

ВИДАВНИЦТВО
РАНОК

О. В. Тагіна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8



УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Т 13

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 10.05.2016 р. № 491)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Експерти, які здійснили експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору підручників для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»:

Жадан О. М., вчитель Шелудьківського ліцею Зміївської районної ради
Харківської області, старший учитель;

Семперович І. І., методист Оржицького районного методичного кабінету
Полтавської області;

Тимчик О. В., кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Рецензенти:

О. В. Наглов, доцент кафедри фізіології людини і тварин
Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна;

О. В. Бугакова, учитель біології Харківської гімназії № 116,
учитель вищої кваліфікаційної категорії, учитель-методист

Тагліна О. В.

Т 13 Основи здоров'я : підруч. для 8 класу загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Тагліна. — Х. : Вид-во «Ранок», 2016. — 160 с. : іл.

ISBN 978-617-09-2886-3

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Навчальне видання
ТАГЛІНА Ольга Валентинівна
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів

Редактор *А. І. Кривко*. Технічний редактор *В. В. Труфен*.

Підписано до друку 13.06.2016. Формат 70×90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Шкільна. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,66. Обл.-вид. арк. 15,16.

Наклад 57947 прим. Зам. 7306-16.

ТОВ Видавництво «Ранок».

Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008. 61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.
Адреса редакції: 61045 Харків, вул. Космічна 21-а, 7 поверх. E-mail: office@ranok.com.ua
Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

Надруковано у друкарні ТОВ «Триада Принт» м. Харків, вул Киргизька, 19. Тел. 703-12-21, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

Для користування електронними додатками до підручника увійдіть на сайт
interactive.ranok.com.ua



Служба технічної підтримки:
тел. (057) 719-48-65, (098) 037-54-68
(понеділок–п'ятниця з 10.00 до 18.00)
E-mail: interactive@ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-2886-3

© О. В. Тагліна, 2016

© ТОВ Видавництво «Ранок», 2016

О. В. Тагліна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 8 класу
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти
і науки України

Харків
Видавництво «Ранок»
2016

Передмова

Друзі!

Ви тримаєте в руках новий підручник з основ здоров'я, який, сподіваємося, стане для вас попутником на шляху до дорослішання. Ви розумієте, що стаєте старшими, дорослі виявляють до вас більше довіри, але разом з новими правами у вас з'являється більше обов'язків. Тепер ви самостійно несете відповідальність за власні слова, вчинки і, звичайно, за своє здоров'я.

Незвичайність цього підручника полягає в тому, що всі теми в ньому розкриті через програвання життєвих ситуацій, які ви легко впізнаєте або зможете уявити, оскільки вони траплялися з вами або ви десь про них чули. Ви зможете поміркувати над ними, поставити себе на місце учасників подій, запропонувати вирішення проблеми. Ви, можливо, знайдете тут відповіді на запитання, які вас хвилюють, окрім того, отримаєте поради, що неодмінно стануть у пригоді в реальному житті.

Підручник побудований таким чином, щоб вам було якомога легше з ним працювати. Він складається із чотирьох великих розділів, які у свою чергу діляться на теми й параграфи. Угорі кожної парної сторінки вказано назву теми, угорі непарної — назву параграфа. Так вам буде легше знайти необхідний матеріал.

На початку кожного параграфа вам пропонується обміркувати певну ситуацію, обговорення якої передуватиме вивченню нової теми. Сам процес опрацювання нового матеріалу буде для вас цікавим, оскільки ви зможете ознайомитися з думками інших людей, обговорити різні життєві ситуації, вирішити проблеми, виконати практичні вправи.

Також ви матимете змогу попрацювати з додатковим матеріалом, звернутися не лише до літературних чи інтернет-джерел, а й до свого власного досвіду, до знань, отриманих раніше.

У кінці кожної теми розміщено запитання для повторення й обговорення, які розподілені за рівнями навчальних досягнень.

У практичних вправах є безліч порад та вказівок, які допоможуть вам максимально точно виконати всі завдання, інколи в них подаються зразки для заповнення, різноманітні підказки та допоміжні ілюстрації.

Працювати з підручником нескладно завдяки простій рубрикації та умовним позначенням:



— завдання, яким розпочинається кожна тема. Уважно прочитайте його та обговоріть усім класом запропоновану проблему.



— малюнок-завдання, у якому ілюстрація слугуватиме вам своєрідною підказкою.



— завдання, для виконання якого вам треба буде звернутися до додаткових джерел інформації.



— стисле резюме після кожного параграфа, яке пригодиться вам для закріплення та повторення вивченого.



— посилання на сайт <http://interactive.ranok.com.ua/>

Що ви знайдете на сайті? Перш за все, різноманітне цікаве відео до деяких тем підручника, яке не лише допоможе вам у виконанні домашнього завдання чи вивченні навчального матеріалу, а й розширить ваш кругозір, можливо, спонукає до пошуку нової інформації та збагачення своїх знань з певної теми. Також на цьому сайті ви знайдете додаткову інформацію до кожного параграфа підручника. Не нехуйте нею: ці тексти допоможуть вам дізнатися щось нове та краще засвоїти навчальний матеріал. І врешті, на сайті розміщено тестові завдання для самоконтролю. Після вивчення кожного розділу ви маєте можливість самостійно перевірити свої знання, до того ж у цікавій для вас формі. Для цього потрібно всього-на-всього перейти за посиланням та виконати тест в онлайн-режимі.

Ми щиро сподіваємося, що цей підручник стане для вас надійним порадиником, допоможе у збереженні вашого здоров'я, виборі майбутньої професії, формуванні вашої громадянської позиції та створенні стосунків з оточуючими.

Успіхів вам у навчанні!



Розділ

1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість;
- соціальні ролі та життєві навички;
- надзвичайні ситуації;
- основні принципи порятунку й захисту людей у надзвичайних ситуаціях;

навчитися:

- проводити самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя;
- дотримуватися правил евакуації з небезпечної зони;
- надавати домедичну допомогу потерпілим.

Тема

1



НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

§ 1 Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Під час походу на першому привалі, коли треба було поставити намети, назбирати хмизу і розпалити багаття, восьмикласник Богдан вирішив поставити намет. Щоправда, він цього ніколи не робив, але не признався в цьому і зі словами: «Нічого складного тут немає»,— узявся до справи. Він возився цілу годину, весь змучився, але так і не зміг поставити намет. Довелося просити про допомогу друзів. Як ви гадаєте, чому вийшло саме так, а не інакше? У чому полягає проблема Богдана?

Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість

У процесі свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи: немовлячий вік, грудний вік, дитинство, підлітковий період, юність, зрілість, старість. Кожний етап відзначається своїми особливостями й відіграє певну роль. Знання про це допомагають людині справлятися з труднощами, які неминуче виникають у кожному періоді її життя.

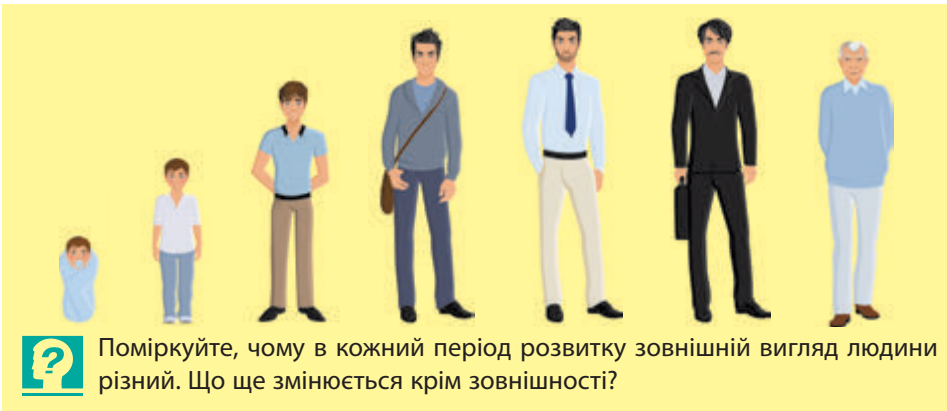
Вік, у який вступаєте ви, восьмикласники, називається підлітковим. Цей період учені ще називають «перехідним», «періодом гормонального вибуху», «пубертатом» (від латин. *pubertas* — статевая зрілість).

Це складний, але дуже цікавий період, оскільки в цей час починається перехід від дитинства до дорослості. Такий перехід пов'язаний з усіма сферами життя — фізіологічною, психологічною та соціальною.



Поміркуйте, як знаходять порозуміння люди різного віку.

Для того щоб стати дорослим, перш за все потрібно досягти фізіологічної зрілості. Тобто всі системи організму — опорно-рухова, кровоносна, дихальна, травна, видільна, нервова, статева та інші — повинні бути остаточно сформованими. Тільки тоді людина може виконувати нові для неї функції, пов'язані зі створенням сім'ї, народженням і вихованням дітей. Такий стан учені називають *фізіологічною зрілістю*.



Поміркуйте, чому в кожний період розвитку зовнішній вигляд людини різний. Що ще змінюється крім зовнішності?

Коли підлітки ростуть, маса їхнього тіла збільшується повільніше, ніж зріст, тому вони часто виглядають незграбними: довгі руки, великі ступні, інколи сутула постава. Але все це є тимчасовим. Головне, що підлітки розвиваються, у них з'являються фізичні ознаки, що відпові-

Тема 1

дають зрілості, вони перетворюються на дорослих, фізіологічно зрілих людей — чоловіків або жінок.

Одночасно з фізіологічною зрілістю формується психологічна й соціальна зрілість. Будь-який підліток учиться адекватно (тобто відповідним чином, правильно) сприймати себе і людей. Він учиться бути самостійним у житті, особисто приймати рішення і нести за них відповідальність.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Віктор нудьгував на уроці географії. Він випростав ноги, уперся в стілець Каті, яка сиділа перед ним, і різко штовхнув його. Катя охнула, бо виявилася затиснутою між спинкою стільця і краєм своєї парти. Дівчині стало погано, і її повели до лікаря. Виявилось, що в неї компресійний перелом хребта, і Катя опинилася в лікарні. Що можна сказати про фізіологічну, психологічну і соціальну зрілість Віктора? У чому його проблема?



Поміркуйте, чому підлітки інколи нудьгують на уроці, навіть якщо він цікавий.

Психологічна і соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат психологічного і соціального розвитку та пристосування до спільного життя з іншими людьми. Підліток поступово навчається найкращим чином організувати свою поведінку в соціальному середовищі, узгоджувати власну самооцінку і власні очікування зі своїми можливостями та навколишньою реальністю. Для того щоб навчитися цього, він повинен уміти аналізувати свій внутрішній досвід.

Існує таке поняття, як **рефлексія** (від латин. *reflexio* — повертаюся назад). Воно означає обмірковування, здатність до аналізу свого психологічного стану, власної поведінки. Рефлексія залежить від ступеня

складності внутрішнього світу людини і від її здатності до навчання. Підліток може зосередитися на своїх думках, а може усвідомити те, що інші люди сприймають його не так, як він сприймає себе сам. Для нього дуже важливо зрозуміти, як саме інші люди сприймають і розуміють його поведінку, особливості і здібності. Адже інші бачать підлітка зовсім не таким, яким він бачить себе сам. Розуміння цього сприяє розвитку самосвідомості.

Підлітки вважають «соціально незрілим» у тому разі, коли він ще не може прогнозувати власну поведінку, приймати обдумані рішення, співвідносити їх зі своїми можливостями і нести за них відповідальність перед собою та іншими людьми.

Звичайний наслідок малопродуманих і безвідповідальних рішень — їхня нездійсненність. Звідси різного роду невдачі, здобуття не того результату, який очікувався. Підліткові дуже хочеться звинуватити в цих невдачах інших людей, але спочатку він повинен оцінити свою власну поведінку і ступінь обдуманості своїх рішень.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Восьмикласниця Олена попросила батьків купити їй новий мобільний телефон, такий як у подружки. Телефон був дорогим. Однак мама відмовилася від нових осінніх туфель, тато не став купувати зимову куртку, брат сказав, що обійдеться без нових кросівок. Олені купили телефон. Через тиждень дівчина зізналася, що телефон вона випадково забула на лавці й чекає, що їй подарують новий. У чому проблема Олени? Що повинні зробити члени її родини?

Ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості

Ознаками фізичної зрілості людини є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їх готовність до виконання функцій зрілого віку — створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Психологічно і соціально зріла людина вміє самостійно:

- прогнозувати свою поведінку в будь-яких життєвих ситуаціях;
- здобувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя;
- мобілізуватися для приведення в дію власного рішення всупереч різним обставинам;
- відстежувати хід виконання власних дій та їхні результати;
- робити висновки з власної поведінки в різних ситуаціях;
- емоційно правильно реагувати на різні життєві ситуації.

Тема 1



Зверніться за додатковою інформацією про підлітковий період до матеріалів сайту.



Опорні точки. У підлітковому віці відбуваються фізіологічні, психологічні і соціальні зміни. Вони пов'язані з поступовим переходом до періоду зрілості, коли людина визначає власну соціальну роль, здатна створювати сім'ю і виховувати своїх дітей.

Фізіологічна зрілість характеризується формуванням усіх фізіологічних систем організму. Психологічно й соціально зрілу особистість відрізняє відповідальність, терпимість і саморозвиток.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які етапи індивідуального розвитку проходить кожна людина?
2. Який вік називають підлітковим?

II рівень

3. Які ознаки фізіологічної зрілості людини?
4. Чому для підліткового типу статури характерна певна незграбність?

III рівень

5. Чим відрізняється доросла зріла людина від підлітка?
6. Яку людину можна назвати самостійною, соціально зрілою?

IV рівень

7. Для чого потрібна рефлексія?
8. Якими вміннями володіє психологічно зрілий підліток?
9. Що таке відповідальність, толерантність, саморозвиток? Для яких періодів розвитку людини характерні ці якості?

Вправа № 1

Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя

Мета: навчитися давати самооцінку зрілості та готовності до дорослого життя.

Хід роботи

1. Оберіть відповіді на запитання. Позначте їх на окремому аркуші.

1. Як часто ви думаєте про те, що вам не слід було щось говорити або робити?

- а) дуже часто — 1 бал;
- б) іноді — 3 бали.

2. Якщо ви спілкуватиметеся з дуже дотепною людиною, то ви:

- а) постараетесь позмагатися з нею в дотепності й перемогти — 5 балів;
- б) не будете змагатися з нею, а просто похвалите її дотепність — 1 бал.

3. Виберіть одну з думок, найбільш вам близьку:

- а) те, що багатьом здається везінням, насправді є результатом наполегливої праці — 5 балів;
- б) успіх часто залежить від щасливого збігу обставин — 1 бал;
- в) у складній ситуації головне не завзятість або везіння, а людина, яка зможе тебе підтримати або втішити — 3 бали.

4. Якщо вам покажуть шарж або пародію на вас, то ви:

- а) посмієтеся і будете радіти тому, що у вас знайшли щось веселе й оригінальне — 3 бали;
- б) теж спробуєте знайти щось смішне в тому чи тій, хто пародював вас, і у відповідь подаруєте шарж або пародію на цю людину — 4 бали;
- в) образитесь, але не дасте цього зрозуміти — 1 бал.

5. Чи часто вам не вистачає часу, якщо треба виконати протягом дня багато різних завдань?

- а) так — 1 бал;
- б) ні — 5 балів;
- в) не знаю — 3 бали.

6. Своєму другові (подрузі) на день народження ви оберете:

- а) подарунок, який подобається вам — 5 балів;
- б) подарунок, якому, як вам здається, буде радий ваш друг, хоча вам особисто він не подобається — 3 бали;
- в) подарунок, реклама якого привернула вашу увагу — 1 бал;

7. Чи любите ви уявляти собі різні ситуації, у яких ви поведетеся не так, як у реальному житті?

- а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) не знаю — 3 бали.

Тема 1

8. Чи зачіпає вас те, що дехто з вашого класу вчиться краще, ніж ви?

а) так — 1 бал; б) ні — 5 балів; в) іноді — 3 бали.

9. Чи отримуєте ви задоволення, коли заперечуєте комусь, не погоджуєтеся з ним?

а) так — 5 балів; б) ні — 1 бал; в) не знаю — 3 бали.

10. Заплющте очі й спробуйте уявити собі один з трьох кольорів — блакитний, жовтий або червоний. Ви уявили:

а) блакитний — 1 бал; б) жовтий — 3 бали; в) червоний — 5 балів.

II. Полічіть отримані бали.

III. Ознайомтеся з результатами тесту та зробіть висновки.

47–38 балів. Ви впевнені в собі, сміливо висловлюєте свою думку, вмієте критикувати інших, але не дуже любите, коли критикують вас. Оскільки у вас високий рівень самовпевненості, то ви можете недооцінити складності ситуації й переоцінити свої можливості в даному випадку.

37–24 бали. Ви надійна людина, вам можна довіряти. Ви вмієте знаходити вихід з непростих життєвих ситуацій. У вас адекватна самооцінка й позитивне самосприйняття.

23–10 балів. Імовірно, ви не дуже задоволені собою, часто вдаєтеся до самозвинувачень, але це зовсім не означає, що люди, які вас оточують, поділяють вашу думку про вас. У вас підвищена критичність до себе, а також терпляче ставлення до вад інших.



Виконуючи цю вправу, можна звернутися за додатковою інформацією до сайту.

§ 2 Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Гліб їхав до школи, затишно влаштувавшись біля віконця автобуса. Зайшла літня жінка, постояла біля Гліба і запитала, чи може він поступитися їй місцем. «І чого я повинен вставати?» — подумав Гліб, зітхнув і встав. У дверях школи черговий запитав, чи є у Гліба змінне взуття. «От причепилися!» — подумав хлопець. У класі його друг Рома запитав, чи приніс Гліб узятую напередодні книгу. Гліб про неї забув, і друзі посварилися. У чому полягає проблема Гліба? Чого очікували від нього оточуючі?

Соціальні ролі, які люди виконують упродовж життя

Кожна людина займає певне соціальне становище в суспільстві. Це становище називають соціальним статусом. Директор школи, учителька, учень — це соціальний статус. Ви восьмикласники, ваш соціальний статус — учень.

Соціальний статус впливає на поведінку людей. Знаючи соціальний статус людини, можна визначити її риси характеру, а також передбачити її дії. Сукупність цих дій називають **соціальною роллю**.

Наприклад, ваш статус учня передбачає, що ви регулярно відвідуєте школу, готуетесь до уроків, дотримуєтеся шкільної дисципліни, тобто виконуєте свою соціальну роль.

Чоловік, дружина, дочка, син, онук — це теж соціальні ролі. Від людей, які їх виконують, ми очікуємо певних дій. Батьки піклуються про вас, забезпечують вас матеріально, цікавляться подіями, що відбуваються у вашому житті, займаються вашим вихованням та освітою, виконуючи свою соціальну роль. Пасажир у транспорті, нападник у футбольній команді, учасниця хору, солістка в танцювальному ансамблі, читач у бібліотеці — усе це соціальні ролі.

Є соціальні ролі, які ми вибираємо самі, наприклад, вирішивши стати лікарем, ми вчимося в школі, потім — у медичному інституті, і ось вона — бажана соціальна роль лікаря.

Різноманітність соціальних ролей вражає, і можливості їх змінювати теж. Наприклад, відмінник або двієчник — це соціальні ролі, які можна змінювати. Активно працюєш — відмінник, перестав це робити — двієчник. Але можна знову налягти на навчання і змінити свою соціальну роль.

Безліч соціальних ролей ми виконуємо, навіть не помічаючи цього: пішохода на вулиці, продавчині й покупця, лікаря і пацієнта. Треба розуміти, що суспільство завжди очікує від вас певної поведінки в тій чи іншій ролі. У багатьох випадках відносини між соціальними ролями чітко визначені, наприклад відносини продавця і покупця, лікаря і пацієнта.



Поміркуйте, яку поведінку передбачає соціальна роль учня.

Тема 1



Чим визначаються загально-прийняті норми і способи поведінки друзів? Які це правила?

Чи виконуєте ви їх, коли опиняєтеся в соціальній ролі друга?

Саме поведінка, яка відповідає очікуванням інших людей, і є соціальною роллю. Соціальна роль — це спосіб поведінки людей залежно від їхнього статусу в суспільстві, який відповідає прийнятним нормам.

Одні ролі є більш важливими, інші — менш важливими. Є ролі, які визначають спосіб життя, коло знайомих, манеру поведінки, а є ролі, які на це не впливають.

Освоєння соціальних ролей — неодмінна умова, щоб людина змогла влитися в суспільство. Спостерігаючи і виконуючи соціальні ролі, людина засвоює соціальні стандарти поведінки, учиться здійснювати самооцінку і самоконтроль.

Роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі

Ви щодня спілкуєтеся з однокласниками й однокласницями, здебільше навички спілкування з ними, приймаєте якісь рішення — з'являється навичка самостійності, намагаєтеся все встигати і користуєтеся навичкою ефективної організації свого часу. Усе це — життєві навички. Саме вони допомагають людям долати труднощі повсякденного життя, адаптуватися до них.

До життєвих навичок належать різноманітні навички поведінки. Наприклад, в особистих відносинах формуються навички, які допомагають знайомитися і підтримувати стосунки, надавати й отримувати підтримку. У колективі знадобляться навички роботи в групі, вміння доречно висловлювати свої почуття, слухати й чути інших людей, бути наполегливим.

Для успішного навчання та розвитку потрібні навички читання, письма, пошуку необхідної інформації, постановки і досягнення цілей, критичного мислення.

Життєві навички допомагають виражати свої почуття, просити про те, що вам потрібно, давати іншим те, що потрібно їм, правильно реагувати на критику, говорити «ні», закінчувати розмову і припиняти стосунки.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Галя не вміє відповідати, коли з нею поводяться нешанобливо. Вона терпляче вислуховує подруг, коли вони говорять їй щось неприємне, не знає, що сказати хлопчикам, коли вони глузують з неї, мовчки відходить від прилавка у шкільній їдальні, коли її відштовхують охочі купити щось без черги. Що треба робити Галі, щоб у неї сформувалася навичка просити оточуючих поводитися з нею інакше?



Опорні точки. Кожна людина займає певне соціальне становище в суспільстві, тобто має соціальний статус. Соціальний статус передбачає сукупність дій — соціальну роль. Соціальна роль — це поведінка, яка відповідає очікуванням інших людей. Людина виконує у своєму житті різноманітні соціальні ролі, набуває життєвих навичок, які допомагають їй долати труднощі повсякденного життя, адаптуватися до них.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які соціальні ролі ви виконуєте?
2. Яка з ваших соціальних ролей подобається вам більше за інші? Чому саме вона?

II рівень

3. Що ви можете сказати про свій соціальний статус?
4. Які соціальні ролі пов'язані з вашим соціальним статусом?

III рівень

5. Опишіть правила поведінки, якої оточуючі очікують від людини, що виконує соціальну роль покупця в продуктовому магазині.
6. Опишіть правила поведінки, якої оточуючі очікують від людини, що виконує соціальну роль пацієнта в лікарні.

IV рівень

7. Чи є у вас навичка говорити «ні», якщо ви не хочете робити те, що вам пропонують? Як формується така навичка? Як вона допомагає в повсякденному житті?
8. Чи є у вас навичка правильно реагувати на критику? Як формується така навичка? Як вона допомагає в повсякденному житті?



Про те, які соціальні ролі ми зазвичай виконуємо протягом життя, можна подивитися відеоролик на сайті.

Тема

2



НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

§ 3 Класифікація надзвичайних ситуацій



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Розлиття річки призвело до того, що під водою опинилися цілі вулиці. Потоки брудної і холодної води доходили до дахів одноповерхових будинків. Люди рятувалися хто як міг: піднімалися на верхні поверхи будинків, вилазили на дахи і навіть на високі дерева. Рятувальники на човнах евакуювали людей із зони лиха. Як можна назвати таку ситуацію? Чому вона виникла? Чи знаєте ви, як поводитися в такій ситуації?

Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайні ситуації (НС), відповідно до Кодексу цивільного захисту України, класифікують за характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій, виділяють такі **види надзвичайних ситуацій**: техногенного, природного, соціального та воєнного характеру.

Залежно від наслідків, а також від обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, надзвичайні ситуації можуть бути державного, регіонального, місцевого або об'єктового рівня.

Надзвичайна ситуація державного рівня — це така, що поширилась на територію двох або більше регіонів України і може поширитися на територію інших держав. **Надзвичайна ситуація регіонального**

рівня — це така, що поширилась на територію двох або більше районів (міст обласного значення). **Надзвичайна ситуація місцевого рівня** — це така, що вийшла за межі території потенційно небезпечного об'єкта, загрожує довкіллю, сусіднім населеним пунктам, інженерним спорудам.

Ознаки і види надзвичайних ситуацій

Ознаками надзвичайної ситуації є:

- людські жертви;
- наявність або загроза загибелі людей;
- істотне погіршення стану здоров'я людей;
- значне погіршення умов життєдіяльності;
- істотне погіршення стану навколишнього природного середовища;
- значні матеріальні збитки.

До НС техногенного характеру належать:

— транспортні аварії (катастрофи) товарних і пасажирських поїздів, річкових і морських вантажних суден, на магістральних трубопроводах;

— пожежі, вибухи, загроза вибухів;

— аварії з викидом або загрозою викиду біологічно небезпечних, хімічно небезпечних і радіоактивних речовин;

— аварії на електростанціях;

— аварії на комунальних системах життєзабезпечення: у каналізаційних системах, водопроводах, теплових мережах;

— прориви гребель (дамб, шлюзів тощо).

До НС природного характеру належать:

— геологічні небезпечні явища: землетруси, виверження вулканів, зсуви, пилові бурі, обвали, осипання;

— метеорологічні небезпечні явища: бурі, урагани, смерчі, торнадо, шквали, крупний град, сильний дощ (злива), сильний снігопад, сильна ожеледь, посуха, суховій;

— морські гідрологічні небезпечні явища: тропічні циклони (тайфуни), цунамі, сильне коливання рівня моря, напір криги;

— гідрологічні небезпечні явища: високі рівні вод (повені), водопілля, затори, низькі рівні вод;

— природні пожежі: лісові пожежі, пожежі степових і хлібних масивів, торф'яні пожежі, підземні пожежі горючих копалин;

— інфекційні захворювання людей: одиничні та групові випадки небезпечних інфекційних захворювань;



Який характер має зображена ситуація — природний чи техногенний?



Який характер має зображена ситуація? Вона природно-екологічна чи техногенна? Чому?



Для виконання цього завдання можна звернутися за додатковою інформацією до сайту.

— інфекційна захворюваність сільськогосподарських тварин і враження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками.

До природних НС екологічного характеру належать:

— катастрофічні зсуви та обвали земної поверхні, наявність важких металів, радіонуклідів та інших шкідливих речовин у ґрунті, опустелювання великих територій;

— перевищення вмісту шкідливих домішок в атмосфері, кислотні опади, руйнування озонового шару атмосфери;

— нестача питної води, порушення екологічної рівноваги внаслідок забруднення наколишнього середовища.

Надзвичайна ситуація соціального характеру — це обстановка на певній території, що склалася в результаті небезпечного соціального явища, яке призвело до людських жертв, завдало шкоди здоров'ю людей або довкіллю, спричинило значні матеріальні збитки.

Факторами таких надзвичайних ситуацій можуть бути безробіття, інфляція, терористичні акти, кризи в уряді, продовольчі проблеми, низький рівень соціально-побутової забезпеченості, корупція тощо.

До соціальних надзвичайних ситуацій належать антиконституційні дії, збройні напади, захоплення й утримання важливих для суспільства об'єктів, установлення вибухових пристроїв у громадських місцях, викрадення зброї тощо.



Поміркуйте, як суспільство захищає себе від надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

До *надзвичайних ситуацій воєнного характеру* належать ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайної зброї. Війна — це боротьба за території чи владу, яку ведуть різні політичні сили, використовуючи зброю. На війні домінує саме збройна боротьба, яка підпорядковує своїм цілям усі сфери життя суспільства. Одночасно зі збройною відбуваються політична, дипломатична, економічна, інформаційна та інші види боротьби.

Війна призводить до крайньої колективної агресії, руйнування міст і сіл, високої смертності й загибелі людей. До негативних наслідків воєн, крім загибелі людей, можна зарахувати комплекс, що визначається як «гуманітарна катастрофа»: голод, епідемії.

Оцінювання рівня ризиків надзвичайних ситуацій

Необхідно вміти оцінювати рівень ризику в надзвичайних ситуаціях. *Ризик* — це кількісна міра небезпеки. Вона визначається імовірністю негативної події та розміром збитку через неї.

В Україні прийнята Концепція управління ризиками в разі виникнення надзвичайних ситуацій. *Управління ризиками* — це дії, спрямовані на забезпечення мінімально можливого ризику.

Визначено, що існує два рівні ризиків: мінімальний і гранично допустимий. Ризик, значення якого нижче або дорівнює мінімальному, вважається абсолютно прийнятним. Ризик, значення якого більше гранично допустимого, вважається абсолютно неприйнятним.



Опорні точки. Надзвичайні ситуації можуть бути техногенного і природного характеру, соціальні, воєнні. Ознаками надзвичайної ситуації є людські жертви, значне погіршення умов життєдіяльності і стану навколишнього природного середовища, чималі матеріальні збитки. Найбільш тяжкі наслідки приносять природні катастрофи та стихійні лиха. Треба вміти управляти ризиками, тобто здійснювати дії, спрямовані на забезпечення мінімально можливого ризику.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як класифікують надзвичайні ситуації?
2. Чим характеризується надзвичайна ситуація державного рівня?
3. Які ознаки надзвичайних ситуацій ви знаєте?

II рівень

4. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій природного характеру.
5. Наведіть приклади надзвичайних ситуацій соціального характеру.

III рівень

6. Чому катастрофічні зсуви та обвали земної поверхні через розробку надр під час добування корисних копалин належать до надзвичайних ситуацій екологічного характеру?
7. Доведіть, що руйнування озонового шару атмосфери є надзвичайною ситуацією екологічного характеру.
8. Чому антиконституційні дії відносять до надзвичайних ситуацій соціального характеру?

IV рівень

9. Доведіть, що війна — це надзвичайна ситуація, яка веде до гуманітарної катастрофи. Поміркуйте, як цьому протидіяти.

§ 4 Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Сім'я Наталі вечеряла на кухні, коли всі раптом помітили, що почала розгойдуватися люстра, потім задзвенів посуд у шафці на стіні. «Це землетрус,— сказала мама,— діти, швиденько виходьте з будинку». Наталя побігла до ліфта, але мама її зупинила: «Краще йдіть сходами». «Але ж це довго»,— заперечила дівчина. Як ви вважаєте, що відповіла їй мама?

Принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Порятунок і захист людей у надзвичайних ситуаціях будується на **дотриманні відповідних принципів**. Ось основні з них.

По-перше, захищати треба все населення країни.

По-друге, заходи щодо захисту населення і території плануються і здійснюються в суворій відповідності до законодавства.

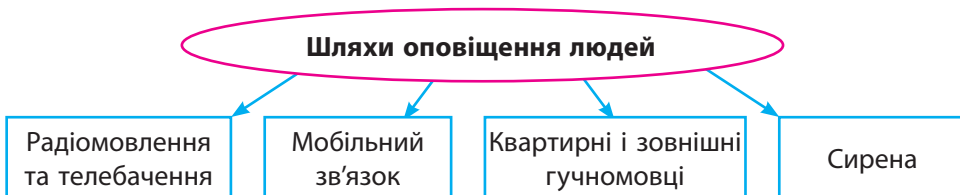
По-третє, під час проведення рятувальних заходів порятунок дітей є одним з першочергових завдань.


Основними способами захисту в надзвичайних ситуаціях є:

- своєчасне сповіщення людей про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій;
- укриття населення в захисних спорудах;
- евакуація з великих міст у замиську зону;
- своєчасне і вміле застосування людьми засобів індивідуального захисту;
- медичний захист, який забезпечує медична служба цивільної оборони.

Способи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях

Успіх порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях залежить від своєчасного доведення інформації про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій до відома населення.



 Молода сім'я перетинає затоплену вулицю зі своїм собакою, залишаючи рідний будинок у Хобокені, Нью-Джерсі, під час урагану Сенді у 2012 році. Поміркуйте, як люди могли дізнатися про ураган і своєчасно врятуватися від нього.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

Прочитайте розповідь жительки Японії: «Коли розпочався землетрус, я думала, що, як і зазвичай, буде забавно, і навіть почала знімати відео. Однак трясло все сильніше і сильніше. Тряслося і гуркотіло все навкруги: посуд, меблі, звалився тяжкий динамік з полиці на підлогу. Я залізла під стіл, і на цьому мій репортаж закінчився».

Проаналізуйте дії і думки жінки. Що б ви робили на її місці? Що необхідно знати, щоб вижити під час землетрусу? Яку роль відіграє своєчасне сповіщення людей про надзвичайну ситуацію?

Для захисту населення від деяких факторів небезпеки, що виникають унаслідок надзвичайних ситуацій, використовуються захисні споруди. **Захисні споруди** — це спеціальні будівлі для захисту людей від аварій на АЕС, хімічно- і вибухонебезпечних об'єктах, від ядерної, хімічної, біологічної зброї та звичайних військових засобів ураження.



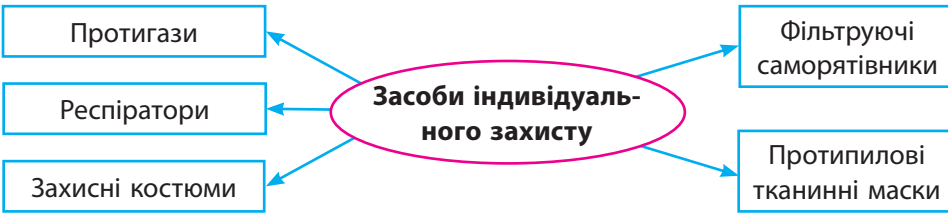
За додатковою інформацією про захисні споруди можна звернутися до сайту.

Одним зі способів захисту населення в надзвичайній ситуації є евакуація. **Евакуація** — це організоване вивезення населення з міст у задалегідь підготовлені довколишні безпечні місця. Евакуація в надзвичайних ситуаціях може бути обов'язковою, загальною або частковою, тимчасовою або безповоротною.

Обов'язкова евакуація проводиться в разі виникнення аварій з виходом радіоактивних та небезпечних хімічних речовин, катастрофічного затоплення місцевості, масових лісових і торф'яних пожеж, землетрусів, зсувів, збройних конфліктів.

Загальна евакуація всього населення проводиться із зон можливого радіоактивного або хімічного забруднення чи катастрофічного затоплення місцевості. **Часткова евакуація** проводиться для вивезення людей, які за віком або станом здоров'я не здатні самостійно вжити заходів щодо збереження свого життя або здоров'я в надзвичайній ситуації.

У надзвичайних ситуаціях важливо вчасно і вміло застосовувати **засоби індивідуального захисту**. **Засіб захисту** — це засіб, призначений для запобігання або зменшення впливу на людину небезпечних і шкідливих чинників середовища. **Засоби індивідуального захисту** — це засоби захисту, що використовуються однією людиною.



Основне призначення таких засобів — екстрений захист органів дихання та зору, а також обличчя й тіла під час аварій та евакуацій.



Про те, що треба робити, отримавши вказівки про евакуацію, можна прочитати на сайті.



Опорні точки. У надзвичайних ситуаціях використовуються певні принципи порятунку й захисту людей.

Основними способами захисту є своєчасне сповіщення людей про надзвичайну ситуацію, укриття населення в захисних спорудах, евакуація з великих міст у заміську зону, своєчасне і вміле застосування людьми засобів індивідуального захисту і медичний захист.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке евакуація? Для чого її проводять?
2. У яких випадках евакуація може бути загальною?
3. Для чого використовують захисні споруди?

II рівень

4. Чому сховища будують як герметичні інженерні споруди?
5. Яким чином здійснюється оповіщення людей про надзвичайну ситуацію?

III рівень

6. Від чого залежить успіх порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях?

7. Чому за надзвичайних ситуацій важливо вчасно і вміло застосовувати засоби індивідуального захисту?

IV рівень

8. Обґрунтуйте основні принципи порятунку і захисту людей за надзвичайних ситуацій.

9. Які засоби індивідуального захисту ви знаєте і чи вмієте ними користуватися?

Вправа № 2

Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації

Мета: навчитися аналізувати повідомлення засобів масової інформації про надзвичайні ситуації і діяти відповідно до змісту повідомлення.

Хід роботи

1. Проаналізуйте таке повідомлення: «УВАГА! Говорить штаб цивільної оборони. У зв'язку з підвищенням рівня води в річці Дністер очікується підтоплення будинків у місті. Населенню, яке проживає на вулицях біля річки, треба зібрати необхідні речі, документи, продукти харчування та воду, відключити газ і електрику, вийти в район Високої гори для евакуації в безпечну зону. Оповістіть сусідів про отриману інформацію».

- Про що йдеться у повідомленні?
- Що треба робити?
- Які речі ви візьмете із собою? Чому саме ці речі? Чи пам'ятаєте ви, де лежать ці речі?
- Змоделюйте свою поведінку після отримання такого повідомлення.

Зробіть висновки.

2. Проаналізуйте таке повідомлення: «УВАГА! Говорить штаб цивільної оборони. На хімічному підприємстві сталася аварія з викидом сильнодіючих отруйних речовин. Хмара зараженого повітря поширюється в напрямку нашого населеного пункту. У зв'язку із цим населенню необхідно залишатися в приміщеннях, провести додаткову герметизацію своїх квартир (будинків). Про одержану інформацію сповістити сусідів. Надалі діяти відповідно до вказівок штабу цивільної оборони».

- Про що йдеться у повідомленні?
- Що треба робити?
- Як слід проводити герметизацію приміщень?
- Змоделюйте свою поведінку після отримання такого повідомлення.

Зробіть висновки.



Виконуючи вправу, можна звернутися за додатковою інформацією до сайту.

§ 5 Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Микола, Оля і Богдан поверталися з прогулянки додому, аж раптом почалася гроза. Загуркотів грім, спалахнула блискавка, хлинула злива. Оля запропонувала сховатися під найближчим високим деревом, але Микола зауважив, що цього робити не можна. Як ви гадаєте, чому? Які знання про обов'язки громадян з порятунку та захисту людей у надзвичайних ситуаціях він використовував?

Права та обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій і в період ліквідації їх наслідків

Закони України визначають права й обов'язки громадян щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Громадянин України має право на захист під час надзвичайної ситуації, але разом з тим він має і певні обов'язки.

За надзвичайних ситуацій громадяни України мають право:

- на захист життя, здоров'я та особистого майна;
- на використання засобів колективного та індивідуального захисту, які призначені для захисту населення від надзвичайних ситуацій;
- на отримання інформації про ризик, якому вони можуть піддатися в певних місцях перебування на території країни, і про заходи необхідної безпеки;



На цих світлинах зображено навчання з порятунку потерпілих унаслідок терористичного акту. Як ви вважаєте, навіщо їх проводять? Чи брали ви участь у таких навчаннях? Чи вмієте ви надавати домедичну допомогу?

- на відшкодування збитків, заподіяних їхньому здоров'ю та майну внаслідок надзвичайних ситуацій;
- на медичне обслуговування, компенсації й соціальні гарантії на проживання та роботу в зонах надзвичайних ситуацій.

За надзвичайних ситуацій громадяни України зобов'язані:

- дотримуватися законів у сфері захисту населення й територій від надзвичайних ситуацій;
- знати основні способи захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій; прийоми надання домедичної допомоги по-терпілим;
- знати й виконувати правила поведінки під час евакуації з небезпечної зони;
- знати й виконувати правила безпечного поводження з вибухо-небезпечними предметами.

Рятувальні служби та їхні дії за надзвичайних ситуацій

Відповідно до законодавства держава повинна створювати гарантії безпечного проживання населення на всій своїй території. Для виконання цього завдання існують різні аварійно-рятувальні служби. Вони забезпечують попередження й ліквідацію надзвичайних ситуацій, пошук і виведення людей за межі зон дії небезпечних і шкідливих для їхнього життя і здоров'я чинників. Представники цих служб надають постраждалим невідкладну медичну допомогу. Аварійні служби мають різних фахівців та відповідні технічні засоби.

Існує Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Вона відповідає за захист населення і територій від НС, пожежну та техногенну безпеку, контролює діяльність аварійно-рятувальних служб тощо.



На цих світлинах зображено роботу аварійно-рятувальної служби. Які зі своїх функцій вона виконує в даних випадках?



На цих світлинах зображено роботу єдиної державної системи цивільного захисту. Які зі своїх функцій вона виконує в даних випадках?

Для забезпечення безпеки і захисту населення від наслідків НС створено єдину державну систему цивільного захисту. Відповідно до законодавства вона здійснює такі функції:

- навчання населення способів захисту від небезпек, що виникають за НС;
- оповіщення населення про небезпеки, що виникають за НС;
- евакуація населення, матеріальних і культурних цінностей у безпечні райони;
- надання населенню притулків і засобів індивідуального захисту;
- проведення аварійно-рятувальних робіт;
- надання домедичної допомоги;
- боротьба з пожежами, що виникли за НС;
- виявлення районів, які зазнали радіоактивного, хімічного, біологічного чи іншого зараження;
- відновлення й підтримання порядку в районах, постраждалих за НС.



Про оптимальні дії під час конкретних надзвичайних ситуацій можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Громадяни України мають право на захист під час НС, але на них покладаються і певні обов'язки, які вони повинні виконувати за НС. Знаючи, як правильно діяти під час конкретних надзвичайних ситуацій, можна врятувати життя собі й іншим людям. Аварійно-рятувальні служби забезпечують попередження і ліквідацію НС, пошук і виведення людей за межі зон дії небезпечних і шкідливих для їхнього життя і здоров'я факторів.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які права мають громадяни України під час надзвичайної ситуації?

II рівень

2. Які обов'язки мають громадяни України під час надзвичайної ситуації?
3. Які функції виконують аварійно-рятувальні служби?

III рівень

4. Чому аварійно-рятувальні служби працюють постійно, а не тільки під час надзвичайних ситуацій?
5. Для чого створюється єдина державна система цивільного захисту? Які функції вона виконує?

IV рівень

6. Доведіть, що громадяни України зобов'язані вивчати основні способи захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій.
7. Доведіть, що громадяни України зобов'язані знати й виконувати правила поведінки під час евакуації з небезпечної зони.

§ 6 Домедична допомога за надзвичайних ситуацій. Визначення стану потерпілого. Алгоритм рятування людей під час пожежі



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Хлопчики грали у футбол, аж раптом у Кирила потекла з носа кров. Гра припинилася. Мишко сказав, що Кирилові треба злегка відкинути голову назад або лягти. Але Олексій заперечив: «Голову треба злегка нахилити вперед». Хто з них правий? Чия порада призведе до небажаних наслідків? Чому?

Домедична допомога за надзвичайних ситуацій

Домедична допомога — це комплекс простих медичних заходів, які виконуються на місці (самопоміага і взаємодопоміага). Основна мета домедичної допоміаги — порятунок життя потерпілих, їхня швидка евакуація з небезпечної зони.

Під час надання домедичної допоміаги дуже важливим є фактор часу. У людей, які отримали домедичну допоміагу протягом 30 хв після травми, ускладнення виникають удвічі рідше, ніж у тих,

кому допомога була надана пізніше. Оптимальний термін надання домедичної допомоги — до 30 хв після отримання травми, у разі отруєння — до 10 хв. У разі зупинки дихання цей час скорочується до 5–7 хв. Відсутність допомоги протягом години після травми збільшує вірогідність смерті серед тяжкопоранених на третину.

Кожні 20 зі 100 загиблих могли бути врятовані, якби допомога надавалася вчасно і правильно безпосередньо на місці події. Саме тому важливо знати, яка допомога потрібна в тому чи іншому випадку, і вміти її надавати потерпілим.

Перед тим як надавати домедичну допомогу, необхідно оцінити ситуацію і визначити, що саме сталося, яка причина того, що сталося, чи існує небезпека для вас і потерпілих, кого можна залучити до надання допомоги.

Оцінюючи ситуацію, особливу увагу слід приділити питанню, чи існує небезпека для вас і постраждалих і наскільки ця небезпека велика. Важливо з'ясувати, чи є доступ до потерпілих і що потрібно зробити, якщо цей доступ ускладнений. Оцінюючи ситуацію, необхідно зберігати холонокровність і здоровий глузд, щоб прийняте рішення не виявилось помилковим. У багатьох ситуаціях швидка й точна оцінка може виявитися життєво важливою для потерпілих.

Пам'ятайте, що не можна:

- зрушувати й перетягувати потерпілих на інше місце, якщо їм не загрожує вогонь, обвал будівлі, якщо їм не потрібно робити штучне дихання чи надавати термінову медичну допомогу;
- вправляти випалі органи в разі пошкодження грудної й черевної порожнин;
- давати воду або ліки для прийому всередину непритомним потерпілим;
- доторкатися до рани руками або будь-якими предметами;
- видаляти сторонні предмети з рани черевної, грудної або черепної порожнини (треба просто накрити рану перев'язувальним матеріалом і чекати на приїзд швидкої допомоги);



- Нерухома пов'язка при переломах



- Перев'язування рани



- Штучне дихання



- Надаючи домедичну допомогу, передусім необхідно припинити дію факторів, що спричинили пошкодження: витягти потерпілого з води, витягти з машини тощо
 - залишати на спині непритомного потерпілого, особливо в разі нудоти й блювання (залежно від стану його потрібно повернути на бік або, у крайньому випадку, повернути вбік його голову);
 - намагатися витягти потерпілого з вогню, води, будівлі, що загрожує обвалом, не прийнявши належних заходів для власного захисту.



Про те, як надавати домедичну допомогу в різних ситуаціях, подивіться відеосюжет на сайті.

Визначення стану потерпілого

Важливо вміти швидко й правильно оцінити стан потерпілого. Під час огляду спочатку слід установити, живий він чи мертвий, відтак визначити тяжкість стану, ступінь ураження, наявність кровотечі.

Ознаки життя

Наявність пульсу

Наявність самостійного дихання

Реакція зіниці на світло

Ознаки смерті

Відсутність пульсу

Відсутність реакції зіниці на світло

Помутніння й висихання рогівки очей

Однак треба знати, що за нещасного випадку смерть часто буває клінічною («уявною»), тому ніколи не слід відмовлятися від надання допомоги потерпілому, вважаючи його мертвим через відсутність дихання, серцебиття, пульсу. Вирішити питання про доцільність або



- У край важливо вміти визначити стан потерпілого

марність заходів щодо оживлення потерпілого і зробити висновок про його смерть має право тільки лікар.

До невідкладних заходів щодо порятунку постраждалого належать: відновлення прохідності дихальних шляхів, проведення штучного дихання, зовнішнього масажу серця, зупинка кровотечі, іммобілізація місця перелому (наприклад, наклавши шину або пов'язку).

Пам'ятайте, що досить часто смерть потерпілого настає не через тяжкість травм, а через відсутність елементарних знань з надання домедичної допомоги в людей, що опинилися поруч.

Алгоритм рятування людей під час пожежі

Правильне і вичерпне повідомлення про пожежу дозволяє пожежній охороні передбачити можливу обстановку і вжити необхідних заходів.

1. Негайно викликати пожежну охорону за номером 101, повідомивши свою точну адресу, об'єкт пожежі; зустріти пожежну охорону.
2. Якщо горіння тільки-но почалося, ви можете легко загасити вогонь водою, накрити товстою ковдрою, покривалом, закидати піском, землею. У жодному разі не гасіть водою електропроводку та електроприлади, що перебувають під напругою,— це небезпечно для життя!
3. Якщо ви бачите, що не зможете впоратися з вогнем і пожежа набуває загрозливих розмірів, терміново покиньте приміщення. Перш ніж відчинити двері в палаючому будинку, доторкніться до них зворотним боком долоні. Не відчиняйте їх, якщо відчуваєте, що двері теплі — за ними вогонь. Не користуйтеся ліфтами під час пожежі. Спускайтеся тільки сходами.

Ніколи не біжіть навмання!

Не намагайтеся захопити із собою цінні речі та інше майно!

Ніколи не ховайтеся в задимленому приміщенні в непримітні, віддалені місця!

4. Якщо вогонь відрізав шлях до виходу, постарайтеся зберігати спокій. Ідіть у дальню від палаючого приміщення кімнату, щільно зачиняючи за собою всі двері. Відчиніть вікно й постарайтеся привернути увагу перехожих криками про допомогу.

5. По прибутті пожежної бригади чітко й беззаперечно виконуйте команди її працівників. Не заходьте назад у палаюче приміщення до тих пір, поки вам не скажуть, що небезпека минула.



Про найбільш поширені ураження і допомогу при них можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Домедична допомога — це комплекс заходів, метою яких є порятунок життя людей, їх швидка евакуація з небезпечної зони. Перш ніж надавати домедичну допомогу, необхідно визначити стан потерпілих.

Правильне виконання алгоритму рятування людей під час пожежі забезпечує збереження людського життя і здоров'я.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Для чого потрібна домедична допомога?
2. Які прийоми домедичної допомоги ви знаєте?

II рівень

3. Чи вмієте ви здійснювати тимчасову зупинку кровотечі, робити перев'язку рани, накладати нерухому пов'язку при переломах, робити штучне дихання?
4. Як треба поводитися, щоб прийняте вами рішення щодо домедичної допомоги не виявилось помилковим?

III рівень

5. Чого не можна робити під час надання домедичної допомоги?
6. Чи можете ви самі зробити висновок про смерть потерпілих?

IV рівень

7. Доведіть, що під час надання домедичної допомоги дуже важливим є фактор часу.

8. Які заходи щодо порятунку постраждалих є першочерговими?
9. Проаналізуйте алгоритм рятування людей під час пожежі.



Перевірте свої знання з розділу «Здоров'я людини».

Вправа № 3

Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі

Мета: навчитися моделювати ситуації рятування людей на пожежі.

Хід роботи

Проаналізуйте таку ситуацію: перебуваючи в ліфті, ви відчули запах диму.

- Змоделюйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А викликати пожежників за номером 101

Б натиснути кнопку кабіни «Виклик» і повідомити про пожежу диспетчера

В дочекатися зупинки ліфта і швидко покинути кабіну

Г постійно кликати на допомогу

Д спробувати самостійно відкрити двері кабіни і вийти назовні

Е якщо немає можливості покинути кабіну ліфта, не панікувати, закрити рот і ніс тканиною, сісти на підлогу і чекати допомоги.

- Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?

- Зробіть висновки.

Проаналізуйте таку ситуацію: перебуваючи у громадському наземному транспорті (автобус, тролейбус), ви відчули запах диму.

- Змоделюйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А у разі заклинювання дверей залишити салон через спеціальні люки, віконні прорізи, прогони

Б повідомити про пожежу водієві

В після зупинки транспортного засобу без паніки й тисняви покинути салон і відійти на безпечну відстань

Г надати допомогу постраждалим

Д постаратися погасити вогонь

Е викликати пожежників за номером 101

- Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?
- Зробіть висновки.

Проаналізуйте таку ситуацію: ви перебуваєте в поїзді, у вагоні почалася пожежа.

- Змодельуйте свою поведінку, використовуючи перелік дій, запропонованих нижче.

А повідомити про пожежу провідників і їхнє керівництво

Б гасити пожежу за допомогою вогнегасників, піску, води

В перейти в сусідній вагон

Г використати стоп-кран для зупинки поїзда

Д після зупинки поїзда швидко покинути палаючий вагон через двері, люки, вікна

Е допомогти постраждалим

- Поясніть свій вибір дій. Які ще дії є доцільними в запропонованому випадку? Чого робити не можна?
- Зробіть висновки.

Вправа № 4

Відпрацювання навичок надання домедичної допомоги потерпілому

Мета: навчитися правильно поводитися в ситуації землетрусу, навчитися надавати домедичну допомогу під час землетрусу.

Хід роботи

Уявіть собі таку ситуацію: стався сильний землетрус, під час якого ви перебували в школі.

- Сплануйте свій маршрут порятунку. Розробіть для себе та інших присутніх усі можливі варіанти: де найбезпечніші місця, де найкраще зустрітися після землетрусу і т. д.

• Пройдіть цим маршрутом по школі. Визначте час, за який ви змогли це зробити. Пригадайте, як надавати домедичну допомогу в разі травматичного шоку, сильної кровотечі, непритомності, переломів, ран, а також основні правила транспортування постраждалих.

- Складіть інструкцію «Як поводитися під час землетрусу».
- Складіть інструкцію «Допомога постраждалим під час землетрусу».

Зробіть висновки.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- **оздоровчі системи та їх складові;**
- **безпеку харчування;**
- **негативні наслідки незбалансованого харчування;**
- **профілактику харчових отруень;**

навчитися:

- **правильно обирати для себе оздоровчу систему;**
- **надавати домедичну допомогу в разі харчових отруень;**
- **правильно обробляти і зберігати харчові продукти.**

Тема

3



ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

§ 7 *Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласник Микита любить свого тата і часто дивується, як він може все встигати і бути таким активним і веселим. Одного разу Микита запитав про це, і батько відповів: «Розумієш, головне, щоб кожна твоя дія була погоджена з іншими діями. Усе залежить від системи. І твоє здоров'я теж». Як ви вважаєте, що таке «система»? Що мав на увазі тато Микити?

Поняття про оздоровчі системи

Поняття «система» є багатоплановим. Що стосується оздоровчих систем, то це системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я та формування здорового способу життя. Такі системи почали з'являтися вперше вже в стародавніх цивілізаціях Єгипту, Греції, Китаю, Індії.

За довгий час свого існування людство винайшло безліч різних оздоровчих систем. Наприклад, є *фізичні оздоровчі системи*, які пропонують відповідні фізичні вправи і режим активної діяльності, є оздоровчі системи, у яких розроблені *правила раціонального харчування*.

Будь-яка система побудована зі взаємозв'язаних і взаємозалежних частин — компонентів. Оздоровчі системи можуть містити різні компоненти, тому існують різні системи збереження та відновлення здоров'я людини.

Є традиційні та сучасні оздоровчі системи. Традиційні системи існують багато століть, і навіть тисячоліття. Вони поширилися по всьому світу з країн, які мають культуру, що розвивалася довго і безперервно. Сучасні оздоровчі системи з'являються в країнах з молодою культурою, і час їх існування ще невеликий.

Оздоровчі системи можна підрозділити також на науково обґрунтовані й народні. Перші з'явилися в результаті застосування теоретичних наукових знань, а другі сформовані в процесі народної практики. Сучасні науково обґрунтовані оздоровчі системи побудовані на наукових знаннях з психології й фізіології людини, враховують її вік, стать, індивідуальні особливості.

Вибрати для себе оздоровчу систему не просто. Такий вибір залежить від того, як людина вихована, у якій сім'ї виросла, до якої культури належить, які фізіологічні та психологічні особливості має, якого вона віку. Крім того, приймаючи рішення щодо оздоровчої системи, яка б вам підійшла, треба обов'язково порадитися з лікарем, добре обізнаним про стан вашого здоров'я, і враховувати, що різні оздоровчі системи можуть по-різному вплинути на здоров'я тієї чи іншої людини. Для того щоб правильно опанувати оздоровчу систему, часто потрібний учитель, який навчатиме вас особисто.

На жаль, не всі оздоровчі системи добре продумані й обґрунтовані. Вони бувають іноді досить примітивними, побудованими на якомусь одному оздоровчому методі, тобто мають невелику кількість компонентів. Перш ніж обрати оздоровчу систему, необхідно ознайомитися з такими системами детальніше.

Складові оздоровчих систем

Існує велика різноманітність оздоровчих систем, але їх усіх об'єднують деякі загальні складові (компоненти). До них належать:

- правильний режим праці та відпочинку;
- щоденна рухова активність;
- повноцінний нічний сон;
- раціональне харчування;
- відмова від шкідливих звичок;
- загартовування водою, повітрям і сонцем;
- оптимізм і вміння володіти емоціями;
- здатність протистояти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати;



Розгляньте світлини і розкажіть, які компоненти можуть входити до фізичних оздоровчих систем.

- уміння бути корисним суспільству;
- наявність моральних принципів та ідеалів.

Оздоровчі системи можуть включати в себе такі компоненти: фізичні вправи і гімнастичні комплекси; правила раціонального харчування; різні види єдиноборств і масаж; купання в крижаній воді й відвідування лазні; моральні постулати й певні психологічні принципи; комплексні правила забезпечення здорового способу життя.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Знаменитий лікар Стародавнього Китаю Хуа-То казав: «Якщо ручка дверей часто рухається, вона не іржавіє. Так і людина: якщо вона багато рухається, то не хворіє». Чи погоджуєтеся ви із цим висловом? Чому? Обґрунтуйте свою думку.



- Про компоненти оздоровчих систем можна дізнатися на сайті.
- Щоб більше дізнатися про основи раціонального харчування, ознайомтеся з презентацією на сайті.



Опорні точки. Оздоровчі системи — це системи теоретичних знань і практичних методик, що дозволяють забезпечити формування здоров'я. Оздоровча система складається зі взаємозв'язаних і взаємозалежних частин — компонентів, які охоплюють різноманітні сторони здоров'я людини. Існують певні правила вибору оздоровчих систем.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Які класифікації оздоровчих систем ви знаєте?

2. Які складові оздоровчих систем ви знаєте?

II рівень

3. Чим відрізняються сучасні й традиційні оздоровчі системи?

4. Чим відрізняються науково обґрунтовані й народні оздоровчі системи?

III рівень

5. Чи можна назвати системою правила оздоровчого способу життя, які побудовані на якомусь одному оздоровчому методі? Чому?

6. Доведіть, що при створенні оздоровчих систем треба використовувати теоретичні знання.

IV рівень

7. Доведіть, що провідна роль у формуванні здорового способу життя завжди належить свідомості людини.

8. Доведіть, що вміння бути корисним суспільству є складовою оздоровчої системи.

9. Доведіть, що наявність моральних принципів та ідеалів є складовою оздоровчої системи.

§ 8 Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Тренер шкільної футбольної команди запропонував учням такі вправи: біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку, перекидання м'яча через плече, через голову вперед-назад (після перекидання — прийом або передача м'яча), кидок-перекидання м'яча вперед, потім — прийом або передача м'яча, блок, поворот на 180° — прийом м'яча з падінням. Яку фізичну якість перш за все розвивають ці вправи? Обґрунтуйте свою відповідь.

Фізичні якості людини

Фізична якість людини — це сукупність її біологічних і психічних властивостей, яка характеризує фізичну готовність здійснювати активні рухові дії. До фізичних якостей належать швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість.

Крім фізичних якостей, людина має фізичні здібності. Кожен з нас характеризується індивідуальними фізичними здібностями, які є спадковими, тобто вони закладені природою. **Здібності** — це індивідуальні особливості, які стосуються успішності виконання будь-якої

діяльності. Саме здібності пояснюють швидкість і легкість набуття фізичних якостей — сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Тобто фізичні здібності людини можуть виражатися в різних фізичних якостях, які можна й треба розвивати за допомогою фізичної активності.

Сила — це здатність людини долати зовнішній опір за рахунок активності м'язів. Сила людини залежить перш за все від інтенсивності напруження м'язів. Максимальний прояв сили залежить від кількості м'язових волокон у кожному м'язовому волокні. Щоб розвивати м'язову силу, можна використовувати вправи з обтяженням, наприклад з гирями або гантелями, бігати вгору, по піску, снігу, воді. Сила м'язів зростає, коли виконують вправи з подоланням опору власного тіла: підтягування на руках, віджимання, лазіння по канату, стрибки в довжину і висоту.

Гнучкість — це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Розвиток гнучкості забезпечується такими вправами: згинання-розгинання, нахили, повороти, обертання тощо.

Швидкість — це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальний для даних умов час без зниження ефективності. Розвитку швидкості сприяють спортивні й рухливі ігри. Швидкість ви можете розвивати, займаючись плаванням, лижними перегонами, ковзанярським бігом, їздою на велосипеді тощо.

Спритність — це здатність людини виконувати рухові завдання за короткий період навчання, а також змінювати свої рухові дії в мінливих зовнішніх умовах. Ця фізична якість вимагає координації, точності рухів, швидкості реакції.



Які фізичні якості людини необхідні для занять спортивною гімнастикою?



Які види спорту зображені на світлинах? Що ви знаєте про ці види спорту?

Витривалість — це здатність людини протистояти втомі, виконувати роботу ефективно. Витривалість розвивається завдяки плаванню, лижним перегонам, ковзанярському бігу, їзді на велосипеді тощо.

Для комплексного розвитку фізичних якостей можна використовувати різні гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні й рухливі ігри. Головне — робити вправи регулярно, бо саме регулярне виконання комплексу нескладних вправ дозволяє підтримувати й удосконалювати фізичні якості протягом усього життя.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Існує багато видів спорту, які розвивають фізичні якості людини. Є відомі майже всім — футбол, бокс, хокей, плавання, волейбол, баскетбол, гімнастика, фігурне катання, велоспорт, легка атлетика, настільний теніс, кінний спорт, лижні перегони, боротьба, бадмінтон. А що ви знаєте про інші види спорту: наприклад, про важку атлетика, веслування на байдарках і каное, водне поло, гандбол, дзюдо, регбі, стрілецький спорт, стрільбу з лука, сучасне п'ятиборство, триатлон, тхеквондо, фехтування, бобслей, гірськолижний, ковзанярський, санний спорт, скелетон, фрістайл, шорт-трек?



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Фізичне виховання лицарів середньовіччя включало в себе верхову їзду, плавання, полювання, стрільбу з лука. Головними рисами для лицаря в латах були сила і стійкість. Зовсім не цінувалися високі результати у швидкості й спритності, досягнуті не верхи і без лат. З лицарських турнірів були повністю виключені ігри з м'ячем. А от у змаганнях та іграх сільського населення того часу переважали саме ігри з м'ячем, взяття фортеці, біг, боротьба з палицями, ходулі. Які фізичні якості формувалися в лицарів і селян? Поясніть чому.

Вплив фізичної активності на здоров'я

У сучасному техногенному суспільстві тілу людини не вистачає активних рухів, які йому вкрай потрібні, оскільки воно було розраховане природою на високу рухову активність.

Слід пам'ятати, що фізична активність є складовою частиною здорового способу життя. Фізичні вправи посилюють не тільки функції м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової, травної та інших систем організму людини. Помірні фізичні навантаження підвищують стійкість організму до дії несприятливих чинників довкілля.

Про взаємозв'язок рухової активності і здоров'я писали філософи та лікарі всіх часів. Так, давньогрецький філософ Арістотель говорив: «Ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність». Лікар Гіппократ використовував різні фізичні вправи для лікування хворих. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного співвідношення суми вправ до здоров'я даної людини». Давньогрецький лікар Гален у своїй праці «Мистецтво повертати здоров'я» зазначив: «Тисячі й тисячі разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ».



Опорні точки. Людина має фізичні якості, до яких належать швидкість, спритність, сила, гнучкість, витривалість. Крім фізичних якостей, людина має фізичні здібності, які можуть виражатися в різних фізичних якостях. Фізичні якості треба розвивати за допомогою фізичної активності. Фізична активність позитивно впливає на здоров'я.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що людина успадковує — фізичні якості чи фізичні здібності?
2. Від чого залежить сила людини?

II рівень

3. Чим відрізняються фізичні якості і фізичні здібності?
4. Чим сила відрізняється від спритності?

III рівень

5. Що таке гнучкість? Які вправи сприяють зростанню гнучкості?
6. Які вправи сприяють комплексному розвитку фізичних якостей?

IV рівень

7. Як ви оцінюєте свої фізичні якості і фізичні здібності?
8. Що ви робите для розвитку своїх фізичних якостей?

Тема

4



БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

§ 9 Традиційні і сучасні системи харчування. Вибір харчових продуктів



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Китайський кухар пишається вмінням приготувати рибу так, що за смаком її не відрізниш від курки. Він може годувати вас безліччю смачних і різноманітних страв, і ви при цьому перебуватимете в цілковитому невіданні, із чого саме приготовлена кожна з них. Японська ж їжа надзвичайно проста, а кухар прагне, щоб зовнішній вигляд і смак страви якнайбільше зберігали початкові властивості продукту, щоб риба або овочі навіть у приготовленому вигляді залишалися самими собою. Як ви можете пояснити такі відмінності в кулінарних уподобаннях китайців та японців?

Традиційні і сучасні системи харчування

У світі є і народи-вегетаріанці, і переконані м'ясоїди, є такі, що надають перевагу сирій їжі, а інші народи її завжди спеціально оброблюють. Вивчаючи все це розмаїття, наука про харчування часто опиняється в безвиході. Вона ніяк не може визначити, яке харчування є корисним, а яке — ні. І яка їжа буде корисною для конкретної людини та прийдеться їй до смаку? Чи сподобається японцеві український борщ? Чи буде українець із задоволенням їсти суп зі змії? Чи готовий європеець випити кумис?

Системи харчування й кулінарне мистецтво мають довгу історію. У кожного народу є улюблені страви, особливі традиції в накриванні



Лікар Гіппократ говорив: «Якщо батько хвороби не завжди відомий, то мати її завжди — їжа». Що мав на увазі видатний лікар?

столу, приготуванні їжі. Ці звички склалися тисячоліттями, у них багато доцільного, такого, що відповідає національним звичаям, смакам, способу життя, клімату. Такі звички треба враховувати і не сперечатися з ними. Смак не дається нам від народження, він формується протягом життя й відповідає тій культурі, у якій формується особистість людини.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

Спартанський обід був дуже простим: горох, боби, жито. Розповідають, що один аристократ, римлянин, потрапивши на спартанський обід, сказав: «Дійсно, спартанці — найхоробріші люди. Усякий волів би тисячу разів померти, ніж їсти таку їжу». Як така їжа давала можливість спартанцям виховувати хоробрих і сильних воїнів?

Існує багато різних систем харчування. *Системи харчування* — це системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною. Ці правила враховують такі чинники, як хімічний склад, фізичні властивості, кулінарна обробка продуктів, час та інтервали прийому їжі тощо. Системи харчування різних культур можуть мати незначні або істотні відмінності і включати або виключати конкретні продукти харчування.

Розрізняють традиційні та сучасні системи харчування. Традиційні системи, на відміну від сучасних, існують уже давно, вони формувалися протягом тисячоліть.

Сучасні системи харчування будуються на теоріях харчування. Існує безліч теорій харчування. Є наукові теорії харчування і альтернативні види харчування. До наукових теорій належать, наприклад, теорія збалансованого харчування і теорія адекватного харчування. До альтернативних видів харчування відносять вегетаріанство, м'ясоїдіння, сироїдіння і ще безліч найрізноманітніших поглядів на харчування.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Що ви знаєте про основні положення теорії збалансованого харчування і теорії адекватного харчування? Чи можна щось про них сказати, виходячи з їхньої назви?

На основі теоретичних поглядів на харчування створюються оздоровчі системи харчування. Оскільки теоретичних поглядів багато і вони різні, то й оздоровчі системи харчування численні й різноманітні.

Обираючи систему харчування, треба розуміти, що організм кожної людини є унікальним. Харчування, яке є оздоровчим для однієї людини, може нашкодити іншій. Усе дуже індивідуально. Уже сьогодні багато людей індивідуалізують споживання їжі відповідно до своїх особливостей. Але скласти таку індивідуальну програму харчування може тільки фахівець-дієтолог.

Системи оздоровчого харчування будуються на кількох загальних принципах:

- по-перше, енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму;
- по-друге, хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах, необхідно вживати різноманітні харчові продукти. До складу повноцінного раціону повинні входити поживні речовини п'яти класів: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, неорганічні речовини й мікроелементи;
- по-третє, необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування.



Про деякі системи харчування та особливості їх вибору можна дізнатися на сайті.

Страви української національної кухні

Українська кухня є відомою далеко за межами України. Деякі страви нашої кухні, наприклад борщі та вареники, увійшли в меню багатьох країн світу. Українська кухня відзначається особливим стилем і технологією приготування їжі, які пов'язані з українською культурою. Найбільш суттєвою рисою техноло-



Яку українську страву можна приготувати з продуктів, зображених на світліні?



Страви яких кухонь зображені на світлинах? Що ви знаєте про ці кухні?

гії української кухні є те, що в ній дуже багато продуктів зазнають складної теплової обробки: спочатку їх обсмажують або варять, а потім тушкують або запікають. Велика кількість страв (крученики, завиванці, фарширована птиця й овочі, шпиговане салом і часником м'ясо) готуються у шпигованому і фаршированому вигляді.

Кожному етнографічному регіону України властиві свої особливості кухні, зумовлені історичними ознаками та традиціями. Наприклад, борщ має 30 різновидів (полтавський, чернігівський, київський, волинський, львівський тощо).



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Що ви знаєте про такі страви української кухні, як пампушки, паляниці, галушки, грибна юшка, грибний соус, бануш, вареники, ковбаси, сирники, шпиговане салом м'ясо, фарширована риба?

Вибір харчових продуктів.

Обробка і зберігання харчових продуктів

Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може призвести до хвороби. Для того щоб їжа не завдавала шкоди, треба знати правила вибору харчових продуктів. Перш за все, слід навчитися оцінювати якість їжі.



Знайдіть необхідну інформацію і проаналізуйте ситуацію. Інна з мамою купували в магазині продукти. Дівчина взяла з полиці сметану і швиденько поклала її до кошика. Але мама запитала доньку: «А ти подивилася, який у цієї сметани термін придатності?». Інна здивувалася: «Ні. А навщо? Я вважаю, що вона свіжа». Як ви гадаєте, що мама відповіла Інні?

Якість харчових продуктів можна оцінити візуально, тобто уважно подивитися на них. Зовнішній вигляд їжі може багато розказати про те, як довго вона зберігалася або як була приготовлена. Якість їжі також можна оцінити за її запахом. Багато зіпсованих продуктів мають специфічний неприємний запах.

Слід уважно читати те, що написано на упаковці від продуктів, звертаючи особливу увагу на термін їх виготовлення та зберігання. У жодному разі не можна використовувати продукти, термін придатності яких уже закінчився.

Харчові продукти повинні бути свіжими та якісними. Їжу треба правильно готувати. Посуд, у якому готується і на якому подається їжа, необхідно тримати у чистоті. Приготовлену їжу не можна залишати надовго. У ній починають відбуватися процеси бродіння і гниття. Краще з'їсти страву відразу після її приготування. Перед прийомом їжі обов'язково мийте руки. Усе це — необхідні правила забезпечення безпеки харчування.

Безпечне харчування включає в себе правильне зберігання харчових продуктів. Готову їжу на плиті можна тримати не більше ніж 1,5 години. Якщо страви вийняті з холодильника, то при розігріванні рідких страв їх треба довести до кипіння, а густі — розігрівати 3–5 хв у гарячій духовці.

У холодильнику продукти можна зберігати лише певний час. Наприклад: масло вершкове — 6–14 днів у закритому посуді або фользі, молоко кип'ячене пастеризоване — 12–36 годин (прикрите, попередньо охолоджене), кефір — 36 годин, сметану — 72 години, вершки — 12 годин, сир — 36 годин, яйця — 14–21 добу, ковбасу копчену — 2–6 днів, сосиски, сардельки вищого сорту — 2 доби, ковбасу варену — 1 добу, свіжі овочі 1–7 днів.



Опорні точки. Існують різноманітні системи харчування — це системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною. Вони побудовані на таких загальних принципах: енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним затратам організму; хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; необхідно дотримуватися оптимального режиму харчування. Треба вміти правильно обирати харчові продукти, обробляти і зберігати їх.



Цікаві факти про їжу можна знайти на сайті.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Чим відрізняються традиційні й сучасні системи харчування?
2. Які страви української кухні вам до вподоби?

II рівень

3. Як оцінювати якість харчових продуктів?
4. Які правила обробки і зберігання харчових продуктів ви знаєте?

III рівень

5. Як обирати систему харчування?
6. Чому кожному етнографічному регіону України властиві свої особливості кухні?

IV рівень

7. Доведіть, що харчування, яке є оздоровчим для однієї людини, може нашкодити іншій.
8. На яких принципах будуються системи оздоровчого харчування?
9. Що треба знати, щоб визначити, яка їжа буде корисною для конкретної людини?

§ 10 Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Школярі на уроці обговорювали вислів видатного лікаря давнини Гіппократа: «Нехай їжа буде вашими ліками, а ліки — їжею». Софія сказала, що вона не розуміє, що мав на увазі Гіппократ, бо ліками не можна наїстися. Що б ви відповіли Софії?

Дієтичне харчування

Словом «дієта» позначають і режим харчування, і склад їжі. Словник повідомляє: «Під дієтою мається на увазі харчовий режим, установлюваний для здорових і хворих, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року». Зрозуміло, що дієта може бути тільки індивідуальною, розрахованою саме на конкретну людину.

Головним постулатом дієтичного харчування є висновок про те, що їжа, яку людина споживає, повинна підтримувати молекулярний склад організму, відшкодувати його енергетичні витрати й забезпечувати розвиток організму. Тобто в будь-якій дієті має бути відповідність між кількістю і якістю вжитої їжі та енергетичними витратами організму.

Існує *лікувальне харчування*, або *дієтотерапія*,— це метод лікування багатьох захворювань. Є група захворювань, які лікуються тільки дієтою.

Сучасні науково обґрунтовані дієти були вперше розроблені кілька десятиліть тому і продовжують удосконалюватися із часом. Рекомендуючи ту чи іншу дієту, лікар-дієтолог використовує дані біохімії, фізіології, гігієни харчування та інших наук, а також багатовіковий досвід практичної медицини. Але успіх при цьому лікуванні багато в чому залежить від самого пацієнта, від його дисципліни щодо дотримання дієти.

Слід пам'ятати, що в кожному окремому випадку питання про необхідну дієту вирішується індивідуально. Усілякі поради в популярних виданнях треба сприймати критично. Але можна сформулювати декілька загальних правил домашньої дієтології. Ось вони:

- харчуватися різноманітно;
- харчуватися регулярно;
- не переїдати;
- проводити правильну кулінарну обробку продуктів;
- знати калорійність і хімічний склад добового раціону в цілому;
- знати особливості хімічного складу основних продуктів харчування.



Про дієтичне харчування і його особливості можна дізнатися на сайті.

Негативні наслідки незбалансованого харчування

Неякісне і незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань. Можуть проявитися гастрит або виразка шлунка. За відсутності або нестачі вітамінів виникають авітамінози. Через неправильне харчування страждають зуби, виникає карієс.

Найпоширенішим наслідком незбалансованого харчування є *гастрит*. Гастрит — це запалення стінки шлунка, точніше, його слизо-

вої оболонки. Причини гастриту бувають різні, і одна з них — це нерациональне харчування. Основні симптоми гастриту — це біль, печіння «під ложечкою», постійне блювання, нудота. Якщо гастрит не лікувати, то виникає *виразкова хвороба шлунка*. Це хронічне захворювання, яке розвивається у разі порушення функціонального стану шлунка. Розвитку виразкової хвороби сприяють спадкова схильність, порушення режиму і характер харчування, шкідливі звички (куріння, алкоголь, надмірне споживання кави).

Міфи і факти про дієти

Міф: Велика кількість дієт є універсальними для всіх і допомагають усім.

Факт: Усі лікарі-дієтологи стверджують, що підбір харчування повинний бути строго індивідуальним, з урахуванням захворювань. Організму кожної окремої людини притаманні свої особливості: одному певна дієта підійде добре, а іншому — ні.

Міф: Не можна снідати під час дієти, або не треба вечеряти, або взагалі для ефективності дієти краще голодувати.

Факт: У жодному разі не слід голодувати. Пропускати прийоми їжі — це найпростіший спосіб зіпсувати дієту й нашкодити собі.

Міф: Існує хороша і погана їжа.

Факт: Картопля-пюре і картопляні чіпси — геть різна їжа, хоча по суті це один і той самий продукт. Тому треба розуміти, що немає однозначно «корисних» або однозначно «шкідливих» продуктів і все залежить від способу приготування, їхнього складу, кількості.

Міф: Від жирної їжі гладшають, краще її зовсім не вживати.

Факт: 1 г жиру містить удвічі більше калорій, ніж 1 г білків або вуглеводів, що робить жирні страви калорійнішими. Саме це дозволяє



Про дієти, ще не вводячи спеціального терміна, писав Авіценна — філософ і лікар, який жив в XI ст.: «Кожній комплекції і кожній натурі відповідає і сприяє певна їжа. У випадку, коли бажано змінити комплекцію, потрібно вживати їжу з протилежними властивостями». Чи можна ці висновки видатного лікаря давнини про роль харчування у збереженні здоров'я людини вважати початком наукової дієтології? Чому?

жиру ефективно й надовго втамувати голод. Організм не може існувати без жирів. Але жири є різними, і їхня корисність чи шкідливість залежить від їхнього складу й кількості.

Міф: Чим більш нестерпна дієта, тим більш вона ефективна й корисна.

Факт: Насправді грамотно розроблена індивідуальна дієта є і ефективною, і приємною, такою, яка не призводить до негативних емоційних проявів або напруженого стану організму.

Міф: Треба замінити весь раціон харчування на фрукти та овочі — це буде корисним для організму.

Факт: Фрукти та овочі є корисними тільки у разі повноцінного харчування, коли їжа є різноманітною і, окрім фруктів та овочів, включає м'ясо, рибу, молоко, масло, інші необхідні для життєдіяльності організму продукти.

Треба знати, що перед тим як сісти на дієту, потрібно обов'язково порадитися з лікарем, здати необхідні аналізи й не очікувати від дієти якнайшвидших результатів.

Харчові добавки

Харчові добавки — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

Для чого ж потрібні всі ці добавки? Опишемо основні з них.



Є харчові добавки, які включають у себе жири, вуглеводи, білки й клітковину, а також майже всі мікроелементи та вітаміни. Вони покращують якісний склад їжі.

Добавки, що зберігають свіжість, додають до олій і до пакувальних матеріалів, щоб запобігти згірненню олії.

Добавки-консерванти призначені для того, щоб довгий час зберігати продукти придатними до вживання. Вони містять речовини, які вбивають мікробів або не дають їм розмножуватися. З найдавніших

часів люди використовували із цією метою сіль, цукор, кислоти й дим, у якому продукти коптили. Як консерванти для фруктів та овочів використовують бензоат Натрію й бензоат Калію. Багато продуктів консервують за допомогою оцтової кислоти (оцту).

Прянощі допомагають змінити смак їжі. Є природні прянощі, але більшість із тих, якими користуються сьогодні,— це суміші, що складаються із синтетичних речовин.

Барвники надають продуктам, які пройшли термічну обробку, більш привабливого вигляду. Барвники поділяються на дві основні групи: природні й синтетичні. Краще, звичайно, використовувати природні барвники.

Ми перелічили харчові добавки, які додають виробники. Але є ще такі харчові добавки, які використовуються індивідуально. Різні фірми можуть пропонувати свої харчові добавки до повсякденного харчування. Стверджують, що ці добавки можуть сприяти схудненню, використовуватися для профілактики будь-яких захворювань і навіть їх лікування. Вживати ці харчові добавки можна тільки після консультації з лікарем, який добре обізнаний про стан здоров'я людини. Для підлітка, який раціонально харчується, такі харчові добавки зовсім не потрібні.

Якість їжі пов'язана з її складом. Так, у їжі можуть міститися речовини, які не є корисними для вашого організму. Усілякі консерванти, барвники, смакові добавки — це зовсім не те, що потрібно для зростання і розвитку підлітка. Їжа може бути дуже жирною, занадто гострою або дуже солоною для вас. Це також слід враховувати.



Про харчові добавки і те, що позначають цифри та букви на упаковці продуктів, можна дізнатися на сайті.



Опорні точки. Дієтою називають харчовий режим, який устанавлюють для здорових і хворих людей, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року.

Неякісне і незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань.

Харчові добавки — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання. Це лише доповнення до правильного харчування. Вони жодним чином не можуть замінити правильне харчування.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що таке дієта? З якою метою використовують різні дієти?
2. Що таке гастрит? Назвіть деякі причини його виникнення.

II рівень

3. Що треба враховувати, обираючи ту чи іншу дієту?
4. При яких захворюваннях використовують лікувальне харчування?
5. Які загальні правила застосування харчових добавок ви знаєте?

III рівень

6. Чи кожна дієта є універсальною? Поясніть.
7. У чому проявляються негативні наслідки незбалансованого харчування?

IV рівень

8. Доведіть, що в будь-якій дієті має бути відповідність між кількістю і якістю вжитої їжі та енергетичними витратами організму.
9. Доведіть, що в кожному окремому випадку питання про необхідну дієту вирішується індивідуально.

§ 11 Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Вітя по дорозі зі школи додому купив собі пиріжок з м'ясом та із задоволенням з'їв його прямо на вулиці. Через якийсь час, коли він вже був удома, у нього заболів живіт. Вітя вирішив не засмучувати маму і потерпіти, дочекатися, коли біль сам мине. Однак надвечір у нього почалася блювота, та така сильна, що довелося їхати в лікарню. Що Вітя зробив неправильно? Чому?

Симптоми харчового отруєння

Харчове отруєння — це такий стан, під час якого відбувається інтоксикація організму людини через потрапляння в кишечник продуктів недоброякісного приготування. У таких продуктах відбувся процес розмноження шкідливих мікроорганізмів та накопичилися

токсини (отрути), які вони виділяли. Лікарі поділяють харчові отруєння на дві групи. Перша — *харчові токсикоінфекції*. У цьому випадку в організм потрапляють мікроорганізми з токсичною дією. Друга група — *харчові інтоксикації*, коли в організм потрапляють не самі мікроби, а мікробні токсини.

Харчове отруєння може проявитися вже через кілька годин після прийому неякісної їжі, але не пізніше ніж через добу. Спочатку людина відчуває дискомфорт у ділянці кишечника, потім — спазми й біль у ділянці пупка та надчеревній частині живота. Відтак може розпочатися нудота, блювання й діарея (пронос).

Для харчових отруєнь є характерним загальний стан слабкості, запаморочення, втрата свідомості, головні болі, прискорене серцебиття. Інколи може підвищуватися температура тіла.

У разі важких харчових отруєнь можуть виникати порушення зору, двоїння в очах, порушення м'язового тону, втрата свідомості, сильне слиновиділення, зневоднення через втрату рідини, порушення роботи нервової системи, які призводять до галюцинацій, марення, навіть коми й паралічу.

Особливо небезпечними є такі харчові отруєння, як *сальмонельоз* і *ботулізм*.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання.

У більшості випадків причиною ботулізму є консервовані гриби домашнього приготування. Однак ботулотоксин може накопичуватися практично в будь-яких консервах — у м'ясній тушонці, консервованих овочах, рибі. Треба розуміти, що потенційно небезпечними є всі консервовані продукти, які попередньо можуть бути погано вимитими й неякісно термічно обробленими. Найнеприємнішим у ботулізмі є те, що ви ніяк не визначите за зовнішнім виглядом продукту, заражений він чи ні. А від ботулізму немає щеплень і до нього не виробляється імунітет. То що ж робити, щоб уникнути ботулізму?



Харчові отруєння можуть виникати не тільки через зараження бактеріями. Є отруєння хімічними речовинами, отруйними грибами і рослинами, отруйними рибами.



Про домедичну допомогу під час харчових отруєнь можна дізнатися з відеосюжету на сайті.

Отруйні рослини і гриби

Людина завжди використовувала рослинну їжу. Але в природі є отруйні рослини, які виробляють і накопичують у процесі своєї життєдіяльності такі сполуки, що спричиняють отруєння у тварин і людини. Учені нарахували близько 10 000 видів отруйних рослин. Уміння відрізнити ці рослини є дуже важливим для збереження життя і здоров'я.

Отруйні рослини по-різному можуть впливати на організм людини. Вони пригнічують роботу центральної нервової системи, негативно впливають на роботу серця, шлунка, нирок і печінки.

Наприклад, отруйна рослина *блекота чорна* у разі вживання її в їжу може викликати сухість у роті, розлад мовлення і ковтання, розширення зіниць, сухість і почервоніння шкіри, збудження, рідше — марення й галюцинації, прискорене серцебиття, судоми. Отруєння блекотою може призвести навіть до смерті!

Блекота чорна — трав'яниста рослина, яка має неприємний запах. Стебло прямостояче, розгалужене, густо покрите залозистими волосками. Листки сидячі, зверху темно-зелені, а знизу світліші, покриті невеликими волосками. Корінь нагадує корінь петрушки, м'який, соковитий, з кисло-солодким смаком. Квітки великі, мають віночок брудно-білого кольору. Цвіте блекота в липні-серпні. Ростає по засмічених місцях, поблизу осель, біля доріг, на оброблюваних полях як бур'ян. Отруйною вважається вся рослина. Отруєння блекотою можливе або у разі вживання молодих солодких паростків або у разі поїдання насіння.

Так само, як і блекота чорна, небезпечними є *дурман звичайний* і *беладона звичайна*. Усі ці рослини належать до групи пасльонових.

Отруйними, як ви знаєте, можуть бути і гриби. Найнебезпечніший з отруйних грибів — це *бліда поганка*.



■ Блекота чорна



■ Дурман звичайний



■ Цикута отруйна



■ Бліда поганка



Знайдіть необхідну інформацію і виконайте завдання.

Які отруйні рослини і гриби вашої місцевості ви знаєте? Наведіть приклади. Оберіть одного з представників отруйних рослин або грибів і розкажіть про нього.

Причини і профілактика харчових отруєнь. Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях

Харчове отруєння можна отримати у разі вживання неякісно приготовленої їжі або у разі зберігання продуктів харчування в таких умовах, які не відповідають термінам і режиму їх зберігання, у разі недотримання людьми правил особистої гігієни. Харчові отруєння можуть виникати у вигляді спалахів у родині або в групі чи колективі, коли всі вживали одну й ту саму неякісну їжу.

Отруїтися можна і продуктами з нормальними властивостями і терміном придатності. Це відбувається, коли їжу готує заражена людина в умовах, де не дотримані санітарні норми.

Для профілактики харчових отруєнь слід:

- не вживати продукти із закінченим терміном придатності;
- зберігати і транспортувати продукти в належних умовах;
- купуючи молочну продукцію, перевіряти цілісність упаковки;
- не вживати в їжу незнайомі продукти харчування;
- ретельно мити овочі, фрукти, зелень, а також посуд, столове приладдя, дотримуватися правил особистої гігієни;
- проводити якісну термічну обробку продуктів харчування (особливо риби і м'яса);
- дотримуватися правил зберігання продуктів у холодильнику: зберігати окремо свіжі й уже приготові м'ясні продукти, не зберігати готову їжу в холодильнику більш ніж 3 дні;
- боротися з переносниками інфекцій (тарганами, мишами).

Щойно з'явилися симптоми харчового отруєння, потрібно промити шлунок теплою кип'яченою водою або слабким розчином соди. Промивання шлунка необхідно робити, поки не почне виходити чиста вода. Після промивання шлунка хворому рекомендується приймати активоване вугілля по 2–3 таблетки кожні 15 хв протягом години. Запивати активоване вугілля слід кип'яченою водою.

Після отруєння треба деякий час утримуватися від уживання їжі. Потім хворому необхідна щадна дієта з обмеженням кількості з'їденого.

Йому треба вживати більше води. Було б доцільно залишити його вдома, щоб він відпочив. Якщо постраждалого турбує озноб, потрібно зігріти його. Зазвичай симптоми отруєння самотійно проходять протягом тижня.

Необхідно звернутися до лікаря, якщо симптоми харчового отруєння зберігаються протягом трьох і більше днів, хворий відчуває тривалі спазми в животі.

Необхідно викликати швидку допомогу, якщо харчове отруєння виникло в дитини або у хворого з'явилися такі симптоми, як нечіткість зору, утруднення ковтання і мовлення.

У разі отруєння грибами слід негайно звернутися за медичною допомогою!



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Марія і Юля посперечалися. Марія стверджує, що харчові отруєння спричиняють тільки бактерії, які розмножилися в їжі. А Юля вважає, що харчові отруєння виникають тільки через вживання отруйних грибів і рослин. Хто з них правий?



Перевірте свої знання з розділу «Фізична складова здоров'я».

Вправа № 5

Відпрацювання навичок домедичної допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях

Мета: навчитися правильно надавати домедичну допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях.

Матеріали: плакати, що ілюструють способи надання домедичної допомоги при отруєннях і кишкових інфекціях.

Хід роботи

Уявіть собі таку ситуацію: ваш однокласник отруївся неякісними, несвіжими продуктами тваринного походження (м'ясо, риба, ковбасні вироби, м'ясні або рибні консерви). У нього блювання і болі в животі.

Опишіть послідовність своїх дій під час надання йому домедичної допомоги. Таке тренування допоможе вам діяти спокійно в разі реального отруєння.

1. Пригадайте ознаки харчового отруєння (головний біль, нудота, блювання, біль у животі, пронос, утруднене дихання, наростаюча слабкість, сонливість, збліднення шкіри, втрата свідомості).
2. Пригадайте послідовність надання допомоги при харчовому отруєнні.
3. Опишіть алгоритм своїх дій.
4. Зробіть висновок.



Опорні точки. Основою безпечного харчування є вміння оцінювати якість їжі, дотримуватися правил її приготування, уживання та зберігання. Знання правил надання допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях, а також знання про отруйні й небезпечні рослини та гриби може врятувати життя вам і людям, які вас оточують.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Що ви знаєте про отруйні рослини і гриби?
2. Що таке харчове отруєння? Як воно виникає?

II рівень

3. Що може свідчити про недоброякісність продукту?
4. Який стан хворого є характерним для харчових отруєнь?

III рівень

5. Що треба робити для профілактики харчових отруєнь?
6. Що треба робити в разі появи симптомів харчового отруєння?

IV рівень

7. Як надати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях?
8. Чим відрізняються токсикоінфекції від інтоксикації?
9. Які отруйні рослини і гриби своєї місцевості ви знаєте?



Розділ

3

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Вивчивши цей розділ,
ви дізнаєтеся про:

- становлення і розвиток особистості;
- формування системи цінностей;
- піраміду потреб;
- планування майбутнього;
- ідеали краси і здоров'я;
- уміння вчитися та його складові;

навчитися:

- користуватися прийомами ефективного читання й запам'ятовування;
- складати карти пам'яті;
- користуватися алгоритмом постановки й досягнення мети.

Тема

5



СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

§ 12 *Становлення особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості*



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. На храмі Аполлона в Дельфах є напис: «Пізнай самого себе». Видатний філософ Платон у своєму діалозі «Протагор» зазначав, що цей вислів — плід спільних роздумів семи великих мудреців Стародавньої Греції. Одного разу Фалес, Піттак, Біант, Солон, Клеобул, Місон і Хілон (VI ст. до н. е.) зібралися в храмі Аполлона в Дельфах і внаслідок тривалого диспуту дійшли абсолютної, на їхню думку, істини. Знайдену істину — «пізнай себе» — вони й написали на стіні храму в Дельфах. Як ви гадаєте, що означає цей напис?

Становлення особистості. Формування самосвідомості в підлітковому віці

Становлення особистості — це закономірний процес, у ході якого підліток, з одного боку, перебуває під впливом оточуючих, а з іншого — може сам на себе впливати, змінювати себе, обирати своє коло спілкування і форми діяльності, набувати нового досвіду. Цей досвід може бути різним. Для особистісного зростання є важливим досвід розуміння цінності життя, досвід ставлення до себе, до інших людей, до суспільства. У процесі набуття цього досвіду в реальному

житті підліток починає усвідомлювати мотиви своєї поведінки, як і те, що в нього є можливість самовиховання, самосвідомості, саморозвитку. Кожен з нас у підлітковому віці починає приміряти на себе нові соціальні ролі, ставити перед собою важливі питання: хто я? для чого я живу? чого я хочу досягнути в житті? якими є мої цілі? у чому полягає моє призначення?

Щойно з'являються ці питання, починається пошук відповідей на них. Кожний шукає ці відповіді по-своєму, але завжди звертається до досвіду інших людей, які теж шукали відповіді на ці питання і, можливо, знайшли їх. Однак не завжди думки інших людей є для вас прийнятними. Людина обирає ті погляди, з якими вона згодна.

Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання. Саме ці процеси дозволяють людині набути таких якостей, як відповідальність, достоїнство, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них. Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання відповість на перше питання, самовизначення — на друге, а самовиховання — на третє.

Розвиток особистості. Біосоціальний характер особистості

Розвиток особистості — це усвідомлене формування себе самого як людини, яка вміє бачити сенс свого існування, уміє ставити перед собою цілі і досягати їх, людини, яка розуміє, у чому її призначення, яка має надійний моральний стрижень.

Розвиток особистості тісно пов'язаний з біологічним, психічним та соціальним розвитком і здійснюється поетапно, починаючи від народження. У дитинстві людина навчається говорити, спілкуватися з людьми, які її оточують, читати, писати, рахувати тощо. У процесі соціального розвитку в підлітка формуються нові вищі психічні функції, у складі яких є знання про суспільні явища, стосунки між людьми, стереотипи поведінки, форми спілкування. На соціальний розвиток підлітка впливає школа, сім'я, дружнє оточення, засоби масової інформації — соціальне середовище, яке формує його соціальний досвід. Але він і сам може на себе впливати та пізнавати себе.

Самопізнання є необхідною умовою саморозвитку особистості. Самопізнання — це засіб здобуття власного досвіду; воно дозволяє найбільш повно використовувати свої можливості в навчанні, праці, спіл-

куванні з іншими людьми, занятті якою-небудь справою. Фактично самопізнання виступає як засіб найбільш повного використання своїх можливостей і здібностей.



Знайдіть необхідну інформацію і дайте відповідь на запитання. Вислів «Пізнай самого себе» помилково приписують давньогрецькому філософу Сократу. Але саме він зробив цей вираз досить популярним, пояснюючи його своїм учням, повсякчас використовуючи у своїх бесідах та виступах. Один із семи великих мудреців, давньогрецький філософ Хілон, розвивав цю думку так: «Пізнай самого себе — і ти пізнаєш богів і Всесвіт». Поясніть, чому, коли людина пізнає саму себе, вона пізнає і Всесвіт.

Самовизначення — це розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень, розуміння свого місця в суспільстві й свого призначення в житті. Кожна людина у своєму житті здійснює тією чи іншою мірою різні види самовизначення: професійне (обирає собі професію), особистісне (визначає себе як особистість), сімейне (визначає себе як члена родини) тощо.

Самовиховання — це свідомо діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в собі таких особистісних якостей, які є бажаними. Самовиховання базується на адекватній самооцінці, що відповідає реальним здібностям людини. Засоби й прийоми самовиховання дуже різноманітні й залежать від тих умов, у яких перебуває людина, та від завдань, які вона перед собою ставить.

Самооцінка — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків. Поступово на основі набутого досвіду в люди-



- Храм Аполлона в Дельфах, на стіні якого було написане гасло «Пізнай самого себе», та філософ Сократ, який зробив цей вираз популярним

ни виробляється образ власного «я». Цей образ формується внаслідок спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки. Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка буває завищеною, адекватною й заниженою. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач.



Опорні точки. У підлітковому віці триває становлення особистості, формується самосвідомість, самопізнання, самовизначення, самовиховання. Цей процес розвитку особистості має біосоціальний характер. Розвиток особистості тісно пов'язаний з біологічним, психічним і соціальним розвитком і здійснюється поетапно.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. На чому базується самовиховання?
2. Як формується самооцінка? Для чого вона потрібна?

II рівень

3. Як відбувається процес становлення особистості?
4. Чи може підліток сам на себе впливати, змінювати себе, вибирати своє коло спілкування і форми діяльності, набувати нового досвіду?

III рівень

5. Які процеси допомагають людині набути таких якостей, як відповідальність, твердість поглядів і переконань, уміння керувати власною поведінкою?
6. Що ви можете сказати про свій досвід стосунків з іншими людьми?

IV рівень

7. Доведіть, що особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання.
8. Доведіть, що самовизначення — це розуміння людиною своїх власних особливостей, можливостей, здібностей.



Більше про особистість та її розвиток у підлітковому віці можна дізнатися, звернувшись до сайту.

§ 13 **Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості. Формування системи цінностей. Піраміда потреб. Планування майбутнього**



Обміркуйте й обговоріть ситуацію. Восьмикласник Григорій не займається спортом, не робить зарядки, сидить допізна біля телевізора або за комп'ютером, рідко бере до рук книгу, неохоче спілкується з однокласниками, не допомагає мамі по господарству. Однак коли його спитали, чи є він духовною і моральною людиною, то він відповів, що так. Проаналізуйте його відповідь. Що б ви порадили Григорію?

Складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості

Духовність — це внутрішній світ людини, її стрижень, творча спрямованість. Джерелом духовності є власний внутрішньо-психічний досвід людини. Духовна людина є перш за все моральною людиною, яка думає й діє відповідно до високих моральних правил. Розуміння засад і суті моральних правил, що регулюють стосунки між людьми, є найважливішою рисою людини.

Щодо визначення поняття духовності у вчених немає одностайної думки. Кожний розуміє поняття «духовність» по-різному. Але всі погоджуються, що саме духовність відіграє значну роль у пошуках відповіді на важливі питання: що таке людина? яке її місце й призначення у світі? у чому сенс її буття? що таке культура? як здійснюється суспільне життя? Саме духовність одухотворяє людину й виділяє її зі світу тварин. Саме вона є тим ідеалом, до якого прагне людина у власному розвитку, формуючи для себе вищі, абсолютні цінності, які є суттю її життя. Саме духовність є джерелом доброчесностей людини і її моральної спроможності.



Німецький філософ Іммануїл Кант писав: «Дві речі наповнюють душу завжди новим і все більш сильним подивом і благоговінням — це зоряне небо наді мною й моральний закон у мені». Чому філософ із благоговінням ставить саме до морального закону всередині нас?



- Спорт, уміння помічати красу природи, творчість — у кожної людини посідають певне місце в ієрархії життєвих цінностей

Формування системи цінностей

Система життєвих цінностей людства формується перш за все у сфері культури. Саме культура визначає й спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, наші інтереси, оцінки й моральні норми. **Життєві цінності** — це те, що люди вважають важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, про що вони мріють і чого прагнуть.

У кожної людини своя ієрархія цінностей. Ієрархією називають розташування частин або елементів цілого в порядку від найвищого до найнижчого. Для одних найважливішою життєвою цінністю, яку вони ставлять на перше місце, є свобода, для других — матеріальне благополуччя, для третіх — творча й цікава робота.

Життєві цінності треба вміти виявляти, осмислювати й усвідомлювати. Потреба у визначенні особистісних цінностей, пріоритетів і сенсу життя виникає в кожній людині. Це одна з найважливіших потреб особистості. Дуже важливим є момент формування власної шкали цінностей. До життєвих цінностей психологи відносять здоров'я, цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність добрих і вірних друзів, творчість, уміння помічати красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Піраміда потреб

Американський психолог Абрагам Маслоу запропонував теорію ієрархії потреб. Він об'єднав усі потреби людей у п'ять груп, з яких будується піраміда потреб.



■ Ієрархія потреб за Маслоу

людини до участі у спільних з іншими діях, входження в певні об'єднання людей. До потреб у приналежності й причетності належать потреба в дружбі, любові, певному оточенні, колективі.

Четверта група — потреби у визнанні й самоствердженні, які пов'язані з бажанням бути впевненим у собі й професійним, мати високу конкурентоспроможність, визнання й повагу оточуючих.

П'ята група — потреби в самовираженні, які об'єднують потреби, пов'язані з прагненням людини до якнайповнішого використання своїх знань, умінь, здібностей, навичок, особистого потенціалу.

Теорія ієрархії потреб Маслоу допоможе вам усвідомити й проаналізувати ієрархію своїх потреб.

Планування майбутнього

Самовизначення, яке є однією зі складових духовного розвитку, передбачає, що людина може планувати своє майбутнє. Для цього вона повинна розуміти, яке місце в суспільстві їй хотілося б зайняти.

Для вас, восьмикласників, важливою є спрямованість у майбутнє. Треба самому обирати свій шлях у житті і створювати свій життєвий план. Не омріювати примарне майбутнє, а вирішити, ким бути (тобто визначитися зі своєю професією) і яким бути (тобто самовизначитися з особистими та моральними якостями). Кожний з вас повинен не просто уявляти собі своє майбутнє в загальних рисах, а усвідомлювати способи досягнення конкретних життєвих цілей.

Ціль виникає не на порожньому місці, бо вона тісно пов'язана з вашим попереднім і подальшим навчанням. Саме навчання є передумовою вашої майбутньої професійної діяльності. Окрім того, важливо

бути поінформованим щодо престижності й соціальної цінності професії, якостей особистості, які притаманні представникам цієї професії, принципів і норм відносин, які характерні для даного професійного кола. Важливим є й розуміння того, яку матеріальну базу для вас і вашої майбутньої родини може надати обрана професія.

Є два види цілей: довгострокові цілі (від 3 до 10 і більше років) і короткострокові цілі (від одного місяця до року). Короткострокові повинні відповідати довгостроковим цілям і допомагати в їх досягненні. Тобто мета — це фіксація результату, який повинен бути досягнутий за певний період часу.

Правильно поставлена мета задає критерії (ознаки) її досягнення, дає можливість обґрунтовано відповісти на запитання: досягнута мета чи ні. Мета — це мрія, що має термін виконання, задає напрямок дій, указує, чи далеко ми просунулися, робить роль кожної людини більш визначеною, стимулює домагатися кращих результатів.



Знайдіть необхідну інформацію і розв'яжіть проблему. Прочитайте текст із книжки Льюїса Керролла «Аліса в Країні Чудес»:

«— Чи не були б ви такі ласкаві сказати, якою дорогою мені звідси вийти?»

— Це значною мірою залежить від того, куди ви хочете прийти,— відповів кіт.

— Мені байдуже куди,— сказала Аліса.

— Тоді однаково, якою дорогою ти підеш,— сказав кіт».

Сформулюйте проблему, яка виникла в Аліси. Дайте поради щодо її вирішення.

Алгоритм постановки і досягнення мети

1. Обрати та сформулювати мету, яка повинна бути конкретною і реалістичною, тобто досяжною. Постановка мети повинна бути в стверджувальній формі. Неправильно: «Я не хочу залишитися в майбутньому без професії». Правильно: «Я хочу стати кваліфікованим учителем біології».

2. Постановка великої мети повинна супроводжуватися розділенням на підцілі, задля того щоб мета залишалася реалістичною. Покажіть за допомогою підцілей кроки до здійснення мети.

3. Мета повинна відповідати вашим можливостям. Проаналізуйте свої можливості. Оцініть їх якомога об'єктивніше.

4. Досягнення мети повинне бути забезпечене необхідними ресурсами: вашим часом, вашою працею, терпінням, дисципліною, наполегливістю і працездатністю. Оцініть саме ці свої ресурси, з'ясуйте, чи відповідають вони меті.

5. Постановка мети повинна включати конкретний термін її досягнення. Якщо мета підрозділяється на підцілі, то треба визначити конкретний строк досягнення кожної підцілі.

6. Слід визначити критерії досягнення мети, тобто чітко прописати ознаки, за якими можна сказати, що мета досягнута.

7. Необхідно враховувати можливі перешкоди на шляху до досягнення мети. Якщо виявиться, що деякі з підцілей, які ведуть до мети, залишаються недосягнутими, то слід не критикувати себе, а просто зрозуміти й визнати, що ціль не досягнута, проаналізувати, чому вона не досягнута, вирішити, чи є вона досі потрібною, чи, можливо, треба поставити собі нову ціль. Усі можливі перешкоди необхідно передбачити й підготуватися до них заздалегідь. У будь-якому разі негативний досвід — це теж досвід, і на помилках треба вчитися, бо хто не пробує, той нічого не досягає.

8. Треба завжди вірити в позитивний результат, у досягнення мети, казати собі: «Я зможу!».

Вправа № 6

Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети

Мета: навчитися користуватися алгоритмом постановки й досягнення мети.

Хід роботи

1. Сформулюйте свою мету щодо вашої майбутньої професії. Проаналізуйте, чи є ця мета:
 - конкретною
 - реалістичною
2. Напишіть, які підцілі є кроками до досягнення вашої мети.
3. Проаналізуйте, чи відповідає ця мета вашим можливостям.
4. Проаналізуйте, якими ресурсами забезпечене досягнення цієї мети.

Оцінка:

- свого часу
- своєї працездатності

- свого терпіння
- своєї дисципліни
- своєї наполегливості
- своїх успіхів у навчанні

5. На окремому аркуші напишіть конкретний термін (дату) досягнення мети й конкретні дати досягнення підцілей.

6. Визначте критерії (ознаки) досягнення мети.

7. На окремому аркуші напишіть, які ви бачите можливі перешкоди на шляху до досягнення мети.

8. Скажіть собі: «Я зможу!».

9. Зробіть висновки.



Опорні точки. Кожна людина розвивається духовно. Існують певні складові духовного розвитку особистості. Моральний розвиток особистості тісно пов'язаний з її духовністю. Людина має власну систему життєвих цінностей — це те, що люди вважають важливим для свого життя. Самовизначення, яке є однією зі складових духовного розвитку, передбачає, що людина може планувати своє майбутнє.

Запитання для повторення й обговорення

I рівень

1. Як ви розумієте поняття «духовність»?
2. Чому життєві цінності є індивідуальними?

II рівень

3. Що ви знаєте про ієрархію потреб?
4. Що таке ієрархія цінностей?

III рівень

5. Як здійснювати планування майбутнього?
6. Чому люди не обговорюють щодня життєві цінності?

IV рівень

7. Доведіть, що розуміти себе, розуміти інших людей — означає розуміти ті цінності, якими керуєтеся ви самі й інші люди.

8. Чому життєві цінності треба вміти виявляти, осмислювати й усвідомлювати?



За інформацією про місце здоров'я в системі цінностей і вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя можна звернутися до сайту.



ПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ПРАЦІ
ТА ВІДПОЧИНКУ



ЩОДЕННА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

СКЛАДОВІ ОЗДОР

ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ
ЗВИЧОК



ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ,
ПОВІТР'ЯМ І СОНЦЕМ





ПОВНОЦІННИЙ НІЧНИЙ СОН



РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

РОВЧИХ СИСТЕМ



ОПТИМІЗМ І ВМІННЯ
ВОЛОДІТИ ЕМОЦІЯМИ

ЗДАТНІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ
СТРЕСАМ, РОЗСЛАБЛЯТИСЯ
Й ПОВНОЦІННО ВІДПОЧИВАТИ

