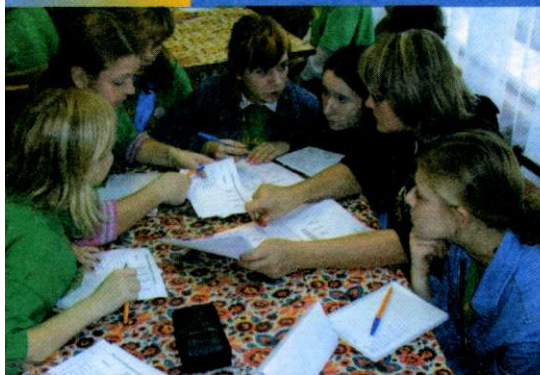




Т.Е. Бойченко, И.П. Василяшко,
Н.С. Коваль, В.В. Дывак

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



Жизненные навыки, способствующие здоровому образу жизни

Санитарно-гигиенические навыки:

- личной гигиены (уход за телом, кожей лица, волосами и т.п.);
- гигиены одежды, жилья.

Навыки управления чувствами:

- воспитания культуры чувств;
- управления гневом;
- преодоления волнения;
- умения переживать неудачи;
- поддержки, психологического равновесия.

Навыки принятия решения/решения проблем:

- сбора информации;
- оценивания последствий действий;
- принятия альтернативных решений проблем;
- анализ последствий решений.

Навыки сохранения репродуктивного здоровья:

- сохранения и укрепления физического здоровья;
- предотвращения влияния факторов риска на половую систему.

Навыки ведения переговоров/отказа:

- вести переговоры и управлять конфликтом;
- отстаивать свою позицию.

Навыки предотвращения стресса и преодоления его отрицательных последствий:

- организации времени;
- оптимистичного мышления;
- овладения методами психологической разгрузки.

Навыки закаливания:

- закаляться с помощью водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Навыки сотрудничества и работы в команде:

- установления контактов и мотивирования поведения;
- оценивания собственных возможностей и вклада в работу группы;
- отстаивания интересов;
- влияния и убедительности.

Навыки общения:

- вербального/невербального общения;
- активного слушания;
- выражать чувства;
- получать обратную связь.

Навыки двигательной активности:

- подбирать и выполнять физические упражнения;
- пользоваться комплексами упражнений, направленных на сохранение и укрепление осанки, органов зрения и т.п.;
- организации активного отдыха.

Навыки сочувствия:

- воспринимать и понимать потребности других;
- проявлять понимание;
- оказания помощи и поддержки.

Навыки, способствующие безопасности в окружающей среде:

- техногенной безопасности, в быту, в природе и т.п.

Навыки жизненного ритма:

- составления расписания дня;
- организации обучения и отдыха;
- предупреждения переутомления.

Навыки самоорганизации:

- формирования уверенности в себе;
- адекватной самооценки;
- формирования самосознания;
- выбора целей;
- самоконтроля поведения.

Навыки критического мышления:

- анализ влияния ровесников и средств массовой информации;
- анализ отношений, ценностей;
- умения находить важную информацию и пользоваться ею.

Навыки питания:

- соблюдения режима питания;
- умение питаться сбалансированно, умеренно и разнообразно.

◆ Навыки, способствующие физическому здоровью ◆

◆ Навыки, способствующие социальному здоровью ◆

◆ Навыки, способствующие психическому и духовному здоровью ◆

Т.Е. Бойченко, И.П. Василяшко,
Н.С. Коваль, В.В. Дывак

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник
для общеобразовательных
учебных заведений

*Рекомендовано
Министерством образования
и науки Украины*

Перевод с украинского



С:Ш № 57

10 рік

Київ • «ГЕНЕЗА» • 2007

ББК 51.204я721
Б77

*Рекомендовано Министерством образования
и науки Украины
(письмо № 1/11-2203 от 28 апреля 2007 г.)*

**Издано за счет государственных средств.
Продажа запрещена**

Переведено с издания:
Основы здоров'я: Підручн. для 7 кл. загальноосвіт. навч.
закл. / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль,
В.В. Дывак. – К.: Генеза, 2007. – 168 с.: іл.

Перевод с украинского С.А. Попадюк



Репродуктивные задания



Познавательные задания для индивидуальной
и коллективной работы

Бойченко Т.Е.
Б77 Основы здоровья: Учебн. для 7 кл. общеобразоват.
учебн. заведений: Пер. с укр. / Т.Е. Бойченко, И.П. Васи-
ляшко, Н.С. Коваль, В.В. Дывак. – К.: Генеза, 2007. –
168 с.: илл.

ISBN 978-966-504-637-0

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-504-637-0 (русск.)
ISBN 978-966-504-624-0 (укр.)

© Бойченко Т.Е., Василяшко И.П.,
Коваль Н.С., Дывак В.В., 2007
© Издательство «Генеза»,
оригинал-макет, 2007

ЮНЫЙ ДРУГ!

С каждым годом ты взрослеешь, становишься самостоятельнее, ответственнее. Расширяется круг людей, с которыми ты общаешься. Обучение становится более напряженным, а времени для отдыха остается меньше. У тебя появляются новые потребности и привычки. Тебе нужны знания и навыки, чтобы уменьшить влияние отрицательных факторов на свое здоровье. В этом поможет учебник. Он будет учить тебя здоровому и безопасному образу жизни.

Приобретенные знания и сформированные жизненные навыки помогут принимать решение не горяча, а продуманно – шаг за шагом.

Вместе со своими одноклассниками ты решишь, как избежать зависимости от алкоголя, курения,

наркотиков. Поймешь также, что с наркоманией связано ВИЧ-инфицирование. Узнаешь о профилактике инфекционных заболеваний и болезней цивилизации. Благодаря учебнику ты самостоятельно овладеешь необходимыми знаниями и навыками, будешь развивать свои психические и физические способности, необходимые для преодоления ежедневных трудностей, сохранения здоровья и жизни дома, на улице, на природе, – там, где нужно рассчитывать только на собственные силы, на жизненный опыт.

Чтобы оградить себя от опасностей, необходимо быть наблюдательным, уметь анализировать ошибки, предусматривать последствия своих поступков.

Для удобства в работе с учебником некоторая информация выделена в приложения и рубрики – «Факты», «Учитель советует», «Врач советует/предупреждает», «Психолог советует», «От мудрых», «Для любознательных», «Словарик».

В учебнике есть практические работы и задания, с помощью которых ты сможешь систематизировать свои знания, усовершенствовать сформированные навыки и приобрести новые. Ты будешь решать творческие задания – «Шаг за шагом», «Исследовательский проект», «Ступеньки успеха». Раздумывая над





**Человек и его
здоровье**

их выполнением, ты будешь учиться предусматривать развитие событий и делать выводы.

Надеемся, что советы и предостережения, помещенные в учебнике, помогут тебе избежать опасности или уменьшить ее вредное влияние на здоровье.

Помни! Никто, кроме тебя, не прибавит тебе здоровья! Заботься о нем всегда!

Удачи тебе!

Авторы

**Физическая составляющая
здоровья**



**Здоровье
подростков**



**Социальная
составляющая
здоровья**

**Психическая и духовная
составляющие здоровья**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

На протяжении жизни у человека появляются разнообразные потребности. Потребность – это то, без чего человек не может прожить. Основными среди них есть *потребности существования* и *потребности развития*.



Потребности существования направлены на обеспечение жизнедеятельности организма. Это потребности в пище, воздухе, воде, свете, тепле и чистой окружающей среде. Кроме того, человеку нужны жилье, одежда, семья. Потребность самосохранения также относится к потребностям существования.

Безусловно, эти потребности – важные. Так, для голодного человека все становится малозначимым.

К потребностям существования принадлежат и положительные ощущения, эмоции и чувства человека.

ОТ МУДРЫХ

Иоанн Златоуст (344–407) утверждал: «Богатый не тот человек, у которого все есть, а тот, который ни в чем не нуждается».



Помни!

Поведение человека зависит от удовлетворения (или неудовлетворения) его потребностей существования.



Потребности существования мобилизуют человека на поиск выхода из сложной ситуации. Пока этот выход не найден, другие потребности становятся несущественными.

Если потребности существования не удовлетворяются в течение продолжительного времени, человек может заболеть и даже умереть.

К *потребностям развития* человека относят, например, такие:

- познавательные (познание мира и себя);
- интеллектуальные (развитие умственных способностей);
- эстетические (понимание прекрасного);
- трудовые (выполнение трудовых действий);
- правовые (знание прав человека и выполнение своих обязанностей);
- самоусовершенствования (самостоятельное получение знаний, обретение жизненных навыков, оценка своих поступков);
- сохранения здоровья.

Удовлетворяя потребности развития, человек совершенствуется духовно.



Помни!

Потребности существования и развития человека определяют его образ жизни.

С детства человек выбирает те или другие потребности, тот или иной образ жизни. Кто-то живет, бездумно копируя отрицательный пример, во вред себе. Другой, выбирая свой жизненный путь, обдумывает каждый шаг и его последствия, сохраняет и укрепляет свое здоровье.



Наиболее рационально беречь, укреплять, восстанавливать и приумножать здоровье, следуя здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это **что и как** делает человек в течение своей жизни для сохранения, укрепления, восстановления и приумножения здоровья.

Здоровый образ жизни имеет такие *составляющие*.

1. *Достаточное качество жизни*. Оно проявляется в стойкости организма в разных условиях и его полноценном развитии; успешном самосохранении и рождении здорового потомства; проживании в экологически чистой природной среде и дружелюбном к человеку социальном окружении.

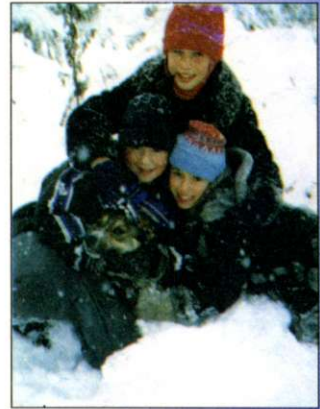
Качество жизни зависит от питания, организации работы, обучения и правильного отдыха, достаточной двигательной активности и профилактики заболеваний.

2. *Уровень жизни*. Он зависит от условий проживания человека. Человеку нужны: комфортное жилье; одежда и обувь для различных погодных условий; удобное место для обучения, работы; возможность пользоваться безопасным транспортом и средствами информации и связи; надлежащие условия для отдыха, занятий физкультурой и спортом.

3. *Стиль жизни* – это манера человека пользоваться условиями жизни; общаться с людьми; действовать в различных ситуациях.

- В 2005 г. в селе недалеко от Купянска Харьковской области во время пожара пятилетняя Настя Овчар, не растерявшись, вынесла из горящего дома двухлетнюю сестричку. Она спасла жизнь сестре, но сама получила очень обширные ожоги.

4. *Продолжительность и наполненность жизни*. Смолоду нужно заботиться о продолжительности жизни и ее наполненности. Всем хочется, чтобы она была интересной, приятной и полезной. Каждый понимает это по-своему и поэтому избирает свой образ жизни. Например, о важности здорового способа жизни напоминает «Календарь здоровья» (см. приложение 1).



Факты



Факты

- В Украине живет 1715 жителей старше 100 лет.
- Средняя продолжительность жизни в Украине составляет 63 года (58,5 – для мужчин и 67,5 – для женщин).
- Японию можно назвать страной долгожителей – 17 934 гражданам исполнилось более 100 лет.

Человек, который придерживается здорового образа жизни, – независимый, самостоятельный, успешный. Он радуется жизни, уважительно относится к ней, стремится познавать мир, старается решать свои проблемы, учится преодолевать жизненные трудности.

Избрать здоровый образ жизни, настроиться на него непросто. В этом помогают родители, друзья, учителя, психологи, врачи.



Помни!

Здоровый образ жизни ведет человека к успеху в жизни.



Задания

1. Расскажи, какие потребности есть у человека.
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Назови составляющие здорового образа жизни.



1. Установи взаимосвязь между составляющими здорового образа жизни.
2. Смоделируй эти взаимосвязи в виде схемы.
3. Узнай, сколько долгожителей проживает в твоём крае. По возможности выясни «секреты» их долголетия.



Исследовательский проект

«Образ жизни моей семьи»

1. Обсуди со своими родными образ жизни вашей семьи.
2. Определи, по каким составляющим он соответствует здоровому образу жизни.
3. Оформи проект, выбрав один из носителей информации: бумага, электронный носитель (диск, дискета, видеокассета, аудиокассета), устный доклад, макет. Выполняй мини-проект в удобное для всех членов семьи время.



Человек и его здоровье



1

Ты узнаешь о:

- формировании здорового образа жизни
- принципах безопасной жизнедеятельности
- безопасности пассажира
- защитных реакций организма
- профилактике заболеваний

Ты научишься:

- соблюдать правила здорового образа жизни
- анализировать самочувствие
- действовать в опасных ситуациях
- соблюдать правила безопасного поведения
- предупреждать заболевания и укреплять иммунитет



§ 1. Принципы безопасности жизнедеятельности человека

В каждом возрастном периоде – от дошкольного и до преклонного возраста – человек занимается определенной деятельностью: игровой, учебной,

трудовой и т. п. Утверждают, что любая деятельность таит опасность, которая может проявиться при определенных условиях.

Основная твоя деятельность – учебная. Какая же опасность может подстергать в школе? Например, из-за неправильного сидения за рабочим столом развивается сколиоз – искривление позвоночника. А ты знаешь, что позвоночник обеспечивает нормальную работу внутренних органов и поэтому нужно заботиться об осанке.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что опасность – это такая ситуация в окружающей среде, когда при определенных условиях возникают факторы, вызывающие опасные последствия для человека, его имущества или окружающей среды. Они приводят к ухудшению состояния окружающей среды, здоровья человека и сокращению продолжительности его жизни.

Причин возникновения опасностей очень много, но самая главная среди них – сам человек.

Так, люди часто нарушают даже хорошо известные им правила и создают таким образом опасные ситуации. Подобные действия можно оценить как пренебрежительное отношение к опасности.

Найдется ли пешеход, который не знал бы, для чего установлены светофоры на регулируемых переходах и перекрестках? Тем не менее много пешеходов переходят дорогу на красный свет светофора. По их вине возникают опасные ситуации на проезжей части дороги и дорожно-транспортные происшествия.

Обрати внимание на различные факторы, которые представляют опасность для здоровья и жизни человека. Зная их и проанализировав последствия, ты можешь вести себя так, чтобы избежать опасности.



Какие же факторы риска возникают в жизнедеятельности человека?

ИДЕЕХИ

СЛОВАРИК

БЫТИИ

Фактор – условие, движущая сила определенного процесса или явления, которая определяет его характер.

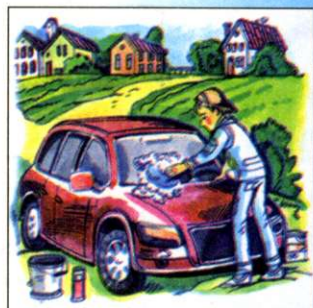
1. Факторы риска природной среды:

- солнечная активность;
- изменение атмосферного давления, температуры, влажности воздуха и т. п.;
- природные катастрофы.



2. Факторы риска, связанные с деятельностью человека:

- загрязнение ядовитыми веществами воды, воздуха, почвы, продуктов питания;
- постоянное нервное напряжение;
- отрицательное влияние на здоровье средств массовой информации.



3. Факторы риска, связанные с образом жизни:

- курение, употребление алкоголя, наркотиков;
- нерациональное питание;
- пренебрежение режимом дня, личной гигиеной;
- малоподвижный образ жизни;
- низкий уровень культуры;
- отрицательное отношение к близким людям, агрессивность.



Известно, что длительный отдых вреден для здоровья так же, как и изнурительная работа.

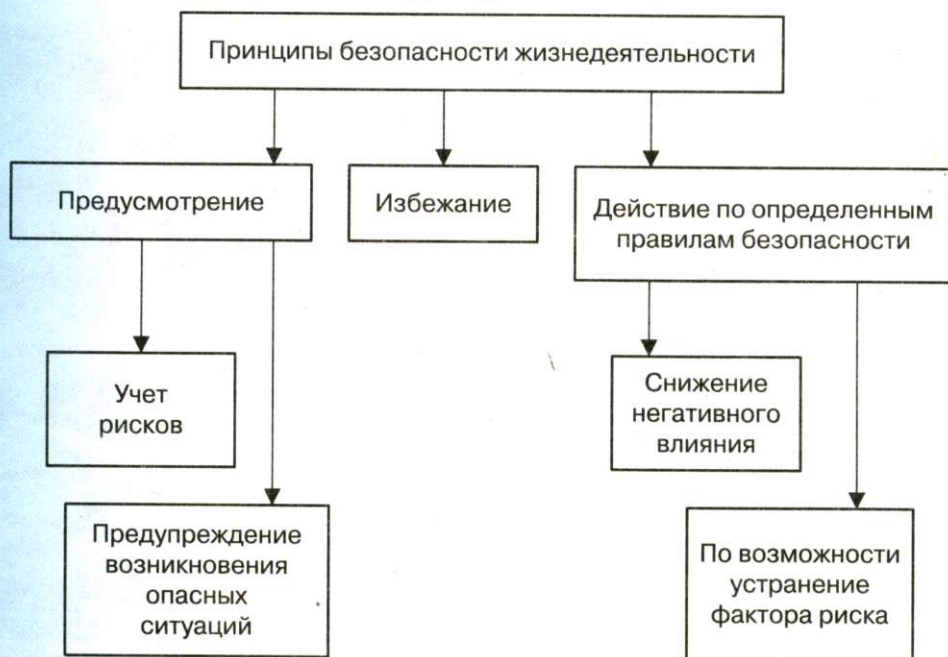
Как предотвратить негативное влияние указанных факторов на здоровье человека?

Послушай соображения своего соседа по парте. Поделись с ним своими. Ваши соображения одинаковые? Правильно, каждый человек будет действовать по-своему.

Чем нужно руководствоваться, чтобы обезопасить свою жизнь и деятельность?

Принцип (от латинского слова *principium* – «начало», «основа») – основное правило поведения; внутреннее убеждение человека.

Есть основные требования или принципы безопасности жизнедеятельности.



Если ты будешь действовать по этим принципам, то сделаешь меньше ошибок, избежишь опасности или хотя бы узнаешь, как правильно действовать, чтобы сохранить здоровье. Но всегда помни: предусмотреть опасность и избежать ее значительно легче, чем сопротивляться ей и бороться с негативными последствиями. Чтобы научиться предусматривать опасность, необходимо:

- быть наблюдательным;
- постоянно пополнять свои знания об опасностях;
- обращаться за помощью к старшим при решении сложных вопросов;
- анализировать свои ошибки;
- соблюдать правила безопасного поведения даже тогда, когда они тебе не совсем понятны.

Как нужно действовать, если не удалось предусмотреть опасность или избежать ее? В опасной ситуации действуй по алгоритму.



Алгоритм дает возможность положительно решить ситуацию. При любой опасности алгоритм действий состоит из трех этапов: остановись и подумай; прими решение; действуй.

I этап. Остановись, обдумай опасную ситуацию. Взвесь все положительные и отрицательные последствия своих действий. Обдумай свое поведение. Так ты избежишь нежелательных ошибок.

II этап. Прими решение относительно действий в конкретной ситуации. Помни, главное – решить проблему и сохранить свою жизнь и здоровье. Проанализируй положительные и отрицательные стороны проблемы. Разработай план.

III этап. Действуй по разработанному тобой плану.

На основе принципов безопасности жизнедеятельности и алгоритма действий составляют правила безопасного поведения на производстве, в быту, школе, на природе, для пешеходов, пассажиров, водителей, велосипедистов и т. п. Отдельные правила ты усвоил в предыдущих классах, с другими – познакомишься в 7-м и в последующих классах.



? Задания

1. Назови факторы риска, которые встречаются в жизнедеятельности человека.
2. Рассмотрите рисунки (см. с. 11). Какие факторы риска изображены на них?
3. Как они влияют на здоровье и жизнь человека?



1. Согласен ли ты с мнением, что человек является причиной возникновения опасностей? Докажи свою мысль.
2. Проанализируй приведенные в параграфе факторы риска для жизнедеятельности человека (на выбор). Вместе с одноклассниками и при помощи учителя составьте соответствующие правила.



Жизненная ситуация

В походе старшеклассники предложили тебе выкурить «безвредную» сигарету.

Как ты поступишь? Воспользуйся поэтапным решением ситуации (см. приложение 2).

§ 2. Формирование здорового образа жизни

Человек, который придерживается здорового образа жизни, способен реализовать свои задатки и способности, достичь избранной цели. Для благополучных, успешных, счастливых людей среди многих ценностей всегда в *приоритете* было здоровье. Человек, который ценит свое здоровье, не рискует им.

ИДЕИ

СЛОВАРИК

Приоритет (от латинского слова *prioritas* – «первый») – первенство в чем-либо, первоочередное значение чего-либо.



Быть здоровым хочет каждый. Но не каждому это удается. Не все понимают, что этому нужно учиться так же, как математике, химии или биологии. Вспомни, как в предыдущих классах ты учил планировать свое время, ухаживать за своим телом, закаляться, правильно питаться, решать конфликты и т. п. На уроках ты получаешь только информацию о полезных жизненных навыках, а развивать и совершенствовать их тебе придется в течение всей жизни. Для сохранения и укрепления здоровья каждый создает свой собственный образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, приобретает необходимые для этого жизненные навыки (см. форзац).

ОТ МУДРЫХ

Выдающийся украинский ученый Николай Амосов (1913–2002) утверждал, что для здоровья нужны постоянные личные усилия, которые ничем нельзя заменить.

Принципы формирования здорового образа жизни:

- приоритет ценности здоровья;
- понимание его целостности;
- ответственность каждого за собственное здоровье.



Помни!

Здоровый образ жизни человек выбирает по собственному желанию и убеждению.

Жизненные навыки позволяют эффективно решать ежедневные проблемы и преодолевать повседневные трудности.

ОТ МУДРЫХ

Наибольшее счастье в жизни – здоровье.
Все можно купить, а здоровье – не купишь.

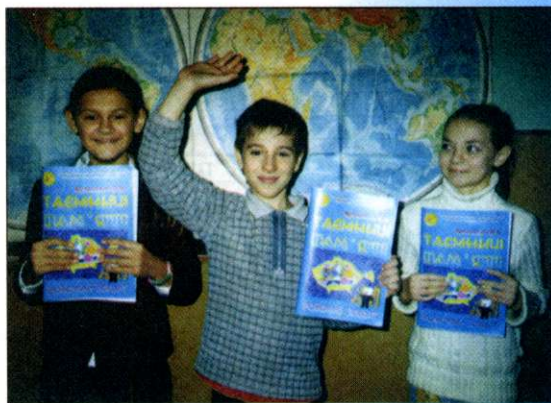
К сожалению, некоторые люди не соблюдают правила здорового образа жизни по разным «важным» причинам. Кто-то ходит на работу, болея гриппом: он рискует своим здоровьем и здоровьем окружающих ради заработка или рабочего места. Другому важнее закурить, выпить рюмку в компании ради одобрения «друзей», чем избежать этих рисков для здоровья. Хотя каждый знает, что курение, употребление алкоголя отрицательно влияют на здоровье.

ОТ МУДРЫХ

Древнегреческий философ Платон (427–347 гг. до н. э.) говорил, что здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

Нужно помнить, что второстепенных рисков для здоровья не существует. На здоровье отрицательно влияют как вредные привычки, так и рискованное поведение. Например, когда ты переходишь дорогу на красный свет светофора, нарушаешь рекомендации относительно двигательной активности, игнорируешь необходимость чередования различных видов деятельности или нарушаешь правила общения, то рискуешь навредить здоровью.

Необходимым условием для формирования здорового образа жизни есть понимание целостности здоровья. Нельзя заботиться только о физическом, социальном или психическом здоровье. Не будет здоровым человек, который только тренирует мышцы и не развивает свои творческие способности, интеллектуальные задатки. Тот, кто хочет быть здоровым, должен развивать мышление, воображение, волю, работать над усовершенствованием своего характера. Таким образом, человек должен заботиться о своем психологическом благополучии.



Беспокоясь об одной составляющей своего здоровья, человек улучшает и другие его составляющие. Ведь здоровье – это гармоническое слияние всех четырех составляющих, которые только вместе образуют здоровье личности.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Для укрепления составляющих здоровья нужно руководствоваться такими установками:

- для физической – «Я действую»;
- для психической – «Я хочу»;
- для социальной – «Я обязан»;
- для духовной – «Я могу».

Сформировать здоровый образ жизни невозможно без навыков критического мышления и *ответственного отношения к здоровью*. Ответственность за здоровье несет не только государство. Ты также лично отвечаешь за собственную жизнь, за здоровье, соответствующие решения и их последствия.

На все составляющие здорового образа жизни – качество, уровень, стиль жизни, ее продолжительность и наполненность – положительно или отрицательно влияют различные факторы:

- Образ жизни семьи, ближайшего окружения и общества.
- Уровень культуры личности, семьи, общества.
- Место здоровья в системе ценностей человека и общества, в котором он живет.
- Желание человека беречь свою жизнь и укреплять здоровье.
- Настрой на долгую здоровую жизнь.
- Настрой на развитие всех составляющих здоровья: физической, социальной, психической, духовной.
- Обучение основам здоровья, формирование и применение навыков здорового образа жизни, полезных привычек каждый день.



Помни!

Полезные привычки – это здоровый образ жизни. Каждый человек формирует собственную систему здорового образа жизни.

? Задания

1. Назови навыки, способствующие здоровому образу жизни.
2. Назови навыки, которые больше всего влияют на твой образ жизни.



Жизненные ситуации

1. Тимофей учится в спортивной школе – парень мечтает стать футболистом. С бывшими одноклассниками ему скучно, так как они все время обсуждают новые книги, музыку, кинофильмы, компьютерные программы. Тима считает, что ребята зря тратят время.

Как думаешь ты? Объясни свою точку зрения.

2. В семье Юлии водка и вино – обыденное явление. Часто предлагают и девушке выпить вина: отец уверен, что дочка уже достаточно взрослая. Юле все тяжелее отказываться.

Каких навыков здорового образа жизни нет в семье Юлии? Что ты посоветуешь девушке?

3. Посоветуюсь с друзьями относительно выбора одежды, чтобы не быть похожим на отца в юности.

6. Буду одеваться в школу так, как требуют. А на дискотеке «оторвусь» по полной.

5. Несмотря ни на что, я буду ходить так: светлая блузка/рубашка, юбка до колен/классические брюки, удобная обувь, аккуратная прическа.

2. Буду носить в правом ухе пять сережек, в левом – четыре.

Ступеньки успеха

4. Мне нравится стиль Русланы. Буду выбирать одежду в этом стиле.

1. Побрею голову: а когда, если не теперь.

«Хочу иметь свой имидж»

§ 3. Правила и выбор здорового образа жизни

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать *правила здорового образа жизни* (табл. 1).

Таблица 1

Правила здорового образа жизни

1	2
<p>Правило 1. Настройся на долгую здоровую жизнь</p> 	<p>Здоровье – это клад, который нужно беречь и приумножать, как говорят в народе. <i>Будь оптимистом!</i> Учитель советует Благополучное будущее зависит от твоего ежедневного отношения к жизни.</p>
<p>Правило 2. Активно двигайся в течение всей жизни</p> 	<p>«Движение – это жизнь!» – издавна говорят люди. <i>Активный отдых значительно снижает риск заболеваемости. Тот, кто отдает предпочтение «диванному» отдыху, рискует не только приобрести вредные привычки, но и потерять здоровье.</i> Учитель советует Не забывай: активный отдых, крепкий сон – часовые здоровья.</p>
<p>Правило 3. Закаляйся</p> 	<p>Кто с солнцем, ветром и водой дружит, тот от недуг не тужит. <i>Организм закаленного человека может приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды.</i> Учитель советует Подбирай способы закаливания индивидуально.</p>
<p>Правило 4. Питайся правильно</p> 	<p>Украинский философ Владимир Куценко говорил: «Из одинакового кирпича кто-то строит дворец, а кто-то – только сарай». <i>Пища должна быть полезной, разнообразной и калорийной.</i> Учитель советует Помни: в меру съешь, здоровым проживешь.</p>

1	2
<p>Правило 5. Придерживайся жизненных ритмов</p> 	<p>В одной семье жили Часы. Они были тихими и покорными: все крутили их стрелки на свое усмотрение. Часы скрипели-скрипели и сломались. <i>Организм человека – живые часы, которые работают, как сложенный механизм.</i> Учитель советует Не ломай своих биологических часов.</p>
<p>Правило 6. Толерантно общайся с родными, друзьями, одноклассниками</p> 	<p>Умение вести беседу – это талант. <i>Хорошие отношения сохраняют не только твое здоровье, но и здоровье родных, близких, друзей.</i> Учитель советует Поступай разумно: согласие строит, а несогласие – разрушает.</p>
<p>Правило 7. Приобретай полезные привычки и избавляйся от вредных</p> 	<p>Юный принц должен оживить живой водой прекрасную принцессу. Перед ним – сияющий хрустальный стакан с ароматной жидкостью и глиняный кувшин с родниковой водой. Как ты считаешь, что выберет принц? <i>Полезные привычки малозаметны, но действуют, как живая вода.</i> Учитель советует Приобретай полезные привычки: они – твое неисчерпаемое сокровище.</p>
<p>Правило 8. Следуй гигиеническим нормам</p> 	<p>Князя поразила беспорядок в студенческой комнате, ведь его сызмала научили, что порядок во всем начинается с порядка в комнате. <i>Привычка удерживать в чистоте тело, рабочее место, жилье, двор воспитывает трудолюбие, терпение, волю. Тот, кто имеет такую привычку, эффективнее учится, работает, отдыхает.</i> Учитель советует Помни: порядок в доме – порядок в государстве.</p>

Не забывай, знание правил здорового образа жизни и даже выполнение двух-трех из них – это только буква «А» из азбуки здорового образа жизни. Чтобы добраться до буквы «Я», нужно эти правила выполнять регулярно, на протяжении всей жизни.

Правила здорового образа жизни сформулировались не только вследствие научных исследований и многовекового опыта людей. Это культурное сокровище каждого народа. Жизнь многолика и неповторима, все хочется испытать. Но жизнь нельзя прожить дважды. Поэтому свои поступки и их последствия для здоровья нужно всегда взвешивать.

Выбор здорового образа жизни

Ты ознакомился и обсудил с учителем и одноклассниками правила здорового образа жизни. Но сегодня ты живешь по собственным правилам.

Спроси у себя:

- Какой стиль жизни я хочу иметь, когда стану взрослым?
- Станет ли мой теперешний стиль жизни залогом будущего благополучия?
- Что мне нужно делать, чтобы сбылась моя мечта?

Здоровый образ жизни можно избрать в любом возрасте, но наилучший результат будет тогда, когда его правилам следовать с детства.



ОТ МУДРЫХ

Мудрецы уверяют: «И один может привести коня к водопою, но даже тысяча не может заставить его напиться».

В жизни необходимо делать все самому, а не искать оправданий своим слабостям.

Ты еще не совсем самостоятельный, и соблюдение правил будет зависеть также от семьи. Поэтому советуйся с родителями. Они обязательно тебя поддержат. Принимая решения, можешь воспользоваться приведенной информацией или же полученной самостоятельно (см. приложения 2, 4).

Несоблюдение молодежью Украины лишь отдельных правил здорового образа жизни приводит к тому, что:

- у 47,2 % подростков болезни органов дыхания;
- 10,3 % девушек и юношей страдают на заболевания нервной системы и органов чувств;
- у 8,5 % детей подросткового возраста болезни кожи;
- 8,2 % подростков каждый год травмируются и отравляются.

Факты

ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

- Выкуривая одну сигарету, человек сокращает свою жизнь на 15 мин. За год курильщик выкуривает более 3500 сигарет.
- Люди, употребляющие алкогольные напитки, болеют в 2–3 раза чаще.



Задания

1. Объясни правила здорового образа жизни.
2. Какие из них для тебя являются самыми важными?
3. Какая информация, приведенная в параграфе, тебя более всего поразила?
4. Какие полезные привычки сформировались у тебя в течение последнего года?



1. Докажи, что курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков не являются потребностями существования и развития человека.
2. Объясни, почему так тяжело избавиться от вредных привычек.
3. Как образ жизни человека влияет на его здоровье?
4. Что можно посоветовать человеку, который решил придерживаться здорового образа жизни? С чего, по твоему мнению, ему нужно начинать?



Жизненные ситуации

1. *Наташа категорически отказывается курить с девушками. Ее одноклассница Валя смеется над девушкой: «И ты поверила тому, что написано о курении в учебнике? Но весь мир курит, лишь ты отказываешься от такого удовольствия».*

Чью точку зрения ты разделяешь? Объясни.

2. Миша мечтает об обучении в университете. Парень знает, что для этого нужно не только хорошо учиться, но и иметь крепкое здоровье. Он слышал, что есть люди, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Дома не хотят об этом даже слышать.

Можно ли помочь Мише? Кто может помочь юноше? Что ты сделал бы на его месте?



Исследовательский проект

Определи значимость факторов своего образа жизни, воспользовавшись таблицей 2:

- 4 балла – высокая;
- 3 балла – средняя;
- 2 балла – удовлетворительная;
- 0 баллов – отсутствие фактора.

Таблица 2

Факторы здорового образа жизни

Факторы	Баллы	Факторы	Баллы
Настрой на здоровую долгую жизнь		Эмоциональное благополучие свое и в семье	
Активное движение каждый день		Отсутствие вредных привычек и увлечений	
Рациональный распорядок дня		Гигиена одежды	
Гигиена жилья		Отдых	
Личная гигиена		Ночной сон не меньше 8 ч	
Правильное питание		Закаливание	

Сделай вывод о своем образе жизни, сравнив баллы, которые ты получил, с такой шкалой по сумме баллов:

- 48–42 балла – здоровый образ жизни;
- 41–24 балла – удовлетворительный образ жизни (риск для здоровья);
- меньше 24 баллов – нездоровый образ жизни (высокая вероятность наличия какой-либо болезни).

Определи, что именно нужно изменить в твоём образе жизни на основании результатов собственного исследовательского проекта.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Составление индивидуального плана здорового образа жизни

Составь план здорового образа жизни. Выполни эту задачу по самостоятельно выбранному алгоритму или предложенному.

1. Укажи *факторы* образа жизни, на которые тебе нужно обратить внимание, чтобы избежать их отрицательного влияния на здоровье. Определи шкалу важности разных правил для здоровья.

2. Запиши *конкретные действия*, которые ты планируешь предпринять для устранения отрицательного действия или для усиления положительного влияния на твое здоровье.

3. Определи *срок действий* относительно каждого пункта твоей работы.

4. Выбери *помощников* для выполнения плана.

5. Обсуди свой *план здорового образа жизни* с родителями, друзьями и дополни его.

О продолжительности жизни подростки зачастую не думают. Но следовало бы. Ведь с юных лет необходимо заботиться о том, чтобы жить долго.

Испанский художник Пабло Пикассо (1881–1973) говорил, что надо прожить очень долго, чтобы понастоящему стать молодым.

Раскрыть секреты долголетия, освоить методы укрепления здоровья помогают геронтологи.

Бельгийский врач-геронтолог Ле Компта сформулировал четыре правила, способствующие здоровому образу жизни:

1. Не беспокойся о том, что невозможно изменить.
2. Делай не только приятные дела, но и полезные.
3. Планируй прожить до 85–90 лет.
4. Делись с другими секретами здорового образа жизни.

Для любознательных

СЛОВЕСНИК

СЛОВАРИК

СЛОВАРИК

Геронтолог (от греческих слов *heron* – «старый» и *logos* – «знание») – тот, кто изучает старение и лечит людей пожилого возраста и стариков.

§ 4. Безопасность на дорогах

Безопасность на дорогах зависит от участников дорожного движения, т. е. пешеходов, водителей, пассажиров и погонщиков животных.

Каждый из нас бывает участником дорожного движения как пешеход. Кто такой пешеход?

По Правилам дорожного движения – это лицо, которое принимает участие в дорожном движении вне транспортных средств и не выполняет на дороге какую-либо работу.

Лица, которые передвигаются в инвалидных колясках без двигателя, ведут велосипед, мопед, мотоцикл, везут санки, тележку, детскую или инвалидную коляску, – также пешеходы.

К сожалению, по вине пешеходов часто происходят дорожно-транспортные происшествия (ДТП).

Чаще всего пешеходы, пренебрегая Правилами дорожного движения, допускают такие нарушения:

- переходят проезжую часть дороги вне пешеходного перехода, на красный сигнал светофора, перед приближающимися транспортными средствами;
- внезапно выходят, выбегают или выезжают на велосипедах, скейтбордах на пешеходный переход или на проезжую часть дороги;
- двигаются по магистрали или дороге для автомобилей;
- дети-пешеходы играют на проезжей части дороги;
- не следят за сигналами светофоров.

Ты знаешь, что нарушение Правил во многих случаях для пешехода заканчивается трагически (см. приложение 6).

Чтобы дорога была для тебя безопасной, помни:

- пешеходы должны переходить проезжую часть пешеходными, подземными, надземными переходами, а когда их нет – на перекрестках по линиям тротуаров или обочин;



- если в зоне видимости нет перехода или перекрестка, а дорога имеет не больше трех полос движения в оба направления, такую дорогу можно переходить под прямым углом к краю проезжей части, где она хорошо просматривается в обе стороны. Пешеход переходит, когда убедится в отсутствии опасности.



На автомагистралях транспортным средствам разрешается двигаться с очень большой скоростью. Поэтому на таких дорогах запрещено движение пешеходов, велосипедистов, гужевых телег и прогон скота. Переходить такие дороги надо надземными и подземными переходами.

За пределами населенного пункта пешеходам разрешается переходить дорогу кратчайшим путем в тех местах, где она хорошо просматривается в обе стороны. Переходить дорогу запрещается на крутых поворотах, возле туннелей, мостов.

Если по вине пешехода произошло ДТП, он должен:

- предоставить пострадавшим возможную помощь;
- записать фамилии и адреса очевидцев;
- сообщить работникам милиции о происшествии, необходимые данные о себе;
- находиться на месте до прибытия работников милиции.

Кроме обязанностей, пешеходы имеют и право на преимущество (относительно водителей, погонщиков животных) во время перехода проезжей части, обозначенной нерегулируемыми пешеходными переходами, а также регулируемыми переходами, но с разрешения соответствующего сигнала светофора или регулировщика.

Пешеходы имеют право требовать от органов исполнительной власти, местного самоуправления создания условий для обеспечения безопасности дорожного движения.



Водитель и безопасность дорожного движения



ВОЗ считает, что из десяти дорожных происшествий девять происходит по вине водителей. Прежде всего из-за превышения скорости, нарушения безопасной дистанции, безопасного интервала, невнимательности, опьянения.

Водитель – лицо, которое руководит транспортным средством. К водителю приравниваются всадник, извозчик, погонщик животных, который ведет их за повод (см. приложение 5).

Водитель должен следить за дорожной обстановкой. Что это значит? Он должен следить:

- есть ли препятствия на участке дороги, которой движется транспортное средство;
- какова интенсивность движения;
- за наличием дорожной разметки, дорожных знаков, светофоров и их состоянием.

СЛОВАРИКИ

СЛОВАРИК

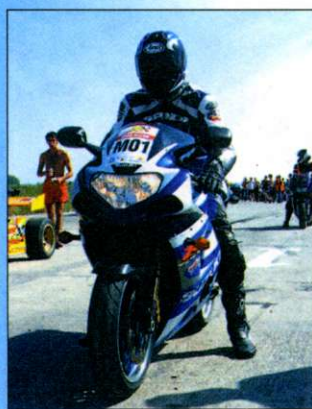
Интенсивный (от латинского слова *intensio* – «напряжение», «усиление») – напряженный, усиленный.

Протектор (от латинского слова *protector* – «охранник», «защитник») – слой резины с канавками и выступами, защищающий пневматическую шину от повреждений и увеличивающий ее сцепление с поверхностью проезжей части дороги.

Все это водитель должен учитывать во время выбора скорости, полосы движения и приемов управления транспортным средством.

Безопасность дорожного движения зависит от знания водителем Правил дорожного движения и его дисциплинированности. Нарушение Правил становится причиной ДТП. Чаще всего это: выезд на полосу встречного движения; невыполнение требований дорожных знаков и указателей; нарушение правил обгона; неосторожность и невнимательность водителя во время проезда мимо остановок общественного транспорта и т. п.

Водитель должен выполнять необходимые действия автоматически. Это очень важно, когда на раздумья нет времени. В работе водителя многое зависит от его эмоционального состояния. Так, правильность и точность действий водителя зависит также от его настроения.

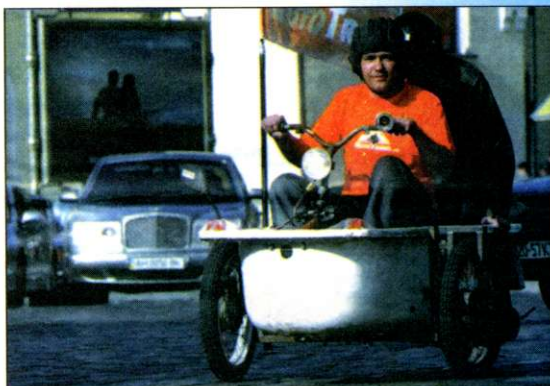


Дорожно-транспортные происшествия могут возникать из-за неудовлетворительного состояния транспортных средств. Например, неисправность тормозных систем, световых указателей поворота, повреждение лобового стекла, изношенность протекторов шин и т. п.

Опасными могут также быть участки дорог с гладким покрытием, в частности там, где автомобили часто набирают скорость с места или тормозят:

- перед перекрестками, пешеходными переходами;
- на поворотах;
- перед подъемами и спусками;
- в местах остановок общественного транспорта;
- перед участками дороги с ограниченной видимостью.

В таких местах пешеход должен быть особенно внимательным. Подумай, почему.



? Задания

1. Когда ты бываешь пешеходом?
2. Какие Правила дорожного движения нужно соблюдать в этих случаях?
3. Когда пешеходы имеют преимущество, например, перед водителями?
4. Кто такой водитель?
5. Что значит «следить за дорожной обстановкой»?
6. Назови опасные для пешеходов участки дороги.



Выбери правильный ответ.

1. Как влияет усталость на внимание и реакцию водителя?
 - а) Не влияет;
 - б) внимание и реакция водителя вследствие усталости повышается;
 - в) внимание и реакция водителя вследствие усталости понижается.
2. Что должен делать водитель, почувствовав усталость и сонливость?
 - а) Разговаривать с пассажиром;
 - б) остановить автомобиль в безопасном месте и отдохнуть;
 - в) уменьшить скорость движения.



§ 5. Безопасность пассажира

Легковой автомобиль – это автомобиль, в котором до девяти мест для сидения с водителем включительно. По своей конструкции автомобиль предназначен для безопасной перевозки пассажиров и их багажа.



Посадку в легковой автомобиль и высадку из него необходимо осуществлять после полной его остановки и только с посадочной площадки, с тротуара или обочины. Можно также с крайней полосы проезжей части, когда это безопасно для пассажира и не создает препятствий другим участникам движения. Не разрешается проводить посадку и высадку со стороны смежной поло-

сы движения. Прежде чем закрыть двери автомобиля, нужно убедиться в том, что пальцы всех пассажиров, особенно детей, в безопасности.

Во время движения легкового автомобиля пассажиры должны соблюдать правила безопасного поведения в салоне:

НЕ

- отвлекать водителя;
- трогать ручки дверей и приборов управления;
- играть острыми предметами, ремнями безопасности, их замками;
- высовывать в окна руки, голову.



Помни!

Каждый пассажир должен заботиться о своей безопасности!

Если во время движения легкового автомобиля неминуемо столкновение с другим транспортным средством, главное – избежать перемещения своего тела вперед и защитить голову руками.

На переднем сидении надо:

- упереться ногами в пол, а руками в переднюю панель;
- голову наклонить вперед между руками.



Пассажир, сидящий на заднем сидении, должен закрыть голову руками и лечь на бок. Если рядом находится маленький ребенок, его надо крепко прижать к себе, закрыть собой и лечь на бок.

Помни! Самое опасное место для пассажира – переднее сидение, рядом с водителем. По Правилам дорожного движения запрещается перевозить на переднем сидении детей, рост которых меньше 145 см, или тех, кто младше 12-ти лет. Их перевозят в специальном детском сидении. Самое безопасное – заднее правое сидение.

В поездке пассажирам желательно следить за тем, что происходит на дороге.

Безопасность пассажира грузового автомобиля

Из всех видов перевозки самым ответственным является перевозка людей. Чаще всего пассажиров перевозят в автобусах, легковых автомобилях, троллейбусах, трамваях.

Для перевозки пассажиров, в порядке исключения, может быть использован только специально оборудованный грузовой автомобиль. Сидения должны быть закреплены в кузове на расстоянии не менее чем 30 см от верхнего края борта и 30–50 см от пола. Сидения вдоль боковых бортов должны иметь крепкие спинки.



У каждого пассажира грузового автомобиля должно быть место для сидения.

Перед поездкой водитель грузового автомобиля объясняет пассажирам их обязанности и правила поведения во время движения. Вспомни их.

Во время движения автомобиля запрещается:

- стоять в кузове;
- сидеть на бортах кузова;
- пересаживаться с места на место.

Посадку пассажиров в кузов грузового автомобиля и высадку из него необходимо осуществлять со стороны тротуара, обочины или заднего борта.

При перевозке организованных групп детей в кузове грузового автомобиля должны быть один или двое взрослых. Впереди и сзади обязательно устанавливается распознавательный знак «Дети».



«Дети»

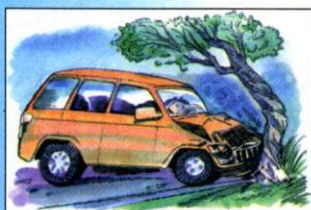
Запрещается перевозить:

- пассажиров в кузове самосвала, трактора, других самоходных машин, на грузовом прицепе, в кузове грузового мотоцикла;
- детей до 16-летнего возраста в кузове любого грузового автомобиля;
- организованные группы детей в темное время суток.

Виды дорожно-транспортных происшествий

Среди ДТП выделяют, в частности, такие:

- столкновение транспортных средств;
- наезд на препятствие (опору моста, столб, дерево, забор и т. п.);
- наезд на пешехода или велосипедиста;
- наезд на животных.



«Информационная таблица опасного груза»



«Знак опасности»

Больше всего наездов на пешеходов происходит там, где пересекаются транспортные и пешеходные дороги: на пешеходных переходах, остановках общественного транспорта, возле магазинов, школ, стадионов и т. п. По данным МВД Украины, школьники часто не обращают внимания на опасность на дороге. Они, например, выбегают на дорогу, не осмотрев ее в обе стороны; переходят дорогу с ограниченной видимостью; не обращают внимания на сигналы светофора.

Кроме того, ДТП возникают из-за невыполнения правил перевозки опасных грузов (газы, легковоспламеняющиеся, взрывоопасные, отравляющие и радиационные вещества). На транспортных средствах, которыми их перевозят, устанавливают распознавательные знаки – «Информационная таблица опасного груза», «Знак опасности».

При перевозке опасных грузов на этих транспортных средствах включают мигающие маячки оранжевого цвета. Включение мигающих маячков не предполагает преимущества в движении, а только предостерегает других участников дорожного движения об опасности.

Случается, что во время движения транспортного средства с опасным грузом происходит авария в населенном пункте или за его пределами. Жителям городов/сел и ближайших населенных пунктов нужно соблюдать такие правила безопасного поведения, как и при других чрезвычайных ситуациях с выбросом вредных химических и радиоактивных веществ.

Действия свидетеля ДТП

При ДТП пассажиры должны как можно быстрее выбраться из машины через двери или окна и отойти от нее на 15–20 м, так как может произойти взрыв.

Если ты стал свидетелем ДТП, то можешь помочь пострадавшим:

- вызвать работников милиции, бригаду «скорой помощи»;
- обратиться также за помощью к водителям других транспортных средств;
- по указанию взрослых оказать пострадавшему необходимую помощь.



? Задания

1. Как совершать посадку и высадку из легкового автомобиля?
2. Расскажи о безопасном поведении пассажира в салоне.
3. Как пассажиры могут обезопасить себя во время столкновения транспортных средств? Выбери правильный вариант ответа.
4. С какой стороны нужно совершать посадку и высадку из кузова грузового автомобиля?
 - а) С правой и левой стороны;
 - б) со стороны тротуара, обочины или заднего борта;
 - в) с любой стороны.
5. Каким распознавательным знаком должен быть оборудован грузовой автомобиль, перевозящий группу детей?
 - а) Предупредительным знаком «Дети»;
 - б) дорожным знаком «Другая опасность»;
 - в) распознавательным знаком «Дети».



1. Какое транспортное средство опаснее: то, что стоит, или движущееся?
2. Какое транспортное средство опаснее: велосипед или мотоцикл; мотоцикл или легковой автомобиль; легковой или грузовой автомобиль? Почему?



3. Рассмотрите рисунок (с. 29). Какие правила перевозки пассажиров нарушены?

4. Вспомни, что обозначают эти дорожные знаки:



Жизненная ситуация

Пассажир легкового автомобиля сидит на заднем сидении и наблюдает за дорогой. После резкого торможения машину начало заносить в сторону. Наезд автомобиля на забор неминуем.

Какими должны быть действия пассажира?

Выбери правильный ответ:

а) лечь на сидение, закрыть голову руками; выбраться из машины, когда она остановится после наезда; вызвать «скорую помощь» и работников милиции; помочь пострадавшим; б) на ходу открыть двери и выпрыгнуть из машины; в) упереться руками в переднее сидение, а ногами в пол.

Для любознательных

• **Внимание** – это психическая деятельность человека, проявляющаяся в сосредоточенности его мыслей, зрения, слуха на предметах, явлениях. Внимание проявляется также в заинтересованности человека кем-либо или чем-либо, самим собой.

Внимание распределяется кругами. Первый круг – *самый маленький*. В нем внимание человека сосредоточивается на предметах и явлениях вокруг него. Второй – *средний круг*. Внимание человека в нем привлекают предметы и явления

пространства, которое он может охватить взглядом. Третий круг называют *большим*. Это – Вселенная. А четвертый круг – *внутренний*. Объектами внимания человека есть его ощущения, эмоции, настроение, чувства.

- **Безопасная дистанция** – расстояние до транспортного средства, движущегося впереди по той же полосе. В случае внезапного торможения или остановки автомобиля безопасная дистанция позволяет водителю, движущемуся сзади, предотвратить столкновение.

- **Безопасный интервал** – расстояние между боковыми частями движущихся транспортных средств или между ними и другими объектами. Безопасный интервал гарантирует безопасность дорожного движения.

- **Безопасная скорость** – скорость, при которой водитель имеет возможность безопасно руководить транспортным средством и контролировать его движение в конкретных дорожных условиях.

- **Автомост** – автомобильная дорога, имеющая для каждого направления движения отдельные проезжие части, разделенные разделительной полосой, не имеющая пересечений на одном уровне с другими дорогами, железнодорожными и трамвайными путями, пешеходными или велосипедными дорожками.

Начало и конец автомостов обозначаются такими дорожными знаками:

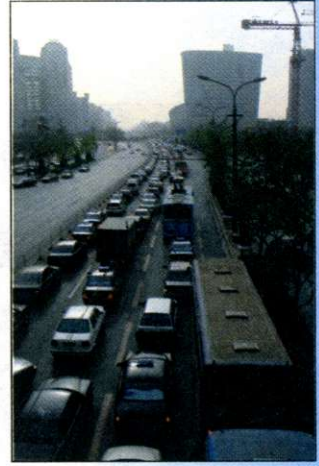


5.1. Автомост

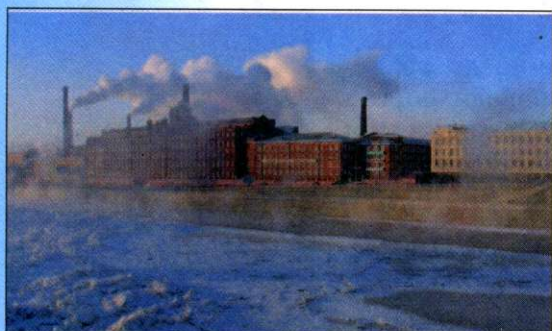


5.2. Конец автомоста

- **Дорожно-транспортное происшествие** – событие, произошедшее во время движения транспортного средства, вследствие которого погибли или получили травмы люди либо причинены материальные убытки.



§ 6. Техногенная безопасность. Пожар в общественном помещении

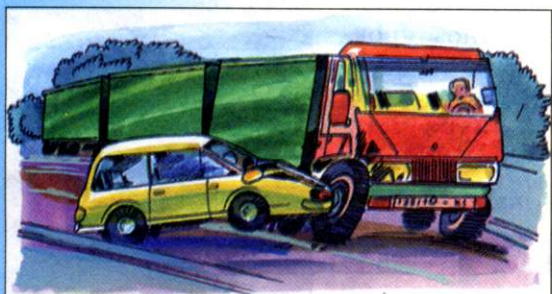


Ты знаешь, что называют чрезвычайной ситуацией?

По происхождению чрезвычайные ситуации классифицируют* так: чрезвычайные ситуации техногенного характера, чрезвычайные ситуации природного характера, чрезвычайные ситуации социально-политического характера и т. п.

Чрезвычайные ситуации **техногенного характера** – аварии на автомобильном, железнодорожном транспорте, пожары, неспровоцированные взрывы, аварии с выбросом опасных химических, радиоактивных веществ, внезапное разрушение зданий, аварии на плотинах, дамбах и т. п. (см. приложения 7, 8).

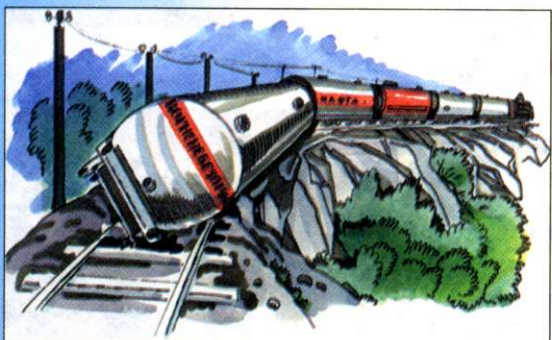
Чрезвычайные ситуации техногенного характера угрожают человеку, экономике страны, окружающей среде.



Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности путей, средств сигнализации; ошибки диспетчеров, невнимательность машинистов локомотивов; взрывы в поездах или цистернах, пожар в поезде; столкновение поезда с транспортным средством на переезде.

Дорожно-транспортные происшествия большей частью возникают из-за:

- нарушения Правил дорожного движения участниками движения;
- неудовлетворительного технического состояния транспортных средств;
- снижения трудоспособности водителей вследствие переутомления, болезни и т. п.;



* Положение «О порядке классификации чрезвычайных ситуаций» от 15 июля 1998 г.

- неправильного размещения и крепления груза;
- неудовлетворительного обустройства и содержания элементов дороги.

? Задание

Выбери правильный ответ.

Техногенные опасности возникают из-за:

- а) извержения вулкана;
- б) неисправности техники, аварий на транспорте;
- в) насильственного действия одного человека по отношению к другому.



Взрывы в жилых домах

Причиной взрывов в домах является нарушение правил безопасности. Чаще всего это случается из-за утечки газа. Опасными являются последствия взрыва: разрушается дом, гибнут люди. Чтобы обезопасить себя от этой беды, следует всегда соблюдать правила безопасности.

Если в твоей квартире или в квартире соседей произошел взрыв, необходимо:

- отключить электричество, газ, перекрыть воду;
- если работает телефон, вызвать бригаду «скорой помощи», аварийную газовую службу;
- если есть возможность, то сойти вниз по лестнице. Когда такой возможности нет, нужно ждать спасателей: удобно стать или присесть в углу, одна стена которого – внешняя;
- держаться подальше от шкафов, застекленных перегородок, дверей. Не паниковать, спокойно ждать спасателей;
- оказать себе помощь, если завалило мебелью или другими предметами;
- подавать сигналы (стучать по металлическим предметам);
- в случае травмирования оказать себе помощь.



? Задания

1. Назови причины взрывов в жилых домах.
2. Приведи примеры известных тебе случаев взрывов, которые произошли в жилых домах. Почему они произошли, какими были их последствия?



Газ в быту



Нет такого вида энергии, который при определенных условиях на становился бы источником опасности. Поэтому энергию нужно использовать, соблюдая правила техники безопасности и контролируя работу приборов и устройств.

В быту пользуются сжиженным газом и газом, который поступает в дома по трубам.

Если у тебя дома пользуются сжиженным газом, вместе со взрослыми обратите внимание на следующие правила:

1. Баллон устанавливают в помещении, которое хорошо проветривается, на расстоянии не меньше одного метра от окон, дверей. На него не должен падать солнечный свет. Баллон нельзя бросать, закапывать и ставить в подвале.

2. Нельзя заменять газовый баллон вблизи огня, включенных электроприборов. Перед его заменой необходимо убедиться, что кран баллона, который заменяют, и кран нового баллона перекрыты. После замены баллона герметичность соединений проверяют мыльной пеной (не огнем!).

3. Резиновый шланг должен быть коротким (не больше двух метров) и плотно насаженным на кран. Зажимной хомут должен обеспечивать полную герметизацию шланга. Чтобы не произошло вытекание газа, шланг не нужно сильно зажимать. Так его можно повредить.

4. Если ощущается запах газа, нужно закрыть кран баллона. Обычно газ вытекает в месте соединения баллона с гибким шлангом. Обвернув это место мокрой тряпкой, можно кратковременно приостановить утечку газа. Обязательно следует проветрить помещение, а баллон вынести на улицу. Таким баллоном нельзя пользоваться.



СЛОВИЧКИ

СЛОВАРИК

Герметизация (от латинского слова *germeticus* – «закупоренный») – обеспечение непроницаемости стенок и соединений, что предотвращает попадание жидкостей и газов во внутренние объемы аппаратов, машин, помещений, сооружений.

Помни, что сжиженный газ тяжелее воздуха. Распространяясь, он стелется по земле. Этот газ имеет резкий неприятный запах, поэтому его утечку легко обнаружить.

Газ, который течет по трубам, более легкий, распространяясь, он поднимается вверх. Запах у него не такой сильный, но характерный, и его можно обнаружить.

Когда ощущается запах газа, нельзя курить, зажигать спички, нажимать кнопку электрического звонка, пользоваться телефоном, ходить по твердому полу в обуви с гвоздиками на подошвах (чтобы предотвратить образование искры).

Пожар в общественном помещении

В нежилых домах пожар большей частью возникает из-за:

- нарушения правил строительства и эксплуатации отопительных систем;
- неудовлетворительного состояния или нарушения правил пользования осветительными приборами;
- утечки газа;
- неосторожного обращения с огнем.

Согласно Правилам пожарной безопасности, все производственные и административные помещения оборудуют первичными средствами пожаротушения. К ним относятся ведра, лопаты, бочки с водой, огнетушители, ящики с песком, автоматические приборы для выявления и предотвращения пожаров (см. приложение 9).





В многоэтажных зданиях и школах для тушения пожаров используют внутренние пожарные краны (ПК). Их размещают обычно в шкафах на лестничных площадках и в коридорах. Пожарный кран состоит из рукава длиной 10–20 м со стволом.

Как пользоваться ПК? Надо открыть шкаф, взять ствол рукава и бежать к месту возгорания. Положить его там и вернуться обратно, чтобы открыть кран. Потом бежать на место пожара и направить струю воды, вытекающую из ствола, на огонь. Действовать следует навстречу распространению огня, а не за ним.

Для оповещения о пожаре в нежилых домах устанавливают системы оповещения: звуковые, речевые, световые. К звуковым относятся: звонки, сирены, гудки; к световым – табло, указатели и знаки; к речевым – микрофоны, магнитофоны, стационарные усилители.

В школах, библиотеках, музеях, магазинах и других зданиях и сооружениях вывешивают на видных местах план эвакуации людей на случай пожара.

ВИДЕОЖИ

СЛОВАРИК

Эвакуация (от латинского слова *evacuatio* – «опорожнение») – вывоз населения, предприятий, учреждений и т. п. из местности, находящейся под угрозой нападения врага или стихийного бедствия.



? Задания

1. Какие правила надо соблюдать, пользуясь сжиженным газом?
2. Какие средства пожаротушения ты знаешь?
3. Расскажи об одном из средств пожаротушения. Для чего его используют?
4. Знаешь ли ты, где в твоей школе оборудована пожарная лестница; эвакуационный люк? Изучил ли ты план эвакуации?



1. Почему возникают ДТП техногенного характера на автомобильном транспорте?
2. Чем отличаются топливные газы?

3. Найди информацию о пожарах в школах или детских садах твоего города, поселка, села.
4. Нарисуй план этажа, на котором находится твой класс, и схему эвакуации на случай пожара.

Жизненная ситуация

В квартире соседей произошел взрыв, дверь твоей квартиры завалена, выключился свет, телефон не работает.

Как надо действовать? Выбери правильный ответ:

- а) отключить газ, электричество, перекрыть воду, ждать спасателей, подавать сигналы из окна, стучать по металлическим предметам;
- б) попробовать расчистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или во двор;
- в) подавать сигналы, стучать по металлическим предметам, пока обвалится дом.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

Эвакуация при пожаре

1. Обсуди с одноклассниками полученную информацию о пожарах в общественных помещениях.
2. Вспомни и обсуди действия во время пожара.
3. Объединитесь в группы. Обсуди с соседом по парте свои действия при пожаре: в школьной столовой; в подвальном помещении школы; в учебно-производственной мастерской.
4. Вместе с одноклассниками потренируйся выходить из класса, школы, руководствуясь планом эвакуации на случай пожара.
5. Сделай вывод о целесообразности и правильности своих действий.

§ 7. Предупреждение заболеваний

Защитные реакции организма человека

Чтобы остаться живым и невредимым, организм человека реагирует на раздражители окружающей среды с помощью органов чувств.

В изменчивой среде организм постоянно приспосабливается. Эта защитная реакция называется адаптацией.

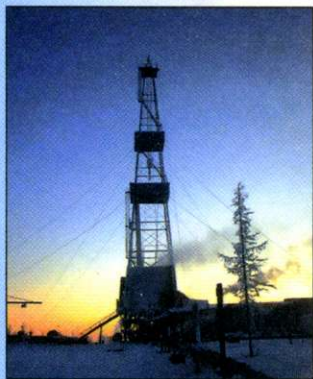
ТЕРМИНЫ

СЛОВАРИК

Адаптация (от латинского слова *adaptatio* – «приспособление») – приспособление организма к условиям существования.

Для приспособления требуется время. Так, иногда на новом месте человек долго не засыпает. У того, кто впервые поднимается по горной дороге, может кружиться голова. После первого в новом учебном году урока физкультуры болят мышцы. Но организм постепенно приспосабливается к новым условиям среды, т. е. адаптируется.

Факты



- Зимовщики в Антарктиде успешно работают, хотя температура зимой достигает -80°C , а летом – до -50°C .
- Бакинцы, жители столицы Азербайджана, не ощущают запаха нефти; гости города перестают на него остро реагировать уже через неделю.

Адаптацией можно руководить. Повышать выносливость организма можно придерживаясь **рационального питания**. Недостаток в рационе питательных веществ, в частности витаминов, снижает сопротивляемость организма к заболеваниям. Важным является также **чередование сна и активности, работы и отдыха**. Особую роль в повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам играют физические тренировки и закаливание. Хотя сначала умыть холодной водой страшновато и неприятно, тем не менее уже через два месяца прохладный душ или обливание холодной водой бодрит и поднимает настроение.

Каждому из нас нужно приспосабливаться не только к природной среде, но и к изменениям в обществе. Человек имеет еще и такую защитную

реакцию, как *социальная адаптация*. Она проявляется, когда человек попадает в незнакомый коллектив. Например, переходит в другой класс или спортивную команду. Для человека этот вид приспособления такой же важный и нужный, как и другие виды адаптации.

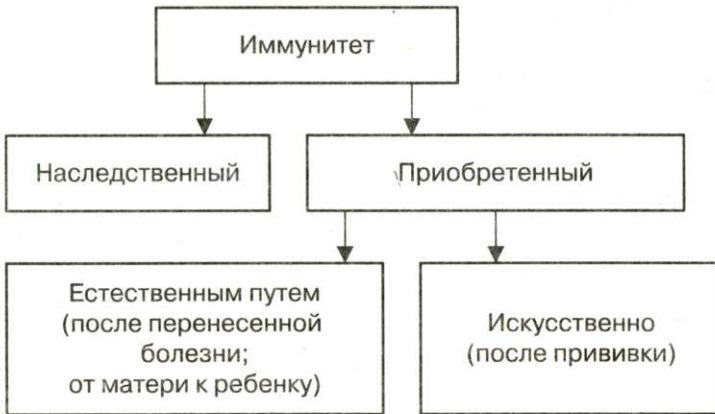
Организм человека защищается от болезнетворных факторов при помощи защитных реакций. Например, с помощью барьерной функции кожи и слизистых оболочек, выделительной функции почек, повышенной температуры и иммунитета организм ежедневно противостоит множеству болезнетворных возбудителей.



СЛОВАРИК

Иммунитет (от латинского слова *immunitas* – «освобождение») – это невосприимчивость организма к болезнетворным факторам.

Иммунная система – совокупность органов, тканей, клеток, которые распознают и нейтрализуют эти факторы.



Организм вырабатывает против «чужеземцев» специальные вещества защиты – антитела. Так возникает иммунитет – **устойчивость** к какому-то определенному микроорганизму. Это свойство организма зависит от биологических особенностей человека, его пола, возраста и т. п. Так, голодание, физическое переутомление, стрессы, отравление, простуды ослабляют организм. Иногда для повышения иммунитета приходится даже принимать лекарства.



ВРАЧ СОВЕТУЕТ

Постоянно укрепляй устойчивость своего организма с помощью комплексного закаливания, правильного питания, соблюдения правил распорядка дня.



Помни!

Только повышая защитные реакции организма, ты сохранишь здоровье. Заботливо относись к своему здоровью – этому сокровищу, которое тебе подарила природа и твои родители!

Предотвращение заболеваний

Никто каждый день не думает о болезнях. Тем не менее существуют предупреждающие действия организма, которые защищают человека, помогают избежать опасности для него. Это так называемый **оздоровительный контроль**.

Так, при перемещении тяжелого груза ощущается боль: пальцы непроизвольно разгибаются. Ощущение жажды побуждает к поиску воды. При ярком освещении суживаются зрачки, это защищает сетчатку глаз.

Оздоровительный контроль формировался у человека на протяжении тысячелетий.

Тем не менее недостаточно полагаться лишь на врожденные защитные реакции. В течение жизни человек учится сохранять здоровье, у него вырабатываются навыки предотвращения заболеваний.

Чаще всего, когда говорят об оздоровлении, имеют в виду **профилактику** (см. приложение 10).



ВИДЕОХИ

СЛОВАРИК

Профилактика (от греческого слова *prophylaktikos* – «предупредительный») – любые действия, направленные на предупреждение чего-либо.

Чтобы предотвратить какую-либо болезнь, следует или избегать возбудителя заболевания, или так укрепить организм, чтобы он мог успешно противостоять ему.



Особое внимание проблемам профилактики уделяют государственные органы здравоохранения.

Профилактика включает, в частности:

- предоставление информации о здоровом и безопасном образе жизни и о предупреждении заболеваний;
- предоставление социальной помощи (например, бесплатное обследование пенсионеров, школьников, проведение прививок);
- реабилитационные мероприятия, т. е. способствующие восстановлению и укреплению здоровья (например, лечебный массаж и физкультура).



Формированию у молодежи приоритетов здорового образа жизни способствует внедрение общегосударственных проектов: «Молодежь за здоровье» (1998–2006), «Здоровье нации» (2002–2011).

Задания

1. Что такое адаптация?
2. Какие виды иммунитета ты знаешь?
3. Назови предупреждающие действия оздоровительного контроля твоего организма.
4. Что такое профилактика?



1. Расскажи, как приобретенные предупреждающие действия помогают сохранить жизнь и здоровье.
2. Как повысить адаптационные возможности организма человека?
3. Как ты устраняешь действие болезнетворного фактора (на выбор)? Объясни.



4. Определи, какие именно профилактические действия тебе следует выполнить, чтобы не простудиться от переохлаждения.

Жизненная ситуация

Лида хотела проведать Марину, которая заболела гриппом. Мама Лиды категорически запретила ей это делать. Лида обещала, что будет пользоваться маской. Но мама напомнила девушке, что она в течение нескольких лет часто болела. Лида очень обиделась на маму.

Правильно ли поступила мама? Объясни свою точку зрения. Что бы ты сделал в такой ситуации?



Исследовательский проект

Назови растительные средства повышения защитных сил организма, которыми пользуются в твоей семье. Обоснуй их защитное действие. Проведи свое исследование в избранной тобой форме.

ШАГ ЗА ШАГОМ

«Во время эпидемии не заболею гриппом» (см. приложение 3).



Для любознательных

• Чтобы не заболеть гриппом, нужно не контактировать с больными людьми. Во время эпидемии не посещать кинотеатры, дискотеки, выставки. Если нельзя отказаться от общения с больным членом семьи, необходимо дома носить марлевую маску, проветривать помещение, делать влажную уборку, пользоваться отдельной посудой.

Следует также заранее побеспокоиться об укреплении своего организма: загорать и ходить босиком летом, одеваться по погоде, не нарушать распорядок дня, полноценно питаться, поддерживать со всеми доброжелательные отношения. Кроме того, во время эпидемии гриппа нужно выполнять советы врача: дополнительно принимать витамины, пить специальные напитки, которые повышают устойчивость организма. Можно сделать также прививку против гриппа.



Во время эпидемии полезно также пить фиточай, повышающие сопротивляемость организма. Ученики Матусовской ООШ № 2 (Черкасская обл.) предлагают такие целебные чаи.

Чай долгожителей: сушеные плоды черной бузины (15 г), шиповника (15 г) и черной смородины (15 г) залить кипятком (1 л). Настаивать 5 мин. Пить с медом или сахаром.

Чай витаминный с плодами шиповника: перемешать сушеные плоды шиповника и черной смородины (по 75 г). Залить кипятком (1 л). Настаивать 5–7 мин. Пить с медом или сахаром.



- В детстве наиболее опасными являются инфекционные заболевания: дифтерия, корь, скарлатина, полиомиелит. Раньше от этих болезней дети очень часто умирали. Теперь каждому ребенку делают прививки, поэтому эти инфекции для детей уже не представляют опасности. А если кто-то и заболит, то выздоравливает быстрее.

- Английский врач Эдуард Дженнер (1749–1823) первым применил вакцинацию. Он сделал прививку коровьей оспы восьмилетнему мальчику (ввел жидкость из оспенных пузырьков больного животного), чтобы у ребенка выработался иммунитет к смертельно опасной натуральной оспе.

- Благодаря вакцинации иммунная система приобретает способность быстро реагировать на конкретного особо опасного «чужака». Человеку вводят вакцину с вирусом в ослабленной форме. Иммунная система вырабатывает против него антитела. Вакцинация существенно уменьшила количество инфекционных заболеваний во всем мире.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Из приведенных потребностей выбери потребности развития: самосохранение, познание мира, понимание прекрасного, загрязненная среда, самостоятельное приобретение знаний.

2. Выбери факторы риска, связанные с образом жизни человека: изменение атмосферного давления, загрязнение почвы ядохимикатами, пренебрежение личной гигиеной, низкий уровень культуры, агрессивность, постоянное нервное напряжение, малоподвижный образ жизни.

3. Назови виды ДТП.

4. Приведи примеры навыков, которые способствуют социальному здоровью, в частности навыков общения, критического мышления.

5. Назови правила здорового образа жизни, которые ты постоянно выполняешь.

6. Укажи причины возникновения пожаров в нежилых домах.

7. Выбери правильные ответы.

Чтобы предусмотреть опасность, надо:

- а) анализировать свои ошибки;
- б) полагаться на собственные знания и силы;
- в) быть наблюдательным;
- г) постоянно пополнять знания об опасностях.

8. Жизненные навыки связаны между собой.

Докажи это.

9. Выбери правильные ответы.

Проезжую часть дороги безопасно переходить:

а) по пешеходным, подземным, надземным переходам;

б) когда транспорт движется медленно;

в) на зеленый сигнал светофора;

г) на перекрестках по линиям тротуаров или обочин.

10. Что такое дорожное движение? Какие факторы влияют на безопасность движения? Ответ обоснуй.

11. Рекламируют сигареты зачастую физически здоровые красивые мужчины. Почему производители сигарет не приглашают рекламировать свою продукцию курильщиков со «стажем»? Напиши свои соображения.

12. Какой из способов повышения иммунитета, по твоему мнению, целесообразнее? Ответ обоснуй.



Физическая составляющая здоровья



2



Ты узнаешь о:

- возрастных особенностях индивидуального развития подростков
- влиянии факторов риска индивидуального развития на здоровье
- типах кожи и косметических проблемах подростков
- косметических средствах для подростков

Ты научишься:

- определять уровень индивидуального развития
- ухаживать за кожей лица и предупреждать ее заболевания
- правильно подбирать косметику для лица
- пользоваться косметическими средствами



§ 8. Познай самого себя



В организме человека с 11 до 20 лет происходят процессы созревания, связанные с активностью желез, которые выделяют в кровь и наружу специфические вещества. Это период быстрых изменений. В это время изменяются рост, пропорции и форма тела, голос, перестраивается работа внутренних органов.

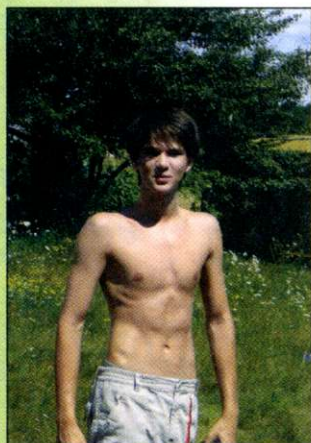
Период раннего подросткового созревания – это время эмоциональной нестабильности. Тем не менее это состояние пройдет, когда закончится «гормональная буря». Что о ней надо знать?

Специфические вещества – гормоны – вместе с нервной системой регулируют разнообразные процессы жизнедеятельности организма: рост, обмен веществ, половое развитие и т. п. У юношей в яичках вырабатывается мужской гормон – тестостерон, а у девушек в яичниках – эстроген. Благодаря половым гормонам тело девушек постепенно приобретает женственные формы: плечи остаются узкими, бедра становятся шире, растет грудь; у юношей растет грудная клетка, плечи становятся широкими, тембр голоса снижается.

ОТ МУДРЫХ

Нам дарит радость не то, что нас окружает, а наше отношение к окружающему.

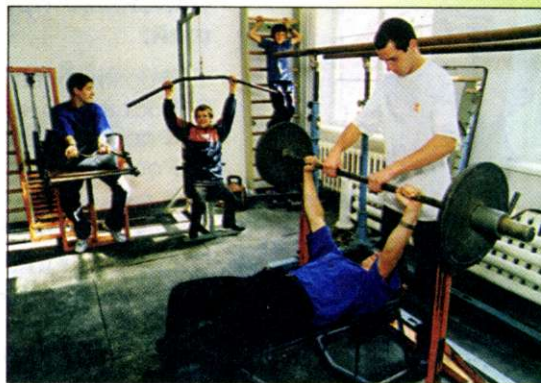
Ф. Ларошфуко (1613–1680), французский мыслитель



Изменения в период созревания надо воспринимать спокойно и не огорчаться, если тело становится непропорциональным, а движения – неуклюжими. У твоих ровесников происходит то же, но по-разному. Тело каждого из вас имеет свой ритм, свое «расписание роста». Это зависит от телосложения, наследственных особенностей, а также от образа и условий жизни подростка. Рост мышц часто не «успевает» за быстрым ростом костей рук и ног. У подростков из-за преобладания роста отдельных частей тела в длину, грудь и таз кажутся узкими. Но, вместе с тем, следует помнить, что наиболее интенсивное развитие мышц наблюдается в среднем школьном возрасте (11–15 лет), который совпадает с периодом полового созревания.

Если ты хочешь иметь пропорциональное телосложение, то следует регулярно выполнять физические упражнения. Полезны общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, которые формируют правильную осанку, развивают координацию движений.

Следует помнить, что чрезмерная нагрузка на скелет в период его формирования может вызвать плоскостопие, искривление позвоночника. Необходимо также выполнять рекомендации врачей и педагогов относительно гигиены зрения (см. приложения 11, 12).



- Физические упражнения хорошо влияют на мышечную ткань: в работающей мышце в 50–100 раз увеличивается количество капилляров. Возрастает поступление в мышцы питательных веществ, интенсивным становится обмен веществ. Все это создает благоприятные условия для развития и укрепления мускулатуры.

Факты

Рост и половое развитие тесно взаимосвязаны. Поэтому при изменении процессов роста, например при его задержке, надо обследоваться у врача.

Часто подростки переживают из-за изменений, которые происходят в их организме. Появляется новая сила – половое влечение, благодаря которому человек может пережить много прекрасных чувств.

В связи с ростом и развитием у тебя возникает много вопросов, с которыми ты не решаешься обратиться к родителям. В учебнике ты тоже не всегда найдешь нужную информацию. Поэтому советуем воспользоваться дополнительной литературой или обратиться за советом к специалистам.



Помни!

Признаки полового созревания появляются у каждого в свое время.

Человек может и должен руководить своими чувствами.



Основные признаки полового созревания юношей:

1. Формирование фигуры по мужскому типу.
2. Рост волос на лице, в паху, под мышками.
3. Формирование кадыка, «ломка» голоса.
4. Рост и развитие половых органов, начало поллюций.

Основные признаки полового созревания девушек:

1. Формирование фигуры по женскому типу.
2. Рост молочных желез.
3. Рост волос на лобке, под мышками.
4. Рост и развитие половых органов, начало менструального цикла.

Интимность

Интимность – это уважение личного жизненного пространства как в физическом, так и в психологическом значении.



Проявление интимности в физическом значении – это обнаженность. Когда человек обнажен, он чувствует стыд. Ребенок не стыдится наготы в присутствии родителей, так как родители осматривают его не из любопытства, а чтобы помочь, своевременно увидеть нарушения в здоровье.

Стыд – это часовой нашей интимности. Одеваясь, мы защищаем тело и его интимные части. Если одежда человека не прикрывает некоторые участки тела (следуя моде), то это может спровоцировать вторжение в его интимную жизнь. Подбирая одежду, подумай, готов ли ты к этому!



В психологическом понимании интимность – это переживания, которые ты не хочешь показывать, ситуации, когда ты не желаешь присутствия других лиц или открываешь свои самые сокровенные чувства и переживания близкому человеку.

Если ты рассказал чью-то тайну, подсмотрел за человеком, то нарушил его право на интимность, посягнул на его достоинство. В твоей жизни могут возникнуть сложные ситуации, когда чужие люди попробуют нарушить твою интимность.



Помни!

Каждый человек имеет право на интимность.

Никто не имеет права нарушать твою интимность:

- прикасаться к тебе или к интимным частям твоего тела;
- рассказывать тебе то, что вызывает у тебя стыд, неудобство, отвращение;
- принуждать тебя смотреть на то, что ты не хочешь (интимные части тела, фото и т. п.);
- принуждать тебя принимать участие в каких-либо неприятных тебе действиях.

Как вести себя в такой ситуации:

- твердо выражай протест;
- немедленно уходи прочь, убегай или кричи;
- обязательно расскажи об этом родителям или взрослым, которым ты доверяешь. Не бойся угрозы обидчика. Не стыдись, близкий человек поймет, что твоей вины в этом нет.

Не бойся! Большинство людей – добрые и порядочные. Главное, чтобы ты был внимательным, ценил свое здоровье и не разрешал себя обижать.

Задания

1. Назови основные признаки подросткового развития.
2. Охарактеризуй один из них (на выбор).
3. Расскажи о развитии мышц у подростков.
4. Что положительно и что отрицательно влияет на развитие мышц подростка?
5. Что такое интимность?



1. Чем, по твоему мнению, объясняется самочувствие подростков во время полового созревания?
2. Отличается ли самочувствие юношей и девушек в подростковом периоде? Почему?
3. Можно ли в подростковом возрасте избежать неуклюжести? Приведи примеры.



Жизненные ситуации

1. Лесе очень некомфортно в компании ровесников: она выше всех в классе. Девушка, веселая по характеру, чувствует себя одинокой.

Что ты посоветуешь Лесе? Согласны ли с тобой твои одноклассники?

2. Родители Николая каждый раз переключают телевизор во время показа рекламы гигиеничных средств для женщин, методов защиты во время секса... А Николаю это интересно. Поговорить о своих ощущениях, связанных с половым развитием, с мамой или отцом парень не решает. Он не рискует также обсуждать свои проблемы с ровесниками, ведь они могут смеяться над ним.

Понимаешь ли ты проблемы Николая? Возникали ли у тебя похожие проблемы? Как ты действовал? К кому ты посоветовал бы обратиться юноше? Подумай, нарушают ли реклама и статьи в печати права человека на интимность.

3. Во время визита врач предложил тебе раздеться для осмотра и обследования.

Нарушил ли врач твое право на интимность?

4. Ты сидишь на скамейке, к тебе поочередно подходят мама, одноклассник/одноклассница, незнакомец.

На каком расстоянии от себя разрешишь им сесть? Почему?



Исследовательский проект

«Определение уровня полового развития»

Выполни исследовательский проект по предложенному или собственному алгоритму.

1. Определи наличие у себя половых признаков.
2. Запиши их в таблицу 3. Наличие признака обозначь «+» или «-». Определи уровень развития (достаточный, недостаточный).

Таблица 3

Половые признаки	Наличие признака	Уровень развития
Фигура	+	Недостаточный

3. Сделай вывод об уровне своего развития и о необходимости консультации со специалистом.



Помни!

Только ты сам имеешь право распоряжаться данными о своем физическом и половом развитии.

§ 9. Факторы риска индивидуального развития

Взрослому избавиться от вредных привычек и изменить привычный образ жизни очень тяжело. Мотивацией к этому, к сожалению, чаще бывает желание избавиться от хронических заболеваний. Поэтому лучше узнать о факторах риска и осознать их последствия еще в детстве.

ОТ МУДРЫХ

Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей несдержанностью, своей беспорядочностью, своим ужасным отношением к собственному организму уменьшаем этот нормальный срок до значительно меньшей цифры.

И. П. Павлов (1849–1936), русский ученый-физиолог

Факторы риска – это факторы, которые отрицательно влияют на здоровье и могут его разрушить. Есть факторы риска, которые не зависят от человека, например пол, возраст, наследственность, некоторые факторы природной среды и т. п. Но большинство факторов риска зависят от каждого человека, от его привычек, поведения, образа жизни. Если своевременно определить свое отношение к ним, то можно избежать многих проблем со здоровьем.

Наиболее распространенные факторы риска – недостаточная двигательная активность, нарушение правил питания; вредные привычки; переутомление; нарушение правил гигиены; рискованное поведение, отсутствие положительного отношения к окружающей среде и т. п.

Именно в подростковом возрасте есть возможность определиться с приоритетами в жизни. Ведь в подростковом возрасте организм очень уязвим из-за несовершенства защитных реакций, обусловленных половым развитием.

В таблице 4 приведены факторы риска и факторы здорового образа жизни.



1	Факторы риска	Полезные привычки
2	3	
<p>Физическое развитие</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Малоподвижный образ жизни • Чрезмерная физическая нагрузка во время тренировок • Нарушение осанки • Болезни из-за простуды • Чрезмерное увлечение компьютерными играми, телевидением • Недостаток времени на кружки для физического развития 	<ul style="list-style-type: none"> • Достаточная физическая активность • Тренировка с тренером • Регулярное выполнение комплекса упражнений для осанки • Закаливание • Активный отдых, прогулки на свежем воздухе • Занятие спортом, танцами, аэробикой
<p>Врач советует: Отдавай предпочтение активному отдыху. Следи за уровнем физической нагрузки и своей осанкой.</p>		
<p>Культура питания</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение правил питания • Употребление только любимых блюд • Ем, когда захочется • Переедание, употребление еды впопыхах • Избыточный вес или чрезмерная худоба • Нарушение распорядка дня, питание чем-попало • Плохое самочувствие из-за боли в животе • Нарушение правил диетического питания • Употребление сладких газированных напитков 	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное питание • Употреблять вкусную и полезную для здоровья пищу • Соблюдать режим питания • Соблюдать этикет питания за столом • Соблюдать правила питания: умеренность, разнообразие, сбалансированность • Планировать распорядок дня • Обращать внимание на самочувствие и, если необходимо, посетить врача • Тщательно выполнять предписания врача • Соблюдать питьевой режим
<p>Врач советует: Питание – это фундамент здоровья.</p>		

1	Факторы риска	Полезные привычки
<p data-bbox="203 334 342 362">Поведение</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Заниматься, чем хочется и когда хочется • Все свободное время заниматься подготовкой домашних заданий • Ложиться спать, когда хочется • Курение и употребление алкоголя ради развлечения • Отсутствие взаимопонимания с родителями • Отдыхать только перед телевизором или за компьютером • Ранняя половая жизнь 	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать распорядок дня • Чередовать работу и отдых • Спать достаточное количество времени • Активный отдых с друзьями и семьей • Дружеские отношения с родителями • Соблюдать гигиенические нормы относительно игры на компьютере и при просмотре ТВ-программ • Ответственность за свои действия

Врач советует: **Выделяй время для обучения и отдыха.**

<p data-bbox="216 986 332 1014">Общение</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Курение и употребление алкогольных напитков в компании • Отсутствие интереса к учебе • Конфликты, стрессовые ситуации • Вранье, агрессивность • Высокомерие, бахвальство • Отсутствие друзей-ровесников 	<ul style="list-style-type: none"> • Быть доброжелательным, предлагать помощь, верить в собственные силы • Настойчиво учиться, помогать одноклассникам в учебе • Уметь владеть эмоциями, конструктивно решать конфликты • Отвечать за свои поступки • Конструктивно отстаивать свою позицию, свои права • Налаживать отношения с ровесниками, стремиться стать верным другом
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Психолог советует: **Избегай конфликтных ситуаций.**

ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Для индивидуального развития подростка вредна **ранняя половая жизнь**. Об этом вслух не говорят, но такая проблема существует.

Преждевременно сорванные помидоры или яблоки никогда не будут такими сочными и сладкими, как те, что созреют на стебле. Недаром говорят: «Каждому овощу – свое время».

Половые отношения предполагают особое физическое напряжение и психологическое состояние, ответственность за свои действия и за безопасность другого человека. Ведь они могут привести к ранней беременности, которая коренным образом изменяет жизнь и юноши и девушки.

Если еще вспомнить о высоком риске ВИЧ-инфицирования, то лучшим советом для молодежи станет народная мудрость: «Семь раз отмерь, а один раз отрежь».



? Задания

1. Назови факторы риска индивидуального развития подростков.
2. Охарактеризуй один из факторов риска (см. табл. 4).
3. Каких факторов риска ты можешь избежать?



1. Какие правила надо ежедневно соблюдать, чтобы хорошо развиваться и быть здоровым? Расскажи, что ты для этого делаешь.
2. Полезны ли для тебя советы врача, приведенные в таблице 4? Какие именно? Почему?
3. Напиши сочинение на тему «Я через 10 лет».

Жизненная ситуация

Одноклассники говорили о девушках. Славик довольно грубо высказался об Оксане. Василий защитил девушку. Славик, засмеявшись, сказал: «Что ты в этом понимаешь, пацан! Подрасти, потом поймешь, о чем говорят взрослые». Василий вспыхнул и полез в драку.

Как ты относишься к таким разговорам? Правильно ли поступили Славик и Василий? Обсуди с одноклассниками. Бывают ли подобные ситуации в вашем классе? Как они решаются?



Исследовательский проект

«Определение состояния здоровья по субъективным показателям»



Выполни исследовательский проект, оценив самочувствие и настроение по собственному алгоритму или воспользовавшись рубрикой «Для любознательных».



Ступеньки успеха

5

Обсужу свои проблемы с другом: только он всегда меня понимает.

6

Ничего не буду делать: само собой разрешится.

3

Попрошу родителей обсудить эти проблемы.

4

Родителям ничего не скажу, потому что будет только хуже.

1

Решу, какие именно проблемы меня волнуют.

2

Обращусь к врачу, чтобы он помог мне.

«Хочу разобраться со своими проблемами»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

Определение индивидуальных показателей физического здоровья

1. Измерь свой рост и массу тела и запиши данные в таблицу 5.

Таблица 5

Показатели	Начало учебного года	Конец учебного года
Рост, см		
Масса, кг		

2. Сравни свои данные с приведенными в таблице 6. Проанализируй, соответствуют ли масса и рост табличным показателям или существует отклонение от нормы.

Показатели физического развития

Возраст	Юноши		Девушки	
	рост, см	масса тела, кг	рост, см	масса тела, кг
12 лет	151,3	42,1	152,5	41,7
13 лет	158,6	46,9	158,1	46,4
14 лет	166,1	52,1	161,7	50,5

3. Зная основные признаки полового созревания, оцени свое развитие.

- Хорошо развит.
- Посредственно.
- Начало развития.

4. Выводы.

Сделай вывод о своем физическом развитии. Если есть отклонения, попробуй объяснить причину.

Ты можешь сделать выводы о своем физическом развитии на протяжении года, если проведешь такие же измерения в конце года.

Для любознательных

Правила
здорового сна:

1. Ложись не позднее 22–22 ч 30 мин.
2. Спи не менее 8–10 часов.
3. Отдыхай в проветренном помещении.
4. Не передай, но не ложись спать голодным.
5. Прежде чем заснуть, подумай о приятном.

- Чтобы гармонично развиваться, следует выполнять общеразвивающие упражнения. Подобрать их можно, посоветовавшись с учителем физкультуры или врачом лечебной физкультуры.
- Если человек самостоятельно определяет уровень своего развития, состояние своего здоровья, полагаясь на свои ощущения, он это делает субъективно. Если же для такого оценивания он использует какие-то приборы, тогда оценка имеет объективный характер.

Для субъективной оценки состояния здоровья можно использовать оценку самочувствия, сна, аппетита, трудоспособности и настроения.

СДЕЖЖЗИ

СЛОВАРИК

ЕПЗЕПЗ

Субъективный (от латинского слова *subjectivus* – «подлежащий») – присущий только конкретному лицу, индивидуальный.

Объективный (от латинского слова *objectivus* – «предмет») – непредвзятый, существующий независимо от человеческого сознания.

Самочувствие оценивается по:

- ощущению бодрости или усталости;

- вялости или хорошему настроению;
- наличию (или отсутствию) боли или неприятных ощущений в теле.

Его оценивают по 5-балльной шкале (5 – очень хорошо, 4 – хорошо, 3 – посредственно, 2 – плохо, 1 – очень плохо).

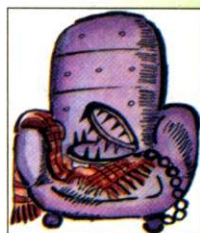
Сон. Здоровый человек быстро засыпает (в течение 5–10 мин) и легко просыпается, после сна вялость быстро исчезает, появляется ощущение бодрости и свежести. Бессонница, сонливость, плохой сон с медленным засыпанием, тяжелое просыпание, ощущение вялости, а также беспокойный сон (с перерывами, головной болью, сердцебиением, беспокойными сновидениями) свидетельствуют о переутомлении или начале заболевания.



Аппетит. Важная характеристика общего состояния организма, полноценности его жизнедеятельности. Ухудшение или отсутствие аппетита свидетельствует о переутомлении или начале заболевания. Иногда чувствуются изжога, боль в животе (под грудью).



Трудоспособность. Очень важный показатель здоровья. При правильной организации распорядка дня трудоспособность повышается. После активного отдыха она, как правило, тоже становится более высокой. Если усталость долго не проходит после обычных физических нагрузок, то это может указывать на перегрузку или болезненность.



Настроение. Следует оценивать и настроение, которое может быть хорошим и плохим.

К объективным показателям состояния здоровья относятся, в частности, такие: частота пульса, масса тела, значение артериального давления, жизненная емкость легких. Некоторые из них определить довольно просто – измерить рост и массу тела, частоту пульса. Другие определит только медицинский работник. Наиболее точно оценить состояние твоего здоровья и уровень индивидуального развития может только врач.



УЧИТЕЛЬ СОВЕТУЕТ

За точной оценкой уровня индивидуального развития и здоровья обращайся к врачу дважды в год.

§ 10. Косметические проблемы подростков



Как определить тип кожи

Умойся водой комнатной температуры с туалетным мылом для удаления пыли, грязи, кожного жира. Через 30 мин возьми тонкую бумажную салфетку и прижми ее к лицу.

Нормальная кожа оставляет на салфетке легкий жирный след. Если после прикладывания к лицу на салфетке останутся жирные следы, кожу следует считать жирной. Если только в отдельных местах ты найдешь следы жира, то кожа комбинированная. А если на бумажной салфетке нет следов жира – кожа сухая.



Вспомни

1. Какое значение для организма имеет кожа?
2. Какое строение кожи?
3. Какое строение и значение имеют производные кожи?

Особенности состояния кожи в подростковом возрасте

В подростковом возрасте девушки и юноши особое внимание уделяют своей внешности. Большинство не удовлетворены своим внешним видом. Некоторые связывают свои неудачи с некрасивыми, на их взгляд, чертами лица, цветом глаз или же со стыдливостью, неумением держаться на людях.

Немало подростков страдают от разных дефектов кожи (высыпаний, угрей), вызванных особенностями их возраста, образа жизни, питания и стрессами. Во избежание косметических дефектов кожи, надо своевременно обратиться к врачу-дерматологу. Ведь в большинстве случаев заболевания кожи нуждаются в продолжительном лечении. Несмотря на то, что кожа людей имеет одинаковое строение, у тебя она настолько же уникальная, насколько уникальный ты сам (см. приложение 13). Правильное и систематическое пользование косметическими средствами – предпосылка для получения стабильного результата.

Типы кожи

Чтобы правильно ухаживать за кожей лица, тела, надо все косметические средства подбирать по типу кожи, возрасту и особым потребностям. Типы кожи различают в зависимости от содержащейся в ней влаги и способности сальных желез выделять кожный жир. Тип кожи зависит от особенностей обменных процессов в организме.

Нормальная кожа – чистая, гладкая, розовая, матовая, содержит достаточное количество влаги и жировой смазки. Раздражения на коже появляются редко.

Сухая кожа – нежная, тонкая, очень красивая, на ней почти не видно пор. Однако при неправильном уходе она склонна к шелушению, раннему появлению морщин.

Жирная кожа – толстая, грубая, бледная. Повышенное жиробразование придает коже характерный блеск. Поры расширены, на коже часто появляются черные пятнышки, белые образования, похожие на пшено, или угри.

Комбинированная кожа характеризуется неравномерным распределением жировой смазки. Лоб, нос, подбородок чаще жирные, а щеки, веки, шея – сухие.

Почти 80 % подростков имеют жирную или комбинированную кожу, и только 20 % – сухую или нормальную. У некоторых подростков бывает очень чувствительная кожа.



? Задания

1. Назови косметические проблемы подросткового возраста.
2. Какие из них для тебя актуальны?
3. Назови основные типы кожи.
4. Назови основные признаки разных типов кожи.
5. К каким специалистам можно обратиться для консультации по косметическим проблемам?



1. Объясни, почему на коже лица подростков могут появляться угри.
2. Есть ли у тебя косметические проблемы? Обсуди их с родителями. Определи, к какому специалисту тебе следует обратиться за консультацией или помощью.



Жизненная ситуация

Руслана очень недовольна своей внешностью. На лбу у нее время от времени появляются угри. Волосы сухие, на голове – перхоть. Вокруг ногтей, которые она грызет, заусеницы. Девушка замазывает угри маминым тональным кремом, часто моет голову. От консультации врача Руслана категорически отказывается.

Правильно ли поступает Руслана? Как, по твоему мнению, следует поступить девушке?

§ 11. Косметика и здоровье

Кожа – зеркало здоровья

Ты уже много знаешь о личной гигиене и понимаешь, что быть чистым намного приятнее, чем неопрятным. Это способствует повышению твоей самооценки, тебе чаще делают комплименты, с тобой приятно общаться родным, друзьям, учителям. У тебя уже есть собственный опыт и определенные навыки ухода за телом.

Косметические средства могут улучшить состояние кожи. Но свежий и здоровый вид в большей мере зависит от здорового образа жизни.



Крепкий и полноценный сон – это источник молодости и красоты кожи. У подростков, которые постоянно не досыпают, появляются под глазами темные круги, отеки, кожа бледная. Регулярный глубокий сон – одно из основных условий хорошего самочувствия.

Гигиенические процедуры способствуют нормальной деятельности кожи. Благодаря водным процедурам с поверхности кожи удаляются мертвые клетки, пот, жир, пыль, которые закупоривают поры и могут быть причиной раздражений и появления угрей.

Чистая кожа свежая, красивая и привлекательная.



Под воздействием солнечных лучей улучшается кровообращение кожи, гибнут микробы на ее поверхности и улучшается состояние угреватой кожи. Она становится гладкой, приобретает красивый матовый цвет. Но после продолжительного пребывания под прямыми солнечными лучами кожа теряет эластичность, становится шершавой. Могут появиться пятна и веснушки, покраснение и ожоги. Поэтому, загорая, используй солнцезащитные средства.



Благодаря прогулкам на свежем воздухе на щеках появляется красивый румянец.

Закаливание делает кожу более упругой и эластичной, менее чувствительной к температурным перепадам.



За кожей надо ухаживать снаружи и изнутри. Ее состояние зависит от питания и работы органов пищеварения: желудка, кишечника, печени и т. п. Следи, чтобы в твоем рационе было достаточно продуктов, содержащих витамины А, С, D, группы В. Это «витамины красоты». Их отсутствие может привести к сухости, шершавости, бледности, сальности кожи и вызвать заболевание (аллергию, кожные воспаления, себорею). Питаясь умеренно, разнообразно и соблюдая режим питания, будешь иметь красивую, приятную на ощупь, розовую, эластичную кожу.

На первый взгляд, все кажется таким простым. Но это не совсем так. Ведь соблюдать гигиенические правила надо систематически.

Вредные привычки (употребление алкоголя, наркотиков, курение) отрицательно влияют на кровоснабжение кожи. Нарушается обмен веществ в клетках. Кожа становится серой, бледной, волосы – ломкими и тусклыми.

Косметические средства для подростков

Уходу за лицом нужно уделять всегда больше внимания, чем другим частям тела. Ведь на него постоянно влияют солнце, воздух, и кожа теряет много влаги. Чтобы твоя кожа всегда излучала здоровье и свежесть, нужно утром и вечером выполнять три шага ежедневного ухода за кожей лица.

Первый шаг – **очищение**: смой пыль, грязь, излишек кожного жира и макияж, не повреждая кожу, с помощью косметического мыла, очистительного крема или пенки.





Массаж, бритье и нанесение всех косметических средств делают по массажным линиям.



Маскирующие карандаши

Маскирующий карандаш имеет тройное действие: скрывает мелкие дефекты кожи, снимает воспаление на коже и заживляет ее.

Второй шаг – **тонизирование**: с помощью тоника завершается процесс очищения; улучшается кровообращение кожи, сужаются поры.

Третий шаг – **увлажнение**: с помощью лосьонов, эмульсий, кремов создается защитный барьер, который замедлит потерю кожей влаги и обеспечит долговременный контроль уровня жирности кожи.

Дополнительный уход. Иногда кожа нуждается в дополнительном увлажнении, глубоком очищении. Это можно сделать с помощью разнообразных очистительных, питательных, увлажняющих масок и массажа (см. приложение 14). Массаж лица – это приятная и полезная процедура; он способствует улучшению кровообращения.

При возникновении проблем с кожей средства и процедуры следует подобрать с врачом-дерматологом или с косметологом. Лечение угревых высыпаний должно быть поэтапным и комплексным с использованием общеукрепляющих методов.

Макияж. Декоративную косметику (пудра, тушь для ресниц, карандаш для глаз и губ, тени, помада и т. п.) используют для коррекции внешности и для того, чтобы подчеркнуть особенности лица. Надо помнить, что некоторые косметические средства могут повредить незрелой коже. И даже самый лучший макияж не может сравниться с нежностью молодости.

СЛОВАРИК

Макияж (от французского слова *maquillage* – «грим») – искусство нанесения декоративной косметики и средства для этого.

Если ты хочешь, чтобы с кожей твоего лица было меньше проблем и она имела красивый вид, то ежедневно соблюдай правила ухода. Придерживаться правил гигиены необходимо и юношам и девушкам. Сейчас косметические дефекты кожи в подростковом возрасте – это проблема скорее не косметическая, а проблема поведения – лень, вредные привычки...

Современная косметическая промышленность предлагает много средств ухода за кожей подростков, и желательно уметь правильно их подбирать.

? Задания

1. Надо ли юношам и девушкам пользоваться косметическими средствами?
2. Могут ли подростки пользоваться косметическими средствами, предназначенными для взрослых?



1. Объясни, почему для подростков производят специальные косметические средства.
2. Вместе с родителями обсуди необходимость использования тобой косметических средств.

Жизненная ситуация

У отца Игоря очень сухая кожа: на руках зимой появляются болезненные трещины. Игорь похож на отца, он считает, что у него со временем могут появиться такие же проблемы. На огороде юноша работает в перчатках, вечером делает ванночки для рук и смазывает их специальным кремом. Отец смеется над сыном, называет его белоручкой. Игорь очень обижается.

На чьей ты стороне? Делал бы ты так, как Игорь? Если да, то в каких ситуациях?

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

Выбор косметических средств и правила их применения

Выбери себе косметические средства для ухода за кожей. На основании изученного материала разработай собственные правила пользования этими средствами. Выполнить это задание ты можешь по самостоятельно выбранному алгоритму или воспользовавшись предложенным.

1. Выучи инструкции по применению разных косметических средств, обратив внимание на состав этих средств.
2. На основании полученных данных заполни таблицу с такими колонками: название косметического средства, состав косметического средства, соответствие этого средства твоему типу кожи.
3. Разработай правила применения выбранных косметических средств.
4. Сделай выводы.

Советы

- Не покупай дешевой косметики неизвестных фирм.
- Пользуйся косметическими средствами, специально предназначенными для молодой кожи.
- Для проверки реакции кожи нанеси немного средства на участок кожи на запястье.
- Если нет раздражения, средство можно применять.
- Если средство вызывает аллергию, немедленно прекрати его использование и обратись к врачу.



Ступеньки успеха

11

Включу в свое меню продукты питания, которые содержат «витамины красоты».

12

Буду чаще улыбаться.

9

Буду вставать своевременно, чтобы успевать ухаживать за своим лицом и волосами.

6

Я – подросток, поэтому пользоваться косметикой мне еще рано.

7

Определю основные недостатки ухода за кожей лица.

4

На каждую школьную дискотеку в туалете буду делать макияж, а после нее буду умываться.

5

Каждый день буду подводить глаза черным карандашом, а на вечеринки делать «полную боевую раскраску».

10

Пересмотрю распорядок дня, чтобы хватало времени на прогулки. Буду стараться своевременно ложиться спать.

1

Решу самостоятельно, что делать, так как от «советчиков» добрых слов не услышишь.

2

Посещу косметический кабинет и проконсультируюсь с врачом-дерматологом.

3

Посоветуюсь с друзьями относительно использования косметических средств, может, у них уже есть такой опыт.

8

Обсужу с родителями свои проблемы и узнаю, какие проблемы с кожей лица были у них в подростковом возрасте.

«Хочу иметь красивую внешность»

Для любознательных

• В течение веков каноны красоты тела менялись. Канон – слово греческого происхождения, оно обозначает «норма», «прямая палка».

Древнегреческий скульптор Поликлет (V в. до н. э.) написал трактат «Канон», в котором вывел цифровую пропорцию человеческого тела. В идеальной фигуре:

- голова должна составлять $1/7$, лицо – $1/10$, голова вместе с шеей – $1/6$ длины всей фигуры; при этом окружность шеи должна быть вдвое больше запястья, а окружность талии – в 2 раза больше шеи;
- объем икры должен быть приблизительно таким же, как и шеи, а объем бедра – в полтора раза больше объема икры;
- длина ступни должна равняться длине предплечья или же объему кулака (это используют во время подбора носков, обертывая их вокруг кулака).

Пифагор (VI в. до н. э.) считал тело пропорциональным, если расстояние от макушки до пояса относится к длине тела как 1:3.

Известный итальянский скульптор и художник эпохи Возрождения Леонардо да Винчи (1452–1519) создал свой знаменитый канон. Его рисунок человека, вписанного в круг, знают во всем мире. По этому канону центром окружности является пуп. Квадрат на рисунке обозначает, что у пропорционального человека расстояние между кончиками пальцев вытянутых в стороны рук равняется росту, а рост составляет четыре длины бедра.

Мраморная статуя богини любви и красоты Венеры Милосской до сих пор остается эталоном красоты женского тела. Рост Венеры – 160 см, объем груди – 94 см, талии – 66 см, бедер – 96 см.

По современным представлениям женщина с идеальной фигурой имеет рост 164 см, объем груди – 90 см, талии – 60 см, бедер – 90 см, то есть она выше и худее Венеры. Хотя современные модельеры и утверждают, что времена «плоских» фигур уже прошли.

Испанский драматург Лопе де Вега (1562–1635) сказал, что «сила побеждает силу, а красота побеждает всех». И хотя каноны красоты изменяются, красоту всегда и все народы ценили высоко.



Проверь себя

Выбери правильный вариант ответа.

1. Признаки полового созревания появляются благодаря:

- а) правильному питанию;
- б) двигательной активности;
- в) половым гормонам;
- г) веселому характеру.

2. Различают 4 типа кожи:

- а) нормальная, юношеская, сухая, комбинированная;
- б) нормальная, жирная, сухая, комбинированная;
- в) нормальная, проблемная, сухая, смешанная;
- г) нормальная, чувствительная, жирная, комбинированная.

3. Чтобы иметь здоровую кожу лица, надо:

- а) употреблять продукты, содержащие «витамины красоты»;
- б) уметь делать макияж;
- в) придерживаться распорядка дня;
- г) загорать летом до изнеможения.

4. Выпиши факторы, которые негативно влияют на здоровье: возраст, наследственность, экологические условия, переутомление, увлечение компьютерными играми, игра в футбол.

5. К кому ты обратишься за помощью в случае плохого самочувствия?

6. Какие оздоровительные меры могут улучшить состояние кожи?

7. Что ты посоветуешь ровеснику, у которого появились угри на лице?

8. Как в подростковом возрасте избежать неуклюжести движений и непропорциональности фигуры?

9. Почему тебе могут не подойти тоник и крем твоей подруги?

10. Могут ли подростки пользоваться косметическими средствами, предназначенными для взрослых? Докажи свое мнение.

11. Каких факторов риска ты стремишься избежать, чтобы хорошо развиваться и быть здоровым?

12. Чтобы выглядеть взрослее, твой друг начал курить. Сформулируй пять «не», чтобы убедить его не курить.



Социальная составляющая здоровья



Ты узнаешь о:

- социальных факторах здоровья подростков
- предупреждении употребления наркотиков подростками
- распространении ВИЧ-инфицирования среди молодежи в Украине
- возможности приобщиться к борьбе против ВИЧ/СПИДа
- профилактике туберкулеза
- болезнях цивилизации

Ты научишься:

- вести себя в молодежной среде
- распознавать признаки наркотической зависимости
- оказывать помощь при наркотическом отравлении
- соблюдать правила профилактики туберкулеза
- вести себя так, чтобы обезопасить себя от болезней цивилизации



§ 12. Социальные факторы здоровья подростков

Социальные факторы сохранения и укрепления здоровья и безопасности

Человек является частью природы. На каждого влияет социальная среда, где он, собственно, и становится человеком с личностными качествами и индивидуальными чертами. На здоровье человека больше всего влияют экономический уровень общества и отношения между людьми.



Здоровье всех – детей и взрослых, тех, кто работает, и тех, кто учится, женщин и мужчин, богатых и бедных – зависит также от:

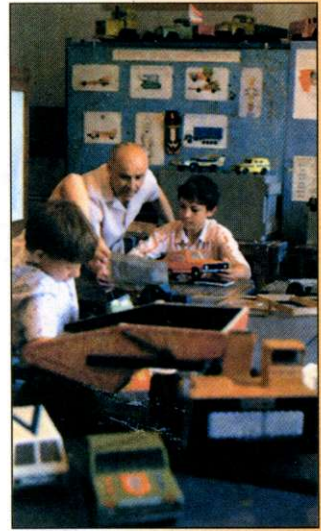
- уровня культуры общества и каждого гражданина в частности;
- политического строя страны;
- государственных законов об охране жизни и здоровья, развития медицины и качества медицинского обслуживания;
- развития образования;

- психологического микроклимата (понимание обществом личности, ощущение благополучия, целеустремленность личности);
- гражданского сознания всех членов общества, установки на здоровую долгую жизнь.

Человек приспособливает окружающую среду для своих потребностей. Он создает разнообразные приборы, искусственные вещества. Создавая, человек общается с другими людьми.

Так человек действует ради улучшения уровня и качества жизни. Факторы, связанные с такой деятельностью человека, являются **экономическими**.

Предметы и орудия труда, производственная деятельность людей, их отношения в процессе работы, цель и результаты производства – экономические факторы. Они могут и сохранять здоровье, и отрицательно влиять на него.



СЛОВАРИК

Экономика (от греческого слова *oikonomiké* – «искусство ведения домашнего хозяйства») – народное хозяйство страны или его часть.

Так, изменение технологии производства автомобилей – внедрение конвейерного производства – освободило человека от трудоемкой работы. Но на конвейере он должен выполнять монотонную работу, сведенную к автоматизму: прикручивание, например, одной и той же маленькой гайки. Поэтому рабочие, работающие на конвейере, страдают разными профессиональными заболеваниями.

Социальными факторами здоровья являются также *отношения между людьми в обществе*. Ведь люди постоянно общаются с другими – прямо и опосредованно, вербально и невербально, на основе равенства и неравенства. Они живут в семье, учатся в классе или студенческой группе, являются гражданами. Люди принадлежат к разным историческим культурам и цивилизациям.

Именно в обществе люди проявляют свои личностные потребности и возможности. Они живут по тем или другим обычаям, выполняют разнообразные ритуалы. Люди живут мирно или конф-



лиktуют, приспособливаются к другим или проявляют нетерпимость к чужому, необычному или непривычному. Они имеют разные гарантии от общества на работу, жилье, образование, медпомощь, обеспечение старости и инвалидности.

ОТ МУДРЫХ

Йоганнес Бехер (1891–1958), немецкий писатель, мыслитель и общественный деятель, утверждал: «Человек становится человеком только среди людей».

Социальные факторы риска для здоровья в ближайшем окружении подростков



Для сохранения и укрепления твоего здоровья прилагают усилия многие люди. Врачи диагностируют его уровень, помогают тебе в случае недуга. Фармацевты готовят лекарственные и витаминные препараты. Ученые-медики изобретают вакцины, чтобы обезопасить тебя от опасных инфекций. Инженеры конструируют удобную мебель, архитекторы разрабатывают проекты современных школ.

И все же наибольшую заботу о твоём здоровье ты ощущаешь в своей семье. Именно здесь тебе лучше всего, уютно и безопасно. Ты живешь в семье, которой присущ определенный уклад, неписанный кодекс правил поведения и взаимоотношений. Семьи твоих друзей и знакомых имеют свои особенности.

Семья – союз, который основывается на браке людей, связанных духовно, общностью быта и взаимной моральной ответственностью.



Семья – семь Я.

У каждого – свои друзья.

И жизнь у каждого своя.

На каждый чих – своя причина.

Все разные по возрасту и чину.

Но делят поровну и горе и смех.

Счастье, беду – тоже на всех.

Здесь – мама, папа, ты и я.

А как иначе? Ведь семья.

Татьяна Войченко

Семья выполняет основные функции: рождение детей, воспитание и развитие их соответственно нормам и традициям общества, подготовка их к участию в производственной деятельности. Именно в семье дети учатся общаться с людьми, любить и беречь природу. В семье должны создаваться оптимальные условия для физического, психологического, социального и духовного развития каждого ее члена. Это важное условие укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

Полнота жизни каждого из нас существенно зависит от взаимоотношений с другими людьми. Наверное, ты слышал поговорку: «С кем поведешься, того и наберешься». Твое окружение существенно влияет на твой характер, психику и образ жизни. Поэтому самостоятельно оценивай ситуацию и выбирай то, что тебе подсказывает совесть. Будь добрым и справедливым. Делай сознательный выбор и принимай решения, которые отвечают твоим ценностям. Только так ты сможешь избежать многих неприятностей и сохранить здоровье.



? Задания

1. Назови социальные факторы, которые влияют на здоровье.
2. Охарактеризуй функции семьи, которые способствуют здоровому образу жизни.



1. Сравни свою семью с той, о которой ты мечтаешь. Определи, что нужно сделать, чтобы достичь идеала. Что, по твоему мнению, будет способствовать укреплению здоровья членов семьи?
2. Обсуди с родителями присущие твоей семье ценности. Запиши их от самой главной до менее весомой. Обозначь, какие из них ты хотел бы иметь в своей будущей семье. Объясни, почему.



Жизненная ситуация

Ярослав пригласил Николая поехать с ним в село Соколовку к родственникам. Ребят радушно приняли. Правда, Ярославу пришлось помогать дедушке складывать сено, а Николай свою помощь не предложил.

Правильно ли поступил Николай? Что ты посоветуешь ребятам?

§ 13. Предупреждение употребления наркотиков подростками



Сказочным героям приходится выбирать дорогу – направо, налево, прямо... Ты каждый день тоже делаешь выбор. Иногда знаешь, как правильно действовать, иногда – прислушаешься к чьим-либо советам.

Можно ли доверять людям? Безусловно – можно и следует. Но есть такие поступки, последствия которых исправить очень тяжело, а иногда просто невозможно.

В подростковом возрасте каждый может оказаться перед выбором: употреблять или не употреблять наркотики. Сигареты и алкоголь становятся первым шагом к наркомании. Выработать отношение к вредным привычкам и понять их отрицательное влияние на здоровье каждый должен еще в юности.

Молодежь легко подвергается чужому влиянию, так как у подростков мало жизненного опыта. А распознать добрые и злые намерения не так просто.

Необходимо помнить, что на подростка наркотические вещества влияют значительно сильнее, чем на взрослого. Да и привыкание появляется быстрее. Любой наркотик действует как сильный яд. Наркотическое вещество быстро включается в обмен веществ организма. Именно поэтому человек, чтобы выжить, вынужден каждый день употреблять все большее количество этих веществ.

О вредных последствиях влияния наркотиков на организм знают все. Ученикам об этом говорят на уроках основ здоровья с первого класса.

Однако находятся такие подростки, которые все-таки употребляют эти опасные вещества. Почему так происходит (табл. 7)?

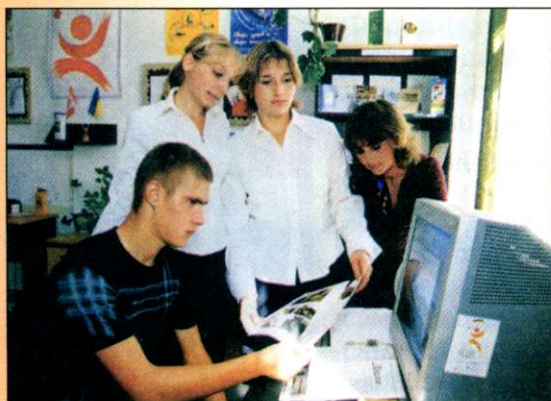
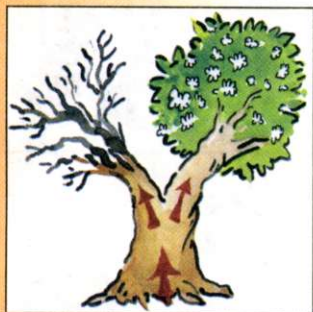


Таблица 7

Причины употребления наркотиков	Варианты их устранения
Постоянные ссоры с родителями из-за невыполнения их поручений	Поговори с родителями, предложи им начать с выполнения тобой одного поручения. Потом пополни список дел, за которые ты будешь отвечать
Неуютно дома, где родители пьют и ссорятся	Обратись за помощью к старшим – родственникам, учителям, в центр социальной работы с молодежью, в церковь и т. п.
Употребление наркотиков членами твоей компании	Подумай, ведь ты случайно в этой компании. Может, лучше выйти из нее?
Грустно, так как нечем заняться, неинтересно в школе	Интересных занятий очень много. Найди единомышленников-одноклассников. Попробуйте сделать что-то интересное для всех
Ощущение себя «белой вороной» в кругу ровесников	Оставаясь самим собой, будь неповторимым. Найди таких, как ты сам
Неумение отстаивать свою точку зрения, простить обиды	На уроках основ здоровья научись вместе с друзьями отстаивать свою точку зрения. Простив обидчика, почувствуешь облегчение
Желание ощутить себя взрослым, независимым	Если будешь ответственно относиться к своим поручениям, тебе будут больше доверять. Тебя будут уважать
Одиночество	Посмотри вокруг. Есть много людей, готовых стать твоими друзьями
Стремление войти в компанию старших и более опытных, пусть даже с криминальным прошлым	Хорошо подумай над тем, следует ли это делать. Ты можешь больше потерять, чем приобрести





Дорогу ты выбираешь сам!



Все, что предлагается в противовес употреблению наркотиков, сделать довольно тяжело, так как необходимы постоянные твои усилия, поддержка старших и друзей. Однако это следует делать, ведь цена этому – здоровье и жизнь.

Признаки употребления наркотиков

Если тебе хорошо в кругу друзей, опирайся на их поддержку. Однако помни, что подростковые компании бывают разными. Кое-кто не только курит и пьет пиво, но употребляет также наркотические или токсические вещества. Ты должен уметь распознавать тех, кто употребляет наркотики. Они по обыкновению:

- теряют интерес к учебе, просмотру телепередач, любимой музыке, бывшим увлечениям;
- исчезают из дома на продолжительное время;
- пропускают занятия в школе, начинают хуже учиться;
- становятся агрессивными, злыми, лживыми, отчужденными, неопрятными;
- имеют долги, выносят из дома ценные вещи и деньги, начинают воровать;
- имеют шприцы, иглы, резиновые жгуты, таблетки, наркотические вещества;
- употребляют новые жаргонные слова («баян», «колеса», «ширка», «драп», «дурь»);
- имеют следы от инъекций, иногда на предплечье;
- плохо спят, имеют плохой аппетит (резкое повышение аппетита или его отсутствие, употребление значительного количества сладостей, появление чрезвычайной жажды), быстро утомляются;
- зрачки очень расширены или сужены до размера спичечной головки.

Если в твоей компании появились такие юноши или девушки, следует посоветоваться с людьми, которым ты доверяешь. Вы вместе можете попробовать помочь твоему другу избавиться от вредной привычки употреблять наркотики.

Можно ли противопоставить употреблению наркотика что-либо другое? Конечно! Вот из чего, например, можно выбирать.

- Чтобы противодействовать любым притеснениям, научись говорить «Нет!».
- Учись руководить своими эмоциями.

- Попробуй понять своих родителей, помогай им, поступай так, чтобы они радовались за тебя.
- Старайся быть самим собой, не утверждайся поступками, которых со временем будешь стыдиться.
- Не спеши стать взрослым.
- Прежде чем что-либо употреблять, узнай о пользе и вреде этого вещества.
- Подумай, почему интеллигентные люди не употребляют ненормативных слов. Помни, что воспитанный человек всегда найдет нужные слова, чтобы разрешить конфликт.

? Задания

1. Назови основные причины употребления подростками наркотических веществ.
2. Что можно сделать, чтобы устранить указанные причины?
3. Какие признаки имеет человек, употребляющий наркотические вещества?



1. Какие из приведенных причин употребления наркотиков подростками (см. табл. 7), по твоему мнению, самые распространенные? Почему?
2. Приведи свой вариант противодействия употреблению наркотиков.
3. Сформулируй аргументированный отказ на предложение употребить наркотики.



Жизненные ситуации

1. *Виталий хочет попасть в компанию Дениса: там только старшие ребята. Есть даже подросток, который был в колонии. «Это романтика!» – считает Виталий.*

Согласен ли ты с Виталием? Почему? Есть ли риск и какой для здоровья Виталия и Дениса? Как расценивают эту ситуацию твои одноклассники?

2. *Илья упустил рюкзак, из которого выпал сверток. Руслан хотел помочь другу. Илья попытался вырвать сверток, а из него выпали шприц и ложка. Руслан сразу понял, почему в последнее время поведение друга было таким странным.*

Что понял Руслан? Что ты посоветуешь друзьям?



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

Выполнение проекта «Создание антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической рекламы»

Выполнить проект ты можешь по самостоятельно выбранному алгоритму или используя предложенный:

1. Выбери тему своей рекламы.
2. Выбери форму ее выполнения (сообщение, сочинение, сказка, плакат).
3. Найди тех, кто поможет тебе выполнить рекламный проект.



4. Обсуди проект своей рекламы с родителями, друзьями, одноклассниками.

5. После обсуждения внеси необходимые дополнения.

6. Прими участие в выставке реклам в классе, школе. Свои работы можешь отослать по почте по адресу: 04070, г. Киев, ул. Сагайдачного, 37, Информационный центр превентивного образования детей и молодежи, к. 117; Интернетом на сайты

www.aids.ru, mzz-2@ukr.net.

§ 14. Наркотическая зависимость

Зависимость – это несвобода человека, группы людей, целого общества или даже всего человечества от какого-либо внешнего фактора или внутреннего побуждения.

Вредные привычки, стереотипы поведения, наклонности являются внутренними факторами зависимости человека. Так, хотя вредная привычка курить может формироваться сначала и через внешнее влияние (пример ровесников, старших друзей или отца), со временем она становится внутренней потребностью курильщика. Злоупотребление алкоголем часто перерастает в алкоголизм.

Зависимость от наркотиков становится губительной, когда она ограничивает возможности человека учиться и работать. Она отрицательно влияет также на отношения между людьми. Наркотик постепенно замещает все: радость от общения, желание работать, любоваться природой, радоваться каждому дню. Зависимому человеку нужно постоянное увеличение дозы наркотика. Зависимость последовательно проходит несколько стадий – социальную, психологическую, физиологическую.

Социальная зависимость – человек еще не начал употреблять наркотические вещества, но попал в среду тех, кто их употребляет. Внутренне он уже готов употреблять наркотические вещества.

Психологическая зависимость – на этой стадии изменяется поведение человека. Он начинает употреблять наркотические вещества, чтобы ощутить определенные эмоции. Психологическая зависимость может сформироваться даже после одного-двух приемов наркотических веществ.

Физиологическая зависимость наступает, когда наркотики включаются в обмен веществ. Вследствие постоянного или периодического употребления у человека возникает физическая потребность. Резкое прекращение употребления наркотического вещества служит причиной физических нарушений. На этой стадии человек нуждается в лечении.

Наркотики разрушают физическое, психическое развитие подростков, а также отрицательно влияют на моральное состояние, становятся причиной деградации, при передозировке приводят к смерти.



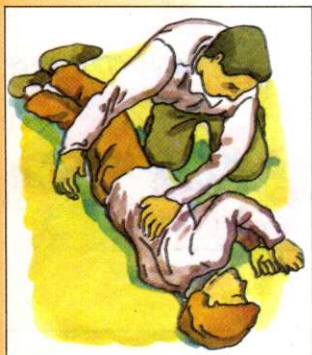
Конечно, люди, которые заинтересованы в распространении наркотиков, говорят: «Не слушай никого! Посмотри на меня, я сам их употребляю. Ничего, кроме удовольствия, они не приносят!»

Чтобы не попасть в сети наркомании, нужно, прежде всего, иметь достоверную информацию, быть осведомленным относительно действия наркотических веществ на организм.

Неотложная помощь при наркотическом отравлении

Может так случиться, что кто-либо из твоего окружения будет нуждаться в помощи из-за наркотического отравления. Конечно, в таком случае лучше всего поможет врач. Но, возможно, от твоих навыков и умения будет зависеть жизнь человека. Иногда полученная своевременная помощь определяет дальнейший успех лечения.

Факты



- Шестиклассник Сергей пришел домой и нашел без сознания старшего брата Юрия. Мальчик растерялся, так как не знал что делать, и вызвал «скорую помощь» только через 15 мин. Медики старались спасти Юрия, но было уже поздно. Доктор сказала, что юноша отравился наркотиком, а помощь опоздала...

Об отравлении наркотиками могут свидетельствовать такие признаки: сдавленное дыхание, замедление пульса, снижение температуры тела, сужение или расширение зрачков, покраснение кожи. При тяжелом отравлении – удушье, синюшность слизистой оболочки полости рта, расширение или сужение зрачков, слабость и резкое замедление пульса. Иногда наблюдается возбуждение, повышение артериального давления, ускорение пульса, галлюцинации. Бывает также рвота, сонливость, непроизвольное выделение мочи.

Независимо от твоего отношения к наркотикам и тем, кто их употребляет, если ты стал свидетелем такой ситуации, не оставляй без помощи человека. Вызови скорую помощь. Во избежание удушья положи пострадавшего на бок. В случае возникновения рвоты следи за его дыханием и пульсом. Если пострадавший в сознании, постарайся выяснить: название наркотического вещества; его количество; каким путем оно попало в организм; время употреб-

ления. Если пострадавший без сознания, спроси об этом у свидетелей происшествия. Эта информация понадобится врачам при оказании помощи.

Во всех странах мира действуют законы относительно ответственности за хранение, перевозку, распространение и употребление наркотиков. Уголовный кодекс Украины устанавливает ответственность за незаконное производство, хранение, перевозку, пересылку, сбыт и приобретение наркотиков (заключение сроком от 3 до 12 лет), за употребление наркотиков в публичных местах (до 5 лет), введение в организм (от 2 до 12 лет), за их распространение и привлечение граждан к употреблению (до 12 лет).



Помни!

Незнание закона не освобождает от ответственности.



Задания

1. Что такое зависимость?
2. Назови стадии зависимости от наркотиков.
3. Назови признаки употребления наркотических веществ подростками.



1. Как ты можешь помочь человеку, который употребляет наркотики?
2. Расскажи, как оказать помощь при наркотическом отравлении.



Жизненная ситуация

Коля, Витя и Саша – давние друзья. Ребята имеют общее увлечение – каждую субботу изучают улицы Киева. Витя пропустил несколько суббот, объяснив, что помогал родителям. Коля и Саша заметили, что друг начал пропускать уроки, стал хуже учиться.

Какая, по твоему мнению, возможная причина изменения поведения Виктора? Твои действия в такой ситуации?



Исследовательский проект

1. Проанализируй темы разговоров со своими одноклассниками. Запиши их.
2. Обсуди их с друзьями. Подумай, что надо сделать, чтобы предотвратить употребление наркотиков в классе.
3. Подумай, как это сделать: в форме плакатов, беседы, мини-пьесы, лозунгов и т. п.
4. Оформи мини-проект по выбранной форме.

Для любознательных

- Ты можешь определить, насколько рискуешь быть зависимым от кого-либо, и попробовать самостоятельно избавиться от этой зависимости.

Таблица 8

Зависимый человек	Чтобы избавиться от зависимости, следует
Часто изменяет свою точку зрения из-за чьего-либо неодобрения	Отстаивать свою точку зрения
Старается понравиться	Действовать как всегда
Чувствует себя угнетенным, часто оправдывается	Не изменять свою позицию, не оправдываться
Беспочинно добивается внимания к себе постороннего человека	Верить в себя, быть независимым
Постоянно без причины извиняется	Не извиняться без причины
Напрашивается на комплименты	Знать себе цену, стараться стать лучше



Если ты действуешь так, как указано в первой колонке, то переключиваешь на другого ответственность за себя. Тебе удобно думать, что все в твоей жизни зависит от других. Твое поведение лишает тебя необходимости рисковать, укрепляет неверие в свои силы, вызывает жалость к себе. Ты думаешь, что другие должны беспокоиться о тебе. У тебя появляется возможность обвинять окружающих в своих неудачах. Ты – зависимый человек.

Если ты будешь действовать, как указано в правой колонке, то будешь учиться независимости. Ты будешь принимать себя таким, какой ты есть, и никогда не будешь жаловаться на обстоятельства.

§ 15. Наркомания и ВИЧ-инфицирование

Распространение ВИЧ-инфекции в Украине

Употребление наркотиков разрушает здоровье. Особенно рискуют дети, подростки, молодежь. Ведь развивающийся организм легко подвергается отравляющему действию наркотических веществ.

При наркомании страдают не только внутренние органы (печень, почки, сердце и сосуды). Многократное прокалывание вен приводит к их рубцеванию и закупориванию, которое может стать причиной внезапной смерти. Может развиваться воспаление мозга. А еще у человека страдает психика и изменяется поведение. Чтобы получить дозу наркотического вещества, наркозависимый идет на преступление.

Но больше всего наркоман вредит себе. Ведь потребители наркотиков принадлежат к группе высокого риска заражения ВИЧ.

В молодежных компаниях, члены которых используют инъекционные наркотики (вводят их шприцом в вены) часто пользуются одним шприцом. Если среди них есть хотя бы один носитель ВИЧ, он может заразить всех. Иллюзорная романтика общения в узком кругу, демонстративная отвага – все становится неважным, когда человек узнает, что он стал носителем ВИЧ. Поэтому девушки и юноши больше всего рискуют инфицироваться ВИЧ в неблагополучных компаниях.

Конечно, каждый человек имеет право выбирать, как жить. Да и инфицирование ВИЧ – еще не конец жизни. При современном уровне медицины ВИЧ-положительные люди могут жить полноценной жизнью (при условии употребления медикаментов). Как сказал один из ВИЧ-положительных, он не думает о том, какой долгой у него будет жизнь, а лишь о том, как он ее проживет.

В Украине с 1995 г., когда была объявлена эпидемия ВИЧ/СПИДа:

- от СПИДа уже умерло свыше 10 тыс. граждан;
- ежемесячно выявляют более 1000 новых случаев инфицирования;
- каждый день 49 человек заражается ВИЧ, 8 человек умирает от СПИДа;



Спаси свою жизнь,
пока не поздно!



СПИД разрушает
жизнь изнутри, как
червяк съедает яблоко

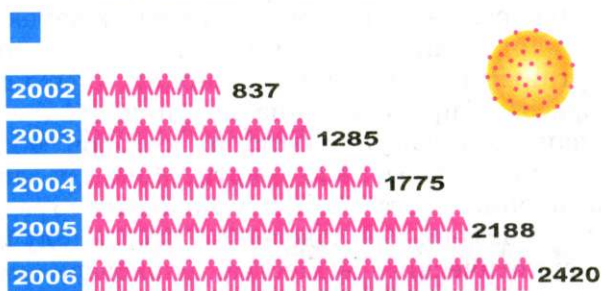
Факты

- постоянно возрастает количество ВИЧ-положительных 15–17-летних подростков;
- продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного составляет 5–8 лет, больного СПИДом – 1–2 года;
- на 2006 г. ситуация в Украине относительно эпидемии ВИЧ/СПИДа – самая плохая среди стран Восточной Европы и Центральной Азии.



С 1990 г. красная лента – символ надежды человечества на то, что будет изобретена вакцина против ВИЧ и лекарство от СПИДа

Смертность от СПИДа в Украине



Помни!

Только ты сам имеешь право распоряжаться своей жизнью. Ты можешь сделать свою жизнь здоровой, радостной и продолжительной.

Противодействие дискриминации относительно ВИЧ-инфицированных

Каждый гражданин Украины живет, осознавая, что его права гарантированы Конституцией Украины. ВИЧ-положительные люди – граждане нашей страны, которые находятся под ее защитой.

Если чьи-либо права ограничиваются, говорят о дискриминации.

СЛОВАРИК

Дискриминация (от латинского слова *discriminatio* – «обособление») – ограничение граждан в правах по какому-либо признаку – расовому, религиозному, половому и т. п.

Те, кто не знают путей заражения ВИЧ, считают, что ВИЧ-положительные люди опасны для общества. Поэтому такие трюсы не хотят, чтобы рядом с ними учились или работали, лечились или отдыхали ВИЧ-инфицированные.

Ты помнишь пути передачи ВИЧ, поэтому можешь обезопаситься от инфицирования, можешь жить рядом с ВИЧ-инфицированными.



Помни!

Бороться следует с вирусом, а не с людьми.

УЧИТЕЛЬ СОВЕТУЕТ

- Всегда пользуйся своими правами.
- В случае дискриминации твоих прав воспользуйся Всеукраинской детской линией «Телефон доверия»: 8 800 500 21 80, (044) 451 5 451.
- www.dovira.kiev.ua – адрес в Интернете, где можно получить дополнительную информацию о наркотиках и консультации специалиста по любому вопросу.

Согласно Закону Украины «О профилактике заболевания СПИДом и социальной защите населения»:

- все имеют право на добровольную, бесплатную и анонимную диагностику относительно инфицирования ВИЧ;
- информация о ВИЧ-статусе является врачебной тайной. Должностное лицо, нарушившее этот закон, привлекается к уголовной ответственности;
- люди с ВИЧ имеют все права гражданина на информацию, образование и работу, всестороннее развитие своих способностей; безопасность и здравоохранение; отдых и досуг; имя и гражданство; заботу родителей; свободу мыслей, совести, религии; соответствующий уровень жизни.



Задания

1. Чем рискуют подростки в опасных компаниях?
2. Почему подростки больше всего рискуют заразиться ВИЧ при пользовании одним шприцом?



1. Какие из приведенных в параграфе фактов тебя больше всего поразили? Почему?
2. Обсуди с одноклассниками возможность инфицирования ВИЧ в вашем селе/городе.



Жизненные ситуации



1. Вера и Зина каждый день видят в окне второго этажа грустную девочку. Бабушки возле подъезда жалели ребенка: ее не зачислили ни в одну из ближайших школ из-за ВИЧ-положительности. Девушки решили помочь грустной девочке.

Поддерживаешь ли ты намерения девушек? Почему? Что ты им посоветуешь?

2. Тима сообщил своему другу Юре, что он случайно услышал, как Никита в разговоре с Адамом употреблял слова «машина» и «ширка». Юра не знает что делать: он знает тайну о ВИЧ-положительном статусе Никиты. Сам он не боится заразиться, так как знает пути передачи этого вируса. Но надо предостеречь Адама...

Что ты посоветуешь Юре? Как действовал бы ты в такой ситуации? Обсуди с одноклассниками и родителями.



Исследовательский проект

«Дискриминация ВИЧ-положительных»

Выполнить проект ты можешь по самостоятельно выбранному алгоритму или используя предложенный.

1. Собери газеты и журналы или другие источники информации (рассказы, очерки, наброски из теле- и радиопередач) за какой-либо период времени (см. приложение 4).
2. Проанализируй источники относительно наличия информации о дискриминации ВИЧ-положительных.
3. Сделай выводы.
4. Оформи мини-проект по самостоятельно выбранной форме.
5. Обсуди полученные результаты со своими друзьями, одноклассниками и родителями.



§ 16. Профилактика туберкулеза

Двадцать первое столетие – это время Интернета, интерактивного телевидения, полетов в близкий и далекий космос. Человечество победило немало инфекционных болезней, и многие инфекции успешно предотвращаются прививками. Но туберкулез до сих пор наносит большой ущерб здоровью людей. Его распространение в Украине с 1995 г. имеет характер эпидемии.



СЛОВАРИК

Туберкулез (от латинского слова *tuberculum* – «бугорок») – инфекционное заболевание легких, костей и других органов, возбудителем которого является бактерия, т. н. палочка Коха. На пораженных тканях появляются бугорки. Другое название болезни – чахотка.

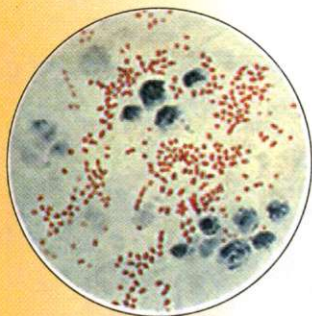
Туберкулез – одна из наиболее распространенных болезней цивилизации, которая известна еще с древности. Даже кости древнеегипетских мумий, возраст которых более 4 тыс. лет, поражены туберкулезом. В XVII–XVIII вв. им болело 700–870 из 100 тыс. жителей Лондона, Гамбурга, Стокгольма. Смертность от туберкулеза была очень высокой, особенно среди бедняков.

Почему же это заболевание поражает людей и теперь? Неужели нельзя предотвратить инфицирование палочкой Коха? Можно. Для этого необходимо хорошо знать природу туберкулеза, пути распространения и предупредительные мероприятия относительно инфицирования.



- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом.
- Каждые 10 с один человек умирает от туберкулеза.
- Каждый час 4 человека в Украине заболевают туберкулезом.
- В Украине почти 30 тыс. больных туберкулезом и свыше 100 тыс. инфицированных.

Факты



Возбудитель туберкулеза открыл немецкий ученый Р. Кох в 1882 г. Палочки (бациллы) Коха очень стойкие – при температуре 100 °С жизнеспособны до пяти минут, в окружающей среде сохраняются до 12 месяцев. Возбудитель туберкулеза уничтожают ультрафиолетовые лучи через несколько часов, а также препараты, содержащие хлор.

Заражение туберкулезом в 90–95 % случаев происходит через дыхательную систему во время разговора с больным, через зараженные предметы быта. Возможно инфицирование через пищеварительную систему при употреблении продуктов, произведенных из мяса или молока больных животных.

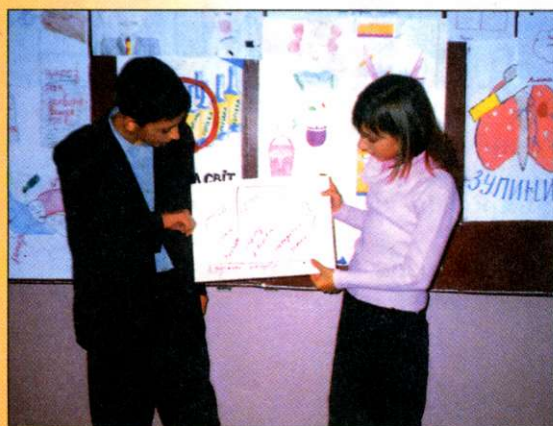
Открытие в 1944 г. стрептомицина позволило снизить процент смертности при туберкулезе в странах Европы и Северной Америки. Тем не менее эта болезнь осталась распространенной в слаборазвитых странах мира. В 1990-х г. уровень заболеваемости снова начал возрастать даже в развитых странах.

Большинство людей, зараженных возбудителем туберкулеза, остаются здоровыми благодаря иммунитету – врожденному или приобретенному после вакцинации.

Если бациллы не выходят за пределы бугорков – очагов заражения, то процесс называют закрытым. Такой человек незаразен. При открытой форме туберкулеза происходит распад легочной ткани и бациллы Коха выделяются с мокротой. Для окружающих такой больной очень опасен.



Признаки туберкулеза. Проявления заболевания зависят от формы туберкулеза, путей заражения и состояния иммунной системы организма. Больной кашляет с выделением мокроты, у него одышка и боль при дыхании, повышена температура, отсутствует аппетит, наблюдаются слабость, потливость. Больной ребенок становится хилым, раздраженным, отстает в росте. В период полового созревания часто происходит обострение заболевания.



В Украине туберкулез распространяется, так как:

- возбудитель очень быстро адаптируется к окружающей среде и имеет повышенную устойчивость к действию лекарственных препаратов;
- несовершенна система контроля за распространением этой болезни и за больными туберкулезом;
- ухудшились условия жизни населения.

Несмотря на то что ученые работают над созданием новых противотуберкулезных препаратов, очень важной остается профилактика туберкулеза.

Профилактика туберкулеза у подростков

Учитывая то, что в Украине туберкулез распространяется быстрыми темпами, следует серьезно относиться к профилактике этого заболевания:

1. Для устранения болезнетворного фактора необходимо регулярно проветривать комнату, проводить влажную уборку.

2. Нужно укреплять здоровье и улучшать условия жизни.

3. В случае необходимости обращаться к врачу; регулярно проходить флюорографическое обследование.

4. Делать прививки. Всем новорожденным ее делают на четвертый день жизни в роддоме. Повторную прививку проводят в 7, 12, 17, 24, 31 год.



Помни!

Прививка – самый лучший путь устранения риска заболевания туберкулезом.

Кашель в течение месяца – причина для обязательного посещения врача.

- Много выдающихся людей страдали от этого страшного недуга: Леся Украинка, Антон Чехов, Максим Горький, Никколо Паганини, Фридерик Шопен.
- В 2006 г. на Ривненщине самым молодым больным туберкулезом кишечника был полторагодовалый мальчик. Он заразился, употребляя некипяченое молоко от коровы, больной туберкулезом. Благодаря лечению мальчик быстро выздоровел.

Факты

- В Украине на лечение одного больного туберкулезом тратится около пяти тысяч гривен.
- В 1993 г. ВОЗ провозгласила туберкулез глобальной опасностью, так как резко увеличились темпы заболеваемости.
- Специальный метод обследования – флюорография – проводится бесплатно.



Помни!

Возбудитель туберкулеза есть в организме почти каждого человека, а заболевание развивается из-за снижения иммунитета.



Задания

1. Охарактеризуй возбудитель туберкулеза.
2. Назови причины распространения туберкулеза в Украине.
3. Назови пути инфицирования туберкулезом.
4. Расскажи о признаках болезни.



1. Какие из приведенных в параграфе фактов тебя больше всего поразили? Почему?
2. Какие мероприятия следует выполнять, чтобы предотвратить заражение туберкулезом?

Жизненные ситуации

1. Артем отказывается пить молоко от коровы, пока ее не обследуют на туберкулез. Отец считает это напрасной тратой денег. Младший брат Артема Сергей тоже не хочет пить молоко.

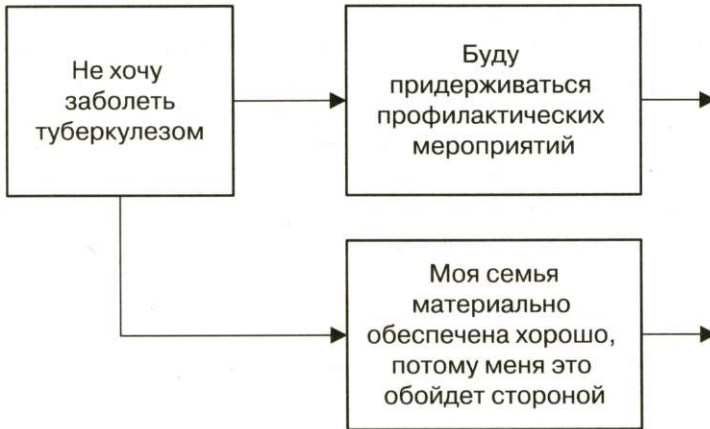
Как действовал бы ты в подобной ситуации? Объясни.

2. Возле школы группа школьников щелкает семечки, сплевывая на дорожку. Борис раздражен: «Если плюете, то хотя бы в мусорную урну!». Тая высокомерно отвечает: «В урну или возле нее, все равно будем плевать!». Светлана тихо делает замечание: «Воспитанные люди так не делают. А еще вы забыли об эпидемии туберкулеза...»

На чьей стороне правда в этой случае? Почему? Что ты делаешь в подобных ситуациях?

ШАГ ЗА ШАГОМ

«Защиту себя от туберкулеза» (см. приложение 3).



Современная медицина многим обязана технологиям XX–XXI вв. Они дают возможность врачам эффективнее диагностировать и успешнее лечить болезни.

• В 1853 г. немецкий ученый В. К. фон Рентген открыл особенное излучение, которое в его честь назвали рентгеновскими лучами. Благодаря этому открытию врачи исследуют внутренние органы человека без хирургического вмешательства. За это открытие Рентген получил в 1901 г. Нобелевскую премию по физике.

• Ультразвуковое исследование (УЗИ) – это технология, позволяющая изучать некоторые внутренние органы человека с помощью ультразвуковых волн. Отражаясь от внутренних органов, эти волны превращаются в электрические сигналы, и на специальном экране возникает изображение исследуемых органов.

Для любознательных



§ 17. Болезни цивилизации



Во все времена человек ценил здоровье. Постепенно углублялись знания относительно его сохранения и укрепления. Когда-то на первом месте среди причин смерти были травмы и повреждения. Теперь главными причинами преждевременной смерти людей стали эпидемии и инфекционные заболевания. Благодаря научному прогрессу человечество открыло причины и методы предотвращения и лечения различных опасных заболеваний, например оспы, холеры, дифтерии, чумы.

ИДЕИ

СЛОВАРИК

Цивилизация (от латинского слова *civilis* – «гражданский») – современная мировая культура человечества; степень развития материальной и духовной культуры общества.

Достижения цивилизации делают жизнь удобной и интересной – от создания колеса и полета в космос до возможности заказать продукты и товары через сеть Интернет. Но вместе с тем стало больше рисков для здоровья.

Жизнь современного человека проходит в очень быстром темпе. Часто людям не хватает времени на запланированную работу. По опросам, все больше людей отдадут предпочтение пассивному отдыху:

общению с друзьями, прослушиванию музыки, компьютерным играм и просмотру телепередач. Неправильное питание, переедание, малоподвижный образ жизни, стрессы, вредные привычки стали причиной развития так называемых **болезней цивилизации**. Это сердечно-сосудистые заболевания, гиподинамия, ожирение, диабет, онкологические и другие заболевания.

Люди уже не представляют своей жизни без комфортных условий, но часто дорого расплачиваются за это. Когда-то наши предки должны были целыми днями добывать еду. Благодаря



активной физической нагрузке сердце билось сильнее, адреналина выделялось больше, кровообращение усиливалось. Теперь люди часто подавляют свое желание побегать. Одно время даже считали, что развитие некоторых заболеваний не зависит от *двигательной активности*.

СЛОВАРИК

Гиподинамия (от греческих слов «снижение» и «сила») – снижение мышечной деятельности человека, малоподвижность.

Гипокинезия – снижение количества и силы движений.

При низкой двигательной активности у человека нарушается координация движений, он быстро устает при физических нагрузках и имеет чрезмерную массу тела за счет жираотложений. У него сниженная сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Как правило, нарушается также работа сердца, изменяется артериальное давление и нарушается обмен веществ. А человеку необходима «радость мышц». Доказано: при физической нагрузке вырабатываются вещества, которые дают человеку ощущение радости, силы, бодрости.

Многих неприятностей, связанных с гиподинамией, можно избежать, если активно двигаться. Рекомендуется ходить пешком 4–5 раз в неделю по 40–45 мин с такой скоростью, чтобы пульс был 110–120 ударов в минуту. Не у каждого хватит силы воли на это. Нужно использовать любую возможность. Например, прежде чем сесть в лифт, вспомните, что есть ступеньки. Перед тем как проехать в метро или в автобусе одну-две остановки, подумайте о том, что можно сохранить здоровье, нервы и деньги, пройдя пешком это расстояние.

Ходьбу полезно дополнять утренней гимнастикой, хотя она и непопулярна у некоторых подростков. А напрасно! Гимнастика прогоняет сонливость, повышает мышечный тонус, способствует подготовке к активной работе на уроках.

Избавив человечество от болезней, связанных с тяжелым физическим трудом, цивилизация «подарила» ему технологические болезни. Одна из них – компьютерная болезнь рук. Вследствие работы за компьютером мышцы кистей рук становятся



слабыми, теряют упругость, быстро утомляются во время нагрузки.

ВРАЧ СОВЕТУЕТ

- Определить двигательную активность можно по количеству шагов, сделанных в течение суток. Девушкам 12–13 лет каждый день следует делать 18–22 тыс. шагов, а их ровесникам мальчикам – 20–25 тыс. шагов.
- В школе в течение дня активно двигайся не меньше 50 мин.
- Во время самоподготовки делай динамические паузы.
- Чтобы снять напряжение мышц глаз, делай такие упражнения:
 - посмотри в окно на отдаленные предметы, а потом – на цветок на подоконнике; сделай так 5–7 раз подряд;
 - закрой глаза, а потом посмотри на что-либо зеленое – лист бумаги или зеленые листья комнатного растения.



Эта болезнь цивилизации связана с перееданием и нарушением надлежащего уровня физической активности. У людей с чрезмерной массой тела повышается артериальное давление.



С точки зрения здоровья, можно сказать, что «человек есть то, что он ест». В современных магазинах есть множество баночек, коробочек, в которых, если верить рекламе, – все самое вкусное, самое свежее, самое качественное... Когда продукты качественные, они не могут быть вредными. Все зависит от того, сколько и чего человек съедает. Употребление колорийных продуктов и малоподвижный образ жизни способствуют *ожирению*.

Они могут заболеть гипертонической болезнью даже в подростковом возрасте. Полные люди втрое чаще болеют сахарным диабетом.

За советами относительно коррекции массы тела обратись к врачу или специалисту по лечебной физкультуре. Но ты и сам можешь помочь себе. Для сохранения здоровья употребляй:

- больше растительных и меньше животных жиров;

- меньше соли, сахара и рафинированных продуктов;
- продукты, содержащие достаточное количество витаминов А, С, Е, минеральных веществ, кальция, фосфора, йода, фтора (они нормализуют обмен веществ).

Среди болезней цивилизации *заболевания сердечно-сосудистой системы* являются самыми распространенными. Смертность от них в мире составляет 49–54 % от общей. Раньше эти хронические болезни были присущи преимущественно людям преклонного возраста, но теперь все болезни «помолодели». Довольно часто сердечно-сосудистыми заболеваниями болеют в школьном возрасте.

У многих современных людей наблюдается *повышенное артериальное давление*. На уровень артериального давления (АД) влияет много факторов: возраст, пол, степень физической нагрузки, эмоциональное состояние и т. п. Значения АД колеблются в зависимости от двигательной активности, в рабочие и выходные дни, при изменении положения тела. Следствиями повышения АД являются, прежде всего, заболевания сердца и сосудов.

С этой информацией ознакомь своих родителей!

- В 1999 г. Комитет ВОЗ по контролю за АД установил, что показателем повышенного артериального давления считается 140–160/90–95 мм рт.ст. (в отличие от установленного в 1962 г. 160/95 мм рт.ст.).
- У людей с высоким артериальным давлением в 3–4 раза чаще встречаются болезни сердца.

Постоянная двигательная активность, закаливание, рациональное питание, доброжелательные отношения, отсутствие вредных привычек – основные средства предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний (см. приложение 10).



Помни!

Организм – совершенная система, тем не менее резервы его ограничены.



Факты



? Задания

1. Назови болезни, порожденные цивилизацией.
2. Какие болезни возникают из-за ожирения?
3. Какие полезные продукты надо употреблять для сохранения здоровья?



1. Почему с развитием цивилизации возникает все больше рисков для здоровья человека?
2. Расскажи о взаимосвязи между потреблением калорийной пищи и ожирением.
3. Почему сердечно-сосудистыми болезнями болеют в школьном возрасте?

Жизненная ситуация

Инна убеждена, что занятие танцами и добросовестное отношение к спортивным занятиям помогут ей иметь красивую фигуру. К питанию она относится очень тщательно: не ест хлеба, употребляет очень мало мяса и молочных продуктов. За последние два месяца она трижды болела. Доктор посоветовал пересмотреть режим спортивных занятий и питания и набрать 1–2 кг массы. Инна ничего менять не хочет.

Что ты посоветуешь девушке? Почему?

ШАГ ЗА ШАГОМ

«Буду современным» (см. приложение 3).



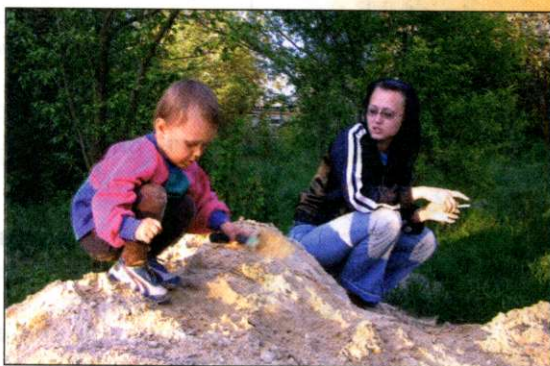
§ 18. Курение и здоровье

Одной из основных причин высокой смертности в большинстве экономически развитых стран, в частности и в Украине, являются онкологические болезни. Они занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Каждый год на Земле умирает 50 млн людей, и 5 млн – это онкобольные. В Украине каждый десятый умирает из-за рака.

Факты

Теперь, когда рекламируют все товары, обычной стала реклама сигарет. Кое-кто даже забывает, что рекламируется вредная привычка.



Курение каждый год забирает в мире жизнь 1,5 млн людей. А любые предостережения взрослых относительно этой вредной привычки подростки воспринимают скептически. «А, это о капле никотина, которая убивает лошадь!» – так иногда отвечают они на предостережение. Следует знать, что подростки, которые курят, физически слабее ровесников и отстают в умственном развитии. А избавиться от этой привычки нелегко, так как табачный дым содержит никотин, который вызывает наркотическую зависимость. Ты знаешь, что табачный дым поражает и самого курильщика, и пассивных курильщиков. Только 25 % табачного дыма попадает в легкие курильщика, остальные 75 % – отравляют воздух. Пассивное курение увеличивает риск инфекций дыхательных путей, способствует обострению сердечно-сосудистых заболеваний. Нет такой системы органов, которую не поражал бы никотин. Больше всего страдают легкие курильщика.



Факты

- Смертность среди курильщиков на 30–80 % выше, чем у тех, кто не курит.
- Смертность выше среди людей, начавших курить в молодости.
- С курением связано:



– 30–40 % всех смертельных случаев от ишемической болезни сердца;

– 90 % случаев рака легких;

– 95 % случаев рака губы;

– уменьшение продолжительности жизни женщин на 5 лет, мужчин – на 7 лет.

• Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 мин.

• Каждую минуту в мире выкуривают свыше 300 тыс. сигарет, а расходы населения на табачные изделия каждый год достигают 100 млрд долларов.

• Последние 100 лет (период интенсивного распространения курения) рак легких стоит на первом месте среди злокачественных опухолей.

• Если люди бросят курить, смертность от злокачественных опухолей уменьшится на 15–20 %.

• Для курильщиков, выкуривающих одну пачку сигарет в день, риск заболеть раком легких в 4–7 раз выше, чем для некурящих.



Курение очень хорошо «сотрудничает» с болезнями цивилизации. Они усиливают вредное влияние друг друга на организм. Так, курение провоцирует повышение артериального давления. Тот, кто курит и употребляет алкогольные напитки, еще больше рискует заболеть раком (см. приложение 15).

Заботься о своем здоровье постоянно. Если ты не хочешь в зрелом возрасте заболеть болезнью цивилизации, много двигайся, активно отдыхай, не кури и не употребляй алкогольных напитков, правильно питайся, следи за массой тела и регулярно измеряй артериальное давление.



Помни!

Консультация врача намного приятнее, чем лечение у него.



Задания



1. Что такое болезни цивилизации?
2. Назови известные тебе болезни цивилизации.
3. Что служит причиной гиподинамии?
4. Какие основные факторы риска ожирения?
5. К чему чаще всего приводит курение?



1. Какие, по твоему мнению, факторы риска болезней цивилизации наносят наибольший вред? Почему?
2. Охарактеризуй факторы риска болезней цивилизации (на выбор).
3. Сосчитай, сколько шагов в среднем ты делаешь ежедневно. Определи, достаточно ли этого, чтобы предотвратить развитие гиподинамии.

Жизненные ситуации

1. Ирина уверена, что одна-две выкуренные сигареты не вредят здоровью. Нина и Таня считают, что это – вредная привычка. Они уверены, что девушка не имеет права курить и употреблять алкогольные напитки. Сергей поддержал Ирину.

На чьей ты стороне? Почему? Аргументируй свою точку зрения. Обсуди свою позицию с одноклассниками.

2. Никита смеется над Дмитрием: «Ты такой несовременный! Разве зарядка дает красивую фигуру? Вот я уже употребляю специальные таблетки. Скоро стану сильным!» Дмитрий убежден, что Никита рискует здоровьем.

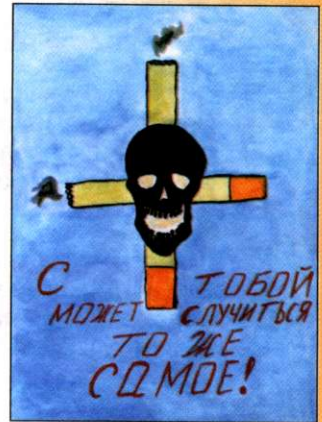
Кто из ребят, по твоему мнению, делает правильно? Что ты посоветуешь каждому из них?



Исследовательский проект

«Влияние факторов риска болезней цивилизации на здоровье членов семьи»

1. Ознакомь с факторами риска болезней цивилизации членов семьи.
2. Определите вместе, какие из них влияют на вас.
3. Определите с родителями, какие из них можно устранить без особых трудностей. Как вы это сделаете и по каким показателям будете оценивать результаты?
4. Выберите специалистов, при помощи которых можно предотвратить развитие болезней цивилизации у членов семьи.
5. Оцени усилия членов семьи относительно устранения влияния факторов риска.
6. Сделай выводы относительно целесообразности ваших общих действий для здоровья каждого.
7. Сделай мини-проект по самостоятельно выбранной форме.





Ступеньки успеха

7

Уверенность в себе, чувство юмора помогают мне быть в центре внимания.

2

Зрелость определяется поступками.

3

Я знаю цену выкуренной сигарете.

4

Я понимаю, почему ровесники курят.

5

Сейчас большинство подростков и взрослых курят и не хотят быть исключением.

6

Лучше быть здоровым.

1

Для поддержания имиджа надо иногда выкуривать сигарету в компании.

8

Не понимаю, почему люди курят. Сам курить никогда не буду.

«Я уже взрослый»

Для любознательных

- Высокая двигательная активность и эмоциональное напряжение при чрезмерных тренировках и соревнованиях могут нарушить физическое и психическое развитие подростка.

Известный хирург Н. Амосов, в частности, считал, что для укрепления здоровья человек должен ежедневно испытывать граничные физические нагрузки. Чтобы доказать состоятельность своей теории, он каждое утро максимально нагружал свой организм: многократно приседал, быстро бегал, выполнял физические упражнения. Однако через несколько лет Амосов признал ошибочность этой теории и сделал вывод, что для здоровья полезны именно умеренные занятия физкультурой и спортом. Принцип умеренности действенен также относительно других факторов человеческой жизни.

• Чтобы устранить риски болезней цивилизации, каждый гражданин Украины имеет право на услуги, предоставляемые в медицинских учреждениях:

1) оценку индивидуального риска с практическими индивидуальными советами;

2) помощь в устранении вредных привычек относительно питания, употребления алкоголя, курения и др.;

3) выявление заболевания на ранних стадиях во время профилактических обследований с помощью измерения артериального давления, определения массы тела, уровня сахара в крови и т. п.;

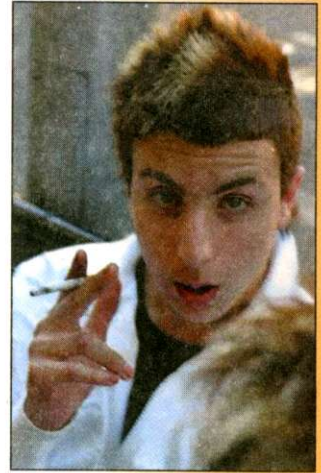
4) направление к специалисту для диагностики, консультации или лечения на ранних стадиях заболевания.

• По проекту Минэкономки Украины предупреждения о вреде табачных изделий должны занимать не меньше 30 % внешней поверхности каждой большой стороны упаковки этих изделий.

Основным предупреждением для курильщиков является такое: «Курение приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и раку легких», дополнительными – «Курение во время беременности вредит вашему ребенку», «Табачный дым вредит здоровью тех, кто вас окружает», «Курение служит причиной зависимости, не начинайте курить», «Курение может вызвать импотенцию», «Защитите детей: не разрешайте им дышать вашим дымом», «Курильщики умирают рано».

• Часто курение среди учащихся распространяется из-за влияния курящих. Те, кто курит, считают некурящих трюсами, «маменькиными сынками». Стремление избежать такого прозвища, стать «ровней» курильщикам приводит к первой выкуренной сигарете. Постепенно формируется привычка курить.

В распространении курения среди девушек существенную роль играет мода. На вопрос: почему они начали курить, 60 % девушек ответили: «Это красиво», «Это модно», «Курю, потому что хочу нравиться», «Хочу привлечь внимание».



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Выбери правильный вариант ответа.

1. Назови социальные факторы, которые положительно влияют на здоровье:

- а) консультация у врача;
- б) уровень культуры общества;
- в) политический строй;
- г) гражданская позиция членов общества.

2. Назови основные причины употребления подростками наркотических веществ:

- а) постоянные ссоры с родителями;
- б) родители пьют и ссорятся;
- в) одиночество;
- г) подростковый возраст.

3. Назови стадии наркотической зависимости:

- а) социальная;
- б) психологическая;
- в) физиологическая;
- г) моральная.

4. Как обезопаситься от туберкулеза?

- а) Делать влажную уборку в помещении;
- б) не обращать внимания на кашель после болезни;
- в) своевременно сделать прививку;
- г) проводить мероприятия по укреплению организма.

5. Назови 2–3 причины употребления наркотиков подростками.

6. К чему может привести низкая двигательная активность?

7. Почему необходимо проводить профилактику туберкулеза?

8. Некоторые подростки пренебрегают утренней гимнастикой. По твоему мнению, они поступают правильно?

9. Объясни утверждение: «Человеку нужна радость мышц».

10. Сформулируй пять утверждений для одноклассника, которые помогли бы ему избавиться от гиподинамии.

11. Все знают, что употреблять наркотики вредно. Тем не менее количество наркозависимых с каждым годом возрастает. Как ты думаешь, почему?

12. Вообрази себя врачом. Что ты посоветуешь наркозависимому, чтобы он избавился от этой пагубной привычки?



Психическая и духовная составляющие здоровья



Ты узнаешь о/об:

- условиях, способствующих психологическому развитию
- интеллектуальных задатках
- культуре чувств
- признаках психологического благополучия

Ты научишься:

- создавать благоприятные условия для психологического и интеллектуального развития
- вести себя в экстремальных условиях
- поддерживать психологическое равновесие
- разрешать конфликты
- предотвращать стресс

4



§ 19. Особенности подросткового возраста



Психическая составляющая здоровья обуславливает развитие физической и является фундаментом для духовности человека.

Подростковый возраст – сложный период. Ощущая физические изменения, подросток старается вести себя, как взрослый человек, проявляет чрезмерную активность и часто неоправданную самоуверенность. Вместе с тем возрастает самостоятельность, разнообразнее и содержательнее становятся взаимоотношения с ровесниками и взрослыми. У подростков появляется своя точка зрения, они остро ощущают правду и несправедливость, дают бескомпромиссную оценку себе и другим.

Иногда им очень тяжело разобраться в своих симпатиях и антипатиях. Бывает, что не нравится учитель, и ученик перестает интересоваться этим предметом. Девушки и юноши отгораживаются от взрослых и создают свои группы. Тем не менее каждый подросток старается войти во взрослую жизнь, сохраняя привилегии детского возраста. Хотя он еще нуждается в поддержке взрослых, однако не признает этого.



Часто возникают конфликты в семье и школе. В подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, изменяется вера в идеал. Возникает кризис подросткового возраста.

Очень важно для подростка чувствовать себя комфортно. Повышенное нервное напряжение может стать причиной возникновения конфликтов. Могут развиваться также заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем.

Главное для тебя в подростковом периоде – это познать себя, показать всем свое умение жить в согласии с другими, уметь удовлетворять потребности, развивать творческие способности.

Важно осознать, что обучение – не просто трата времени. Это – способ развития интеллекта, возможность научиться бесконфликтно общаться с людьми, которые помогут и поддержат во всех жизненных ситуациях.

Ощутить или распознать начало так называемого подросткового кризиса довольно сложно, по-



сколько он возникает постепенно. И этот кризис имеет характерные особенности. Чтобы обнаружить эти черты у себя, дай ответы («да» или «нет») на приведенные ниже вопросы (табл. 9).

Таблица 9

№	Вопрос	Да	Нет
1.	У тебя часто меняется настроение?		
2.	Тебя часто все раздражает?		
3.	Ты перестал понимать родителей, конфликтует с ними?		
4.	Тебе хочется сделать все наперекор требованиям взрослых?		
5.	Тебе хочется, чтобы тебя считали взрослым?		
6.	Тебе очень интересно, что о тебе думают ровесники?		
7.	Стало ли твое тело непропорциональным?		
8.	Ты начал тщательнее ухаживать за кожей лица?		
9.	Бывает, что утром ноет все тело?		
10.	Ты можешь сказать, что фигура стала женственнее (мужественнее)?		
11.	У тебя уже появились волосы под мышками?		
12.	Чувствуешь ли ты себя хуже других?		

Если у тебя 9–10 утвердительных ответов – поздравляем тебя, ты повзрослел, стал подростком.

Условия, способствующие психологическому развитию подростка

Наряду с благоприятными условиями для физического развития (правильное питание, активное движение, целесообразный распорядок дня) есть и условия, способствующие психологическому благополучию.

Семья – это родительский дом, где царит доброжелательная атмосфера, родительская забота. Здесь подросток стремится удовлетворять психологические, эмо-



циональные и культурные потребности, хотя сам иногда бывает резким и неискренним. Отчуждение и одиночество в семье причиняют душевную боль.

Доброжелательные взаимоотношения в семье помогут тебе компенсировать трудности в отношениях со сверстниками, выяснить проблемы в отношениях с друзьями. Однако родители не всегда понимают тебя. В поисках понимания и внимания ты идешь к ровесникам на улицу.

Целую неделю я кормил скот, косил траву для кроликов, носил воду, вывозил тачкой навоз. А в субботу отец даже не отпустил поиграть с ребятами в футбол. Вот такая благодарность!

Антон, 12 лет

Источник моих проблем – мама. Вчера звонила Вика и предложила потусоваться в нашей «берлоге». Мама не пустила. Она всегда против моих друзей. Как она не понимает, что я останусь одна и буду никому не нужна.

Ольга, 13 лет

Родители всегда на работе. Поэтому у них мало времени для меня. А когда приходят, начинают поучать, даже в присутствии друзей. Это меня очень раздражает.

Дмитрий, 14 лет

Общение со сверстниками является очень важным для твоего развития и формирования личности.

Я никогда не остаюсь в одиночестве. У меня много друзей. Но хочу найти настоящего друга, который помогал бы в трудной ситуации, понимал бы с полуслова. Тогда я была бы счастлива.

Яна, 12 лет

Я не очень смелый. Но у меня есть настоящий друг. Мы с ним, как братья. Друг – это человек, которому доверяешь.

Илья, 13 лет

Как изменились твои взаимоотношения с одноклассниками? Какая роль тебе отведена в компании? Полностью ли проявляется твое «Я»?

ОТ МУДРЫХ

Больше, чем еда и крыша над головой, людям необходимо осознание того, что они кому-то нужны, что их кто-то любит.

Мать Тереза (1910–1997)

Ты очень остро воспринимаешь критику взрослых в адрес своей компании? Беспокоишься, что можешь потерять друзей? Тогда надо овладевать разными методами общения, эмоционального равновесия. Когда у тебя хорошие взаимоотношения в семье, а в школе чувствуешь себя комфортно, тогда у тебя есть силы для преодоления любых препятствий.



Задания

1. Подумай, ты:

- почтительно относишься к родителям?
- уважаешь своих друзей?
- умеешь поддерживать дружеские отношения?
- воспринимаешь своих друзей такими, какими они есть?

2. Какой у тебя результат? Сколько раз ты сказал «да»?

3. Хотел бы ты, чтобы твой друг ответил на все вопросы «да»? Почему?



Жизненная ситуация

Мария вышла на улицу, чтобы проветриться после веселых развлечений на дискотеке.

Знакомый: «Маричка, хочешь водки с кока-колой?»

Мария: «Мне кажется, что не стоит!»

Знакомый: «Ничего не бойся! Будет весело! Даже твои родители не узнают!»

Мария: «Ну...»

Какое решение должна принять Мария? Что произойдет, если девушка откажется выпить? Что ты посоветуешь Марии?



Если ты остался с кем-либо наедине и он предлагает тебе делать то, чего ты не хочешь:

- поспеши возвратиться к друзьям;
- пошутить. Шутка поможет избежать напряжения в ситуации;
- скажи «НЕТ» и обоснуй свой отказ. Обоснованное «НЕТ» может разрешить ситуацию в твою пользу.

§ 20. Развитие интеллектуальных задатков



Кто-то из мудрых сказал, что все люди рождаются гениями, но из-за лени каждый день по крохе утрачивают свою гениальность. Если ты хочешь сохранить свою уникальность, неординарность, тебе очень важно овладеть приемами усовершенствования памяти и внимания. Еще в Древней Греции разработали много методов развития природных способностей. Практика свидетельствует, что благодаря регулярным и целенаправленным тренировкам мозга интеллектуальными играми человек становится совершеннее и талантливее.

СЛОВАРИКИ

СЛОВАРИК

Память – это способность нервной системы сохранять и воссоздавать информацию.

Интеллект (от латинского слова *intellectus* – «понимание») – ум, способность человека думать.



Новый материал интересно слушать, а выучить его бывает тяжело. Память способна зафиксировать все, что угодно, но трудно запомнить непонятное. Информацию можно сегодня выучить, завтра – рассказать, послезавтра – забыть, но запомнить надолго можно только то, что хорошо понимаешь.

Факты

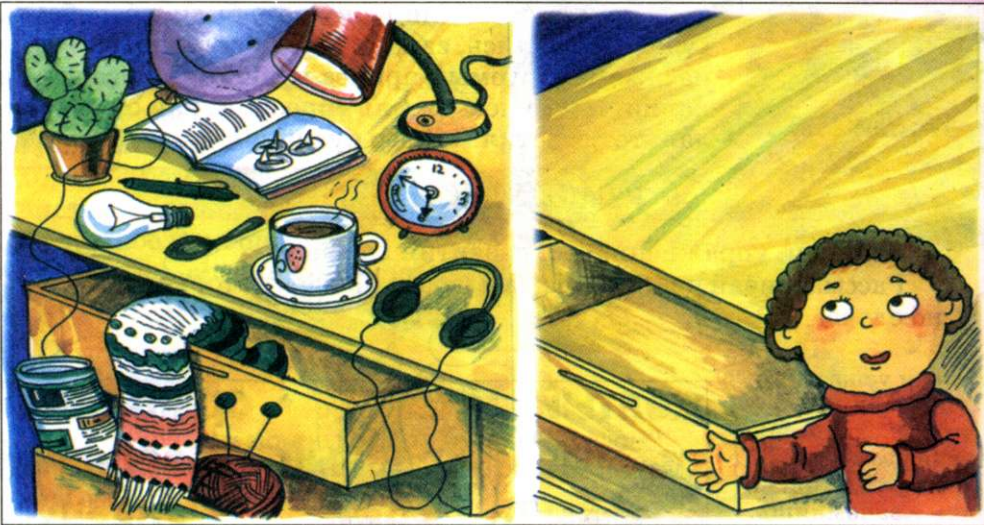
- Римский философ Сенека (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.) мог повторить 2000 не связанных между собой по смыслу слов в том же порядке, в каком услышал их один раз.
- Французский физик Андре Мари Ампер (1775–1836) мог пересказать длинные отрывки из энциклопедий по геральдике и соколиной охоте даже через 50 лет.
- Русский шахматист, чемпион мира Александр Алехин (1892–1946) в 1938 г. в Чикаго вслепую играл на 32 шахматных досках на протяжении 12 часов.
- Паула Прентис работает оператором телефонной справки в г. Гобарте на острове Тасмания. Она помнит наизусть 128 603 номера телефонов своих абонентов, их имена, адреса и названия компаний и учреждений.
- Андрей Ходурский, 17-летний лицеист из г. Полтавы, имеет уже несколько изобретений. Среди них – ориги-

нальной конструкции автомобильная фара, которая, по мнению юноши, спасет жизнь многим людям. Андрей с детства увлекался конструированием. Одноклассники говорят, что он ничем не отличается от других, кроме фундаментальности своих знаний.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Выполни упражнение для развития памяти.

Рассмотри рисунок на протяжении минуты. Закрой глаза и назови предметы, изображенные на нем. Не вышло? Попробуй мысленно дотронуться к предметам. Назови предметы еще раз.



«Внимание! Будьте внимательными! Пишите внимательно!» – повторяют родители и учителя. А где взять внимание? Ответ на такие вопросы: Бывает ли человек невнимательным? Внимателен ли человек, который сосредоточился на задаче? Правильно, **внимание** возникает тогда, когда интересно. И только ты можешь руководить своим вниманием.

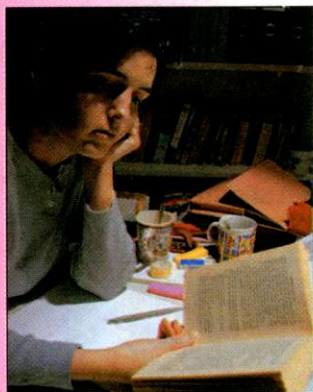
Основной залог успешного обучения: мне интересно – я хочу знать; мне понятно – я буду учить. Попробуй выяснить, для чего тебе нужны те или иные знания? Какую дверь они помогут открыть тебе в будущем? И тогда процесс обучения станет творческим. Ты сможешь путешествовать по «стране знаний», где каждый открывает скрытые таланты, которыми его щедро одарила природа.



СЛОВАРИК

СЛОВАРИК

Внимание – сосредоточенность, направленность органов чувств, мыслей, сознания на кого-, что-либо.



Развивай внимание, выполняя ежедневно несложные упражнения. Иногда тяжело сосредоточиться, так как мешают усталость, недомогание. Только от тебя зависит, сможешь ли ты сосредоточиться. Когда-то в Древнем Китае одним из этапов испытания на должность чиновника была проверка внимания претендентов. Они должны были принести доверху наполненные водой кувшины, хотя вокруг стреляли из пушек, били в барабаны, гудели, смеялись, свистели. Однажды только один из экзаменуемых принес кувшин, не разлив ни капли. Когда победителя спросили, как он это сделал, тот ответил: «Я нес кувшин!»

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Выполни упражнение для развития внимания.
Рассматривай цветные слова и называй цвет, которым написано слово.

Ступеньки успешного обучения

То, что ты слышишь, постепенно забудешь.
То, что ты услышишь и увидишь – запомнишь.
То, что ты услышишь, увидишь и о чем спросишь, способствует приобретению знаний, умений и навыков.
Все, чему ты научишь других, ты усвоишь.



желтый	синий	оранжевый
черный	красный	зеленый
розовый	желтый	красный
оранжевый	зеленый	черный
синий	красный	розовый
зеленый	синий	оранжевый

Творчество – это одна из составляющих счастья и успеха человека. Творческие личности постоянно создают что-то новое, изменяют и украшают свою жизнь и мир вокруг себя. Свои творческие способности ты можешь развить, например, благодаря рисованию, музыке и выполнению разнообразных творческих задач.

Интеллектуально развитый человек быстро оценивает ситуацию и принимает правильное решение.

Он умеет устанавливать и развивать творческие, дружеские, семейные отношения; понимает и воспринимает мысли других людей.

ИДЕИ

СЛОВАРИК

Творческие способности – это способности личности создавать новое.

Для интеллектуального развития школьника нужны, прежде всего:

- желание учиться;
- уверенность в себе, в своих способностях и в успехе работы;
- умение учитывать самое благоприятное время трудоспособности (биоритм трудоспособности);
- хорошее самочувствие;
- чистое, проветренное, хорошо освещенное помещение;
- правильно организованное рабочее место (см. приложение 17).



? Задания

1. Какого человека можно назвать интеллектуалом?
2. Какие условия нужно создать, чтобы быстро и качественно выучить уроки?



1. Какие интеллектуальные задатки следует развивать в твоём возрасте? Почему?
2. Как ты считаешь, может, в твоём возрасте уже поздно развивать и тренировать память, внимание?



✉ Исследовательский проект

1. Для улучшения памяти и развития внимания найди необходимую информацию (см. приложение 4).
2. Посоветуйся относительно выбора упражнений с родителями и психологом.
3. Разработай план действий (см. приложение 3).
4. Составь памятку «Память и внимание» для одноклассников.



§ 21. Человек в экстремальных условиях



Иногда человек попадает в необычные ситуации – экстремальные (заблудился в незнакомой местности, оказался в толпе, стал жертвой нападения или ограбления). Человека охватывают страх, тревога, грусть, одиночество. Он может ощущать голод, жажду, боль, тошноту, переутомление. Самозащита и поведение в экстремальной ситуации во многом зависят от физиологических и психологических особенностей человека.

Некоторые защитные реакции организма могут быть очень полезными. Другие, наоборот, затрудняют выбор правильного решения для выхода из чрезвычайной ситуации. Ощутить страх – вполне естественно. Главное – не паниковать, а успокоиться, преодолеть страх волевым усилием, оценить обстоятельства и выработать план действий. Выжить в экстремальных ситуациях тебе помогут знания, умения и навыки, которые ты получил на уроках основ здоровья, физической подготовки. Благодаря навыкам самооценки, умению настраиваться на положительные мысли, ты спасешься. Уверенность в себе, волевые черты характера, чувство юмора помогут тебе стать победителем.

СЛОВАРИК

СЛОВАРИК

Экстремальный (от латинского слова *extremalis* – «крайний») – необычный.

Воля – это сознательное управление эмоциями и действиями.

Спасая свою жизнь, надо учитывать интересы других людей. Не следует поддаваться только инстинкту самосохранения, нужно вести себя благородно и великодушно. Ты должен помочь спастись младшим детям, раненым, поддержать психологически всех, кто не может взять себя в руки.



Помни!

Человек не всегда может руководить обстоятельствами, но всегда может контролировать свою реакцию на них.

? Задания

1. Что чувствует человек в экстремальных ситуациях?
2. Стыдно ли в экстремальных ситуациях чувствовать страх?
3. Как следует относиться к другим людям, спасая свою жизнь?



1. Посоветуйся с родителями, учителем, психологом, врачом, как научиться сосредотачиваться, владеть собой.
2. Разработай план действий для тех, кто заблудился в незнакомой местности, отстал от группы на экскурсии.
3. Найди в толковом словаре значения слов *холерик*, *сангвиник*, *флегматик*, *меланхолик*.



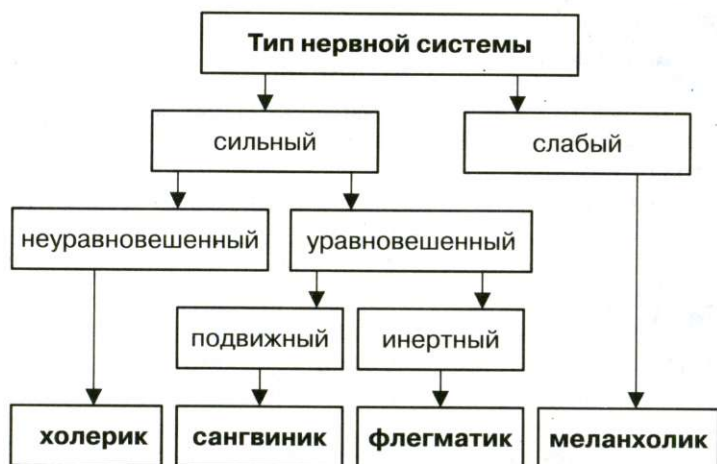
ШАГ ЗА ШАГОМ

«Спасая друга» (см. приложение 3).



- Чтобы определить особенности защитных реакций, проанализируй свое поведение в сложных ситуациях: во время контрольной работы, в конфликтной ситуации. Как ты ведешь себя: падаешь духом или, наоборот, максимально сосредотачиваешься и действуешь? Такой анализ поможет тебе определить свои сильные стороны и овладеть навыками преодоления нежелательных реакций.
- Виды защитных реакций, поведение человека зависят от типа его нервной системы и от темперамента.

Для любознательных



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник



Карикатура Херлуфа Бидструпа

§ 22. Ощущения, эмоции, чувства



Вспомни!

1. Какое значение для человека имеют эмоции? Приведи примеры.
2. Можешь ли ты сформулировать, что такое эмоции, чувства?
3. Как ты считаешь, эти понятия синонимы или они имеют разное значение?

Человек видит, слышит, ощущает вкус, теплое и холодное, гладкое и шершавое. Он также ощущает положение тела в пространстве, вращение, наклоны. Это – **ощущения**. Они возникают благодаря органам чувств (кожа, глаза, уши, нос, язык) и органам равновесия.

Эмоции – это психические переживания отношений человека с окружающим миром.

Чувства – более постоянные переживания, чем эмоции. Если предметы или явления удовлетворяют потребности человека, то у него возникают положительные эмоции, если нет – отрицательные. Положительные эмоции повышают жизнедеятельность организма; отрицательные – угнетают.

Мир эмоций человека многогранный. Их столько, сколько ситуаций, в которых находится личность. Эмоции могут существенным образом влиять на процесс обучения, на разные виды деятельности. Под влиянием эмоций человек совершает добрые и плохие поступки.

Ты можешь ощущать:

- удовлетворение (приятные переживания) – радость, счастье, доверие...;
- неудовлетворение (неприятные переживания) – зависть, грусть, гнев...;
- равнодушие к окружающей действительности;
- несколько чувств одновременно.

Чтобы достичь успеха в общении, очень важно научиться определять переживания собеседника по выражению лица, по позе.

Человек переживает разные эмоциональные состояния (настроение, страсть, аффект и т. п.), отличающиеся силой и влиянием на его деятельность и поведение.



Страх – состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного волнения перед угрозой опасности или перед неизвестностью. Страх у человека служит причиной стресса, беспокойства, стремления избежать неприятной ситуации, иногда парализует его деятельность. Главное, чтобы страх не парализовал деятельность.



Гнев – чувство возмущения, состояние сильного негативного возбуждения, раздражения, которое возникает как реакция на страх. Ощущать гнев в минуты угрозы – естественно и нормально. Гнев не следует демонстрировать другим. Нужно отдохнуть, овладеть собой.



Страсть – это сильное, устойчивое чувство, которое доминирует над другими и приводит к сосредоточению на предмете страсти всех сил и стремлений человека. Страсть становится движущей силой больших дел, подвигов, открытий, но, к сожалению, отрицательных поступков тоже.



Аффект – сильное, но кратковременное нервное возбуждение. Такое эмоциональное состояние связано с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств.



Настроение – относительно продолжительное эмоциональное состояние. Оно может быть веселым или грустным, бодрым или угнетенным. Настроение зависит от состояния здоровья. В зависимости от настроения человек положительно или отрицательно относится к окружающему миру.



ИДЕИ

СЛОВАРИК

Эмоции (от латинского слова *emoveo* – «возбуждаю») – психические переживания, душевное волнение.

В жизни человека очень важны чувства: поддержка; понимание; уважение; сочувствие. Отдаляют от ровесников отрицательные эмоции, апатия, неспособность сдерживать эмоции: переход от смеха к слезам, постоянный беспричинный гнев, раздражительность (см. приложение 21).

Каждый подросток оценивает свои поступки, свое поведение, сравнивая себя с другими людьми, исходя из собственного опыта. Некоторым детям разрешают делать что захочется, их незаслуженно хвалят, не наказывают за плохое поведение. Они не прислушиваются к замечаниям, имеют завышенную самооценку. Когда к поступкам подростков, наоборот, относятся очень требовательно, у них формируется заниженная самооценка.

ИДЕИ

СЛОВАРИК

Самооценка – это умение оценивать себя, свои способности, характер, поступки, поведение и т. п. Она может быть адекватной, завышенной, заниженной.

Подростки часто занижают свою самооценку и от этого страдают. Они недовольны своей внешностью, окружением, успехами. Чтобы достичь успеха в жизни, надо знать, к чему ты стремишься, что ты любишь, а что – нет, какой у тебя характер и т. п. Чтобы понять себя, надо найти время для раздумий над своими поступками и для обучения. Каждый человек неповторим. Осознав свою индивидуальность, ты сможешь адекватно оценивать себя (см. приложение 18).

**Помни!**

То, что ты думаешь о себе, влияет на всю твою жизнь.

Не волнуйся из-за того, чего ты не можешь изменить.



ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В первой напиши то, что тебе не нравится в себе и чего не можешь изменить (форма носа, размер обуви). Во второй – то, что изменить тебе по силам (прическа, масса тела). Начни самооценку с имени. Человек, который любит свое имя и гордится им, чаще положительно относится к себе и имеет достаточно объективную самооценку.

Одной из причин заниженной самооценки подростков является критика взрослых, учителей, насмешки ровесников. Справедливую критику надо воспринимать спокойно и учитывать в своем поведении. Те, кто обижают и унижают других, таким образом стараются самоутвердиться, так как ощущают собственную неполноценность и слабость.

ОТ МУДРЫХ

Подсчитывай свои успехи, а не свои неудачи.

Д. Карнеги (1888–1955), американский писатель

Воспитание культуры чувств

Эмоциональные переживания необходимы для полноценного развития личности подростка.

Эмоциональная культура – это умение обнаруживать положительные и подавлять отрицательные эмоции; это познавательная активность, развитие духовных потребностей, заинтересованность произведениями искусства, проявление гуманистических начал в поведении, потребность в творческой деятельности. Эмоциональная культура личности не развивается сама по себе, она изменяется в зависимости от интересов, установок.

Эмоции можно развивать и воспитывать. Под влиянием искусства развиваются эмоциональная культура и творческие способности личности. Такой человек отличается нравственностью поступков, способностью к сопереживанию и ответственностью за свое поведение.

Когда ты умеешь руководить эмоциями, ты меньше конфликтует. Под влиянием эмоций в организме мобилизируются силы, которые умом вызвать нельзя. Например, радость позволяет получить удовлетворение от того, что есть, и удержаться от гонки за тем, чего нет. Страх прибавля-



ОТ МУДРЫХ

Известный педагог К. Д. Ушинский (1824–1870) утверждал, что человек более «человек» в том, «как он чувствует, чем в том, как он думает». Поведение человека – это зеркало его души.

ет сил в опасной ситуации. Когда человек сердится, он может наговорить много неприятного, о чем со временем пожалеет. Окружающие редко относятся с пониманием к человеку, который дает волю агрессии, даже когда он прав.

Приятнее общаться с целеустремленным подростком, который владеет эмоциями, уважает чувства других людей. Учиться этому приходится в течение всей жизни.



? Задания

1. Что такое ощущения? эмоции? чувства?
2. Какие чувства или эмоции делают жизнь человека радостной и счастливой?
3. Какие чувства мешают быть здоровым и счастливым среди людей?



1. Надо ли в твоём возрасте уделять внимание воспитанию культуры чувств?
2. Как ты относишься к человеку, руководствующемуся правилом «Не критикуй, не осуждай, не жалуйся»?
3. Предложи, как можно быстро поднять себе настроение.
4. Подумай, какие чувства надо учиться контролировать. Почему?
5. Как отреагирует, по твоему мнению, вежливый, а как – агрессивный человек на такие жизненные ситуации:
 - в переполненном автобусе наступили на ногу;
 - одноклассник дразнится;
 - запретили играть на компьютере?



Жизненная ситуация

Иван пришел в школу в новых брюках. Когда сел на стул, почувствовал, что прилип. Ребята пошутили – подложили жвачку.

Как, по твоему мнению, могли развиваться события? Почему? Как поступил бы ты?

§ 23. Психологическое благополучие подростков

Эмоциональное благополучие



Известно, что психологическое благополучие – залог долгой и активной жизни. Для тебя очень важно понимать свои чувства, понимать свое «Я». Проявляй свои эмоции свободно и искренне. Помни, что скрытые эмоции, чувства могут превратиться в болезнь (депрессию или агрессию). Научись прощать, не стыдись извиняться, будь терпимым и не сосредотачивайся на обидах, не завидуй.

ОТ МУДРЫХ

Почему завистливые люди всегда чем-то недовольны? Потому что их удручают не только свои неудачи, но и успехи других.

А. Маарри, (973–1057), арабский поэт и мыслитель



Отсутствие эмоционального благополучия иногда приводит к формированию комплекса неполноценности. Такие люди не могут преодолеть ощущения своей физической и психической или моральной неполноценности. Их поведение подчиняется цели – доказать всем и себе, что они «не хуже других». Так может сформироваться эгоизм, самовлюбленность. Эгоизм мешает искреннему проявлению эмоций. Таким людям тяжело достичь психологического благополучия (см. приложение 16).

СЛОВАРИК

Эгоизм (от латинского слова *ego* – «я») – пренебрежение интересами общества и других людей ради собственных интересов.

Во всех делах тяжелее всего – начать. Не откладывая исправление своих ошибок на завтра. Слово «завтра» придумано для людей нерешительных. В народе говорят, что человек – кузнец своего счастья. Но и несчастья тоже. Начни жить по-другому. Сделай решительный шаг к искоренению своих недостатков.

Признаки психологического благополучия

- Ты веришь в свою неповторимость, индивидуальность.
- Ты реализуешь свою собственную жизненную программу и веришь, что достигнешь своей цели.
- Ты счастлив потому, что тебя воспринимают таким, какой ты есть.
- Тебя поддерживают в неудачах, радуются твоему успеху.
- Тебя любят и понимают в любых обстоятельствах.

Уравновешенный человек – это уверенный в себе человек, который умеет общаться, конструктивно разрешать конфликты, контролировать свои чувства и эмоции. Если бы все были уравновешенными, жизнь была бы радостной и безоблачной. Тем не менее это, оказывается, нелегко.

Придерживаться равновесия легче, если есть:

- внимание родителей к проблемам подростка, взаимопонимание в семье;
- положительные эмоции, хорошее настроение, которые способствуют раскрытию творческих способностей. Но не всегда обстоятельства складываются благоприятно, тогда поддержать равновесие помогут физический труд, занятия физкультурой. Они улучшают кровообращение мозга, а потому улучшают настроение;
- настойчивость в обучении, хорошие результаты. Трудности в обучении, плохой микроклимат в коллективе не способствуют психологическому равновесию;
- уверенность в себе, самообладание, воля.



ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Развивай чувство юмора. Оно проявляется в умении найти смешное там, где якобы нет ничего смешного. Способность пошутить даже над самим собой часто становится источником здоровья. Формирование чувства юмора делает характер человека стойким к жизненным испытаниям.

Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, и не обедняет тех, кто ее дарит. Улыбка длится миг, а в памяти остается иногда навсегда. Она создает атмосферу счастья, доброжелательности в деловых отношениях. Улыбка – пароль для друзей.



? Задания

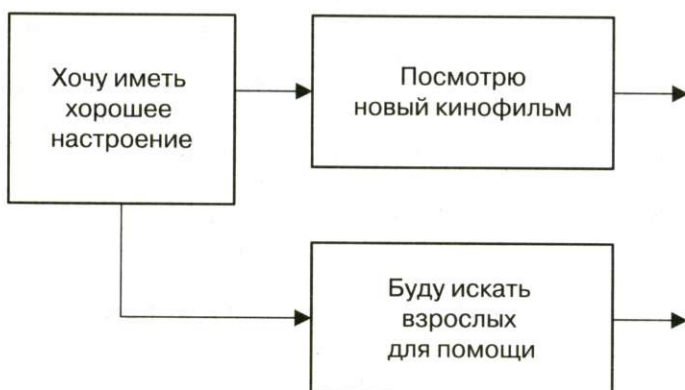
1. Когда человек ощущает эмоциональное и психологическое благополучие?
2. К чему приводит отсутствие эмоционального и психологического благополучия?
3. Назови признаки психологического благополучия.



1. Считаешь ли ты себя уравновешенным человеком? Обоснуй свой ответ.
2. Предложи друзьям собственный рецепт поддержания психологического равновесия.
3. Какого человека ты назвал бы волевым? Назови волевых людей из своего ближайшего окружения.

ШАГ ЗА ШАГОМ

«Хорошее настроение» (см. приложение 3).



Для любознательных

Известный педагог Януш Корчак (1878–1942) советовал своим ученикам следовать таким правилам:

1. Если тяжело, исправляйся не сразу, а постепенно.
2. Сначала исправь самый простой недостаток.
3. Не отчаивайся, если долго нет желаемого результата.
4. Выбирай не слишком легкие задания.
5. В меру радуйся результатам. Продолжай познавать свои достоинства и недостатки.

§ 24. Конфликты и здоровье

В 6-м классе ты узнал, что конфликт – это серьезное расхождение и столкновение противоположных интересов.



Вспомни!

1. Какие бывают типы конфликтов?
2. Какие чувства вызывает у человека конструктивный, деструктивный, стабилизационный конфликты?
3. Возможна ли жизнь без конфликтов?

Конфликты могут возникнуть из-за объективных причин: экономических, политического кризиса, социальной нестабильности, противоречивых позиций групп людей, государств и т. п. Человек, который не умеет общаться, анализировать свое поведение, преследует только свои интересы и не может согласовать свои желания и возможности, провоцирует конфликтные ситуации.

Учись конструктивно решать свои проблемы. Ведь усовершенствование навыков общения позволяет улучшить свою жизнь и жизнь других людей, сделать ее радостной и полноценной.

Конфликты могут возникать на каждом шагу, и не всегда они решаются толерантно. Обдумывая свое поведение, учись им руководить, приобретай жизненный опыт – тогда ты сможешь достойно выходить из любого конфликта.



ОТ МУДРЫХ

В мире существует только один способ одержать победу в споре – это избежать его.

Д. Карнеги

Тебе, наверное, интересно узнать, как избежать конфликтов и успешно общаться (см. приложение 19).



Помни!

Конфликт отнимает много энергии, которую можно использовать на полезные дела.

Любой конфликт проходит такие стадии:



1) начало – появляется проблема, сталкиваются интересы;

2) осознание конфликта – один из участников ощущает дискомфорт;



3) противостояние – отстаивание своих интересов;

4) эскалация – стороны открыто заявляют о своих позициях и предъявляют требования, но не всегда просчитывают последствия конфликта;



5) завершение – конфликт разрешился или стороны потеряли интерес к проблеме.

Херлуф Бидstrup (1912–1988) талантливо проиллюстрировал стадии конфликта.

СЛОВАРИК

Эскалация (от латинского слова *scalae* – «лестница») – постепенное увеличение, усиление чего-либо.

Оппонент (от латинского слова *opponens* – «противопоставляющий») – противник в споре.

Известно, что конфликт выполняет положительную функцию. Но следует помнить, что конструктивно конфликт можно решить на стадии 2, а объясниться на стадии 3, 4 уже очень тяжело. Поэтому учись управлять конфликтами, совершенствуй поведение и манеры общения.

Если у тебя возникла конфликтная ситуация, действуй так:

Шаг 1. Овладение эмоциями

Предложи оппоненту овладеть эмоциями.

- Не будем ссориться.
- Давай вместе подумаем.
- Не бойся, я не монстр, я чуткий человек.

Шаг 2. Устранение сомнений, предмета конфликта

Выслушай претензии, не перебивая, делай только уточнения, не обостряй внимание на высказываниях оппонента. После этого попроси выслушать тебя, но не оправдывайся, не стремись к лидерству, не оскорбляй оппонента.

Шаг 3. Предложения, санкции

Следите вдвоем за главной мыслью, не сосредотачивайтесь на мелких фактах. Ищите компромиссы. Умей признать свои недостатки и своевременно извиниться.

Шаг 4. Разрешение

Не затягивай разговора. Предлагай пути решения спора и предусматривай возможные последствия. Изберите то, что подходит вам обоим, установите обязательно сроки выполнения или возвращения к разговору.

Шаг 5. Поднятие значимости сотрудничества

Подчеркни значимость положительного разрешения конфликта.

- Я поражен, что мы так быстро все решили.
- Приятно иметь дело с толерантным деловым человеком.
- Я рад, что мы объяснились. Ты – настоящий друг.

При возникновении конфликта выбирай самые оптимальные типы поведения (сотрудничество, компромисс). В этом случае конфликты будут помогать вам развиваться и не будут вредить здоровью.



Типы поведения при конфликтах (по К. Томасу):

Конкуренция – это стремление удовлетворить свои интересы в ущерб другому.

Хоть Николай бегает лучше меня, сделаю все, чтобы поехать вместо него на соревнования.



Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Посмотрю новый приключенческий фильм в другой раз, потому что сегодня отец просит ему помочь.



Компромисс – умение уступать ради улучшения взаимоотношений.

Отдам билет на футбольный матч брату, чтобы он не сердился на меня.



Отстранение от конфликта – отсутствие стремления решить конфликт, или стремление разорвать отношения, или отсутствие стремления достичь своей цели.

Пусть делают, что хотят! Мне – все равно!



Сотрудничество – участники конфликта находят альтернативные решения, которые полностью соответствуют интересам всех.

Сделаем проект вместе: каждый из нас талантлив.



ОТ МУДРЫХ

Ошибаться – человечно, прощать – божественно.

Александр Поуп (1688–1744), английский поэт

В твоей жизни бывают конфликты, которые ты можешь решить быстро, а к решению других надо тщательно подготовиться. В таком случае назначь для этого удобное время. Иногда, особенно если ты сомневаешься в своей правоте, полезно поставить себя на место другого, чтобы понять его обиду, претензии к тебе. Признать свои ошибки нелегко, но надо уметь своевременно извиняться, если причиной конфликта стала твоя нетактичность, грубость или упрямство.

Конфликт надо разрешить, а не любой ценой выйти из него победителем.

Чего ты хочешь больше – добиться справедливости или быть счастливым?

Для жизни конфликт, словно горячий сироп для мороженого – немного растопит, но вкус улучшит.



Помни!

Выбирай поведение, которое лучше всего подходит в конкретной ситуации.

Умение разрешать конфликты – это признак зрелой личности.

ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Если хочешь иметь хорошие отношения, постоянно развивай навыки разрешения конфликтов.

1. Учись переформулировать проблемы.

Ситуация

Отец – дочери: «Ты долго выбираешь одежду и много времени проводишь перед зеркалом».

Дочь: «Я обдуманно принимаю решение. И будет очень хорошо, если так же буду выбирать друзей».

2. Учись предотвращать конфликты.

Ситуация

Мама: «Ты почему пришел так поздно?»

Сын: «Да. Действительно, очень поздно! Было тяжело ждать? Я нервничал бы еще больше».

Ситуация

Отец: «Почему такая плохая оценка?»

Дочь: «Мне тоже очень досадно и стыдно!»

Конфликты – это двигатель жизни. Но если недовольствие, тревога, нервозность, срывы, стрессы омрачают вашу жизнь, то это разрушение не только психического здоровья, но и здоровья вообще.

Никогда не принимай участия во «вкусных» спорах: о еде, моде, об отношении к известным лицам. Это такие споры, в которых истина не рождается: зачастую каждый остается при своем мнении, а дружеские отношения разрушаются.



? Задания

1. Что может стать причиной конфликтов?
2. В любом конфликте существует 5 возможных стадий его развития. Назови их.
3. Какой вид поведения (конкуренция, компромисс...) ты чаще применяешь при разрешении конфликтов?



1. Что, по твоему мнению, значит «вести себя как взрослый» при разрешении конфликтов?
2. Как тебе удается выходить из конфликтов?

Жизненные ситуации

1. Лесе очень некомфортно в компании Сергея потому, что он постоянно насмехается над ней. Они оба хорошо рисуют, и им поручили выпустить стенгазету.

Что можно посоветовать Лесе? Предусмотри разные способы разрешения конфликта.

2. Как-то ученик спросил учителя:

– Если меня ударят, что мне делать?

Учитель ответил:

– А если на тебя с дерева упадет ветка и ударит, что ты будешь делать?

Ученик сказал:

– Что я буду делать? Ничего. Ведь это совпадение, что я оказался под деревом, когда упала ветка.

Тогда учитель посоветовал:

– Да, правильно. Кто-то был не в себе и ударил тебя. Как ветка. Не волнуйся из-за этого. Просто продолжай свой путь.

Согласен ли ты с советом учителя? Объясни свое мнение.

§ 25. Стресс и здоровье

В наше время тяжело встретить человека, который не слышал бы о стрессе от друзей и знакомых, с экрана телевизора или по радио.

СЛОВАРИК

Стресс (англ. *stress* – «давление, напряжение») – универсальная реакция организма на любые изменения внутренней или внешней среды, которая стимулирует защитные силы организма.

Все живые организмы ощущают стресс. Но наибольшего проявления он достиг у человека, так как он, прежде всего, существо общественное. Последствия стресса для организма чаще всего негативные, тем не менее некоторая эмоциональная и физиологическая нагрузка необходима человеку (см. приложение 22).

Стресс может закончиться эустрессом или дистрессом:

1. **Эустресс** – это полезный стресс, так как повышаются защитные силы организма. Человек адаптируется в природной среде, в обществе. Такой стресс является необходимым условием развития организма. «Без стресса жизнь умирает», – говорил Ганс Селье, основатель теории стресса (1936).

2. **Дистресс** – это вредный стресс, так как истощаются защитные силы организма, разрушаются механизмы адаптации. Человек теряет способность преодолевать трудности и опасность. Длительный стресс может спровоцировать болезнь. Например, ученик готовился к экзамену, но перед ним так разволновался, что напрочь забыл все, что знал.

Методы предотвращения стресса

В последнее время дети все чаще попадают в стрессовые ситуации в школе и дома. Особенно это вредно в подростковом возрасте, так как при половом созревании железы внутренней секреции «работают на полную мощность». Вследствие стрессов у детей возникает невроз. Например, в связи с увеличением потока информации, увлечением компьютерными играми мозг перегружается – развивается «информационный» стресс.





Вспомни, когда ты пережил стресс. Ощущаешь ли ты иногда признаки стресса?

Признаки стресса:

- быстро появляется усталость;
- тяжело сосредоточиться, ухудшились скорость и качество усвоения учебного материала;
- неудовлетворенность своей работой;
- беспричинная раздражительность, агрессивность, подавленность;
- плохое настроение;
- хочется спать, но тяжело заснуть;
- часто болит голова.

Эффективно преодолеть стресс можно благодаря:

- умению руководить своими эмоциями, положительному мышлению, духовности;
- методикам психоэмоционального расслабления (релаксации), аутотренинга;
- физическим упражнениям, двигательной активности (бег, плавание, ходьба, подвижные игры на свежем воздухе, танцы);
- закаливанию. Оно хорошо тренирует не только тело, но и эмоции.

Если ты считаешь, что самостоятельно не можешь преодолеть стресс, обратись за помощью к психологу или врачу-психотерапевту. Врач назначит необходимое лечение.

СЛОВАРИК

Релаксация (от латинского слова *relaxatio* – «ослабление») – постепенное возвращение к состоянию равновесия.

Только ты можешь принять решение жить полноценной жизнью, быть оптимистом. Ведь все мы хотим, чтобы рядом были энергичные, веселые, оптимистически настроенные люди. Циничных, депрессивных, раздраженных, пессимистичных зачастую избегаем. Если не можешь повлиять на обстоятельства, то измени отношение к ним.

«Скорая помощь» при стрессах.

Чтобы принять решение, соответствующее ситуации, надо успокоиться, овладеть собой. Например: сделать подряд 3–4 глубоких вдоха; глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на несколько секунд и медленно выдохнуть через рот; посчитать до десяти в обратном порядке (10, 9, 8, ...); делая выдох, с усилием незаметно сжать, а на вдохе расслабить кулаки, прежде чем ответить или что-нибудь сделать. Лучше задержаться с ответом, чем потом волноваться из-за того, что сказал сгоряча (воспользуйся советами относительно преодоления стресса из приложения 20).

По данным ВОЗ, 85 % населения Земли болеет неврозами.

Невроз – это болезнь нервной системы, которая появляется вследствие стресса.

Факты



Помни!

Лучше всего защищают от стресса:

- *движение. Оно обезвреживает все «гормоны стресса», страх, гнев, тревогу. Движение – это красота и здоровье человека;*
- *позитивное мышление. Негативные мысли разрушают психику, усиливают тревогу и страх, лишают воли, мешают принять правильное решение. Позитивное мышление помогает стать «хозяином» ситуации.*



ПСИХОЛОГ СОВЕТУЕТ

Потренируйся мыслить позитивно (табл. 10).

Повтори несколько раз позитивные утверждения вслух. Это обязательно сработает, поможет сохранить самоконтроль в трудные минуты.

Таблица 10

Негативные мысли	Позитивные мысли
Я не напишу диктант	Я буду внимательным, сделаю все, что в моих силах
Родители будут ругать, не хочу их видеть	Да, я ошибся, но я знаю, как это исправить. Мне нравится быть ответственным
Я – дурак	Я – успешный человек
Я не смогу	Я никогда не нервничаю
Я безнадежный человек	Я смотрю на мир с оптимизмом
Все напрасно	Следует попробовать еще раз

Некоторые подростки стараются преодолеть стресс с помощью курения, употребления алкоголя, токсичных или наркотических веществ. А нужно ли это делать (табл. 11)?

Таблица 11

Методы борьбы со стрессом	Результат
Употребление алкоголя для повышения настроения	Настроение улучшается, но проблемы остаются, а в дальнейшем вследствие алкоголизма возникают заболевания сердца и печени, деградация личности
Употребление шоколада, конфет вызывает чувство прилива энергии	Уровень сахара в крови быстро падает, и у человека возникает апатия и раздраженность. Чрезмерное употребление сахара приводит к избыточному весу, разрушаются зубы
Употребление кофе, очень крепкого чая временно бодрит	Со временем возникает бессонница, учащается сердцебиение, повышается давление
Выкуренная сигарета бодрит, повышается энергичность	Курение вредит зубам, нарушает кровообращение, дыхание, здоровый сон, является причиной рака и болезней сердца
Употребление успокоительных таблеток снимает чувство напряжения или возбуждения	Употребление лекарств без назначения врача приводит к нарушению сна, обессиливанию, депрессиям, а со временем – к зависимости
Употребление наркотиков и токсичных веществ для повышения настроения	Человек быстро становится рабом вредной привычки, все время должен увеличивать принимаемую дозу. Он рискует жизнью

Факты

Звезды сияют. Солнышко греет...
 Дождик идет... Ураган свирепеет...
 Не надо стонать! Не стоит ломаться!
 Надо ведь в жизни еще состояться!

Татьяна Бойченко

- Депрессия заняла первое место в мире среди причин прогулов на работе и второе – среди болезней, которые приводят к потере трудоспособности.
- 60 % всех самоубийств в мире совершают больные депрессией.

Ты понял, что жизнь насыщена стрессами, в ней есть периоды испытаний. Чтобы их благополучно пережить, надо повышать стрессоустойчивость.

СЛОВАРИК

Депрессия – это болезнь, которая характеризуется отрицательными эмоциями, подавленным настроением. Больные депрессией стремятся к одиночеству, двигательная и психическая деятельность их заторможена.

Каждый человек имеет природную устойчивость, настойчивыми тренировками ее можно развивать. И не следует забывать, что тот, кто ведет здоровый образ жизни, имеет больше шансов достичь успеха.



Помни!

Здоровый образ жизни – прямая дорога к здоровью.



Задания

1. Что такое стресс? Бывает ли стресс полезным?
2. Как стресс может навредить человеку?
3. Назови основные признаки стресса.
4. Как предотвратить стресс?
5. Какими методами ты пользуешься (или хотел бы овладеть), чтобы повысить стрессостойкость организма?
6. Можно ли одолеть стресс с помощью табака, алкоголя, наркотиков?



1. Подумай и запиши в тетрадь причины ежедневного напряжения твоего организма.
2. Проанализируй созданную тобой таблицу причин стрессовых ситуаций. Поставь возле каждой причины стресса оценку по 5-балльной шкале (5 – самый высокий уровень стресса, 1 – самый низкий уровень).
3. Обсуди с родителями результаты твоей работы. Обозначь разными цветами причины, которые могут быть устранены тобой самим или всеми членами семьи.



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

Способы решения конфликтов

1. Напиши ответ на письмо друга, учитывая свои знания о способах восстановления и поддержания психологического равновесия; о влиянии стресса на здоровье; о том, как правильно решить конфликтную ситуацию и достичь успеха.

Дорогой друг!

Обращаюсь к тебе потому, что я в отчаянии. В последнее время мне очень тяжело общаться с некоторыми одноклассниками. Я стал чаще с ними ссориться из-за пустяков. Они меня постоянно «подкалывают», перестали понимать.



На переменах вообще стараюсь делать вид, что чем-то занят.

Кроме того, я стал хуже учиться, ухудшились отношения с учителями. Родителям обо всем рассказывать не решаюсь, так как мама очень огорчится. Она много работает, поздно приходит усталая с работы, а здесь еще я со своими проблемами.

Посоветуй, пожалуйста, что мне делать. Как выйти из сложившейся ситуации? Буду тебе очень признателен.

Твой друг

2. Попробуй разыграть неприятные ситуации с положительным, даже юмористическим финалом.

- Опрокинул на себя стакан чая, а уже опаздываешь на урок...
- На перемене в коридоре на тебя налетел одноклассник...
- Перед уроком ты увидел, что забыл дома тетрадь с домашним заданием, которое влияет на отметку за год...
- Тебя несправедливо обвинили во вранье...

3. Сделай вывод, какой способ разрешения конфликтов для тебя самый лучший.

Для любознательных

Аутогенная тренировка – это активный метод психотерапии, психогигиены и психопрофилактики, направленный на восстановление психологического равновесия.



Аутогенная тренировка хорошо снимает нервно-эмоциональное напряжение, предотвращает болезнетворное влияние стресса. Человек самостоятельно корректирует свое эмоционально-психическое состояние. Это один из самых распространенных методов саморегуляции.

Регулярная аутогенная тренировка помогает расслабиться, снимает стрессовое напряжение, обеспечивает полноценный отдых. Развиваются также воля, мышление, внимание, формируются навыки стрессоустойчивости.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Выбери правильный вариант ответа.

1. Должны ли люди заботиться об условиях психологического благополучия?

- а) Да;
- б) нет;
- в) в соответствии с ситуацией.

2. В 7-м классе уже поздно развивать память, внимание, творческие способности?

- а) Да;
- б) нет.

3. Стресс – это болезнь?

- а) Да;
- б) нет.

4. Как ты развиваешь свое внимание?

5. Какие виды памяти ты знаешь? Назови их.

6. Расскажи об условиях, способствующих психологическому развитию подростка.

7. Что помогает человеку овладеть собой в экстремальной ситуации?

8. Назови признаки стресса. Какие из них ты переживал?

9. Какими методами преодоления стресса ты владеешь?

10. Установи взаимосвязь между эмоциями и конфликтами.

11. Объясни совет психолога «Ты не будешь конфликтовать, когда научишься уважать себя!»

12. Сформулируй пять утверждений для одноклассника, которые помогут ему стать уравновешенным.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарь здоровья

Чтобы воплотить в жизнь планы и мечты, необходимо постоянно заботиться об охране, поддержке и улучшении своего здоровья – его формировании, сохранении и укреплении. Намного легче предупредить возникновение заболевания, чем лечить его. Нет ничего удивительного в том, что немало дней посвящается теме здоровья.

8 сентября – День физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт укрепляют здоровье, развивают физические, моральные, волевые и интеллектуальные способности человека. Издавна в Украине проводили игры, забавы, хороводы, действа и мистерии, содержание которых подтверждает этнический гуманизм украинцев.

В этот день можно провести традиционные соревнования по футболу, теннису, волейболу, а также вспомнить народные игры и забавы и провести «Казачьи соревнования» со своими ровесниками.

28 октября – День спасателя

Как профессиональный праздник отмечают этот день мужественные люди, которые, рискуя своей жизнью, спасают потерпевших во время катастроф или стихийных бедствий. Стать спасателем, работать в этой службе может физически развитый, здоровый человек, имеющий глубокие знания в области медицины, науки, техники, навыки работы в горах, под водой и в воздухе.

Если ты хочешь стать спасателем, закаляйся физически, изучай разные предметы. Чтобы ближе познакомиться с профессией, можно провести встречу с работниками этой службы.

15 ноября – Международный день некурения

Это мероприятие осуществляется под эгидой международных общественных организаций и Союза борьбы против рака.

Народная мудрость гласит: «Чтобы не пришлось бросать курить, не начинай!» Медики, общественность встревожены курением детей и молодежи. Сотни людей умирают от рака легких, болезни сердца или инсульта. И во многих случаях причиной смерти является курение.

Советуем тебе рассказать своим товарищам, взрослым об угрозе курения – как активного, так и пассивного, предостеречь их тем, что у людей, которые курят, больше шансов заболеть раком легких, язвой желудка, хроническим бронхитом, гипертонией, сахарным диабетом.

16 ноября – Международный день толерантности

На Генеральной конференции Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) в 1995 г. была принята Декларация принципов толерантности, а 16 ноября провозглашено Международным днем толерантности. Взаимоуважение, взаимотерпимость, солидарность, диалог и взаимопонимание должны стать нормой поведения и действий не только политических партий, общественных организаций и движений, но и отдельных групп людей, граждан.

Как же отметить Международный день толерантности? Прежде всего внимательно присмотришься к своим знакомым, друзьям, сверстникам. Всегда ли они толерантны, терпимы к мнению других? Всегда ли они уважают позицию своего товарища? Всегда ли они понимают проблемы своего собеседника? Может, у вас есть одноклассник, над которым постоянно насмеяются, которого часто обижают? Как остановить эти издевательства? Эти вопросы могут стать темами для диспута «Толерантность» в классе.

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Медики, общественность всего мира глубоко встревожены распространением СПИДа. С целью просветительской работы среди населения по профилактике СПИДа и венерических заболеваний ВОЗ в 1988 г. провозгласила 1 декабря Всемирным днем борьбы со СПИДом.

Советуем провести со своими ровесниками доверительную беседу о ВИЧ/СПИДе, их причинах и последствиях, высказать свое мнение и обсудить ошибочные представления, предрасположенность относительно болезни, носителей инфекции и больных.

7 апреля – Всемирный день здоровья

Во взаимозависимом мире болезни распространяются быстро и не «признают» границ. Мы все несем ответственность друг за друга. Поэтому для решения вопросов здравоохранения необходимо международное сотрудничество. Вопросы общей безопасности в области здравоохранения решает Всемирная организация здравоохранения.

Воспитание культуры здорового образа жизни у молодежи остается актуальным. Наиболее эффективна пропаганда здорового образа жизни, если проводят ее сами подростки. Можешь выступить инициатором проведения мероприятий, конкурсов рисунков, сочинений, реклам и т. п. на тему «Здоровье – наибольшая ценность».

15 мая – Международный день семьи

Сейчас во всем мире много внимания уделяется вопросам укрепления родственных отношений. В крепкой, дружной, сплоченной и здоровой семье заинтересованы общество и государство.

В Конституции Украины в статьях 51–52 указано, что родители обязаны содержать детей до их совершеннолетия, а совершеннолетние дети – проявлять заботу о нетрудоспособных родителях.

В Международный день семьи желательно в кругу своих сверстников обсудить проблему отношений между детьми и родителями, помочь друзьям разобраться в отношениях с близкими. Обязательно придумай что-то особенное для семьи (приготовь ужин, подарки, собери всю семью вместе).

31 мая – Всемирный день без табака

Каждый просвещенный человек знает, что курение вызывает много болезней. Медики всего мира обеспокоены распространением рака легких, особенно среди молодежи, в частности среди девушек. ВОЗ, защищая здоровье людей, провозгласила 31 мая Всемирным днем без табака.

Расскажи друзьям, ровесникам, что курение – это болезнь. Ее вызывает никотиновая зависимость. Проведи с друзьями, учителями акцию «День без табака» (подготовь стенгазеты, открытки-рекламы, мини-лекции, спектакль и т. п.).

Приложение 2

Этапы принятия решения

Таблица 12

Этапы принятия решения	Шаги принятия решения
<p>Этап 1. Расширение своих знаний</p> <p>Вместе с учителем или самостоятельно пополни свои знания, полученные раньше по какому-либо вопросу; научись собирать и оценивать дополнительную информацию.</p> <p>Ты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширишь знания; • приобретешь опыт; • улучшишь свое поведение 	<p><i>Шаг 1:</i> подумай, что ты знаешь по этому вопросу.</p> <p><i>Шаг 2:</i> найди нужную информацию, проанализируй ее</p>
<p>Этап 2. Принятие взвешенного решения и составление плана действий</p> <p>Обрати внимание на то, что способствует или мешает применить на практике приобретенные тобой знания о здоровье. Проанализируй краткие и долговременные последствия своего выбора (как при решении заданий «Шаг за шагом»). Прими обдуманное решение. Разработай план действий.</p> <p>Ты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будешь общаться с одноклассниками, учителем, родными; • узнаешь, кто тебя поддержит; • уменьшишь отрицательное влияние природных и социальных факторов 	<p><i>Шаг 1:</i> проанализируй результаты своих поисков; разработай возможные варианты последствий.</p> <p><i>Шаг 2:</i> на основании своего выбора прими соответствующее решение и разработай план действий</p>
<p>Этап 3. Действия по плану в соответствии с принятым решением</p> <p>Выполняя план действий, сосредоточься на усовершенствовании жизненных навыков.</p> <p>Ты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • будешь совершенствовать жизненные навыки; • используешь их в реальной жизни; • оценишь свои успехи; • пересмотришь собственное поведение 	<p><i>Шаг 1:</i> выполни план действий.</p> <p><i>Шаг 2:</i> оцени результаты выполнения своего плана, разработай выводы и при необходимости измени его</p>

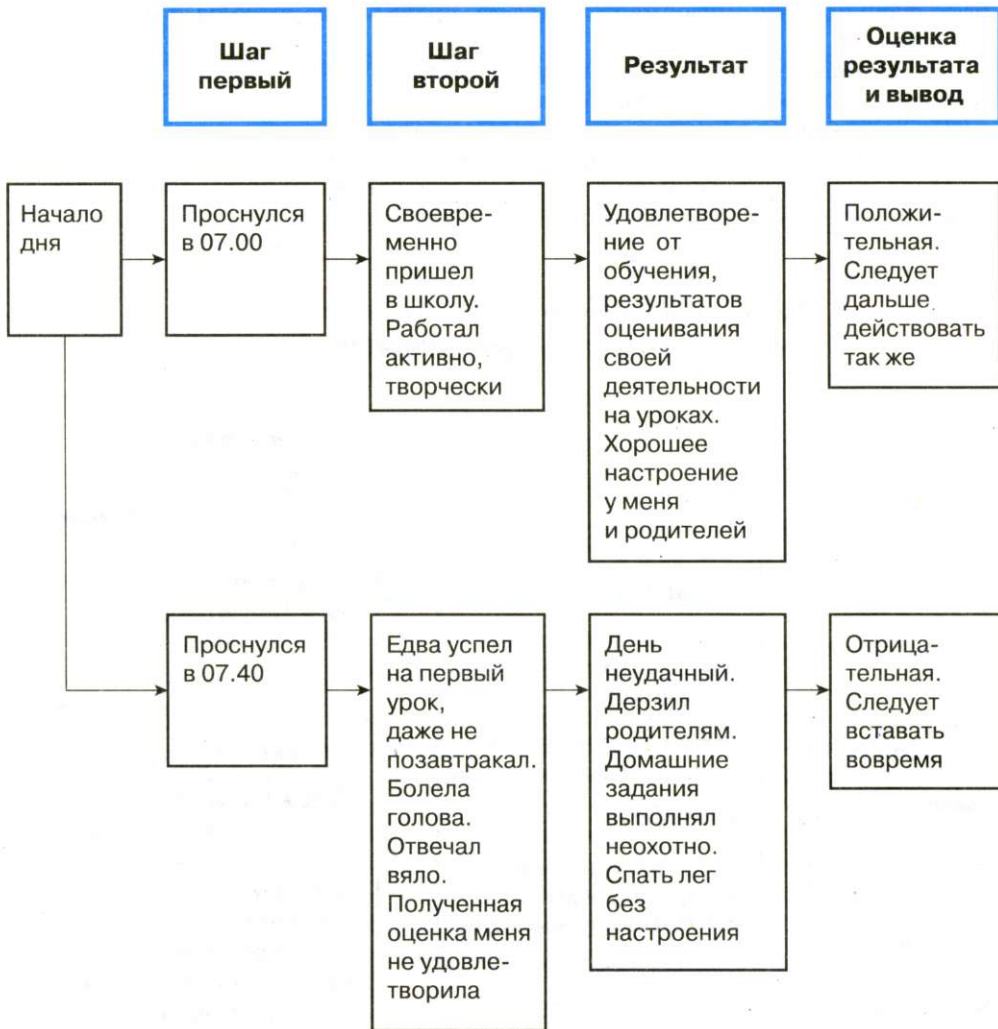
Приложение 3

Действуй шаг за шагом

В учебнике есть задания «Шаг за шагом». Ими предусмотрено установление возможных вариантов последовательности действий (шагов); предвидение ожидаемых результатов; самостоятельная их оценка и формулирование соответствующих выводов.

Вот пример выполнения задания. Такие задания ты будешь выполнять самостоятельно по приведенному образцу.

«НАЧАЛО ДНЯ»



- Составь план конкретных практических действий.
- Определи действия, в которых тебе необходима поддержка и помощь.
- Определи тех, кто тебе поможет осуществить этот план действий.
- Настройся на успех.

Приложение 4

Как искать информацию

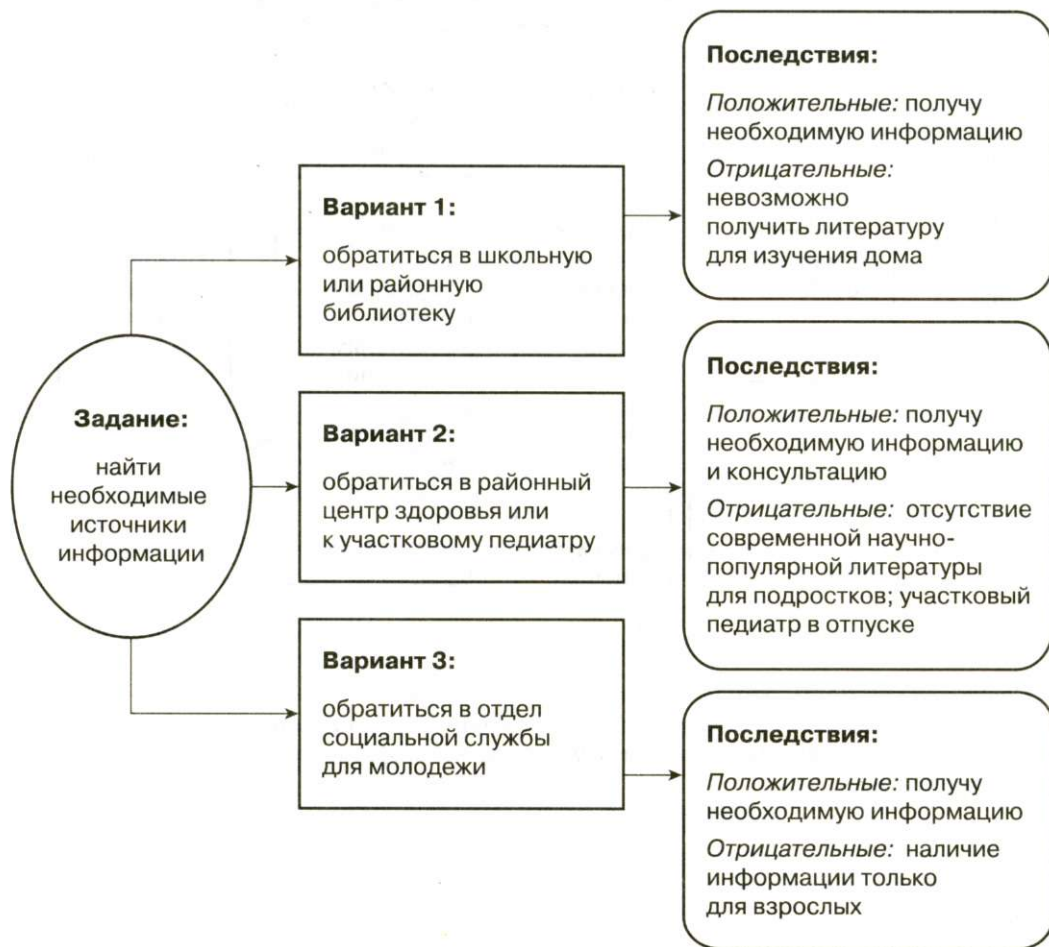
Тому, кто заботится о своем здоровье, также нужно уметь искать и выбирать необходимую информацию, делать правильные выводы и действовать согласно им.

Это можно сделать по алгоритму действий.

- Шаг 1: расширение базы информации.
- Шаг 2: принятие решения, составление плана действий.
- Шаг 3: реализация разработанного плана действий.

По такому алгоритму можно не только приобрести умение искать информацию относительно профилактики ВИЧ-инфицирования, но и пользоваться ею.

Схема поиска источников информации о профилактике ВИЧ-инфицирования



Шаг 1. Выбор источников информации относительно профилактики ВИЧ-инфицирования.

Если ты уже знаешь, что такое ВИЧ и пути его передачи, тебе надо выяснить, как ВИЧ не передается. Тебе надо найти информацию в журналах, газетах, художественной литературе, посмотреть телевизионные программы, фильмы и т. п.

Определи количество источников, которые ты сможешь обработать (воспользуйся схемой).

Шаг 2. Принятие взвешенного решения.

Тебе надо:

- проанализировать информацию из выбранных источников;
- сделать вывод относительно использования этой информации для предотвращения ВИЧ-инфицирования;
- составить план необходимых действий (алгоритм).

Шаг 3. Выполнение плана действий относительно предотвращения ВИЧ-инфицирования.

Выполняя шаг 3, нужно:

- записывать советы;
- не отступать от составленного плана;
- сделать вывод о выполненной работе.

Вывод обсуди со своими советчиками. Важными советами пользуйся всегда. Не забудь поблагодарить своих советчиков и помощников.

Приложение 5

Безопасность на дорогах

- Право на управление транспортными средствами предоставляется:
 - а) мототранспортными средствами и мотоколясками – с 16-летнего возраста;
 - б) автомобилями всех видов и категорий (за исключением автобусов и грузовых автомобилей, оборудованных для перевозки больше восьми пассажиров), трамваями и троллейбусами – с 18-летнего возраста;
 - в) автобусами, грузовыми автомобилями, оборудованными для перевозки больше восьми пассажиров – с 19-летнего возраста.
- Приказ Министерства внутренних дел № 613 от 27.06.2006 г. «О внесении изменений и дополнений в Правила дорожной перевозки опасных грузов» вступил в силу 31.07.2006 г.

Контроль перевозки опасных грузов, которые перемещаются по территории Украины, возложен на ГАИ, которая:

- указывает конкретные улицы и дороги для перевозки опасных грузов;
- запрещает проезд транспортных средств с опасным грузом через жилые и промышленные зоны с предприятиями или дорогами, которые представляют угрозу для участников дорожного движения;
- ограничивает движение транспортных средств с опасным грузом в определенные дни недели, года;
- предписывает маршрут движения и места для стоянок транспортным средствам с опасным грузом при неблагоприятных погодных условиях.

Приложение 6

Безопасность пешеходов

- Аварийные ситуации для пешеходов:
 - автобус, троллейбус, стоящий на противоположной стороне улицы, к которому старается успеть пешеход. Сосредоточивая внимание на цели своего движения, он может не заметить приближающейся машины; родительский дом, школа, магазин, киоск и т. п. – цель движения ребенка через проезжую часть дороги;
 - знакомые, товарищи, которых пешеход увидел на противоположной стороне улицы;
 - друзья, которые идут немного впереди во время движения группой (идуший позади может не заметить автомобиля);
 - мяч, выкатившийся на дорогу; собака, выбежавшая на проезжую часть (для ребенка, который бежит следом);
 - пешеход, шагающий рядом (чаще всего при разговоре);
 - транспортное средство, приближающееся справа и слева (наблюдая за одной стороной во время перехода, пешеход может не заметить автомобиля, приближающегося с противоположной стороны);
 - на улице с неинтенсивным движением транспорта ребенок выбегает на проезжую часть не глядя;
 - школьник движется по тротуару и, не осмотрев проезжей части, начинает переходить ее наискось;
 - дети играют возле дороги и, увлеченные игрой, выбегают на проезжую часть;
 - пешеход готовится к переходу проезжей части дороги и не замечает автомобиля, поворачивающего вправо (чтобы его заметить, нужно посмотреть не только вправо, но и влево, позади себя);
 - человек может не заметить автомобиль темного цвета на темном фоне, движущийся с большой скоростью, или мотоцикл, мопед;
 - ребенок пробегает или проезжает на велосипеде мимо выезда из двора дома, территории предприятия и не замечает выезжающий автомобиль;
 - на значительном расстоянии от пешехода появился быстро приближающийся автомобиль или мотоцикл. Заметив автомобиль вдалеке, пешеход не может определить время преодоления им этого расстояния и начинает переходить проезжую часть дороги, не имея для этого резерва времени;
 - заметив автомобиль один раз, пешеход больше не смотрит в ту сторону, хотя необходимо спустя некоторое время посмотреть повторно – первая оценка бывает неточной, ведь могли измениться скорость движения автомобиля, его направление либо из переулка или двора выехал другой автомобиль;
 - водитель крупногабаритного транспортного средства выполняет поворот, а пешеход стоит на углу радиуса поворота. Если стоять близко, автомобиль может сбить человека задней частью кузова или прицепа;
 - пешеход находится сзади от автомобиля, который стоит или движется задним ходом, и водитель может не заметить человека;
 - в темное время суток пешеход рассчитывает, что водитель видит его и может объехать или остановиться; если свет фар автомобиля направлен на пешехода, то это еще не значит, что водитель видит человека; когда включен ближний свет, то он освещает проезжую часть только за несколько метров перед автомобилем.

Приложение 7

Чрезвычайные ситуации

В Украине ежегодно возникают тысячи чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, вследствие которых гибнут люди, а материальный ущерб достигает нескольких миллиардов гривен.

16 июля 1998 г. постановлением Кабинета Министров Украины № 1099 «О порядке классификации чрезвычайных ситуаций» утверждено «Положение о классификации чрезвычайных ситуаций».

Согласно характеру происхождения событий, которые могут обусловить возникновение чрезвычайных ситуаций на территории Украины, различают:

– чрезвычайные ситуации техногенного характера: транспортные аварии (катастрофы), пожары, неспровоцированные взрывы или их угроза, аварии с выбросом опасных химических, радиоактивных веществ, внезапное разрушение сооружений и зданий, аварии на плотинах, дамбах и т. п.;

– чрезвычайные ситуации природного характера: опасные геологические, метеорологические, гидрологические морские и пресноводные явления, природные пожары, изменение состояния воздушного бассейна, инфекционная заболеваемость людей и животных, массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями и т. п.;

– чрезвычайные ситуации социально-политического характера, связанные с противоправными действиями террористического и антиконституционного направления, осуществление или реальная угроза террористического акта (вооруженное нападение, захват и задержание важных объектов, ядерных установок и материалов, систем связи и телекоммуникаций, нападение или покушение на экипаж воздушного или морского судна), похищение или уничтожение судов, захват граждан в заложники, установление взрывных устройств в общественных местах, исчезновение (кража) оружия и т. п.;

– чрезвычайные ситуации военного характера, связанные с последствиями применения оружия массового поражения, при которых возникают поражения населения вследствие разрушения атомных и гидроэлектрических станций, составов и хранилищ радиоактивных и токсичных веществ и отходов, нефтепродуктов, взрывчатки, сильнодействующих ядовитых веществ и т. п.

Угрозу здоровью и жизни людей представляют:

Транспортные аварии

Наибольшее количество чрезвычайных ситуаций, особенно связанных с гибелью людей, приходится на транспорт.

Ежегодно в Украине транспортом общего пользования перевозится свыше 900 млн т грузов (в том числе большое количество опасных) и свыше 3 млрд пассажиров. На долю железнодорожного транспорта приходится около 60 % грузовых перевозок, автомобильного – 26 %, речного и морского – 14 %.

Поскольку транспортом перевозятся и потенциально опасные грузы (взрывоопасные, пожароопасные, химические и другие вещества – 15 % от общего объема грузов), угроза жизни и здоровью людей увеличивается. И вдобавок сократилось обновление основных фондов всех видов транспорта.

Радиационно-опасные объекты (РОО)

К ним относятся:

- атомные электростанции (АЭС);

- предприятия по изготовлению, переработке ядерного топлива и захоронению радиоактивных отходов;
- научно-исследовательские и проектные организации, работающие с ядерными реакторами;
- ядерные энергетические установки на объектах транспорта и т. п.

На территории Украины действуют 5 атомных электростанций, 2 исследовательских ядерных реактора и свыше 8 тыс. предприятий и организаций, использующих в производстве, научно-исследовательской работе и медицинской практике разнообразные радиоактивные вещества, а также сохраняющих и перерабатывающих радиоактивные отходы.

Из всех аварий на РОО самыми опасными являются аварии на АЭС с выбросом в воздух и водоемы радионуклидов. Это приводит к загрязнению окружающей среды.

Химически опасные объекты

К ним относятся:

- заводы и комбинаты, а также отдельные установки, вырабатывающие или использующие сильнодействующие отравляющие вещества (СДОВ);
- заводы по переработке нефтепродуктов;
- предприятия, водонапорные станции и очистные сооружения, использующие хлор или аммиак;
- железнодорожные станции и порты, терминалы и склады на пунктах накопления и перемещения СДОВ;
- транспортные средства, контейнеры и наливные поезда, автоцистерны, речные и морские танкеры, перевозящие химические продукты;
- склады и базы с запасами ядохимикатов для сельского хозяйства.

Основными причинами производственных аварий на химически опасных объектах могут быть:

- поломки деталей, узлов, оборудования, емкостей, трубопроводов;
- неполадки в системе контроля и обеспечения безопасности производства;
- нарушение герметичности сварных швов и соединительных частей трубопроводов, резервуаров и т. п.;
- организационные и человеческие ошибки;
- акты обмана, саботажа или диверсий производственного персонала или посторонних лиц;
- внешнее действие сил природы и техногенных систем на оборудование.

Главным фактором поражения при авариях на химически опасных объектах является химическое заражение местности и припочвенного слоя воздуха.

Всего в Украине функционирует 1810 объектов хозяйствования, на которых сохраняется или используется в производственной деятельности свыше 283 тыс. т СДОВ, в том числе – 9,8 тыс. т хлора, 178,4 тыс. т аммиака.

Пожаро- и взрывоопасные объекты

В народном хозяйстве Украины действует свыше 1200 больших взрыво- и пожароопасных объектов, на которых сосредоточено более 13,6 млн т твердых и жидких взрыво- и пожароопасных веществ.

Большинство взрыво- и пожароопасных объектов расположены в центральных, восточных и южных областях страны. В этих регионах находятся и работают химические, нефте- и газоперерабатывающие, коксохимические, металлургические и машиностроительные предприятия, угольные шахты.

Газо-, нефтепроводы

Авария на трубопроводе связана с выбросом (разливом) вредных химических либо пожаро- или взрывоопасных веществ, которые привели к гибели людей или получению ими телесных повреждений, или нанесли ущерб окружающей среде. В зависимости от того, что транспортируется, различают аварии на газо-, нефтепроводах и т. п.

Протяженность магистральных газопроводов по территории Украины составляет свыше 35,2 тыс. км, магистральных нефтепроводов – 3,9 тыс. км. Их работу обеспечивает 31 компрессорная нефтеперерабатывающая и 89 компрессорных газоперекачивающих станций. Протяженность продуктопроводов составляет 3,3 тыс. км.

Гидродинамические аварии

Гидродинамическая авария – авария на гидротехническом сооружении, в результате которой вода, распространяясь с большой скоростью, создает угрозу возникновения чрезвычайной ситуации техногенного характера.

Гидродинамическими авариями, имеющими место в Украине, являются: прорывы плотин (дамб, шлюзов) с образованием волн прорыва и катастрофических затоплений или с образованием прорывного паводка и т. п.

В Украине, по данным Госкомгеологии, подтоплено около 800 тыс. га земель, что равняется 15 % территории. В зону подтопления попало 240 городов и поселков городского типа, 138 тыс. частных домов.

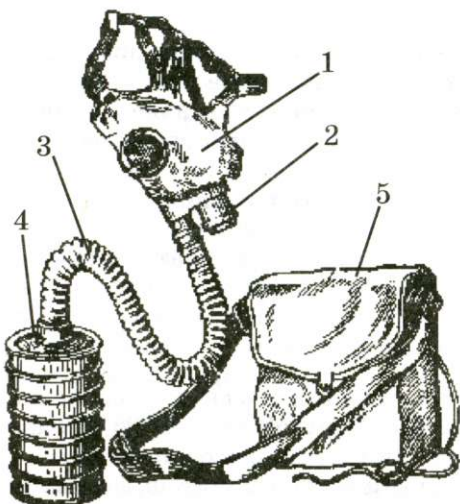
Все это приводит к таким отрицательным последствиям, как загрязнение подземных вод, повышение влажности и ухудшение санитарного состояния территорий, засоление и заболачивание почв, вымокание зеленых насаждений, снижение урожайности сельхозугодий, деформация зданий и сооружений, возникновение сдвигов, просадок, обвалов.

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

Чтобы безопасно действовать в районе очага химического заражения, прежде всего необходимо определить, выброс какого вредного химического вещества произошел и какими средствами защиты необходимо пользоваться.

Защитой от вредных химических веществ служат противогаз с фильтром, изолирующие противогазы, промышленные респираторы, убежища.





Респиратор:
1 – носовой зажим;
2 – клапан выдыхания;
3 – оголовье;
4 – корпус;
5 – клапан вдыхания

Фильтрующий противогаз: 1 – шлем-маска; 2 – клапанная коробка; 3 – соединительная трубка; 4 – противогазовая коробка; 5 – сумка

Приложение 8

«Школа безопасности»

Всеукраинское общественное детское движение «Школа безопасности» – это добровольная неполитическая организация. Она была создана в 1999 г. и действует под патронатом Министерства Украины по вопросам чрезвычайных ситуаций и по делам защиты населения от последствий Чернобыльской катастрофы и при поддержке Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта.

Цель Движения – это объединение усилий общественности в решении проблем безопасности и выживания детей Украины в условиях действия вредных факторов природного, техногенного, социально-экономического характера.

Основные задачи Движения – популяризация и пропаганда здорового и безопасного образа жизни; привлечение членов Движения к личной и коллективной безопасности; развитие у членов Движения навыков предупреждения возникновения опасных ситуаций, а в случае необходимости – предоставление само- и взаимопомощи в любой опасной ситуации.

Проведено пять Всеукраинских сборов-соревнований.

1999 г. – первый сбор-соревнование, г. Бородянка, Киевская обл.

2002 г. – второй сбор-соревнование, г. Полтава.

2003 г. – третий сбор-соревнование, пгт Конча-Заспа, Киевская обл.

2004 г. – четвертый сбор-соревнование, г. Кировоград.

2006 г. – пятый сбор-соревнование, г. Запорожье, остров Хортица.

В последнем сборе принимали участие команды: АР Крым, двадцати четырех областей Украины и г. Киева, а также юных спасателей из Беларуси, Венгрии, Грузии, Польши, России.

Приложение 9

Автоматические устройства пожаротушения

К ним относятся спринклерные и дренчерные установки пожаротушения.

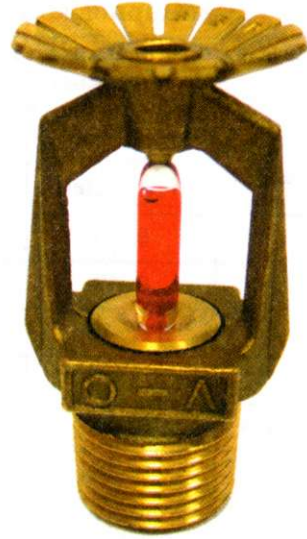
Автоматическая спринклерная установка – это сеть водопроводных труб, расположенных под перекрытием помещения. Трубы всегда заполнены водой, находящейся под давлением, и оборудованы спринклерами.

Спринклер (английское *sprinkler*, от *sprinkle* – «брызгать») – устройство, которое автоматически открывает выход воды при повышении температуры в помещении вследствие пожара. Вода, вытекающая из отверстия спринклера, ударяется в специальную розетку и разбрызгивается в виде мелких капель (душа).

Чтобы защитить от пожара неотапливаемые помещения, используют спринклерные установки, в которых водопроводные трубы заполнены не водой, а сжатым воздухом.

Чтобы изолировать от огня помещения, прилегающие к месту пожара, используют дренчерные установки. С помощью дренчера (английское *drencher*, от *drench* – «смачивать», «орошать») образуется водный занавес.

Дренчерные установки сухотрубные. Вода из них поступает только после открытия водовыпуска на главной линии водопровода.



Спринклер



Приложение 10

Профилактика заболеваний

- Чтобы помочь своим братьям и сестрам, друзьям избавиться от гиподинамии, расскажи им, сколько тысяч шагов в сутки им следует делать (табл. 13).

Таблица 13

Суммарное количество шагов в сутки для детей 3–18 лет

Возраст (в годах)	Количество шагов (тыс. в сутки)		Возраст (в годах)	Количество шагов (тыс. в сутки)	
	Девочки и девушки	Мальчики и юноши		Девочки и девушки	Мальчики и юноши
3	9–13	9–13	11	17–21	20–24
4	9–13	9–13	12	18–22	20–24
5	11–15	11–15	13	18–22	21–25
6	11–15	11–15	14	21–23	21–25
7	14–18	14–18	15	21–25	24–28
8	16–20	16–20	16	20–24	25–29
9	16–20	16–20	17	20–24	25–29
10	16–20	17–21	18	19–23	26–30

- После болезни не следует сразу проявлять физическую активность. Ведь для ослабленного организма даже обычные физические упражнения могут быть чрезмерными. Сроки возобновления занятий физкультурой и некоторые ограничения после разных заболеваний приведены в таблице 14.

Таблица 14

Сроки возобновления занятий физкультурой после перенесенных заболеваний



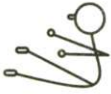




Заболевание	Срок с начала посещения школы	Рекомендации относительно профилактики осложнений
Ангина, грипп	2–4 недели	Не переохлаждаться
Воспаление легких, острые инфекционные заболевания	1–2 мес.	Двигательные нагрузки начинать после консультации у врача
Перелом костей ног, рук	1–3 мес.	Обязательное продолжение лечебной гимнастики
Сотрясение мозга	2 мес. и больше, до 1 года	Вид и количество двигательной нагрузки может назначить только врач








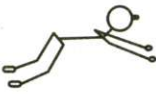

Приложение 11

Упражнения для сохранения правильной осанки

Чтобы быть стройным и иметь красивую осанку, выполняй комплекс простых упражнений, рекомендованный педагогами оздоровительно-экологического центра Оболонского района г. Киева (табл. 15).

Таблица 15

<p><i>Упражнение 1.</i> «Качели» – для мышц спины, ног, гибкости. Лечь на спину, прижать колени и подбородок к груди, охватить колени руками. Качаться на спине вперед и назад (3 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 2.</i> «Цапля» – для мышц ног, координации, равновесия. Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки в стороны. Постоять. То же самое проделать на левой ноге</p>	
<p><i>Упражнение 3.</i> «Катание на морском коньке» – для мышц живота, ног, гибкости. Лежа на спине, одновременным встречным движением рук и ног сесть «в угол». Посидеть. Лечь на спину, расслабиться (3–4 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 4.</i> «Дерево на ветру» – для мышц спины, живота, ног. Опустить на колени, руки прижать к туловищу. Наклониться назад как можно ниже. Спину держать прямо. Принять исходное положение (3 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 5.</i> «Умелый казачок» – для мышц ног, координации, равновесия. Сесть на пол, скрестив ноги. Подняться без помощи рук (3–4 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 6.</i> «Ладони» – для мышц спины. Стать ровно, руки за спиной, соединить ладони. Вывернуть сложенные руки пальцами вверх, чтобы мизинцы всей длиной касались хребта. Локти поднять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу. Медленно опустить руки и спокойно выдохнуть</p>	
<p><i>Упражнение 7.</i> «Карусель» – для мышц рук, ног, живота, ягодиц, координации. Сидя на полу, поднять прямые ноги вверх. Опираясь на пол руками, поворачиваться вокруг себя при помощи рук</p>	

<p><i>Упражнение 8.</i> «Лодочка» – для мышц живота, спины, рук, ног, шеи, гибкости позвоночника. Лечь на живот, руки и ноги немного развести в стороны. Поднять голову, руки и ноги вверх. Покачаться, не сгибая коленей</p>	
<p><i>Упражнение 9.</i> «Насос» – для мышц спины, ног, гибкости, растяжки ног. Присесть, не отрывая ног от пола, выпрямить ноги в коленях. Снова присесть (3–4 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 10.</i> «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног, гибкости. Лежа на спине, не отрывая локтей и ступней от пола, поднять туловище</p>	
<p><i>Упражнение 11.</i> «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сесть, ноги вытянуть прямо, руки согнуты в локтях. Двигаться вперед и назад только за счет поворотов таза</p>	
<p><i>Упражнение 12.</i> «Протяни мяч» – для мышц спины, рук, ног, гибкости. Сесть на пол, ноги врозь, спина прямая. В руках мяч. Наклоняясь, протягивать руки с мячом к кончикам пальцев ног – ноги не сгибать (3–4 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 13.</i> «Ракета» – для мышц рук, спины, ног, живота, координации. Лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в пол, поднять нижнюю часть туловища, ноги поднять вверх (3 раза)</p>	
<p><i>Упражнение 14.</i> «Экскаватор» – для мышц спины, живота, растяжки ног, гибкости. Лежа на спине, руки положить вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуть в коленях. Поднять ноги и занести за голову. Постепенно выпрямляя ноги, достать ими до пола</p>	
<p><i>Упражнение 15.</i> «Гусеница» – для мышц рук, ног. Опуститься на колени, опереться руками в пол. Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. Одновременно руки переставлять как можно дальше вперед</p>	
<p><i>Упражнение 16.</i> «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре. Походить по полу, песку или траве</p>	




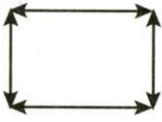



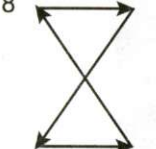


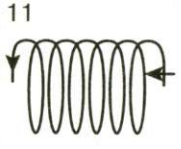

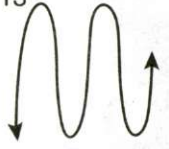
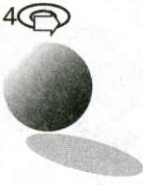
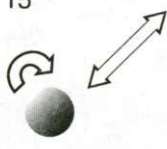
Приложение 12

Полезные упражнения для глаз

Тебе приходится все больше читать, писать, работать за компьютером. Для предупреждения усталости глаз во время перерывов можешь выполнить упражнения для глаз.

1. Крепко закрой глаза на 3–5 с, потом открой на 3–5 с. Повтори 6–8 раз.
2. Быстро поморгай 30 с.
3. Закрой глаза. Массажируй веки с помощью круговых движений пальцев (верхнее веко – от носа к внешнему краю глаза, нижнее веко – от внешнего края глаза к носу, потом наоборот). Выполнять на протяжении 30 с.
4. Посмотри в окно, найди удаленную точку и задержи на ней взгляд на протяжении минуты.
5. «Стрельба» глазами вправо, влево, вниз (по 6 раз).
6. «Напиши» глазами цифры от 0 до 9.
7. «Нарисуй» глазами 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных.
8. «Нарисуй» глазами 6 треугольников (или кругов, квадратов) по часовой стрелке, потом 6 треугольников – против.
9. Выбери какой-либо предмет, расположенный перед тобой. Поворачивай голову влево и вправо, не отрывая взгляда от предмета. То же самое, но голову поднимай вверх и опускай вниз. Смотри на предмет, рисуя подбородком круги по часовой стрелке и против нее.
- 10–15. Чтобы выполнить предлагаемые упражнения, нужно, не поворачивая головы, несколько раз провести взглядом в направлении стрелок, изображенных на рисунках (табл. 16).

Таблица 16

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 

Приложение 13

Страница анатомии

Тело человека покрыто плотным кожным покровом, который надежно защищает организм от разных внешних влияний. Кожа – это необыкновенный экран, на котором отражаются все процессы, происходящие в организме. Без кожи человек так же не смог бы жить, как он не может жить без сердца, мозга, печени и других жизненно важных органов.

Кожа человека имеет сложное строение (табл. 17). На разных частях тела толщина ее различна: от 0,1 мм до 4 мм. Толще кожа на шее, спине, черепа, ладонях и стопах. Внешний вид кожи зависит от возраста, питания, климата, наследственных особенностей. На поверхности кожи невооруженным глазом можно увидеть сетку линий. У каждого человека линии объединяются в неповторимый рисунок. Эту особенность используют в криминалистике, когда снимают отпечатки пальцев.

Таблица 17

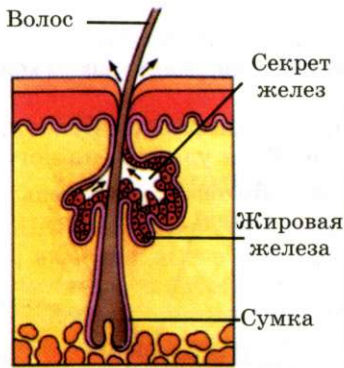
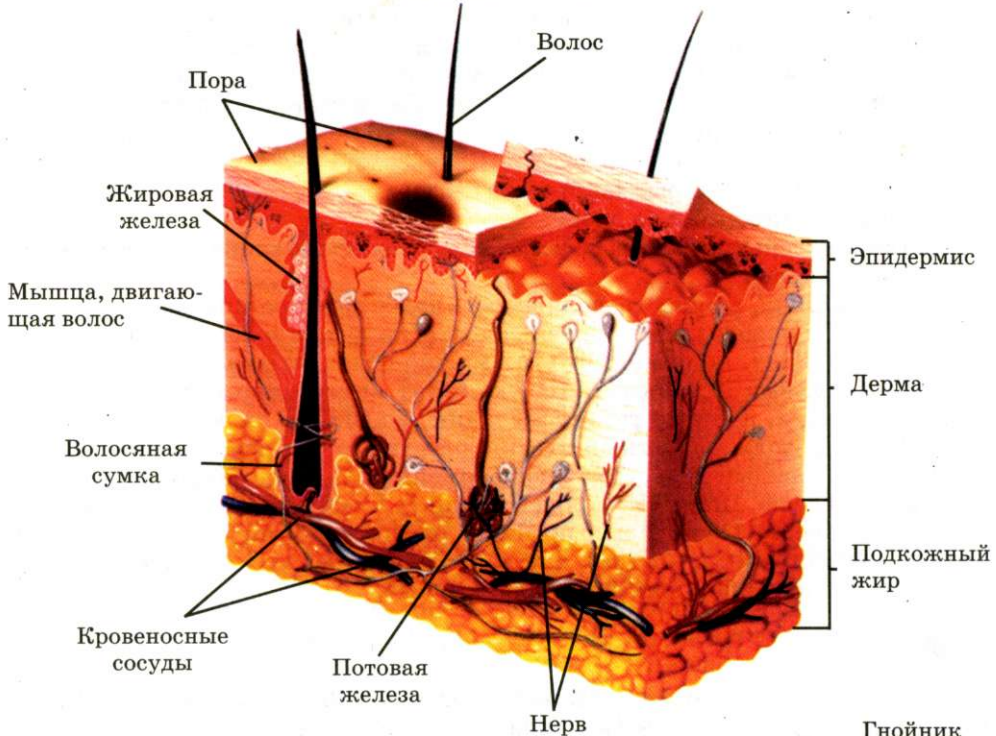
Слой	Определение
Внешний	Эпидермис: клетки слоя постоянно делятся, растут, развиваются, стареют и отмирают, а потом отшелушиваются, но этот процесс протекает очень медленно, для здорового человека остается незамеченным
Средний	Дерма: этот слой содержит густую сеть кровеносных сосудов, нервов, нервных окончаний – рецепторов, мышечных волокон и пучки эластичных волокон, которые придают коже гладкость, эластичность и упругость в молодости, но с возрастом утрачивают свои свойства, вследствие чего на коже появляются морщины
Внутренний	Подкожная клетчатка: среди клеток этого слоя находится много зерен подкожного жира, который неравномерно распределяется по телу и количество которого зависит от возраста, пола, питания, физической нагрузки; этот слой обеспечивает терморегуляцию организма



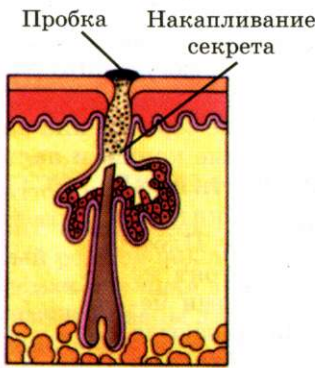
Кожа содержит два вида желез – потовые и жировые. Через них на поверхность кожи выделяется пот и кожное сало, которые смягчают ее, защищают от обезвоживания и высыхания. Пот, испаряясь, охлаждает тело, благодаря этому оно не перегревается.

Капли пота (увеличено в 26 раз) на поверхности кожи

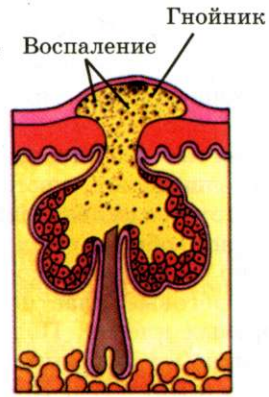
Строение кожи



Волосная сумка в норме



Черная пробка



Инфицированная сумка

Факты

- Кожа человека содержит от 2 до 15 млн потовых и до 900 тыс. жировых желез, которые выделяют каждый день приблизительно от 0,5 до 2 л пота, 2–3 г жира.
- За сутки с поверхности кожи отшелушивается до 14 г клеток. Следует регулярно мыться, так как они разлагаются на поверхности тела и появляется благоприятная среда для развития микробов (так возникает запах невымытого тела).

Производные кожи – волосы и ногти

Волосы – быстрорастущий орган тела. На голове, например, они растут со скоростью 0,4 мм в сутки (за месяц увеличиваются на 1 см). Мелкие волосы на теле живут 50 суток, а потом их заменяют новые. Срок жизни волоса на голове составляет от 2 до 6 лет и зависит от сезона (летом он растет быстрее), состояния здоровья, пола, возраста.

Существует четыре типа волос:

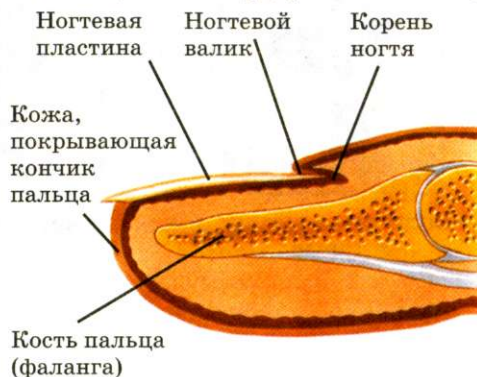
- брови и ресницы, которые защищают глаза;
- волосы под мышками и на лобке;
- короткие, маленькие волосы по всему телу, способствующие теплоизоляции;
- волосы на голове.

Цвет, толщина, жирность, волнистость волос передаются по наследству от родителей. Ты можешь изменить внешность, покрасив волосы или сделав химическую завивку, но помни, что так можно повредить волосы. Они станут тусклыми, сухими и ломкими или же будут интенсивно выпадать. Внешность изменится, но не по твоему желанию. Ухаживая за волосами, помни, что они всегда должны быть чистыми и блестящими. Очень жирные волосы можно мыть каждый день, сухие не рекомендуется мыть больше одного или двух раз в неделю. Шампунь должен очищать кожу головы, не раздражая и не пересушивая ее. Обязательно подбирай шампунь по типу волос. Ополаскиватели, кондиционеры и маски для волос улучшают структуру волос, если они повреждены либо очень сухие или жирные.

Факты

- Человеческий волос может выдержать нагрузку до 100 г. По прочности он стоит между медью и железом. Женская коса выдерживает вес в 20 т.
- Каждый день мы теряем от 20 до 100 волос.
- Лабораторными исследованиями установлено, что каменноугольные смолы, содержащиеся в красках для волос, могут стать причиной заболевания раком кожи.

Ногти – это плоские роговые образования на кончиках пальцев рук и ног. Они защищают чувствительные кончики пальцев. Если ударить по ногтю, чувствуется сильная боль. Ногти имеют много общего с волосами. Они медленно растут из живого корня. Плотные роговые пластинки состоят из мертвых клеток. Под длинными неопрятными ногтями накапливаются грязь и микробы. Ногти необходимо стричь так, чтобы свободный край немного выступал над пальцем. Заусеницы (маленькие разрывы валика кожи вокруг ногтя) чаще всего возникают, если не ухаживать за ногтями. Поэтому маникюр делают не только для красоты, но и для здоровья. Гигиенические процедуры – чистка ногтей, обрезание, придание формы с помощью пилочки, массаж пальцев и рук, нанесение специальных средств для улучшения состояния ногтей – следует делать как девушкам, так и юношам. Кисти рук всегда на виду, поэтому должны быть ухоженными.



Факты

- Ноготь полностью отрастает приблизительно за 3, 5 месяца.
- Ногти отображают общее состояние здоровья человека. В результате стресса они становятся тонкими, бугристыми. Врач может установить по состоянию ногтя, когда началось заболевание.
- В грамме подногтевой грязи насчитывают до 380 млн микробов, попадают там и яйца глистов.

Функции кожи

Кожа – это сложный орган, который связан с функциями других органов. Кожа защищает организм от вредных физических, химических и биологических факторов. Однако есть вещества, которые могут частично проникать через здоровую кожу (например, кислоты, газы, лекарственные средства, ртуть) и при значительной концентрации вызвать отравление. Это свойство учитывают в косметике, изготавливая лосьоны и кремы. Кожа защищает организм от вредного влияния солнечных лучей. Только незначительную их часть поглощают пигментные вещества, и потому летом мы загораем. Таким образом, кожа способствует образованию витамина D, он необходим костной системе организма. Чистая неповрежденная кожа – преграда на пути проникновения в организм болезнетворных микроорганизмов. Чистая кожа способна сама убивать микроорганизмы (вирусы брюшного тифа, например, на чистой коже гибнут через несколько минут). Кожу следует беречь и тщательно следить за ее чистотой. На протяжении суток и года температура воздуха постоянно меняется, а температура тела всегда остается постоянной. Это очень сложный процесс, и его также выполняет кожа. В коже заложено много нервных «приборов» – рецепторов, которые воспринимают разнообразные внешние раздражения. Это помогает нам лучше приспособиться к условиям окружающей среды.

Приложение 14

Овощи, фрукты, ягоды в косметике

Целебные свойства растений практически неисчерпаемы. Овощи, фрукты, ягоды входят в ежедневный рацион человека, повышая его физическую и умственную работоспособность и улучшая внешний вид.

Почти все они могут быть использованы для ухода за кожей лица.

Свежий и вареный картофель очень полезен для косметического ухода за кожей лица и рук.

1. Кожа рук станет светлее и нежнее, если после работы руки тщательно протирать картофельным соком на протяжении 5–7 мин.

2. При веснушках кожу лица протирают картофельным соком 1–2 раза в день.

3. Кожа лица перестанет шелушиться при применении маски из сырого картофеля и толокна (овсяной муки). Их надо смешать в кашицу, равномерно нанести на кожу лица, губ и шеи на 10 мин. Смыть теплой водой.

Морковь, огурец, яблоко могут также использовать и девушки, и юноши с косметической целью.

1. Чистый морковный сок наносят несколько раз на губы, лицо, шею на протяжении 25–30 мин. Такая маска хорошо очищает и питает кожу.

2. Регулярное втирание в кожу головы перед мытьем смеси морковного сока (3 части) с лимонным (1 часть) сделает волосы пышными, блестящими и здоровыми.

3. Для питания и оздоровления сухих ломких волос используют смесь морковного и огуречного соков (в равных частях). Ее втирают в кожу головы за 2 ч до мытья.

4. Хорошо питает кожу лица маска: к 2 ст. л. тертой моркови добавить 1 ст. л. кефира, один желток, несколько капель растительного масла.

5. Для борьбы с угревыми высыпаниями полезна двойная маска из огурца и моркови. Сначала на 5 мин кожурой огурца обкладывают лицо, потом на 25–30 мин покрывают лицо тонким слоем смеси тертой моркови и яичного желтка.

6. Весной, когда кожа, как и весь организм, ощущает недостаток витаминов, очень полезной будет питательная маска: натереть одно яблоко и одну морковь, смесь на 20 мин наложить на лицо, шею и губы. Маска чудесно питает и увлажняет кожу, придавая ей оттенок нежного золотистого загара.

7. Для улучшения состояния жирной кожи можно на 25–30 мин накладывать маску из одного тертого яблока и одного взбитого в густую пену яичного белка. Маска чудесно питает, осветляет, увлажняет кожу, уменьшая поры.

Приложение 15

Это надо знать

Почему начинают курить? Одна из причин первой затяжки дымом – любопытство. По данным опроса молодежи, курить из-за любопытства начали до 25 %. Вторая причина – подражание взрослым. В семьях, где не курят, курильщиками становятся 25 % детей, а в семьях, где курят, – более 50 %.

Итак, если причинами курения у юношей является стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлением о самостоятельности, силе, мужестве, то у девушек курение часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться.

Важным фактом, обуславливающим привыкание к курению, является специфическое действие никотина на организм человека. Через 2–3 мин после вдыхания дыма никотин проникает в глубь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Повышенная активность воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако спустя некоторое время это чувство исчезает.

Зависимость от никотина формируется незаметно.

I этап – «знакомство» подростка с табаком;

II этап – отравляющее (токсичное) действие никотина;

III этап – ощущение раздражения без папиросы;

IV этап – ухудшение состояния здоровья.

Проанализируй эту информацию и расскажи об этом всем, кому ты желаешь крепкого здоровья.

Как бросить курить?

Важно определить срок, на протяжении которого хочешь бросить курить (он не должен превышать полутора-двух месяцев). Проанализируй, в каких случаях чаще всего берешься за сигарету, с чем это связано (отрицательные эмоции, желание расслабиться, стимуляция трудоспособности), потом отра-

ботай тактику поведения. Каждый день сокращай количество выкуриваемых сигарет.

Ближе ко времени полного отказа от курения попробуй обходиться без сигарет сутки, двое, трое. Преодолеть желание курить можно, больше находясь на свежем воздухе, занимаясь физическими упражнениями. Хотя бы на две-три недели откажись от крепкого чая и кофе, острой и соленой пищи, употребляй больше минеральной воды. При сильном желании курить поможет жевательная резинка, содержащая вещества, вызывающие отвращение к курению.

Приложение 16

Советы относительно самоуправления

Иногда ты не можешь руководить своими эмоциями, перестаешь контролировать поступки. Вот советы, которые помогут тебе владеть собой, предотвратить отрицательное влияние стресса, сохранить здоровье себе и другим.

Совет первый. Воспитывай себя, а не других.

Каждый человек, как и ты, – уникальная личность. Принимай его таким, каким он является. Старайся найти в человеке позитивное, рассмотри в нем добродетели. Будь требовательным прежде всего к себе.

Совет второй. Всегда чем-либо занимайся.

Это поможет тебе раскрыть твои сильные качества. Чтобы забыть о своих проблемах, сделай что-то приятное другим. Не срывай свое плохое настроение на других. Считай свои удачи, а не неудачи.

Совет третий. Искренне признавай свои ошибки.

Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Чтобы учиться на своих ошибках, будь внимательным к другим, учитывай их взгляды. Но не будь слишком доверчивым или, наоборот, подозрительным.

Совет четвертый. Учись владеть собой.

Не сердись. Проанализируй жизненную ситуацию, определи источник отрицательных эмоций и постарайся изменить отношение к ситуации. Не волнуйся из-за мелочей. Принимай ситуацию, какой бы она ни была: лучше неприятная правда, чем приятная ложь.

Совет пятый. Не бойся трудностей.

Первый шаг всегда трудный. Но преодоление трудностей помогает развивать терпение, мужество, силу духа. Думай о хорошем и приятном, родных и друзьях, здоровье и успехе. Определи, что от тебя не зависит, и не волнуйся из-за этого. Сконцентрируйся на том, что тебе нужно сделать сейчас и сегодня. Не замыкайся в себе. Общайся с людьми, которые тебе помогут.

Совет шестой. Верь в себя.

Постоянно совершенствуйся, ведь именно сейчас ты имеешь широкие возможности для этого. Находи пути для успешного развития своих способностей, но будь осмотрительным и критичным в их выборе. Учись самостоятельно и своевременно останавливаться.

Приложение 17

Как сделать продуктивным умственный труд

О производительности физического и умственного труда известный педагог Константин Ушинский сказал: «Воля наша, как и наши мышцы, становятся крепче только от усиливающейся деятельности: чрезмерными усилиями можно подорвать волю и мышцы и остановить их развитие; но, не нагружая их, непременно будете иметь и слабые мышцы, и слабую волю».

Еще в 1911 г. выдающийся физиолог Николай Введенский определил шесть условий высокой производительности умственного труда.

- **Постепенное погружение в работу:** сначала выполняй самые простые задания, но не оставляй напоследок самые сложные.
- **Размеренность и ритм работы:** не спеши, не делай как-нибудь легкие задания; не закидывайся на сложных заданиях – отложи их или обратись за помощью.
- **Привычная последовательность и системность работы:** разработай собственный алгоритм выполнения заданий; раскладывай учебники, ручки, карандаши, тетради на обычных удобных местах; используй самые удобные для тебя методы усвоения информации.
- **Правильное чередование труда и отдыха и смена одних форм работы другими:** делай перерыв каждые 40–45 мин; отдыхай не менее 10 мин, заучивание чередуй с письменными заданиями.
- **Систематическое развитие навыков:** постоянно упражняйся, чтобы лучше писать, быстрее читать, работать с компьютером и запоминать.
- **Положительное отношение общества, родных к работе:** знай, что твоя страна заинтересована в твоих знаниях и умениях, ты сможешь найти свое место в обществе; родные и близкие всегда радуются твоим победам.

Приложение 18

Тест «Умеешь ли ты быть счастливым»

В жизни каждого человека бывают моменты, когда он чувствует себя счастливым или несчастным. Но есть люди, которые всегда веселые, бодрые. Такие люди, подводя итоги, обращают внимание на то, что было хорошего за день, и благодарны судьбе за этот подарок. Положительное отношение к жизни формирует у человека уравновешенный, жизнерадостный характер.

Умеешь ли ты быть счастливым?

1. Когда ты задумываешься о жизни, делаешь ли вывод, что:
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо;
 - б) все было скорее хорошо, чем плохо;
 - в) все было чудесно.
2. В конце дня ты чаще:
 - а) неудовлетворен собой;
 - б) считаешь, что день мог бы пройти лучше.
3. Когда ты смотришь в зеркало, то думаешь:
 - а) «Могло бы быть лучше!»;
 - б) «А что, совсем неплохо!»;
 - в) «Все чудесно!»

4. Если ты узнаешь о большом выигрыше кого-либо из знакомых, то подумаешь:
 - а) «А мне никогда не везет!»;
 - б) «Почему это не я?»;
 - в) «Однажды и мне повезет!»
5. Если ты услышишь по радио или увидишь по телевизору о каком-либо трагическом событии, говоришь себе:
 - а) «Вот так однажды произойдет и со мной!»;
 - б) «К счастью, меня эта беда обошла!»;
 - в) «Эти репортеры умышленно преувеличивают!»
6. Когда ты просыпаешься утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочешь думать;
 - б) взвешиваешь, «что день грядущий тебе готовит»;
 - в) радуешься, что начался новый день.
7. Думаешь о своих приятелях:
 - а) «Они не настолько интересные и чуткие, как мне хотелось бы!»;
 - б) «Несмотря ни на что, их можно терпеть!»;
 - в) «Удивительные люди!»
8. Сравнивая себя с другими, считаешь, что:
 - а) «Меня недооценивают»;
 - б) «Я не хуже других»;
 - в) «Могу быть лидером, и это признают все!»
9. Если твоя масса увеличилась на 4–5 кг:
 - а) паникуешь;
 - б) считаешь, что в этом нет ничего плохого;
 - в) садишься на диету и выполняешь физические упражнения.
10. Когда случается неприятность, ты:
 - а) проклинаешь судьбу;
 - б) знаешь, что плохое настроение пройдет;
 - в) стараешься поднять себе настроение.

Подсчет баллов: а) 0 баллов; б) 1 балл; в) 2 балла. Сосчитай количество набранных баллов и сравни результат с интерпретацией.

17–20 баллов. Ты очень счастливый человек, даже не верится, что такое возможно! Радуешься жизни, не обращаешь внимания на неприятности. Человек ты жизнерадостный, всем нравишься своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легкомысленно ты воспринимаешь жизненные события? Возможно, немного трезвости и скепсиса не помешает?

13–16 баллов. Наверное, ты «оптимально» счастливый человек, и радостных событий в жизни больше, чем грустных. Ты храбрый, рациональный, у тебя легкий характер. Сталкиваясь с трудностями, не паникуешь, трезво их оцениваешь.

8–12 баллов. Счастье и несчастье для тебя – это формула «50 на 50». Если ты хочешь склонить весы в свою сторону, старайся не бояться трудностей, встречай их храбро, обратись к друзьям, но не оставляй и их в беде.

0–7 баллов. Ты привык смотреть на мир сквозь темные очки, думать, что судьба приготовила для тебя жизнь неудачника, и даже иногда хвастаешься этим. А стоит ли? Старайся больше времени проводить в компании веселых, оптимистически настроенных людей. Не помешало бы чем-либо увлечься, найти себе хобби.

Приложение 19

Правила успешного общения по Д. Карнеги

Дейл Карнеги – американский писатель, психолог. Автор популярной книги «Как завоевывать друзей и влиять на людей» (1937 г.). Его советы помогли многим людям научиться общаться, способствовали их успешной деятельности.

1. Проявляйте искреннюю заинтересованность к другим.

У того, кто мало интересуется другими, большие трудности в жизни. Окружающим от этого тоже плохо.

2. Улыбайтесь.

Улыбка приносит счастье, порождает атмосферу доброжелательности, служит паролем для друзей.

3. Старайтесь называть по имени всех людей, с которыми Вам приходится иметь дело.

Человека собственное имя интересует больше, чем все другие имена.

4. Будьте хорошим слушателем. Побуждайте других рассказывать Вам о себе.

Искреннее и заинтересованное слушание собеседника – один из лучших комплиментов, которые можно сделать кому-либо. Главный секрет успеха деловой беседы состоит в проявлении искреннего внимания к человеку, который с Вами разговаривает.

5. Ведите разговор в кругу интересов Вашего собеседника.

Если Вы что-то знаете об увлечении или семье Вашего собеседника, деловой разговор незаметно начинайте не с основного вопроса, а со второстепенного, но значимого для него. Это облегчит решение Вашей основной задачи.

6. Давайте людям возможность ощутить их значимость.

Делайте это всегда искренне.

Приложение 20

Упражнения для снятия стресса

Только волевой, независимый, самостоятельный человек, умеющий владеть собой, достигает своей цели в жизни. Самое важное – принимать ответственные решения в спокойном состоянии.

Упражнения для позитивного мышления:

- дышать, считая про себя: один, два, три, четыре – вдох; один, два, три, четыре – выдох; необходимо сосредоточиться на дыхании, получить удовольствие от этого процесса;
- придумать несколько оптимистических тезисов, которые следует повторять при волнении;
- уменьшить напряжение с помощью воображения (неприятности упаковали в мешок, пакет и отправили поездом; «шар» напряжения увеличивается и разрывается).

Отвлечься от негативных ситуаций могут помочь такие упражнения:

- расслабиться физически и достичь снижения эмоционального волнения;
- волевым усилием переключить внимание, начать думать о другой проблеме;
- снова возвратиться к тревожной мысли и попробовать посмотреть на ситуацию «сбоку», под другим углом зрения;
- если это не помогло, повторить все сначала.

Упражнения для регулирования дыхания.

Повторяй фразы: «Я полностью спокоен. Мои руки и ноги теплые. Сердце бьется спокойно и ровно. Я дышу спокойно».

Кроме первой и последней фразы, все фразы повторяются по 2 раза, а слова «Я дышу спокойно» – 6 раз.

Ты можешь сам составить свои фразы-формулы, только помни, что все они должны быть утвердительными.

Важно, чтобы сначала ты выполнял упражнения вместе со взрослыми. После овладения методикой ты сможешь пользоваться ею в течение всей жизни.

При бессоннице можно самостоятельно выполнить **точечный массаж**.

Точка 1 – между бровями: массаж проводят указательным пальцем 3 мин, нажимая как на кнопку звонка.

Точка 2 – на руке при максимальном изгибе руки в конце складки на стороне большого пальца: массаж проводят большим пальцем, нажимая до ощущения боли.

Точка 3 – на тыльной части кисти рук, посередине между большим и указательными пальцами: массаж проводят указательным пальцем вращательными движениями.

Массаж следует проводить в приведенной последовательности: иногда помогает массаж уже первой точки.

Приложение 21

Советы раздражительному человеку

1. Старайся не оставаться наедине со своими неприятностями. Обратись к здравомыслящему и доброжелательному человеку, расскажи о том, что тебя угнетает, – это принесет тебе огромное облегчение.

2. Умей на некоторое время забыть о своих заботах. Старайся время от времени освобождаться от тяжелых мыслей. Подумай о чем-либо приятном.

3. Не ругайся, не кричи. Приучай себя к паузе, которая предшествовала бы вспышке гнева. Во время этой паузы попробуй осмыслить ситуацию. «Разрядись» не гневными словами, а физической работой или любыми упражнениями: физическая усталость «проглотит» твой гнев.

4. Иногда уступи. Прислушайся к мысли другого, уважай ее, самокритично оцени свои точку зрения.

5. Вспомни, что ты – уникален, тем не менее не совершенен абсолютно во всем. Ты не хуже кого-то, а кто-то не хуже тебя. Старайся прежде всего хорошо выполнить свою работу.

6. Не выдвигай чрезмерных требований. Воспринимай окружающих такими, какими они есть.

Приложение 22

Тест на самооценку стрессоустойчивости

Конфликты, как и другие отрицательные факторы жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессам. Используя приведенный тест, ты можешь определить свой уровень стрессоустойчивости (табл. 18). Отвечай откровенно. Подсчитай сумму баллов.

Таблица 18

№	Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1.	Я считаю, что меня недооценивают в классе	1	2	3
2.	Я работаю, даже когда чувствую недомогание	1	2	3
3.	Я постоянно волнуюсь из-за качества своей работы	1	2	3
4.	Я бываю агрессивным	1	2	3
5.	Я не воспринимаю критики в свой адрес	1	2	3
6.	Я бываю раздражительным	1	2	3
7.	Я стараюсь быть лидером, когда это возможно	1	2	3
8.	Меня считают человеком настойчивым	1	2	3
9.	У меня бессонница	1	2	3
10.	Своим врагам я могу дать отпор	1	2	3
11.	Я эмоционально воспринимаю неприятности	1	2	3
12.	У меня нет времени на отдых	1	2	3
13.	У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14.	Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15.	Мне не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16.	Я все делаю быстро	1	2	3
17.	У меня возникает страх, что получу плохие оценки	1	2	3
18.	Я действую сгоряча, а потом волнуюсь из-за своих слов и поступков	1	2	3

Оценка результатов:

54–50 баллов – низкий уровень стрессоустойчивости;

49–46 баллов – ниже среднего уровень стрессоустойчивости;

45–38 баллов – средний уровень стрессоустойчивости;

37–30 баллов – выше среднего уровень стрессоустойчивости;

29–18 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости.

Если у тебя низкий и средний уровни стрессоустойчивости, необходимо кардинально изменить свой образ жизни!

СЛОВАРИК

- Агрессия** (от латинского слова *aggressio* – «нападение») – состояние враждебности по отношению к другим, неспровоцированное вооруженное нападение.
- Адаптация** (от латинского слова *adaptatio* – «приспособление») – приспособление строения и функций организма к условиям существования.
- Алгоритм** – от латинского слова, которое обозначает способ решения задач с точным описанием последовательности действий. Слово образовано от имени арабского математика Аль-Хорезми.
- Аллергия** (от греческих слов *allos* – «другой» и *ergon* – «действие») – повышенная чувствительность организма к каким-либо веществам.
- Аутогенный** (от греческих слов *autos* – «сам» и *genesis* – «рожаю») – основанный на самовнушении.
- Аутотренинг** (от греческого слова *autos* – «сам» и английского *training* – «тренировка») – самостоятельная тренировка, выполнение упражнений.
- Аффект** (от латинского слова *affectus* – «страсть») – возбужденное состояние, сильное волнение.
- Герметичный** (от латинского слова *hermeticus* – «плотно закупоренный») – плотно закупоренный, не пропускающий.
- Геронтолог** (от греческих слов *heron* – «старый» и *logos* – «слово», «знание») – тот, кто изучает старение и лечит людей преклонного возраста и стариков.
- Гиподинамия** (от греческих слов *hypo* – «сниженный относительно нормы» и *dinamis* – «сила») – снижение мышечной деятельности.
- Гипокинезия** (от греческих слов *hypo* – «сниженный относительно нормы» и *kinema* – «движение») – малоподвижность.
- Деградация** (от латинского слова *degradare* – «опускаться») – упадок, потеря положительных качеств.
- Депрессия** (от латинского слова *depressio* – «угнетение») – подавленное состояние.
- Диабет** (от греческих слов *dia* – «через» и *baino* – «прохожу») – болезнь с повышенным уровнем сахара в крови и его появлением в моче.
- Дискриминация** (от латинского слова *discriminatio* – «обособленность») – ущемление группы граждан в правах по каким-либо признакам – расовому, религиозному, половому и т. п.
- Иммунитет** (от *immunus* – «свободный») – невосприимчивость к заболеваниям.
- Инстинкт** (от латинского слова *instinctus* – «пробуждение») – врожденное свойство организма выполнять сложные действия в ответ на влияние внешних или внутренних раздражителей.
- Инсульт** (от латинского слова *insultus* – «приступ») – острое нарушение мозгового кровообращения.
- Интеллект** (от латинского слова *intellectus* – «понимание») – ум, способность человека мыслить.
- Интенсивный** (от латинского слова *intensus* – «напряженный») – напряженный, усиленный.
- Интимный** (от слова *intimus* – «внутренний») – глубоко личный, не предназначенный для разглашения; задушевный, дружеский.

- Инфаркт** (от латинского слова *infarctus* – «наполненный») – омертвление органа тела или его части из-за спазма или закупорки кровеносных сосудов.
- Компромисс** (от латинского слова *compromissum* – «договоренность») – достижение договоренности между соперниками.
- Конкурент** (от латинского слова *concurrere* – «бежать вместе») – соперник.
- Косметика** (от греческого слова *kosmetike* – «украшение») – наука о средствах и методах улучшения внешности человека и средства для этого.
- Культура** (от латинского слова *cultura* – «возделывание») – уровень развития общества, который проявляется в социальных взаимоотношениях людей, созданных ими материальных и духовных ценностях.
- Латентный** (от латинского слова *latens* – «скрытый») – такой, который не проявляется внешне.
- Макияж** (от английского слова *make-up* – «косметика») – искусство нанесения декоративной косметики на лицо и средства для этого.
- Меланхолик** (от греческих слов *melas* и *cole* – «желчь») – человек с медленным проявлением эмоций и повышенной впечатлительностью.
- Наркотик** (от греческого слова *narke* – «оцепенение») – вещество, которое имеет нервно-психическое влияние, вызывает приятные ощущения или сон, при регулярном употреблении вызывает привыкание, разрушая здоровье человека.
- Объективный** (от латинского слова *objectum* – «предмет») – непредубежденный, существующий независимо от человеческого сознания.
- Онкологический** (от греческих слов *onkos* – «вздутие» и *logos* – «слово», «знание») – относящийся к науке об опухолях.
- Оппонент** (от латинского слова *opponens* – «возражающий») – противник в диспуте.
- Превентивный** (от латинского слова *praeventus* – «предупредительный») – направленный на предупреждение чего-либо.
- Принцип** (от латинского слова *principium* – «основа») – руководящая идея, внутреннее убеждение человека, которое определяет его мировоззрение и поведение в обществе.
- Приоритет** (от латинского слова *prioritas* – «первый») – первенство в чем-то, первоочередное значение чего-либо.
- Протектор** (от латинского слова *protector* – «охранник», «защитник») – слой резины с канавками и выступами, защищающий пневматическую шину от повреждений и увеличивающий ее сцепление с поверхностью проезжей части дороги.
- Профилактика** (от греческого слова *prophykaktikos* – «предупредительный») – любое мероприятие, направленное на предупреждение чего-либо.
- Реабилитация** (от латинского слова *rehabilitatio* – «восстановление») – восстановление в правах; восстановление нарушенных функций организма и трудоспособности.
- Реактивность** (от латинских слов *re* – «против» и *actio* – «действие») – возможность организма отвечать на внешние влияния.
- Резистентность** (от латинского слова *resistere* – «противодействовать») – устойчивость организма к влиянию факторов, способных вызвать заболевание.
- Релаксация** (от латинского слова *relaxatio* – «уменьшение напряжения», «ослабление») – постепенное возвращение к состоянию равновесия; расслабление мускулатуры; снятие психического напряжения.

- Репутация** (от латинского слова *reputatio* – «обдумывание») – общая мысль о добродетелях или недостатках кого-либо или чего-либо, общественная оценка.
- Сангвиник** (от латинского слова *sanguis* – «кровь») – человек, который быстро возбуждается, ярко и быстро проявляет эмоции.
- Себорея** (от латинского слова *sebum* – «жир» и греческого слова *rheo* – «течь») – заболевание кожи с повышенным жиробразованием.
- Сколиоз** (от греческого слова *skolios* – «кривой») – боковое искривление позвоночника.
- Стресс** (от английского слова *stress* – «напряжение», «нажим», «давление») – особое психическое состояние человека при приспособлении к новым условиям существования, вызванное чрезмерной мобилизацией организма.
- Субъективный** (от латинского слова *subjectum* – «лицо») – присущий только конкретному лицу, личный, предубежденный.
- Темперамент** (от латинского слова *temperamentum* – «соизмеримость») – совокупность индивидуальных психологических черт личности.
- Туберкулез** (от латинского слова *tuberculum* – «бугорок») – инфекционное заболевание, которое вызывает туберкулезная палочка. Вследствие болезни на пораженных тканях появляются бугорки.
- Фактор** (от латинского слова *factor* – «делающий, совершающий») – движущая сила, причина какого-либо процесса, явления; существенное обстоятельство.
- Флегматик** (от греческого слова *phlegma* – «слизь», «мокрота») – спокойный, медлительный человек.
- Холерик** (от греческого слова *cole* – «желчь») – резкий, порывистый, неуравновешенный человек.
- Цивилизация** (от латинского слова *civilis* – «гражданский») – современная мировая культура человечества; степень развития материальной и духовной культуры, достигнутая обществом.
- Эвакуация** (от латинского слова *evacuatio* – «опустошаю») – выведение людей из районов и домов, которым угрожает опасность.
- Эгоизм** (от латинского слова *ego* – «я») – преобразование личных интересов в основной мотив деятельности.
- Экзема** (от греческого слова *ekzema* – «высыпание») – заболевание кожи с болезненными высыпаниями.
- Экономика** (от греческого слова *oikonomike* – «искусство ведения домашнего хозяйства») – общественное производство и распределение, хозяйство.
- Экстремальный** (от латинского слова *extremalis* – «крайний») – крайний, граничный, чрезвычайный.
- Эмоции** (от латинского слова *emoveo* – «возбуждение») – психическое переживание, душевное волнение, которое возникает у человека в ответ на влияние раздражителей.
- Эскалация** (от латинского слова *scala* – «лестница») – постепенное увеличение, усиление чего-либо.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Ты узнал о:

- формировании здорового образа жизни
- принципах безопасной жизнедеятельности
- безопасности пассажира
- защитных реакций организма
- профилактике заболеваний

Ты научился:

- соблюдать правила здорового образа жизни
- анализировать самочувствие
- действовать в опасных ситуациях
- соблюдать правила безопасного поведения
- предупреждать заболевания и укреплять иммунитет

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Ты узнал о:

- возрастных особенностях индивидуального развития подростков
- влиянии факторов риска индивидуального развития на здоровье
- типах кожи и косметических проблемах подростков
- косметических средствах для подростков

Ты научился:

- определять уровень индивидуального развития
- ухаживать за кожей лица и предупреждать ее заболевания
- правильно подбирать косметику для лица
- пользоваться косметическими средствами

ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Ты узнал о:

- социальных факторах здоровья подростков
- предотвращении употребления наркотиков подростками
- распространении ВИЧ-инфицирования среди молодежи в Украине
- возможности приобщиться к борьбе против ВИЧ/СПИДа
- профилактике туберкулеза
- болезнях цивилизации

Ты научился:

- вести себя в молодежной среде
- распознавать признаки наркотической зависимости
- оказывать помощь при наркотическом отравлении
- соблюдать правила профилактики туберкулеза
- вести себя так, чтобы обезопасить себя от болезней цивилизации

ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Ты узнал о/об:

- условиях, способствующих психологическому развитию
- интеллектуальных задатках
- культуре чувств
- признаках психологического благополучия

Ты научился:

- создавать благоприятные условия для психологического и интеллектуального развития
- вести себя в экстремальных условиях
- поддерживать психологическое равновесие
- разрешать конфликты
- предотвращать стресс

СОДЕРЖАНИЕ

ЮНЫЙ ДРУГ!	3
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	5
ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ	9
§ 1. Принципы безопасности жизнедеятельности человека	10
§ 2. Формирование здорового образа жизни	14
§ 3. Правила и выбор здорового образа жизни	18
§ 4. Безопасность на дорогах	24
§ 5. Безопасность пассажира	28
§ 6. Техногенная безопасность. Пожар в общественном помещении	34
§ 7. Предупреждение заболеваний	40
ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	47
§ 8. Познай самого себя	48
§ 9. Факторы риска индивидуального развития	53
§ 10. Косметические проблемы подростков	60
§ 11. Косметика и здоровье	62
СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	69
§ 12. Социальные факторы здоровья подростков	70
§ 13. Предупреждение употребления наркотиков подростками	74
§ 14. Наркотическая зависимость	79
§ 15. Наркомания и ВИЧ-инфицирование	83
§ 16. Профилактика туберкулеза	87
§ 17. Болезни цивилизации	92
§ 18. Курение и здоровье	97
ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ	103
§ 19. Особенности подросткового возраста	104
§ 20. Развитие интеллектуальных задатков	108
§ 21. Человек в экстремальных условиях	112
§ 22. Ощущения, эмоции, чувства	115
§ 23. Психологическое благополучие подростков	120
§ 24. Конфликты и здоровье	123
§ 25. Стресс и здоровье	129
ПРИЛОЖЕНИЯ	136
СЛОВАРИК	163

Навчальне видання

БОЙЧЕНКО Тетяна Євгенівна
ВАСИЛАШКО Ірина Павлівна
КОВАЛЬ Ніна Степанівна
ДИВАК Валерій Володимирович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 7 класу

Переклад з української

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено

Завідуюча редакцією природознавства і здоров'я
Людмила Мялківська
Редактор *Світлана Попадюк*
Художній редактор *Василь Марущинець*
Технічний редактор *Валентина Олійник*
Коректори *Інна Іванюсь, Ірина Барвінок*
Комп'ютерна верстка *Юрія Лебедева*

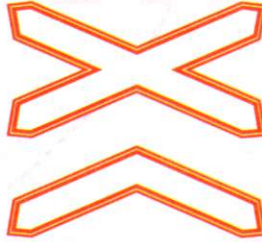
Здано на виробництво і підписано до друку 15.07.2007 р.
Формат 70x100/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Гарнітура Шкільна. Умовн. друк. арк. 13,56+0,32 форз.
Умовн. фарбо-відб. 54,60. Обл.-вид. арк. 13,56.
Тираж 46850 прим.
Вид. № 686. Зам. 7118.

Видавництво «Генеза»,
04212, м. Київ, вул. Тимошенка, 2-л.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців
серія ДК № 25 від 31.03.2000 р.
Віддруковано з готових позитивів на
ДП «Державна картографічна фабрика»,
21100, м. Вінниця,
вул. 600-річчя, 19.
Свідоцтво серія ДК № 869 від 26.03.2002 р.

Предупреждающие знаки



Опасная
обочина



Многопутная
железная дорога



Иная опасность
(аварийно-
опасный
участок)

Запрещающие знаки



Движение механических
транспортных средств
запрещено

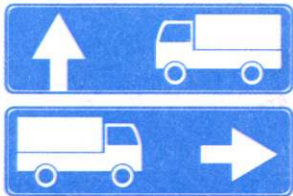


Движение
с ручными тележками
запрещено



Движение
гужевых повозок
(саней) запрещено

Информационно-указательные знаки



Направление
движения для грузовых
автомобилей



Тупик



Пешеходная
зона



Конец
пешеходной
зоны

Знаки сервиса



Пункт первой
медицинской
помощи



Больница



Телефон
для вызова
аварийной
службы



Огнетушитель



Питьевая вода



Кафе

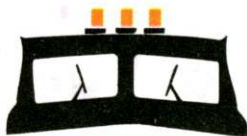


Кемпинг



Домики для
отдыха

Опознавательные знаки



Автопоезд



Дети



Знак
опасности



Врач



Обозначение
груза, выступающего
за габариты
транспортного
средства



Отличительный
автомобильный
знак Украины



Знак аварийной
остановки

**Издательство «Гене́за» предлагает
новый учебно-методический комплект
к учебнику Т.Е. Бойченко и др.
«Основы здоровья» (7 класс),
который состоит из таких пособий:**



Т.Е. Бойченко и др.
Тетрадь
по основам здоровья,
7 класс



И.П. Василяшко
Основы здоровья:
уроки, тренинги, игры
7 класс
(книга для учителя)

ISBN 978-966-504-637-0



9 789665 046370 >