столичні» — ті, хто прибув до літнього табору з Києва.

Стосунки у цих групах позбавлені теплоти, у них не цікавляться твоїми справами. Тож навряд чи можеш розраховувати на підтримку тих, хто належить до цієї компанії, адже тут панує дух конкуренції — в кого одяг найвідомішої фірми, крутіший мобільник.

## Небезпечні компанії

### Ознаки небезпечних компаній:

- мають ватажка і жорсткі правила;
- вимагають повної відданості;
- забороняють контакти поза групою;
- за непокору можуть вчинити жорстоку розправу;
- з «чужими» поведуться агресивно і зверхньо;
- вступають у міжгрупові конфлікти «стінка на стінку»;
- поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

Вони можуть становити серйозну загрозу для тебе і оточуючих. У цих компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила, і за непокору людину можуть не лише виключити з компанії, а й побити. Тут поширені куріння, вживання алкоголю і наркотиків, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням.

Потрапити в таку компанію — означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що існують «під дахом» кримінальних структур, їх використовують для зберігання та розповсюдження наркотиків і залучення нових споживачів.

Тримайся подалі від таких компаній!



1. Розпитай батьків, які небезпечні компанії існували у їхньому підлітковому середовищі.
2. Що сталося з дітьми із цих компаній, коли вони виростили?



1. Які дружні групи (компанії) є у твоїй школі, у твоєму дворі, на твоїй вулиці? Чим вони займаються? Як вони розважаються?
2. Чи знаєш ти недружні або небезпечні компанії? Що робить їх такими?
3. Проаналізуй групи, до яких належиш, за зразком:

Що це за група?	Як часто ви зустрічаєтесь?	Що вас об'єднало?	Чи комфортно тобі у цій групі?	Особливі правила
Туристичний гурток.	Двічі на тиждень.	Любов до пригод, спорту, природи.	Так.	Не курити, не вживати алкоголю, допомагати одне одному.

## Як припиняти агресію та насилля

На жаль, діти не завжди вміють розв'язувати свої проблеми мирним шляхом. Тому в колективі, де панує недружня атмосфера, трапляються агресивні конфлікти — сварки, бійки, знущання зі слабших тощо. Усе це — прояви насилля.



1. Назвіть причини, з яких діти поведуться агресивно (не вміють інакше розв'язувати конфлікти; невиховані; не контролюють себе; їм подобається відчувати свою силу; за компанію; беруть приклад з дорослих; це вплив засобів масової інформації...).

2. Назвіть фільми та комп'ютерні ігри, які романтизують жорстокість і насилля. Як ви думаєте, чи варто дивитися такі фільми?



Радимо переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало», знятий за однойменним романом В. Железнікова на кіностудії «Мосфільм» у 1983 році.

Це історія про твоїх однолітків та їхню компанію, про тих, хто вміє дружити, і тих, хто зраджує, про тих, хто знає правду і мовчить, а також про те, до чого може призвести жорстокість у з'ясуванні стосунків.

Виділяють два види насилля: фізичне і психологічне. *Фізичне насилля* — дії, що заподіюють тілесні ушкодження. *Психологічне (емоційне) насилля* — дії, що заподіюють людині моральну шкоду.

Найпоширенішими проявами насилля у твоєму середовищі є бійки, штовхання, підніжки, а також прізвиська, обзивання, кривляння. Псують чийсь речі — це насилля. Як і тоді, коли не приймають у гру чи виганяють з неї. Одним із найнебезпечніших видів насилля є вимагання грошей або речей.

Кожен у своєму житті може стати свідком і жертвою насилля. Тому дуже важливо навчитися активно протидіяти йому.

Ти став свідком образ, погроз чи нападу?

так

Як тільки ти став свідком насилля, одразу намагайся припинити його. Часто для цього буває достатньо висловити своє негативне ставлення, наприклад, сказати: «Припини» або «Не думаю, що це смішно».

ні

Ти сам став жертвою насилля?

так

Спочатку спробуй поговорити з нападниками (краще з одним із них): «Я нічого вам не зробив. Що ви проти мене маєте?» Це допомогло?

ні

Якщо переслідування (образи, погрози, напади) тривають, не терпи цього. Пасивність лише провокує нападників. Скажи батькам або вчителю, нехай вони поговорять з ними. Це допомогло?

ні

Якщо неформальні методи не допомагають, офіційно звернися (сам чи з батьками) до адміністрації школи або в міліцію. Ти маєш право жити і навчатись у безпечних умовах, і є люди, які зобов'язані це забезпечити.

### **Підсумки**

Бажання мати друзів і компанію — природна потреба підлітків.

Деякі компанії можуть бути недружними і навіть небезпечними. У підлітковій компанії ти можеш зіткнутися з проявами агресії та насилля. Тому важливо навчитися протидіяти агресії і припиняти насилля.



# СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

## Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі



## § 26. БЕЗПЕКА ТВОГО ДОМУ

*У цьому параграфі ти:*

- проаналізуєш, які комунальні вигоди має твій дім чи квартира;
- засвоїш 5 правил користування електричними приладами;
- навчишся безпечно запалювати газову плиту і колонку;
- дізнаєшся, як правильно користуватися водогоном і засобами побутової хімії.

### Твій дім



1. Об'єднайтеся у групи по 5–6 осіб і розкажіть одне одному про свій дім: який він, за що ви його любите, що б ви хотіли у ньому змінити.
2. По черзі продовжіть фразу: «Дім моєї мрії – це...»

Дім — це місце, про яке ти завжди згадуватимеш з теплотою, адже тут ти зростаєш, оточений дорогими для тебе людьми і пам'ятними речами. Колись, приїхавши в гості до батьків, розповідатимеш своїм дітям: «Ось моє улюблене крісло, а це табуретка, з якої я впав, коли був малий».

Щоб залишилося якнайбільше приємних спогадів, треба вчитися правильно користуватися всім, що є у твоєму домі — комунальними зручностями, електричними і газовими приладами. Звісно, поки що з дозволу і під наглядом дорослих.

### Комунальні вигоди

У місті люди живуть переважно в будинках з усіма вигодами: центральним опаленням, гарячою і холодною водою, газовою або електричною плитою (мал. 50, б).

Сільське житло часто не має таких вигод: його опалюють піччю, господарі носять воду з криниці, їжу готують на газовій плиті, яку з'єднано з газовим балоном, або на електроплиті (мал. 50 а).

Бувають будинки змішаного типу, які мають не всі, а лише деякі комунальні вигоди. А які комунальні вигоди маєш ти?



Мал. 50. Житлові будинки

Щоб забезпечити мешканців усім необхідним, до будинків прокладають теплотраси, труби водогону, потужні електричні кабелі. Це — *комунікації*. Частина з них прокладено назовні, а частину — під землею.

Можливо, ти бачив, як із розколини в асфальті витікає вода чи виходить пара. Це означає, що пошкоджено прокладену під землею трубу водопостачання. До таких місць краще не наближатися, тому що ґрунт може провалитися.



1. Об'єднайтесь у 3 групи (кухня, ванна кімната, підвал) та обговоріть:

- які комунікації, електричні прилади і препарати побутової хімії використовують у цих приміщеннях;
- які небезпечні ситуації там можуть виникнути.

2. Намалюйте про це плакати і презентуйте їх класові.

## Електрика

Сучасний світ неможливо уявити без електрики. Ми звикаємо до неї й нерідко втрачаємо обережність. Наприклад, дехто розважається тим, що викручує у під'їздах лампочки чи зриває світильники, забуваючи, що вони під напругою. То чи варто ризикувати життям задля пустощів або мізерного заробітку?

Ураження електричним струмом дуже небезпечне. Електричний струм, навіть у декілька разів слабший за той, яким ми користуємося в побуті, може спричинити зупинку серця. Тому необхідно засвоїти правила безпечного користування електрикою.

1. *Вважай, що кожен невідомий електроприлад чи дріт перебуває під напругою.*



Наприклад, вітер обірвав дроти електромережі. Якщо таке сталося під час дощу, то небезпечно не лише торкатися, а й підходити до них. Небезпечними є трансформаторні будки, електророзподільні щити та об'єкти із позначками: «Висока напруга», «Не залазь — уб'є!».

2. *Користуйся лише справними електроприладами.* Несправний електроприлад (розетка, праска) може спричинити ураження електричним струмом або пожежу.

3. *Вода й електрика несумісні.* Не можна торкатися електроприладів мокрими руками, а також води, що нагрівається кип'ятильником. Це смертельно небезпечно! Не слід наливати воду в електричний чайник або праску, якщо вони увімкнені.

4. *Не допускай перевантаження електромережі.* Не можна вмикати у штепсельні розетки одночасно кілька електроприладів. Про перевантаження електромережі свідчить часте перегорання запобіжників.

5. *Перш ніж користуватися електроприладом, уважно прочитай інструкцію.*



Навчись правильно вмикати електроприлади. Спочатку шнур з'єднують з приладом, а потім — із розеткою. Вимикають у зворотному порядку (мал. 51).



Мал. 51. Порядок вмикання електроприладу



1. Чому не можна забивати цвяхи поблизу електричних розеток?
2. Чому не слід користуватись електроприладами під час купання у ванні?
3. Чому перед заміною перегорілої електролампи треба обов'язково вимкнути освітлювальний прилад з розетки або вимкнути електрику на щитку?
4. Чи є електроприлади, які не треба вимикати, йдучи з дому?

## Обережно: газ!

Такий необхідний і корисний у господарстві газ вимагає обережності у користуванні, адже він вибухонебезпечний у суміші з повітрям. При витіканні газу для вибуху буває достатньо іскри.



Вибух газу може зруйнувати багатоквартирний будинок. Щоб не заподіяти лиха, навчись правильно запалювати і вимикати газову конфорку (мал. 52).



Відкрій  
вентиль на  
газовій трубі

Запали  
сірника  
і піднеси  
його до  
конфорки

Увімкни  
конфорку

Вимкни  
конфорку,  
закрий вентиль  
на газовій  
трубі

Мал. 52. Порядок вмикання і вимикання газової конфорки

Природний газ, яким користуються в побуті, не має запаху. Щоб можна було розпізнати його витікання, до нього додають спеціальні домішки, запах яких нагадує запах гнилої капусти. Тому людина відчуває навіть невелике витікання газу.

Перебуваючи у загазованому приміщенні, можна швидко отруїтися. Отруєння газом дуже небезпечно тому, що призводить до втрати свідомості й зупинки дихання.



Мал. 53

Отруїтися можна не лише газом, а й продуктами його згоряння. Наприклад, якщо в димоході немає тяги, а ти увімкнув газову колонку, до приміщення може потрапити чадний газ — речовина, здатна спричинити отруєння і навіть смерть.

Перевіряти тягу треба перед увімкненням колонки. Для цього слід запалити сірника, піднести його до вимкненого пальника. Полум'я має втягнутись усередину (мал. 53).



## Водогін і теплові мережі

Добре, коли в домі є вода. І холодна, і гаряча. А чи замислювався ти, що користування водою також вимагає обережності? І ось чому. До квартири воду подають під тиском, адже вона повинна досягти верхніх поверхів. При цьому гаряча вода має температуру близько 70°C, а холодна — взимку лише 4–5°C. Зірве кран чи трісне труба — і людина, яка опинилася поруч, може отримати важкі опіки чи переохолодження.



Мал. 54

Якщо виникла аварійна ситуація з водою, передусім треба перекрити воду за допомогою вентилів водопостачання, які є в кожній квартирі. Щоб не переплутати, в який бік закривається вентиль, запам'ятай Правило літери «З»: вентиль закривається так, як пишеться літера «З». Зверни увагу, що вентиль на мал. 54 — застарілої конструкції. Часто навіть дорослому не під силу впоратися з ним. Тому зараз такі вентиля замінюють на сучасні, з якими легко впораються і діти.



1\*. Де розташовані вентиля, що перекривають воду в твоїй квартирі? Потренуйся закривати їх у присутності батьків.

2\*. Що треба зробити перед тим, як увімкнути газову колонку: а) перевірити тягу; б) відкрити газовий вентиль?

## Препарати побутової хімії

У кожному домі є чимало хімічних речовин, що використовуються в побуті. За ступенем безпеки всі препарати побутової хімії поділяють на чотири групи.

*Перша група* — речовини, які не становлять небезпеки: різні порошки та пасти для чищення, шампуні, чорнило, акварельні фарби. Але безпечність цих речовин відносна. Потрапивши всередину організму, вони спричиняють отруєння.

*Друга група* — речовини, які при попаданні на шкіру чи в очі можуть спричинити подразнення або опіки. До них належать засоби, які дезінфікують та відбілюють, засоби для чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо. На їх упаковках є застереження: «Уникати попадання на шкіру та в очі!» Для роботи з ними треба одягати захисні рукавички, халат і окуляри (мал. 55).



*Третя група* — вогнєнебезпечні речовини: аерозолі, засоби, що містять бензин, гас, ацетон. На їх упаковках завжди є попередження: «Вогнєнебезпечно!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню», «Не палити; провітрювати приміщення під час роботи».

*Четверта група* — речовини, які можуть спричинити тяжке отруєння. Це передусім отрути для гризунів і комах, деякі види клеїв та засобів для виведення плям. Про небезпеку попереджують написи: «Отрута! Використовувати у приміщенні, що добре вентилується», «Увага! Без розчинення водою небезпечно для життя» (мал. 56).



Мал. 55



**Обережно! Ціанакрилат! Склеює миттєво!**

Запобігайте попаданню клею на шкіру та в очі.

У разі випадкового контакту з очима негайно промити їх проточною водою протягом 10 хвилин, накласти стерильну пов'язку та звернутися до лікаря. При попаданні на шкіру промити з милом, почистити пемзою, за необхідності протерти ацетоном.

**Увага!**

**Ховати від дітей!**

**Не дихати парами!**

Мал. 56. Попереджувальні написи на упаковці клею

## Підсумки

Безпека дому передусім залежить від його мешканців.

Порушення правил користування електричними приладами може призвести до ураження електричним струмом або до пожежі. Витікання газу може спричинити вибух або отруєння.

У твоєму віці вчитись користуватися водогоном, електричними та газовими приладами можна тільки під наглядом дорослих.

Перед тим як користуватися препаратами побутової хімії, уважно прочитай інструкцію і застереження. Намагайся уникати контактів з препаратами четвертої групи.

## § 27. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА ТВОЄЇ ОСЕЛІ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш три умови виникнення горіння;
- ознайомишся з історією пожежної служби;
- проаналізуєш причини виникнення пожеж;
- потренуєшся перевіряти пожежну безпеку своєї оселі;
- намалюєш і відпрацюєш план евакуації зі свого дому.

У 5-му класі ти вивчав тему «Пожежна безпека» і знаєш, за яких умов може виникнути пожежа, умієш загасити невеликий вогонь та швидко евакуюватися з приміщення школи, якщо в ній виникне пожежа.



1. Запалить свічку і передавайте її по колу, продовжуючи фразу: «Я можу використати цей вогонь для того, щоб (розпалити вогнище, освітити приміщення, створити святкову атмосферу...).

2. Пригадайте, що таке «трикутник вогню». Наведіть приклади горючих матеріалів і джерел запалювання.

3. Об'єднайтесь у 3 групи (негорючі, важкогорючі та легкозаймисті). Намалюйте плакат про властивості цих речовин і матеріалів. Для чого їх використовують, як треба з ними поводитися?

- *Негорючі* — ті, що не горять за будь-яких умов.
- *Важкогорючі* — ті, що загоряються, тліють чи обвуглюються під дією вогню, але перестають горіти, якщо джерело запалювання видалити чи загасити;
- *Легкозаймисті* — ті, що загоряються від джерела запалювання і продовжують самостійно горіти, коли це джерело видалити;

4. Назвіть ситуації, за яких вогонь може бути вкрай небезпечним (на бензозаправці, при витіканні газу, коли вогонь виходить з-під контролю...).

## Причини виникнення пожеж

Найпоширенішими причинами пожеж є: тютюнопаління (особливо в нетверезому стані), порушення правил експлуатації електричних і газових приладів, необережне поводження з вогнем і розряди блискавки (мал. 57).

Коротке замикання, іскріння і нагрівання побутових приладів поблизу горючих матеріалів або легкозаймистих рідин можуть призвести до пожежі.



Пожежа може виникнути і від розряду блискавки. Що вища будівля, то більша вірогідність вдариannya у неї блискавки. Тому на будинках встановлюють громовідводи, щоб енергія блискавки розрядилася в землю.



Нерідко причиною пожежі є незагашена сигарета. Особливо небезпечно курити в ліжку. Людина може заснути, сигарета впаде на ковдру чи матрац, які почнуть тліти, виділяючи чадний газ. Вдихнувши цього газу, людина неприємно, стає безпорадною.



Необережне поводження з відкритим вогнем, у тому числі й дитячі пустощі, — поширена причина пожеж. Знайшовши сірники або запальничку, дитина намагається повторити рухи дорослих.

Мал. 57. Що може спричинити пожежу



1. Чому над паливними складами та автозаправними станціями встановлюють кілька громовідводів на окремих щоглах?

2\*. Особливо небезпечно кидати недопалки в пластмасове відро для сміття. Як ви вважаєте, чому?

3\*. Майже щодня в новинах чуємо повідомлення про пожежі. Обговоріть кілька таких повідомлень, визначте їх причини та можливості їх запобігання.



Інформацію про пожежі ти можеш знайти і в Інтернеті, зокрема на сайті [www.magnolia-tv.com.ua](http://www.magnolia-tv.com.ua)

### З історії пожежної охорони

Перші пожежники з'явилися в нашій країні понад два століття тому. Двоповерхова споруда з високою вишкою (каланчею) мала назву «пожежне депо».

На першому поверсі розміщували коней, вози з діжками, наповненими водою, та протипожежний інвентар. На другому — жили пожежники, яким дозволялося відлучатися з казарми лише один раз на тиждень, заборонялося відвідувати громадські місця, читати будь-що, крім Біблії. Щоб завжди бути напоготові, вони навіть на ніч не знімали чобіт.



Мал. 58



Як тільки черговий (вишкочий) помічав пожежу, на каланчі одразу піднімали сигнальні знаки, щоб повідомити інші депо. Вартовий ударяв у дзвін, і з воріт на коні вилітав вістовий. Він розвідував обстановку на пожежі й мчав назад.

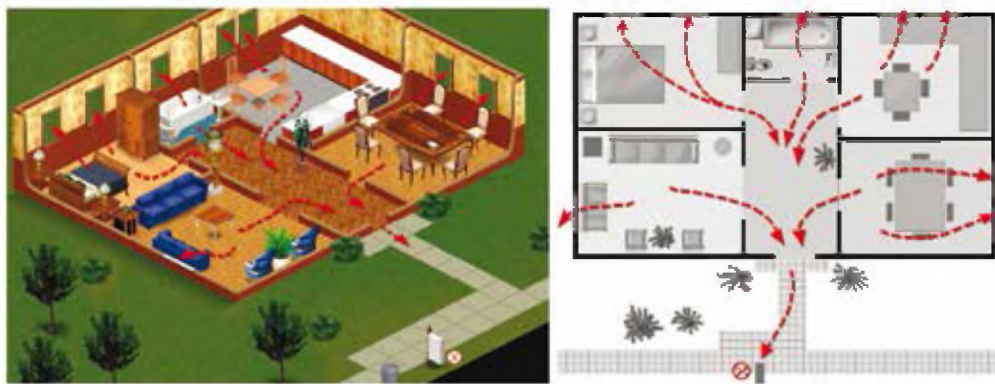
Після його повернення з гуркотом і дзвоном на місце пожежі поспішали пожежники. Трубники рятували людей і гасили пожежу водою зі шлангів, сокирники рубали дах, щоб випустити з приміщення дим, а качальники й водопостачальники поповнювали запаси води в діжках.

## Допомагаємо пожежникам

У наш час повідомлення про пожежу приймають за телефоном 101. Після отримання сигналу оголошується тривога в найближчій до місця пожежній частині, і за півхвилини пожежні автомобілі з увімкненими сиренами вже мчать гасити пожежу.

Завданням пожежної служби є не лише гасіння пожеж, а й профілактика, тобто забезпечення пожежної безпеки будівель. Жоден будинок не заселяють без підпису працівників пожежної служби, які ретельно перевіряють справність електричної мережі, наявність і доступність евакуаційних виходів і шляхів, запасних виходів, пожежних драбин, засобів гасіння та виявлення пожежі.

У приміщеннях і будинках встановлюють пожежну сигналізацію. Навіть маленькі діти мають знати, що коли вона спрацювала, треба негайно вийти з будинку шляхом, який вказано на плані евакуації. А щоб засвоїти, куди бігти у випадку пожежі, двічі на рік слід проводити навчальні пожежні тренування. І не лише в школі, а й удома, особливо якщо в родині є маленькі діти (мал. 59).



Мал. 59. План евакуації з будинку.

Стрілками показано напрямки руху у випадку пожежі, кружечком — місце зустрічі після евакуації

Особливо небезпечно, коли пожежа виникає там, де одночасно перебувають багато людей, наприклад, у школі.



1. Розгляньте план евакуації зі своєї школи.
2. Заміряйте час, протягом якого ваш клас організовано вийде з приміщення школи.
3. Чи вдалося вам уникнути штовханини на сходах і у дверях?

### *Підсумки*

Умовами виникнення горіння є: наявність кисню, джерела запалювання та горючих матеріалів.

Пожежну службу було створено понад два століття тому. Відтоді хоробрі пожежники врятували чимало людських життів і майна.

Найпоширенішими причинами пожеж є: тютюнопаління (особливо в нетверезому стані), порушення правил експлуатації електричних і газових приладів, необережне поводження з вогнем та розряди блискавки.

Щоб запобігти виникненню пожежі, треба дбати про пожежну безпеку помешкання. У кожному домі має бути план евакуації.



## § 28. ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про три стадії пожежі;
- пригадаєш, як можна загасити невелику пожежу підручними засобами;
- ознайомишся з вогнегасниками — найефективнішими первинними засобами пожежогасіння;
- потренуєшся рятуватись у разі пожежі в лісі чи в степу.

### Що таке пожежа

Усюди, де є умови виникнення горіння (в населеному пункті і в лісі, в цеху і на фермі, у поїзді і літаку, в школі і дитячому садку, в офісі і житловому будинку), може статися *пожежа* — неконтрольований процес горіння, який несе загрозу життю людей і тварин, знищує природні ресурси і матеріальні цінності.

*Чи знаєш ти, що...*

У розвитку пожежі виділяють три стадії.

1. *Початкова.* Триває переважно від 15 до 30 хвилин. Для неї характерна невисока температура полум'я і незначна швидкість поширення вогню. Якщо пожежу встигнуть загасити на цій стадії, вона заподіє найменші збитки.
2. *Основна стадія.* Триває переважно наступні 30 хвилин, температура полум'я може перевищувати 1000° С. Пожежа швидко поширюється, загасити її дуже важко.
3. *Стадія закінчення.* Вогонь згасає у міру догорання матеріалів. Рятувати вже нічого.



Об'єднайтесь у пари і розкажіть одне одному про пожежі, свідками яких ви були, або ті, про які ви чули від інших людей чи дізнались із засобів масової інформації. На якій стадії вдалося їх загасити?

## Як загасити пожежу на початковій стадії загоряння

Початкова стадія загоряння триває 15–30 хвилин. Це час, коли пожежу ще можна загасити власними силами. Треба лише знати, як це робити. Твої дії залежать від того, що загорілося: звичайна річ, електроприлад чи легкозаймиста рідина.

1. Якщо загорілася *звичайна річ*, вогонь можна просто затоптати, залити водою, засипати піском чи накрити пожежним покривалом, замість якого можна використати килим, ковдру, пальто. Але в жодному разі не те, що виготовлено із синтетичних матеріалів.



Найчастіше пожежі гасять водою. Для цього найкраще підходить звичайне або пожежне відро.

Відро треба заповнити на дві третини. Відтак, узявшись однією рукою за дно, а другою за його верхню частину, вихлюпнути воду в напрямку вогню (мал. 60, а).

2. Якщо ж загорівся *електроприлад* (наприклад, телевізор), його не можна одразу гасити водою. Це призведе до ураження електричним струмом. Треба спочатку від'єднати електроприлад від напруги, узявшись за вилку рукою, обмотаною сухою тканиною, або вимкнути електрику на щитку. Іноді це одразу допомагає, і пожежа припиняється, а якщо прилад продовжує горіти, накрій його пожежним покривалом. Воду треба лити, стоячи збоку, тому що нагрітий кінескоп може вибухнути (мал. 60, б).

3. *Легкозаймисті рідини* (наприклад, бензин) також не можна заливати водою. Вони легші за воду, і якщо на рідину вилити воду, вона спливе на поверхню і продовжуватиме горіти, поширившись по всій поверхні. Вогонь можна загасити, засипавши землю, піском, у крайньому разі — навіть пральним порошком. Спочатку треба засипати краї, а потім — середину (мал. 60, в).



Мал. 60

Ти пригадав найпростіші й тому найпоширеніші способи гасіння пожежі. А найефективнішим із первинних засобів пожежогасіння є вогнегасник. Звісно, якщо він справний і ти вмієш ним користуватися. Вогнегасники бувають трьох типів: пінні (мал. 61 а), порошкові (мал. 61, б) і вуглекислотні (мал. 61, в).



Мал. 61

Пінному вогнегаснику вже близько 100 років. Його використовують для гасіння горючих матеріалів та легкозаймистих рідин. Але пінним вогнегасником не можна гасити електроприлади під напругою, та й речі, які загасили піною, доведеться викинути.

А от вуглекислотним чи порошковим вогнегасником можна загасити будь-яку пожежу.



Коли відкривається вентиль вуглекислотного вогнегасника, з нього подається заморожений вуглекислий газ (у вигляді снігових пластівців). Намагайся не торкатися розтруба, тому що він охолоджується до  $-70^{\circ}\text{C}$ .

Використовуючи порошковий вогнегасник, слід затримати дихання, тому що порошковим пилом можна отруїтися.



На кожному вогнегаснику є інструкція, як ним користуватися. Якщо вдома або в школі є вогнегасник, обов'язково прочитай інструкцію, адже під час пожежі не буде часу її вивчати.

## Як правильно дихати в зоні пожежі

Ти вже знаєш, що на пожежах люди гинуть не лише від вогню, а й від газів, які виділяються у процесі горіння. Особливо небезпечними є гази, що утворюються під час горіння пластиків та інших синтетичних матеріалів, а також чадний газ.

Іноді буває достатньо кілька разів вдихнути таке повітря, щоб втратити свідомість. Тому найперше, що треба зробити, відчувши запах диму, — захистити органи дихання (мал. 62, а).

Якщо це сталося, коли ти був у ліжку, не підводься, адже чадний газ піднімається вгору. Закрий рот і ніс тканиною (рушником чи подолом нічної сорочки) і сповзи на підлогу, не піднімаючи голови (мал. 62, б). Якщо можливо, намочи тканину, якою ти захищаєш органи дихання.



Мал. 62

### «Зупинитися, впасти, котитися»

Це правило треба запам'ятати на випадок загоряння одягу на людині (мал. 63).

*Зупинитися* — означає, що передусім треба зусиллям волі поборотися паніку й бажання бігти, оскільки в цьому випадку вогонь лише розгоряється. Тому слід зупинитися, а побачивши людину, на якій загорівся одяг, щосили намагатися її зупинити.

*Впасти* — означає, що треба впасти самому чи повалити людину, на якій загорівся одяг. Добре, якщо поблизу є ковдра чи одяг з цупкої тканини (краще мокрий), яким можна накрити людину і загасити на ній полум'я. Обличчя закривати не можна.

*Котитися* — означає, що треба котитися по землі чи підлозі, намагаючись у такий спосіб збити вогонь. Руками слід захищати очі й обличчя.



Мал. 63

## Користування засобами пожежогасіння



1. Розглянь мал. 64. Якими підручними засобами (а–д) можна загасити пожежі (1–3)?

2. Назви застереження щодо користування пінними, вуглекислотними та порошковими вогнегасниками.



Мал. 64

### Підсумки

Пожежа — неконтрольований процес горіння, який несе загрозу життю людей, заподіює матеріальні збитки. Виділяють три стадії пожежі: початкова, основна і стадія закінчення.

На початковій стадії пожежу можна загасити, якщо діяти швидко і правильно. Вогнегасник — найефективніший засіб пожежогасіння.

Якщо ти опинився в зоні пожежі, треба захищати органи дихання і постаратися якнайшвидше вибратися з неї.



## § 29. ПІДПРИЄМСТВА У ТВОЄМУ НАСЕЛЕНОМУ ПУНКТІ

*У цьому параграфі ти:*

- дізнаєшся про безпеку проживання поблизу промислових підприємств;
- з'ясуєш, які є види небезпечних промислових об'єктів і як дізнатися, що на підприємстві сталася аварія;
- вчитимешся правильно діяти під час аварії.

### Аварійні ситуації на підприємствах

Промислові підприємства є в багатьох населених пунктах. В одних — невеликі заводи, в інших — промислові гіганти. Деякі з них цілком безпечні для довкілля. Інші (і це не обов'язково гіганти) можуть бути небезпечними.

Тепер на підприємствах намагаються впроваджувати екологічно безпечні технології, але, на жаль, навіть найсучасніші виробництва не гарантують абсолютної безпеки. Аварія на промисловому об'єкті — подія надзвичайна і дуже небезпечна. За наслідками аварій промислові об'єкти поділяють на чотири групи (мал. 65).



1. Які підприємства розташовані у вашому населеному пункті?

2\*. До яких груп вони належать? Які небезпеки можуть загрожувати населенню в разі аварії?

3\*. Наведіть приклади аварій на підприємствах вашого міста, області, в Україні, у світі.

Якщо ти проживаєш поблизу промислового об'єкта:

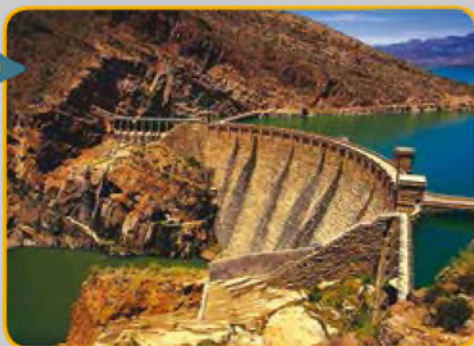
- Не відчиняй вікон для провітрювання, коли вітер дме з боку підприємства.
- Дотримуйся чистоти: щодня мийся і витирай ноги перед тим, як заходиш у приміщення.
- Не купайся у водоймах, розташованих поблизу промислових об'єктів.





Під час аварій на вибухонебезпечних об'єктах загрозою здоров'ю та життю людей є не лише вогонь, а й шкідливі та отруйні речовини, що утворюються під час горіння.

Унаслідок аварій на гідротехнічних спорудах можуть утворюватися хвилі, які мають величезну руйнівну силу. Особливу небезпеку становить руйнування гребель на водосховищах, де накопичується велика маса води.



Аварії на хімічних заводах можуть супроводжуватися викидами сильнодіючих отруйних речовин.



Унаслідок аварій на радіаційно небезпечних об'єктах у довкілля можуть потрапити радіоактивні речовини.



## Що свідчить про аварію на підприємстві

Про те, що на промисловому підприємстві сталася аварія, місцеве населення обов'язково має бути попереджене одним або кількома способами:

- сиреною цивільної оборони;
- гудком на підприємстві;
- повідомленням по радіо та місцевих каналах телебачення;
- через працівників ЖЕКу або дільничного міліціонера.

Відблиски пожежі або велика кількість пожежних машин мають викликати занепокоєння навіть тоді, коли не надходять жодні повідомлення.

Про викид у навколишнє середовище шкідливих для здоров'я чи отруйних речовин може свідчити поява у повітрі незвичних запахів, випадання незвичайного за кольором пилу, раптове пожовтіння рослин або загибель дрібних тварин (комарів, мух, мишей, птахів, риби у водоймах). Здогад, що на підприємстві не все гаразд, має виникнути, якщо у твоєму населеному пункті люди раптом почали хворіти на якусь незвичайну хворобу.

## Як діяти під час аварії на підприємстві

Відомо, що в перші години, дні після аварії на Чорнобильській АЕС тисячі людей не могли врятуватися через те, що влада злочинно приховувала масштаби катастрофи. Люди заплатили за це своїм здоров'ям. Правильно вчинили ті, хто здогадався швидко зібрати найнеобхідніші речі й вибратися з небезпечного місця. На жаль, це були поодинокі випадки.



1. Об'єднайтесь у 3 групи і прочитайте ситуацію.

Пролунала сирена. Місцеві канали радіо повідомили, що сталася аварія на хімічному заводі. Місцем збору для евакуації призначили майданчик біля школи. Уявіть, що хтось із вас опинився в такій ситуації, коли поряд немає батьків.

2. На мал. 53 виберіть відповідний варіант дій:

*група 1:* ти почув сирену, коли гуляв у лісі;

*група 2:* ти був удома, почув сирену і дізнався, що призначили місце збору для евакуації;

*група 3:* ти був удома, почув сирену, але не почув оголошень про евакуацію.

**а**

1. Одягни куртку, штани і головний убір з цупкої тканини.
2. Штани випусти поверх чобіт, перев'яжи внизу мотузкою.
3. Одягни респіратор, марлеву пов'язку або обмотай обличчя шарфом.
4. Перекрий воду, газ, вимкни електрику.
5. Візьми з собою трохи води та харчів, документи і гроші.
6. Зачини квартиру і прямуй до місця збору для евакуації.

**б**

1. Визнач напрямок вітру і рухайся перпендикулярно до нього.
2. Уникай низин. Отруйні речовини здебільшого важчі за повітря й накопичуються саме в низинах.
3. Не пий воду з відкритих водойм (річок, озер, колодязів).
4. Не збирай і не їж ягід, фруктів, городини.
5. Коли вийдеш у безпечне місце, зніми верхній одяг і запакуй його у поліетиленовий пакет.
6. Якщо є можливість, ретельно помийся під душем.

**в**

1. Щільно зачини всі вікна і двері. Щілини та вентиляційні отвори заткни ганчір'ям, поролоном, заклей папером.
2. Зроби вдома запас питної води, поки не відключили водопостачання: заповни нею пластикові пляшки, відра, ванну.
3. Харчуйся консервами, які є вдома.
4. Не виходь із дому, навіть до сусідів.
5. Не ховайся у підвалі чи погребі. Їх можуть заповнити отруйні гази.
6. На вхідних дверях міцно прикріпи повідомлення, що у квартирі хтось є, або сповісти телефоном рятувальні служби про місце свого перебування.
7. Чекай на допомогу.

Мал. 66. Варіанти дій під час аварії

## Підручні засоби самозахисту

Навряд чи ти маєш протигаз і костюм для захисту від хімічних речовин. Нагальної потреби в них немає, та й коштують вони не дешево. А чи можна захиститися від отруйних речовин без них? Виявляється, можна. І це під силу кожному. Щоб отруйні речовини чи радіоактивний пил не потрапили в організм, треба перекрити їм усі можливі шляхи доступу.

## Захист органів дихання

Якщо немає протигаза чи респіратора, можна зробити ватно-марлеву пов'язку (мал. 67).

*Варіант 1.* Шматок вати загорни у широкий бинт.

Довжина пов'язки – 20 см. Проший, відступивши 2 см від країв. Затягни в отвори зав'язки зі згорнутих бинтів завдовжки 50 см (мал. 67, а).

*Варіант 2.* Шматок вати загорни у широку марлю. Краї розріж навпіл (мал. 67, б).



Мал. 67.

Затримавши подих, одягни маску так, щоб вона закривала рот і ніс. Зав'язки слід затягнути так, щоб маска щільно прилягала до обличчя.

Проведіть змагання «Хто швидше виготовить захисну маску».



## Захист шкіри і волосся

Твій саморобний костюм хімічного захисту складатиметься з головного убору, куртки, штанів, рукавичок і чобіт (мал. 68).

Може статися, що ти опинився на забрудненій території без батьків і сам чи з кимось деякий час перебував там. Вийшовши у безпечне місце, зніми верхній одяг і склади у поліетиленовий пакет. Цей одяг не можна ні вдягати, ні прати. На його поверхні могли накопичитися небезпечні речовини, які під час чистки чи прання можуть потрапити на шкіру і в легені.

Якщо під час аварії на підприємстві стався викид отруйних речовин, діяти треба дуже швидко. Тому бажано, щоб твій саморобний костюм хімічного захисту завжди лежав у певному місці. Тобі знадобиться і вміння швидко вдягатися. Наприклад, вранці після підйому солдати української армії одягаються за 40 секунд. *Перевір, скільки часу ти витрачаєш на одягання.*

*Головний убір.* Це може бути шапка щільної в'язки. Одягти її треба так, щоб вона закрила волосся. Довге волосся бажано заплести і сховати під шапку.

*Куртка.* У кожного вдома знайдеться куртка з водонепроникної тканини. Добре, якщо вона буде з капюшоном. Куртку слід застібнути на всі гудзики (блискавку), капюшон одягнути на голову.



*Рукавички* треба підбирати шкіряні, гумові або з водонепроникної тканини.

*Штани.* Найкращими є довгі штани з цупкої тканини. Це може бути лижний комбінезон або джинси.

*Взуття.* Гумові чоботи або шкіряні черевики захистять ноги. Штани треба випустити поверх чобіт і обв'язати внизу мотузкою.

Мал. 68. Саморобний костюм хімічного захисту

## **Підсумки**

Про аварію на промисловому підприємстві можна дізнатися з повідомлень служб цивільної оборони по місцевому радіо, телебаченню, звуків сирени, гудків.

У разі аварії постарайся якнайшвидше вибратись у безпечне місце.

Якщо ти живеш поблизу підприємства, на якому під час аварії може статися хімічне чи радіаційне забруднення, підготуй ватно-марлеву пов'язку та захисний костюм.



У цьому параграфі ти:

- вчитимешся підбирати велосипед за розміром;
- перевіряти його справність і оснащення;
- дізнаєшся, як краще вдягнутися на велосипедну прогулянку та деякі інші застереження для власників велосипедів.

### З історії велосипеда

У Європі першим винахідником велосипеда був німецький лісник Дрез. У 1813 році він приробив до самоката руль.

Наступним винахідником став робітник Дальзель. У результаті тривалих пошуків він винайшов педалі.

У 1865 році французи Мішо та Лальман сконструювали перший металевий велосипед. Він був удвічі важчим за сучасний, але найбільшим його недоліком було те, що велосипед трусило на вибоїнах. Через це він отримав назву «кісткотряс». І коли ветеринар із Шотландії — Данлоп — здогадався прикріпити навколо колеса гумовий садовий шланг, їздити стало набагато зручніше.

Спочатку з велосипедистів сміялися. Був час, коли поліція намагалася заборонити велосипеди, вважаючи, що вони заважають дорожньому руху. Але нині цей легкий, маневрений, дешевий і екологічний вид транспорту набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.



А що ви думаєте про цей вид транспорту? Об'єднайтесь у 2 групи і назвіть якомога більше переваг і недоліків велосипеда.

Якщо дорослі вирішили придбати тобі велосипед, передусім слід подбати, щоб на ньому було зручно їздити, тобто щоб він підходив тобі за розміром.



Для цього вимірй довжину своєї ноги від п'ятки до тазостегнового суглоба. Розмір велосипеда визначається відстанню від центра каретки до верхнього краю підсідельної труби. За допомогою таблиці 9 визнач, який розмір велосипеда підходить для тебе.



## Визначення типорозміру велосипеда

Довжина ноги, см	Розмір велосипеда, мм
	
78 – 82 83 – 87 88 – 91 більше 91	540 560 580 580

**Де краще купувати велосипед**

Відповідь проста — в магазині. Тут він може коштувати дорожче, ніж на ринку, однак гарантію якості дають тільки в магазині. Поза магазином ризикуєш придбати дешеву підробку, і повернути неякісний товар неможливо. Не забудь зберегти касовий чек і гарантійний талон. Це документи, які дають право на гарантійний ремонт і на повернення товару в магазин.

**Перш ніж сісти за кермо велосипеда**

Отже, велосипед придбано. Та не поспішай сідати за кермо. Спочатку треба ознайомитися з інструкцією. Особливо уважно прочитай розділи, в яких ідеться про безпеку дорожнього руху, а також ті, що починаються словами: «Увага!» та «Обережно!». Разом з батьком чи кимось із дорослих огляньте велосипед, перевірте кріплення деталей, роботу всіх вузлів, напампуйте шини.

## Елементи конструкції, що впливають на безпеку руху

Ось як має бути оснащено твій велосипед, щоб поїздка на ньому була приємною і безпечною (мал. 69).

Позаду — ліхтар або світловідбивач червоного кольору.

Велосипед повинен мати справний звуковий сигнал — дзвінок.

З боків — світловідбивачі помаранчевого кольору.

Під час руху дорогою в сутінках і в умовах недостатньої видимості попереду має бути світловідбивач або фара білого кольору.

Велосипед повинен мати справні гальма.



Мал. 69. Оснащення велосипеда

А тепер сядь на свій новий велосипед, випробуй його на рівній ділянці, невеликому підйомі і спуску. Тобі зручно? Чи добре слухається кермо? Чи надійно працюють гальма? Якщо все гаразд, катайся на здоров'я!



Не розганяйся, особливо на спусках, до такої швидкості, коли ти не встигаєш обертати педалі. Спускаючись, слід відхилитися назад і користуватися заднім і переднім гальмами.

Небезпечно їздити на велосипеді вночі, у сутінках, в ожеледицю, в туман, дощ або сильний вітер.

## Одяг для велосипедиста

Неабияку роль у безпеці дорожнього руху відіграє колір одягу велосипедиста. Яскравий одяг допоможе водіям на дорозі вчасно помітити сигнали і маневри велосипедиста.

Найкращий головний убір для велосипедиста — захисний шолом. У багатьох країнах без нього давно заборонено їздити на велосипеді. І не дивно, адже 75% жертв велосипедних аварій загинули саме від черепно-мозкових травм. А скількох врятував захисний шолом!

Тут не може бути ніяких сумнівів чи вагань. Жодної велосипедної прогулянки без захисного шолома!

Влітку згодиться футболка. В холодну погоду — куртка з цупкої тканини, яка не продувається і не промокає.

Під неї найкраще вдягати одяг з натуральних тканин — бавовняну футболку і вовняний светр.



У будь-яку погоду рекомендується одягати спеціальні велорукавички.

Вони захистять руки, якщо ти впадеш, і допоможуть міцно тримати кермо, якщо руки спітніють.

Штани — еластичні або широкі з завуженими донизу холошами, влітку — велосипедні або звичайні шорти.

Широкі холоші заправляють у високі черевики, шкарпетки, підв'язують мотузкою, завужують англійською шпилькою або заціпкою.

Взуття має бути міцним, із жорсткою підошвою.

Цим вимогам відповідають кросівки; у дощову погоду найкраще взути туристські черевики або інше подібне взуття.

Мал. 70. Одяг для велосипедної прогулянки

## Щоб стати вправним велосипедистом

Велосипедист повинен розвивати увагу, швидку реакцію. Перевір себе на наведених нижче тестах.

### Тест на увагу № 1

Якомога швидше знайди очима в цій таблиці числа у порядку від 1 до 25. Людині з доброю увагою знадобиться на цю вправу не більше 30 секунд.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

### Тест на увагу № 2

Цей тест виконай інакше. Спочатку знайди чорну одиницю, потім червону, далі чорну двійку і червону двійку і так далі. Якщо впораєшся за 40 секунд — у тебе добра увага, якщо більш як за 50 секунд — недостатня, її необхідно тренувати.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Ти їдеш на велосипеді. Раптом на дорогу вибігає кіт чи викочується м'яч. У таких ситуаціях багато залежить від твоєї реакції — чи встигнеш загальмувати або повернути вбік (мал. 71). Для водія дуже важливою є швидка реакція на зміну дорожньої ситуації. Розвинути її допоможе така цікава гра.



Для неї знадобиться лінійка завдовжки 25–30 см. Грають удвох. Попроси друга тримати лінійку за кінець великим і вказівним пальцями. Несподівано для тебе він має відпустити лінійку, а ти — зловити її великим та вказівним пальцями (мал. 72). Якщо лінійка пролетіла більш як 13 см, твоя реакція недостатня, щоб сідати за кермо велосипеда.



Мал. 71



Мал. 72. Тест для перевірки швидкості реакції

На канікулах потренуйся їздити на велосипеді. Але не забувай, що до 14 років тобі заборонено виїжджати на дорогу, де рухається транспорт. А от на подвір'ї, полі, галявинах, лісових і степових дорогах, стадіонах катайся досхочу.

Уміння їздити на велосипеді — це насамперед правильна посадка і уміння долати, не сходячи з велосипеда, різні перешкоди: нешироку, але глибоку вибоїну, дошку чи бровку тротуару, крутий спуск, струмок тощо. Найкраще тренуватися там, де ніхто не заважатиме.

Іноді під час прогулянки доводиться робити незначний ремонт велосипеда. Найчастіше трапляються проколи камер і поломки спиць. Не можна їхати на спущеній шині, тому що порвеш камеру і погнеш колесо. Замінити поламану спицю треба одразу. Не зробивши цього, матимеш мороку з іншими спицями і колесом.



Прочитай оповідання «На Садовій великий рух» у книжці В. Драгунського «Денискові оповідання».



1. Чому хлопчики втратили велосипед?

2\*. Чи варто залишати велосипед без нагляду? Як можна запобігти крадіжкам велосипедів?

### *Підсумки*

Велосипед — легкий, маневрений, дешевий і екологічний вид транспорту.

Найкраще купувати велосипед у магазині. Обирай велосипед, який підходить тобі за розміром та оснащений усіма необхідними елементами (гальмами, світловідбивачами тощо).

Велосипедисту треба розвивати увагу і мати швидку реакцію.

Дітям до 14 років їздити на велосипедах по дорозі заборонено.

Крадіжки велосипедів — поширений злочин. Не дозволяй кататися на своєму велосипеді незнайомим або малознайомим людям.

Залишаючи велосипед без нагляду, прикріпи його до дерева або огорожі спеціальним замком.

## § 31. БЕЗПЕКА РУХУ ВЕЛОСИПЕДИСТА

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, ким є велосипедист — пішоходом чи водієм;
- навчишся виконувати маневри на велосипеді;
- ознайомишся з правилами перевезення вантажів та пасажирів і видами дорожньо-транспортних пригод.

### Водій чи пішохід?

Якщо озирнешся довкола, то побачиш велосипедистів скрізь. Дехто їздить дорогою, дехто — узбіччям, а хтось — просто тротуаром. Складається враження, що їхати можна, де заманеться. Та, виявляється, це не так. Правилами дорожнього руху встановлено спеціальні правила для велосипедистів. Але знають їх, на жаль, не всі. Перевіримо, чи знаєш їх ти. *Як ти гадаєш, ким вважають велосипедиста: водієм чи пішоходом?*

Правила дорожнього руху визначають велосипедиста як водія транспортного засобу, та ще й такого, який ускладнює процес руху, оскільки їде повільніше, ніж автомобілі. Отже, якщо велосипедист — водій, а не пішохід, то чи порушують правила велосипедисти, які їздять тротуарами?

Ти вже знаєш, що дітям до 14 років заборонено їздити на велосипедах проїзною частиною дороги. Що ж робити тим, хто не досяг цього віку? Слід кататися на спеціально відведених для цього доріжках і майданчиках. На жаль, їх у містах і селах України дуже мало. Є села, де велосипед — чи не єдиний вид транспорту, яким підлітки можуть дістатися до школи чи магазину. Їхати доводиться переважно узбіччям.

Щоб твоя прогулянка чи поїздка у справах була безпечною, спочатку визнач свій маршрут. Подбай, щоб він не пролягав поблизу доріг з інтенсивним рухом транспорту або тротуарами, де багато пішоходів.



1. Де у вашому населеному пункті є безпечні місця для прогулянок на велосипеді?
2. Які найбезпечніші велосипедні маршрути від вашого дому до школи, магазину?



## Велосипед і дорожньо-транспортні пригоди

На початку ХХ століття на дорогах з'явилися автомобілі, а водночас і перші поодинокі випадки дорожньо-транспортних пригод. За короткий час дорожньо-транспортні пригоди посіли перше місце за кількістю загиблих і друге — за кількістю травмованих осіб. Дорожньо-транспортні пригоди називають «ворогом № 1» або «вбивцею № 1».

Кожні шість годин у світі трапляється ДТП за участю велосипедиста.

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* — подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або зазнали поранень люди чи заподіяно матеріальних збитків.

У 5-му класі ти навчався займати безпечне положення у випадку ДТП, а також правильно діяти під час пожежі в транспорті.



1. Пригадай, де знаходяться аварійні виходи в салоні автобуса.
2. Як їх можна відкрити?
3. Якими підручними засобами можна розбити шибку в автомобілі чи автобусі?

## Перевезення вантажу і пасажирів

Треба завжди пам'ятати, що твій персональний транспорт має два колеса. Він може впасти на слизькій дорозі, під час наїзду на перешкоду. Стійкість ще менша, якщо на велосипеді вантаж. Загалом на велосипеді можна перевозити не більш як 20–30 кг вантажу. На ділянках дороги, де їхати або вести навантажений велосипед важко чи небезпечно, вантаж переносять вручну. Існує два способи перевезення вантажу.

*Перший* — на багажнику, який кріпиться на рамі. На ньому можна закріпити туристський рюкзак. Перевозити у такий спосіб досить незручно, однак рюкзак можна взяти на спину і долати складні ділянки дороги.

*Другий* — використання велорюкзаків. Виготовляють їх з брезенту або іншого міцного матеріалу. Вони кріпляться до багажника, не заважають виконувати маневри, тому популярні серед велотуристів та рибалок.



Розгляньте мал. 73, на якому зображено небезпечні способи їзди на велосипеді та відповідні наслідки таких порушень.



Хизування, їзда без рук — висока ймовірність падіння. Через це трапляються навіть смертельні випадки.



Занадто важкий вантаж на багажнику порушує стійкість, заважає виконувати маневри. Через це ламаються спиці, гнуться колеса.



Пасажир на рамі заважає велосипедисту дивитися на дорогу.



Тягти на буксирі інший велосипед нерозумно. Впадете обоє. Це перешкоджає також руху транспорту на дорозі.



Перевезення вантажів на кермі зміщує центр ваги велосипеда, порушує його стійкість і маневреність.



Два велосипеди поруч на дорозі перешкоджають безпечному руху транспорту.



Вантаж, що виступає по ширині чи довжині, небезпечний для пішоходів і велосипедиста.



Чіпляння до автомобіля на ходу — прямий шлях до серйозних травм. Це часто призводить також до автомобільних аварій, жертвами яких можуть стати десятки людей.

## Виконання маневрів на велосипеді

*Маневр* — це зміна напрямку руху відносно осьової лінії дороги. Хоч на дорозі велосипедистам дозволяється їхати якомога правіше, інколи треба повернути або об'їхати перешкоду.

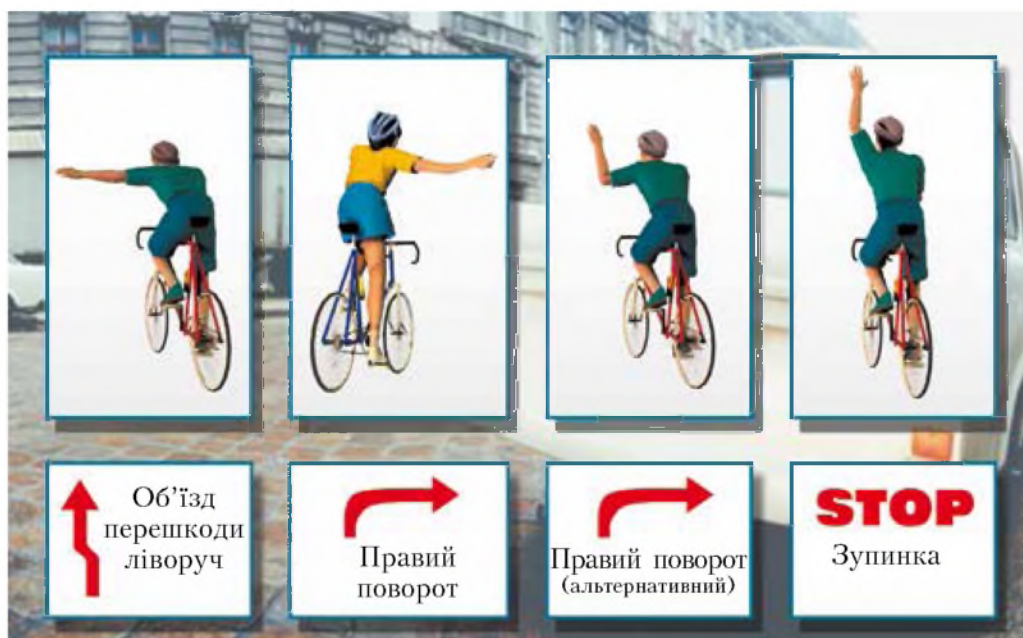
Перед виконанням маневру велосипедист має переконатися, що поблизу нема автомобілів, і попередити про маневр інших учасників дорожнього руху. Водії автомобілів роблять це за допомогою сигнальних вогнів. А велосипедист?

Згідно з Правилами дорожнього руху він подає сигнали маневру рукою так, як це показано на мал. 74.

Подавати сигнал повороту рукою треба за 50 м до місця виконання маневру, а закінчити можна безпосередньо перед його виконанням. Попереджувальний сигнал не надає велосипедисту перевагу у русі й не звільняє його від необхідності уважно стежити за дорожньою ситуацією.



Повороти ліворуч і розвороти на дорозі для велосипедиста заборонені. Якщо йому треба повернути ліворуч або розвернутись у зворотний напрямок, він повинен доїхати до перехрестя чи пішохідного переходу, зійти з велосипеда і перевести його на інший бік дороги.



Мал. 74. Сигнали велосипедистів про виконання маневрів

## Як безпечно об'їхати перешкоду

Ремонт на дорозі створює додаткову небезпеку для водіїв транспорту. Якщо є можливість, уникай поїздок такими дорогами.



Мал. 75



Антон їхав узбіччям дороги. Він побачив, що попереду проводять ремонтні роботи (мал. 75). За допомогою блок-схеми допоможи безпечно об'їхати перешкоду.

Перешкода на твоїй смузі руху?

ні

Якщо перешкода на зустрічній смузі, зменши швидкість. Якщо її об'їжджатиме автомобіль, що рухається тобі назустріч, зупинись і пропусти його.

так

Подивись назад і вперед. Поблизу є автомобіль?

так

Зменши швидкість або зупинись. Пропусти цей автомобіль.

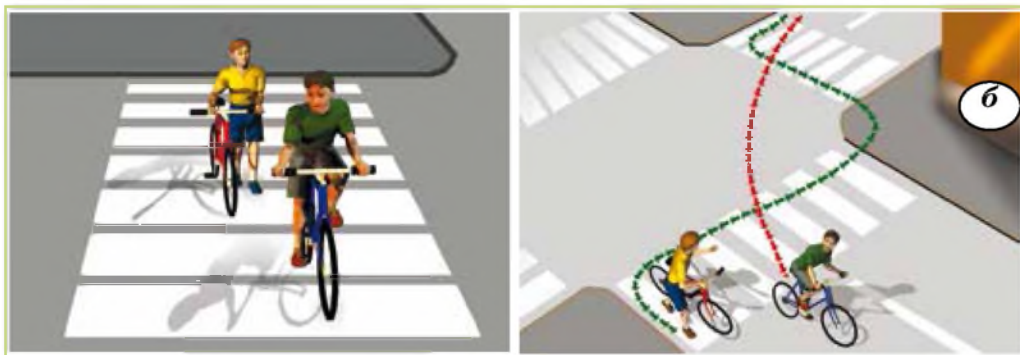
ні

Дай сигнал рукою: «Об'їжджаю перешкоду ліворуч». Об'їжджай перешкоду. Будь уважним і обережним.





Розглянь малюнки 76 (а, б). Хто з велосипедистів порушує Правила дорожнього руху?



Мал. 76

### *Підсумки*

Велосипедист є водієм транспортного засобу.

Кожні шість годин у світі трапляється ДТП за участю велосипедиста.

Велосипед — нестійкий транспорт і тому має обмежені можливості для перевезення пасажирів та вантажу.

Перед виконанням повороту треба за 50 м подати сигнал рукою.

Повертати ліворуч і розвертатися на велосипеді заборонено. Щоб виконати ці маневри, велосипедист повинен зійти з велосипеда, перетнути дорогу як пішохід в установленому для цього місці, а відтак продовжити рух.



## § 32. ДО КОГО ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, за якими телефонами можна викликати допомогу в разі необхідності;
- перевіриш свою винахідливість і вміння швидко повідомити служби порятунку;
- потренуєшся правильно складати повідомлення про небезпечну ситуацію і взаємодіяти з рятувальниками.

### Аварійні служби

Отже, сталося щось таке, з чим ти не можеш упоратися. Десь спалахнуло, вибухнуло, хтось знепритомнів, потрапив у дорожньо-транспортну пригоду, загубився... У цьому випадку слід негайно повідомити рятувальників. Куди телефонувати?



Об'єднайтесь у 3 групи і за допомогою блок-схеми на наступній сторінці визначте, до якої служби слід звернутись у таких ситуаціях:

група 1: мал. 77, а;

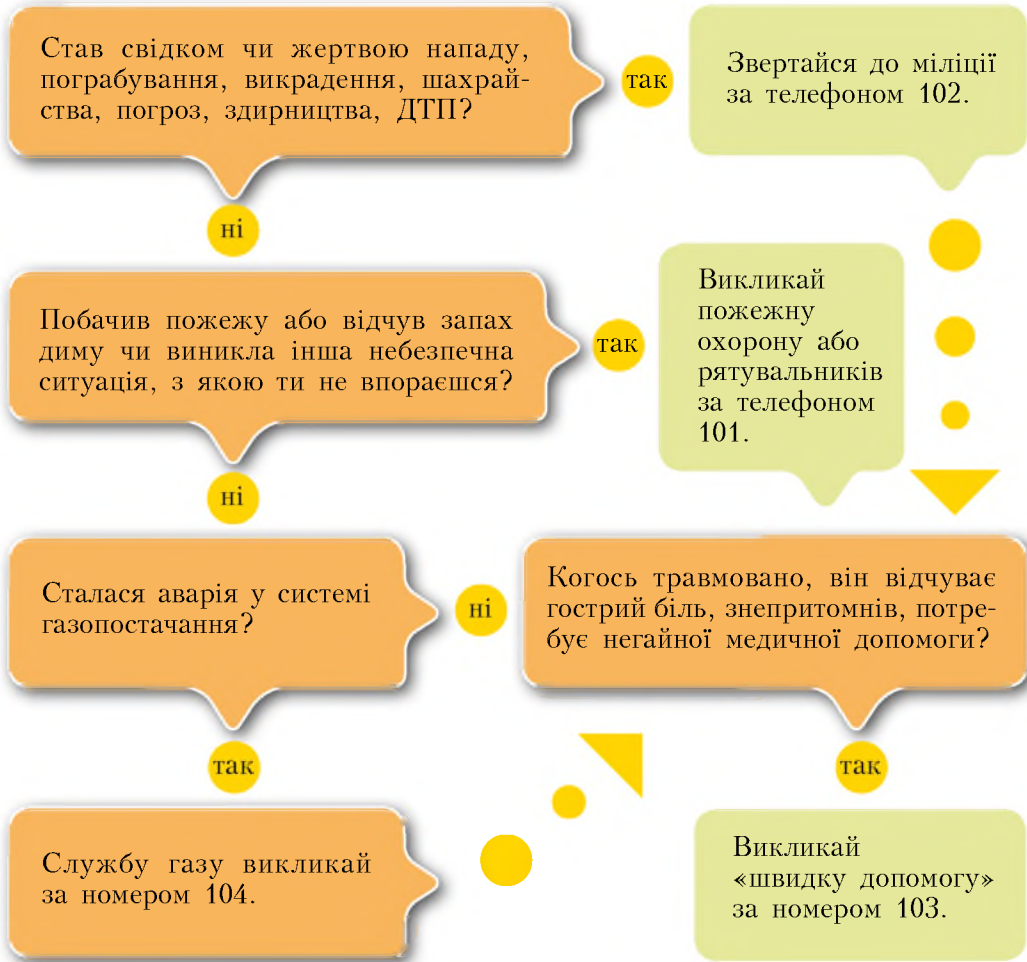
група 2: мал. 77, б;

група 3: мал. 77, в.



Мал. 77





## Як повідомити рятувальників

Ти вже знаєш, куди звертатися по допомогу. Але що казати? В критичній ситуації можна розгубитися, і дорогоцінний час спливатиме марно, поки добереш потрібні слова і повідомиш рятувальникам необхідну інформацію. Отже, запам'ятай головне правило: «Менше слів — більше інформації». Своє повідомлення побудуй за наведеним нижче планом:

1. Що сталося?
2. Хто постраждав?
3. Адреса і найбільш зручний маршрут, щоб під'їхати.
4. Прізвище того, хто телефонує.

Ось яким, наприклад, має бути стисле повідомлення про дорож-

ньо-транспортну пригоду: «Зіткнення тролейбуса і вантажного автомобіля на Квітковому бульварі поряд з магазином «Господарочка». Адреса: Квітковий бульвар, 36. Багато постраждалих. Під'їхати краще з боку Базарної площі, бо з протилежного — автомобільна пробка. Повідомив Пилипенко Валентин, продавець магазину».

Деякі подробиці можуть полегшити завдання рятувальникам і допомогти постраждалим. Так, якщо повідомити, що у людини погано з серцем або вона відчуває сильний біль у грудях, то до неї вишлють бригаду кардіологів із спеціальним обладнанням.



Склади і запиши в зошиті повідомлення про пожежу в багатоповерховому будинку.

### Як зв'язатися з аварійною службою



«Звичайно, по телефону», — скажете. Добре, якщо він поруч. А якщо немає? Перевір свою винахідливість за допомогою крос-тесту.

1. У тебе вдома немає телефону, а в сусідів є. Якщо тобі треба викликати рятувальників, ти звернешся до сусідів (6) чи побіжиш телефонувати з телефону-автомата (8)?

2. Ти став свідком ДТП на шосе за межами населеного пункту.



Щоб викликати «швидку допомогу» і міліцію, побіжиш до найближчого житла (7) чи зупиниш будь-який автомобіль і попросиш водія допомогти або викликати «швидку допомогу» (9)?

3. Поряд з місцем трагедії є телефон, над яким висить табличка: «Для службового користування». Щоб викликати рятувальників, ти скористаєшся ним (10) чи побіжиш шукати інший (12)?



4. Ти підбіг до телефону-автомата, щоб терміново викликати аварійну службу, але до нього стоїть черга. Ти станеш у чергу (11), попросиш зателефонувати без черги (13), попросиш того, хто телефонує, перервати розмову і дозволити тобі викликати рятувальників (15)?

5. Ти залишився вдома сам, а хтось невідомий дзвонить у двері і просить відчинити, щоб викликати «швидку допомогу». Ти негайно відчиниш двері (14), відмовишся відчиняти (16) чи запропонуєш викликати «швидку», не відчиняючи дверей (17)?

6. Ти вчиниш цілком правильно. Якщо сталося нещастя, слід відкинути сором'язливість і телефонувати з найближчого апарата. І завжди пам'ятай, що для таких викликів не потрібна телефонна картка (2).

7. Неправильно. Поки добіжиш, хтось може й померти (2).

8. Через надмірну сором'язливість ти змарнуєш дорогоцінний час і можеш втратити шанс врятувати комусь життя (1).

9. Це правильне рішення. Якщо є вибір і автомобілів на шосе багато, зупиняй швидкісні іномарки. Водії таких автомобілів часто мають при собі телефони мобільного зв'язку і можуть одразу викликати рятувальників. А якщо й не мають, вони швидше дістануться до найближчого населеного пункту і викличуть допомогу (3).

10. Правильно. У критичній ситуації слід скористатися найближчим телефоном. У деяких невеликих селах чи містечках взагалі дуже мало телефонів, наприклад, вони є тільки у сільській раді, магазині. Тому маєш бути впевнений, що для виклику аварійних служб можна скористатися будь-яким телефоном. Якщо тобі не дозволяють скористатися телефоном, наполягай, щоб хтось усе-таки зателефонував рятувальникам. Можеш нагадати про кримінальну відповідальність за ненадання допомоги (4).

11. Стоятимеш у черзі — втратиш дорогоцінний час. Відкинь будь-які вагання: якщо сталося нещастя, ти маєш право негайно зателефонувати до аварійної служби (4).

12. Цей напис не стосується таких термінових випадків, як виклик аварійних служб. Будь-хто дозволить тобі скористатися службовим телефоном (3).

13. Цього недостатньо. Той, хто тримає слухавку, може розмовляти ще кілька хвилин. Будь рішучішим (4).

14. Неправильно. Зловмисники часто просять відчинити, щоб скористатися телефоном, або кажуть, що вони з ЖЕКу, пошти, міліції. Якщо ти вдома сам, ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям. Знайди інше рішення (5).

15. Правильно! Люди здебільшого з розумінням ставляться до такого прохання, але навіть якщо станеться інакше, не зважай — ти зобов'язаний вчинити саме так (5).

16. З одного боку, ти робиш розумно, коли не відчиняєш дверей незнайомцям, але зваж на те, що від тебе, можливо, залежить людське життя. Подумай, як ти можеш правильно вчинити в такій ситуації (5).

17. Молодець! Ти дістався кінця.

## Як взаємодіяти з рятувальними службами

Поки рятувальники дістаються до місця трагедії, слід звільнити під'їзні шляхи до будинку, які часто використовуються як транспортні стоянки. Знайти власників автомобілів неважко. На багатьох автомобілях встановлено сигналізацію, і досить штовхнути таке авто, щоб вона спрацювала. Власник вийде і звільнить проїзд.

Коли рятувальники прибудуть на місце, дуже важливо, щоб їм не заважали і виконували їхні вказівки. Це — професіонали. Вони спеціально навчені, натреновані й мають досвід роботи в екстремальних ситуаціях. Вони краще знають, що, коли і як треба робити, але не мають часу на пояснення. Якщо інші люди потрапили в гіршу ситуацію, ніж ти, скажи про це рятувальникам, але не сперечайся, якщо вони рятуватимуть тебе — їм видніше.



1\*. У невеликому селі спалахнула пожежа. У цьому населеному пункті є тільки два телефони. Найближчий — у приміщенні, на дверях якого висить табличка: «Стороннім вхід заборонено».

- Чи можна скористатися цим телефоном, щоб викликати пожежників?
- Що можна зробити, якщо охоронець на вході не пропускає тебе до телефону?

2\*. Деякі оператори мобільного зв'язку мають особливості набору номера для виклику рятувальних служб. Якщо маєш мобільний телефон, з'ясуй, як викликати з нього рятувальників.

### Підсумки

Ніхто не застрахований від небезпечних ситуацій. Якщо не можеш сам впоратися з небезпекою, слід негайно звернутися до аварійних та рятувальних служб.

Рятувальні служби викликають з будь-якого найближчого телефону поза чергою і безкоштовно.

Повідомлення про екстремальну ситуацію мають бути стислими та інформативними.

Ніколи не жартуй з викликами рятувальних служб. Це карається великим штрафом. Та найголовніше — без допомоги можуть залишитися ті, хто її насправді потребує.

## § 33. ЯК ДОПОМОГТИ ПОТЕРПІЛОМУ

У цьому параграфі ти:

- потренуєшся надавати першу допомогу при ураженні електричним струмом, хімічною речовиною, отруєнні газом.
- ознайомишся з вмістом автомобільної аптечки, щоб мати змогу допомогти потерпілим у ДТП та інших екстремальних ситуаціях.

Не менш як 80% людей, що загинули в ДТП та інших екстремальних ситуаціях, могли б вижити за умови надання їм невідкладної допомоги. Іноді достатньо найпростіших дій, щоб урятувати людині життя або зменшити ризики для її здоров'я.



Об'єднайтесь у 4 групи. Назвіть ситуації, в яких людина може:

- група 1:* отримати ураження електричним струмом;
- група 2:* отримати опіки;
- група 3:* отруїтися;
- група 4:* отримати травму.

### Ураження електричним струмом



1. Які небезпеки можуть виникнути, якщо неправильно користуватися електроприладами?
2. Чому не можна користуватися несправними електроприладами, розетками і проводами з пошкодженою ізоляцією?
3. Чи можна торкатися невідомих проводів?

Якщо людину уразило електричним струмом, її ще можна врятувати. Спочатку потерпілого треба звільнити від контакту з проводом чи приладом, що перебуває під напругою. Це нелегко, адже людина сама стає провідником електричного струму, тож торкатися до неї смертельно небезпечно. Перш ніж зробити це, слід вимкнути електрику за допомогою вимикача чи рубильника. Можна перерубати провід сокирою з дерев'яним держакком.

У крайньому випадку слід одягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого. Відтак його треба покласти на спину, забезпечити вільний доступ свіжого повітря. Якщо людина непритомна, їй слід дати понюхати нашатирного спирту (мал. 78).



Мал. 78

При ураженні електричним струмом у потерпілого може зупинитися дихання або серце. У такому разі треба негайно робити штучне дихання та масаж серця. Навряд чи це тобі під силу, тому якщо поблизу є дорослі, попроси їх допомогти, а сам виклич «швидку допомогу».

## Перша допомога при хімічних опіках

Хімічні опіки найчастіше спричиняють препарати другої групи (засоби для дезінфекції та відбілювання, чищення каналізаційних труб, оцтова есенція тощо).

*Як розпізнати?* На місці опіку — почервоніння шкіри, її знебарвлення, вологість, м'якість, побіління, пористість чи запалення. Може утворитися набряк. Людина відчуває дуже сильний біль і загальну слабкість. У неї може зупинитися дихання або статися запаморочення. Але іноді навіть за дуже сильних опіків болю не відчувають.

*Як діяти?* Якщо хімічна речовина попала на шкіру або в очі, запам'ятай основне, що слід зробити негайно: ЗМИТИ, СТРУСИТИ, ЗНЕШКОДИТИ.

Якщо хімічна речовина рідка (наприклад, оцтова есенція), її треба негайно ЗМИТИ. Це означає, що місце, на яке попала хімічна речовина, слід промивати 15–30 хвилин проточною водою.



У жодному разі уражене місце не можна терти ватним тампоном, змоченим у воді, чи цупкою тканиною або змивати під сильним напором води. Так хімічна речовина може глибше проникнути в шкіру.



Найнебезпечнішими є хімічні опіки очей. Вони можуть призвести до зниження гостроти зору або повної його втрати. Тому при попаданні хімічної речовини в очі їх слід промивати холодною водою протягом 10–15 хвилин. Око треба розплющити, а струмінь води спрямувати до внутрішнього куточка ока.



Якщо хімічна речовина суха, її треба СТРУСИТИ або зняти сухою ганчіркою, тому що деякі хімікати (наприклад, вапно) при контакті з водою виділяють велику кількість тепла, і це може посилити опік. Не слід здувати таку речовину, щоб порошок не потрапив в очі. Після цього уражене місце промивають водою протягом 30 хвилин.

**ЗНЕШКОДИТИ** – означає нейтралізувати дію деяких хімічних речовин. Наприклад, якщо на шкіру попала оцтова есенція, після промивання водою обпечене місце можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). Якщо це був засіб для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) або розведений наполовину харчовий оцет.

## Перша допомога при отруєннях

Отруєння може спричинити препарат побутової хімії будь-якої групи (див. § 26, с. 151). Часто трапляються отруєння після обробки препаратами для боротьби зі шкідниками та бур'янами.



Не ходи на ділянках, щойно оброблених отрутохімікатами. Зачекай, поки вони вивітряться або їх змиють дощі. Дуже небезпечно змішувати кілька різних хімікатів. В одних випадках це може призвести до утворення токсичних речовин, а в інших – навіть до вибуху.

### *Чи знаєш ти, що...*

Не всі з поширених у побуті засобів боротьби з тарганами, блощицями, мурахами, колорадським жуком і попелицею безпечні для здоров'я людини.

Наприклад, деякі «підприємці» продають отруту під назвою «Тіурам», яка надзвичайно токсична. І такі випадки не поодинокі. Тому засоби боротьби зі шкідниками треба купувати лише в магазинах, де товар сертифіковано.



Поміркуй, чому хімікати краще зберігати в оригінальній упаковці, а не пересипати чи переливати в інший посуд.

*Як розпізнати?* Про отруєння свідчать: запаморочення, нудота, розлади зору, головний біль, задуха.

*Як діяти?* За перших ознак отруєння треба викликати «швидку допомогу». Якщо людина випила отруту, важливо запобігти її всмоктуванню у кров. Потерпілого треба покласти на лівий бік. Таке положення уповільнить всмоктування отрути, а якщо він почне блювати, то не захлинеться. Після надання першої допомоги потерпілому треба звернутися до лікаря. З собою слід узяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка спричинила отруєння.

Отруєння газом може статися:

- за відсутності тяги в димоході печі, газовій колонці, котлі;
- під час перебування в накуреному приміщенні;
- якщо перекрити димохід до повного згоряння палива в печі;
- під час пожежі.

У природі побутовий газ не має ні кольору, ні запаху. Тому до нього додають газ зі специфічним запахом у такій кількості, що його наявність буде відчуватися вже за незначного витікання. Отруєння газами надзвичайно небезпечні. Через дихальні шляхи газу швидко потрапляють в організм і уражують життєво важливі органи. Тому діяти в таких випадках треба оперативно, не забуваючи про власну безпеку. Потренуйся за допомогою блок-схеми робити це.

Закривши рот вологою тканиною, відчини навстіж вікна і двері. Постраждалий знепритомнів?

ні

Допоможи йому вийти із загазованого приміщення.

так

Виклич «швидку допомогу». До приїзду лікарів вклади потерпілого, розстебни йому комір і пасок, послаб краватку.

Винеси потерпілого із загазованого приміщення і вклади його на бік. Він дихає?

так

Піднеси йому до носа ватку з нашатирним спиртом, також потри нею скроні.

ні

Поклич когось із дорослих зробити йому штучне дихання.

## Допомога при ДТП

На випадок ДТП водій має аптечку. Якщо когось із пасажирів травмовано, там є все, щоб надати йому першу допомогу. Ознайомся з вмістом автомобільної аптечки, щоб у разі потреби швидко знайти і принести дорослим необхідні медикаменти (мал. 79).



Мал. 79. Вміст автомобільної аптечки:

- для оброблення ран використовують флакони з йодом (9), сульфацилом натрію (10), біглюконатом хлорексидину (11);
- серцеві засоби – нітрогліцерин (12);
- при зупинці дихання використовують пристрій для штучного дихання (13);
- засоби для зупинення кровотечі та накладання пов'язок при травмах: стерильний бинт (1), лейкопластир (2, 7, 8), джгут (3), медичні рукавички (4), косинка перев'язочна (5), марлева серветка (6);
- додаткові засоби: ножиці (15), шпильки англійські (14).

## Надання невідкладної допомоги потерпілому



1. Назви порядок своїх дій у таких ситуаціях:

*Ситуація 1.* Після грози Наталка вийшла надвір і побачила, що поруч з обірваним електричним дротом лежить хлопець. Як дівчина може надати йому допомогу, але так, щоб самій уникнути ураження електричним струмом?

*Ситуація 2.* Сашко допомагав мамі пекти торт і випадково розбив пляшечку з оцтовою есенцією. Кілька крапель попало йому на ногу. Яку першу допомогу треба надати хлопцеві?

*Ситуація 3.* Ти став свідком ДТП, в якому є постраждалі. Що ти принесеш для надання першої допомоги:

1) якщо хтось скаржиться на біль у серці; 2) якщо у потерпілого зупинилося дихання; 3) щоб зупинити кровотечу; 4) тому, в кого багато подряпин?

а) пристрій для штучного дихання; б) таблетки нітрогліцерину; в) засоби дезінфекції; г) перев'язочний матеріал.

2. Попроси вдома упаковку препарату побутової хімії. Уважно прочитай застереження і визнач, до якої групи він належить. Що треба зробити у разі отруєння цим препаратом?

### Підсумки

У багатьох випадках життя потерпілого залежить від того, чи надано йому першу допомогу.

Якщо це тобі не під силу, не гай ні хвилини, поклич на допомогу дорослих і зателефонуй до «швидкої допомоги».

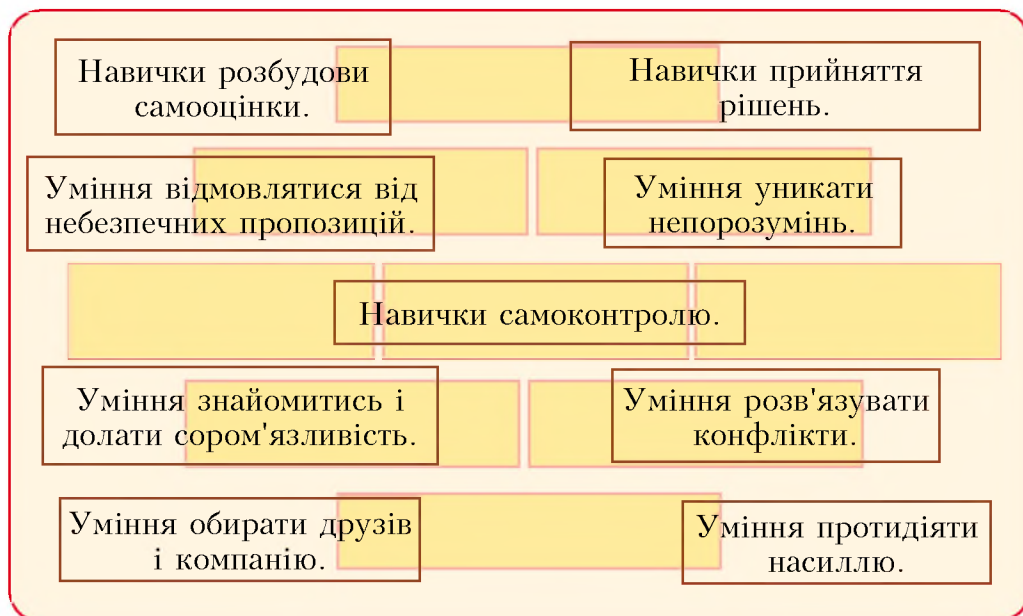
Діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть за незначних травм та уражень.

## ПІСЛЯМОВА

Ось і закінчився навчальний рік. Сподіваємося, тобі сподобались уроки, на яких ти разом з друзями здобував нові знання і відпрацьовував навички, важливі для твого життя і здоров'я. Деякі з цих навичок є особливо цінними. Недаремно їх називають життєвими навичками. Створи свій діамант життєвих навичок і продовжуй розвивати їх не лише на уроках, а й у повсякденному житті.



1. На окремих картках запиши життєві навички, яким ви приділяли найбільше уваги протягом року (мал. 80).
2. Розклади їх у формі діаманта. На вершині — картка, де записано найважливіші, на твою думку, навички. Внизу — картка з найменш важливими навичками. Решту карток розклади посередині — ближче до того чи того краю.



Мал. 80

Попереду в тебе чудовий час — літні канікули, під час яких ти маєш важливе завдання — добре відпочити. Пам'ятай, що дозвілля — це не розкіш, а необхідна частина твого життя. Воно допомагає оцінити здобутки і стосунки з людьми, робить життя збалансованим і різноманітним. Ознайомся з перевагами різних видів відпочинку і обирай ті, що тобі до вподоби.



Спілкування з друзями і природою – найкращий спосіб розслабитися після напруженого навчального року. Дивитися на небо і на воду, на вогонь і на зорі ніколи не набридає. Після кількох днів на природі відчуєш дивовижний спокій і впевненість у тому, що будь-яка справа тобі до снаги.



Танці не лише дають роботу м'язам, а й приносять неабияке задоволення. Скористайся канікулами, щоб навчитися танцювати.



Ігри з друзями – найкраще дозвілля для підлітків.

Так вчаться бути членом команди, перемагати і гідно програвати. А заряд бадьорості та енергії тобі гарантовано!



Не слід вважати, що позбутися тривоги, смутку чи напруження можна, лежачи на канапі. От коли подих перехоплює від захоплення, тоді справді забуваєш про все на світі!





Не має значення, що викликало у тебе сміх — перегляд кінокомедії чи жарт друга. Смійся на здоров'я, це дуже корисно!



Кожен має використовувати можливості свого тіла і підтримувати добру фізичну форму. Сила, енергія, наснага, чудовий настрій — ось що таке спорт у твоєму житті.



Книга — теж подруга і порадиця, джерело натхнення й уяви. Той, хто любить читати, не знає, що таке нудьга. Нехай за вікном дощ чи сутінки, з книжкою завжди цікаво і затишно.

Захоплення музикою, співом, театром, образотворчим та іншими видами мистецтва — це пошук гармонії, потяг до прекрасного, розвиток творчих здібностей.



## ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ

### § 8

до стор. 46. Крос-тест (1–4–2–6–3–8).

### § 22

до стор. 127. Крос-тест (1–4).

### § 32

до стор. 182–183. Крос-тест (1–6–2–9–3–10–4–15–5–17).

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. — ВООЗ, ЮНІСЕФ. — К., 2004.
2. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 5–7 классов. — Stinta, 2005.
3. Молдавану И., Коаде К., Платон Д. и др. Жизненные навыки: Учебник для 8–9 классов. — ARC, 2005.
4. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності: Підручник для 6-го класу. — К.: Алатон, 2004. — 136 с.
5. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development//Teacher's Manual and Student Guide. — Princeton Health Press, Inc. 1999.
6. Skills for the Primary School Child. I am, I know, I can. — Tacade, 2001.
7. Skills for the Primary School Child. Part 2: Current Issues in Personal and Social Education. — Tacade, 2003.

### Допомога потерпілому при ураженні електричним струмом

- звільнити людину від контакту з проводом чи приладом, який перебуває під напругою. Для цього вимкнути електрику або перерубати провід сокирою з дерев'яним держаклом чи вдягнути сухі гумові рукавиці, щільно обгорнути руки сухим ганчір'ям або одягом і лише тоді визволяти потерпілого;
- покласти його на спину, забезпечити доступ свіжого повітря;
- якщо людина непритомна, дати понюхати нашатирного спирту;
- викликати «швидку допомогу»;
- у випадку зупинки дихання робити штучне дихання до його відновлення, аж поки приїдуть лікарі.

### Перша допомога при ураженні хімічними речовинами

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно ЗМИТИ проточною водою протягом 15–30 хвилин;
- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід ПРОМИВАТИ їх холодною водою протягом 10–15 хвилин. Око треба розплющити, а струмінь спрямувати до його внутрішнього куточка;
- якщо речовина суха, її треба СТРУСИТИ чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не здувати, щоб порошок не потрапив в очі), і тільки після цього уражене місце промивають водою;
- дію деяких хімічних речовин можна ЗНЕШКОДИТИ. Місце, обпечене оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) чи розведений наполовину харчовий оцет;
- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;
- за перших ознак отруєння слід викликати «швидку допомогу»;
- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка спричинила отруєння.

## СЛОВНИЧОК ТЕРМІНІВ

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

*Безпека* – відсутність загрози життю, здоров'ю чи добробуту людини.

*Безпека життєдіяльності* – безпека, пов'язана з діяльністю людини.

*Довкілля* – усе, що оточує людину: ґрунти, повітря, вода, рослини, тварини, люди і те, що вони створили.

*Дорожньо-транспортна пригода (ДТП)* – подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або зазнали поранень люди чи завдано матеріальних збитків.

*Екологія* – наука про взаємовплив людини і довкілля та про засади раціонального природокористування.

*Екстремальні ситуації* – ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей і вимагає від них невідкладних дій.

*Енергетична цінність, або калорійність* – характеристика продукту, що вказує на його енергетичні властивості.

*Засоби комунікації* – технічні засоби, які допомагають спілкуватися на відстані.

*Звичка* – спосіб поведінки, коли людина не замислюється, ЧОМУ вона це робить.

*Здоров'я* – стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

*Життєві навички, сприятливі для здоров'я* – уміння, що допомагають людині адаптуватися, долати труднощі щоденного життя і підтримувати високий рівень благополуччя.

*Комунікації побутові* – труби водогону, теплотраси, електричні кабелі, тобто все, що забезпечує мешканцям будинків комунальні вигоди.

*Конфлікт інтересів* – зіткнення інтересів, потреб чи бажань.

*Конфлікт поглядів* – зіткнення, спричинене розбіжностями у поглядах, смаках, уподобаннях людей.

*Конфліктогени* – слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

*Кримінальні небезпеки* – загрози соціального середовища, які караються законом.

*Маневр* – зміна напрямку руху транспорту відносно осьової лінії.

*Маніпуляції* – намагання змусити прийняти рішення обманом чи під тиском.

*Навички* – здатність робити щось майже автоматично, коли людина не замислюється, ЯК вона це робить.

*Навколишнє середовище* — див. Довкілля.

*Надзвичайні ситуації* — ситуації, які загрожують життю і здоров'ю великої кількості людей і потребують мобілізації державних рятувальних служб.

*Непорозуміння* — помилки у спілкуванні, коли той, хто слухає, розуміє повідомлення інакше, ніж той, хто говорить.

*Пожежа* — неконтрольований процес горіння, який несе загрозу життю людей і заподіює матеріальні збитки.

*Природне середовище* — довкілля, в якому переважають природні складові.

*Психоактивні речовини* — речовини, здатні змінювати свідомість людини і впливати на її поведінку (алкогольні напої, ліки, наркотики).

*Ризик* — оцінка загрози життю і здоров'ю людей.

*Самооцінка* — ставлення людини до самої себе.

*Смог* — туман, який утворюється у безвітряну і спекотну погоду в умовах забрудненої атмосфери.

*Соціальне середовище* — родина, коло спілкування, школа, громада.

*Спілкування* — процес обміну між людьми інформацією, думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями.

*Стосунки (родинні, дружні, ділові)* — зв'язок між людьми, які добре знають одне одного.

*Техногенне середовище* — довкілля, створене людьми.

*Токсикоманія* — різновид наркоманії, коли вдихають токсичні речовини, що містяться у клеях, фарбах, розчинниках.

*Токсичні речовини* — речовини, які шкодять здоров'ю людини.

*Толерантність* — здатність поважати право іншої людини на власну, відмінну від твоєї, думку.

*Харчова цінність, або поживність* — співвідношення поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів і мінеральних речовин), що містяться у 100 г продукту.

# ЗМІСТ

Як працювати з підручником . . . . .	4
--------------------------------------	---

## Розділ 1. Здоров'я людини

§ 1. Життя і здоров'я людини . . . . .	7
§ 2. Досліджуємо ризики і небезпеки . . . . .	11
§ 3. Світ навколо тебе . . . . .	16
§ 4. Природа і здоров'я. . . . .	21
§ 5. Здоров'я і технічний прогрес. . . . .	26

## Розділ 2. Фізична складова здоров'я

§ 6. Продукти харчування і здоров'я . . . . .	32
§ 7. Харчовий раціон . . . . .	37
§ 8. Проблеми неправильного харчування . . . . .	42
§ 9. Особиста гігієна . . . . .	48

## Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я

§ 10. Розвиток підлітка . . . . .	56
§ 11. Самооцінка і здоров'я людини . . . . .	61
§ 12. Звички і здоров'я. . . . .	66
§ 13. Вчимося приймати рішення. . . . .	72
§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі . . . . .	79
§ 15. Правда про тютюн . . . . .	83
§ 16. Правда про алкоголь і наркотики. . . . .	89
§ 17. Як протидіяти тиску однолітків . . . . .	95
§ 18. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом . . . . .	101

## Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

### Глава 1. Соціальне благополуччя

§ 19. Спілкування і здоров'я . . . . .	108
§ 20. Стилi спілкування . . . . .	113
§ 21. Навички спілкування . . . . .	119
§ 22. Стосунки і здоров'я . . . . .	124
§ 23. Види і наслідки конфліктів. . . . .	130
§ 24. Як владнати конфлікт . . . . .	135
§ 25. Підліткові компанії . . . . .	141



## **Глава 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі**

§ 26. Безпека твого дому . . . . .	140
§ 27. Пожежна безпека твоєї оселі . . . . .	152
§ 28. Як поводитися під час пожежі . . . . .	157
§ 29. Підприємства у твоєму населеному пункті . . . . .	162
§ 30. Ти — велосипедист . . . . .	168
§ 31. Безпека руху велосипедиста . . . . .	174
§ 32. До кого звертатися по допомогу . . . . .	180
§ 33. Як допомогти потерпілому . . . . .	185

<b>Післямова</b> . . . . .	191
----------------------------	-----

<i>Відповіді на завдання</i> . . . . .	194
--	-----

<i>Використана література</i> . . . . .	194
---	-----

<i>Правила надання першої допомоги</i> . . . . .	195
--	-----

<i>Словничок термінів</i> . . . . .	196
-------------------------------------	-----

*Навчальне видання*

**Бех** Іван Дмитрович  
**Воронцова** Тетяна Володимирівна  
**Пономаренко** Володимир Степанович  
**Страшко** Станіслав Васильович

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 6-го класу  
загальноосвітніх навчальних закладів**

Літературне редагування *Л. Воронович*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *Т. Піхота*  
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку . 2013. Формат 70×100/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 14,60. Обл.-вид. арк. 14,10.  
Тираж      пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Email: [alaton@ukr.net](mailto:alaton@ukr.net)