

Основи здоров'я

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

«Основи здоров'я»

підручник для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник
для 7-го класу
загальноосвітніх навчальних закладів**



Київ
Видавництво «Алатон»
2015

*Наукову і психолого-педагогічну експертизу проводив
Інститут педагогіки НАПН України*

Експерт О. О. Єжова — провідний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту педагогіки НАПН України, доктор педагогічних наук, доцент

О-88 **Основи здоров'я:** Підручник для 7 кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К.: Видавництво «Алатон», 2015. — 200 с.
ISBN 978-966-2663-25-3

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я і гармонійного розвитку учнів.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. Матеріали, що містяться в ньому, не обов'язково відображають точку зору ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ББК 51.204я721

ЛЮБІ ДРУЗІ!

У 7-му класі ви продовжите вивчати основи здоров'я. Мета цього предмета — допомогти тобі стати самостійнішим, дорослішим і впевненішим у власних силах, а також винахідливим і вправним у ситуаціях, які загрожують твоєму життю і здоров'ю.

На уроках здоров'я ви маєте унікальний шанс — налаштувати своє майбутнє на успіх. Адже в наш час недостатньо бути лише хорошим фахівцем. Треба набути багатьох умінь і навичок: продемонструвати гідність і самоконтроль, високі моральні якості, здатність долати труднощі, уміння спілкуватися, мотивувати і переконувати, працювати в команді й досягати успіху.

Один із ваших ровесників написав у своєму листі: «У майбутньому я мрію стати президентом фірми, яку створю сам. Уже зараз докладаю зусиль для досягнення своєї мети — стараюся добре вчитись у школі, освоїти комп'ютер, багато читаю. А на уроках здоров'я — дуже цікавих, з хорошим учителем — я зрозумів, що треба навчитись спілкуватися з людьми, моїми майбутніми колегами, клієнтами, адміністрацією. І головне — пам'ятати «золоте правило»: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Ці важливі уміння знадобляться не лише у роботі, а й в особистому житті. Толерантність, здатність до співчуття, уміння домовлятися, уникати непорозуміння і конструктивно розв'язувати конфлікти допоможуть вам підтримувати добрі стосунки з батьками, друзями, оточенням, у майбутньому — зі своїми дітьми. А навички критичного мислення, уміння відмовлятися від того, що небезпечно, вбережуть ваше життя від найбільших загроз сучасності.

Можливо, коли ти читаєш ці рядки, десь далеко чи зовсім поряд ваш ровесник уперше пробує наркотик. Бездумно, безоглядно, мовляв, лише раз, для забави. А невдовзі посивіє від розпачу його мати, бо вже нічим не зможе зарадити своїй дитині.

Людині, на жаль, не дано знати своє майбутнє, щоб благополучно оминати всі небезпеки. Але вона завжди має вибір: вести здоровий спосіб життя чи занапастити його наркотиками, алкоголем, ніотином; увесь час тремтіти від страху чи наполегливо гартувати волю, набувати відповідних знань і вміння, щоб з гідністю долати життєві труднощі. Усі, хто працював над цим підручником, сподіваються, що ви зробите правильний вибір.

Успіхів тобі!

Підручник складається із чотирьох розділів.

Розділ 1 — «Здоров'я людини» — містить дві глави.

У главі 1 — «Здоров'я і спосіб життя» — ти пригадаєш базові поняття предмета «Основи здоров'я», як формуються навички і звички, проаналізуєш переваги здорового способу життя. Також дізнаєшся, що відбувається у твоєму організмі під час хвороби і що допомагає швидше одужати.

У главі 2 — «Безпека щоденного життя» — дізнаєшся, як зробити безпечнішою поїздку в легковому і вантажному автомобілі, вчитимешся правильно діяти, якщо став свідком ДТП чи опинився у зоні пожежі.

Розділ 2 — «Фізична складова здоров'я» — ознайомить тебе з фізіологічними особливостями підліткового віку, навчить, як можна підтримувати добру фізичну форму і правильно доглядати за собою.

Розділ 3 — «Психічна і духовна складові здоров'я» — навчить ефективно використовувати можливості свого головного мозку, розвивати пам'ять, інтелектуальні здібності і навички. Ти дізнаєшся, як розуміти і правильно висловлювати свої почуття, що таке психологічна рівновага і як підтримувати її на високому рівні, керувати стресами і розв'язувати конфлікти.

Розділ 4 — «Соціальна складова здоров'я» — застереже від вживання психоактивних речовин, пояснить механізми виникнення наркотичної залежності та способи залучення до вживання тютюну, алкоголю й наркотиків, які використовують їх виробники. Ти вчитимешся протистояти агресивній рекламі й небезпечним пропозиціям однолітків, продовжиш поповнювати свої знання з проблеми ВІЛ/СНІДу, дізнаєшся багато нового про те, як захиститися від туберкульозу.

Підручник пропонує тобі не лише корисну інформацію, а й багато цікавих практичних завдань для відпрацювання важливих для твого життя умінь і навичок.



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



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

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



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



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



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



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



Таким символом позначено ігри і руханки, які допоможуть вам розім'ятись і поліпшать настрої.



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



Під цією рубрикою тобі можуть запропонувати виконати проект самостійно або разом із друзями чи батьками.



Таким символом позначено завдання, які тобі пропонують виконати вдома, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує прочитати цікаву книжку, що стосується теми.



А ця — подивитися цікавий фільм.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 196—197.

ЗДОРОВ'Я І СПОСІБ ЖИТТЯ

Глава 1. Здоров'я і спосіб життя



У вступі ти:

- дізнаєшся, що таке холистичне уявлення про здоров'я;
- оціниш рівень свого благополуччя;
- переконаєшся, що здоров'я людини передусім залежить від її поведінки;
- дізнаєшся, що найбільше впливає на поведінку людини;
- пригадаєш основні правила здорового способу життя.

Сучасне уявлення про здоров'я

У давні часи тривалість життя була короткою. Багато людей гинули від голоду і хвороб у дитинстві чи в молодому віці. Тоді здоровим вважали кожного, хто не був хворий.

Згодом завдяки кращому харчуванню, дотриманню гігієни і досягненням медицини люди стали жити набагато довше. Змінились їхні уявлення про здоров'я. Здоровими вважали тих, хто добре почувався фізично.

Нині здоров'я трактують набагато ширше. Його пов'язують із загальним благополуччям людини. Благополуччя — це задоволення від цікавого і насиченого подіями життя, життєва енергія, можливість максимально реалізувати свій потенціал.



Проведіть мозковий штурм. Продовжіть фрази:

«Бути здоровим — це...»

«Коли я здоровий, я можу...»

Сучасне уявлення про здоров'я називають холистичним (від англ. «whole» — цілий, цілісний). Воно ґрунтується на визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й інші виміри: її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціальності та духовності (мал. 1).

Усі ці аспекти взаємопов'язані і впливають на загальне благополуччя людини. Адже якщо хтось має здорове тіло, але незадоволений собою або відчуває, що його ніхто не любить, то страждає не лише його душа. Від цього можна й занедужати: погано спати уночі, потерпати від головного болю. Отже, щоб досягти високого рівня благополуччя, треба дбати про всі його аспекти.

Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Визначення ВООЗ

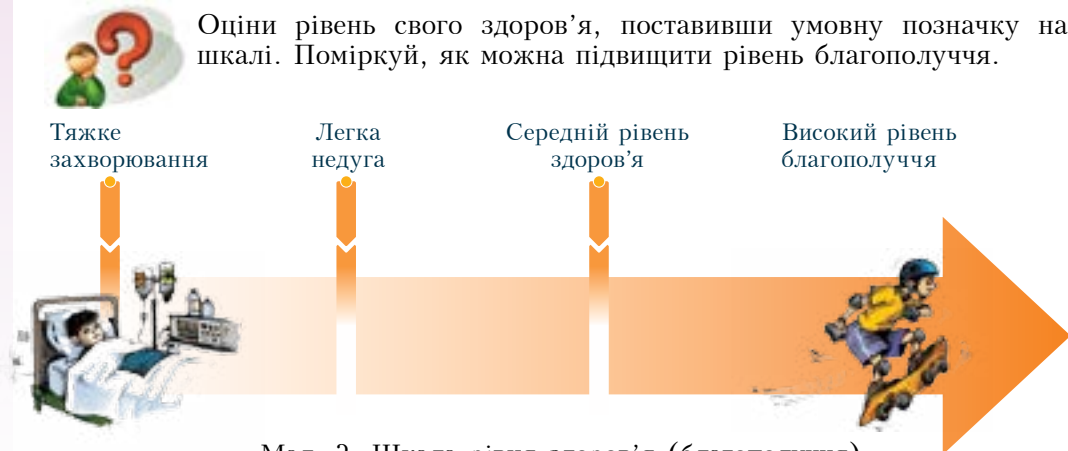


Мал. 1. Холістична модель здоров'я

Оцінка рівня благополуччя

Щоб оцінити загальний рівень свого здоров'я, уяви шкалу (мал. 2). На лівому її кінці — тяжке захворювання, а на правому — високий рівень благополуччя.

Зверни увагу, що правий кінець шкали не замкнутий, отже, поліпшенню здоров'я немає меж. Високий рівень благополуччя означає, що людина має значні резерви здоров'я і погіршення самопочуття не призведе до хвороби. А людина із середнім рівнем здоров'я в такому разі захворіє. Це — одна з причин, чому варто прагнути високого рівня благополуччя.



Мал. 2. Шкала рівня здоров'я (благополуччя)

Від чого залежить наше здоров'я



Мал. 3

Рівень здоров'я залежить від багатьох чинників і обставин (мал. 3). Деякі з них ми не здатні контролювати (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Однак доведено, що здоров'я насамперед залежить від поведінки людини, тобто її способу життя.

Якщо ми нічого не робимо для свого здоров'я, переживаємо багато стресів, маємо шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви здоров'я знижуються. А коли підтримуємо добру фізичну форму, живемо в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім, то зазвичай досягаємо високого рівня благополуччя.

Здоров'я і потреби

Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, тобто від її поведінки, то постає питання, від чого ж найбільше залежить поведінка? Психолог Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини, виходячи з її потреби (мал. 4).

У спрощеному вигляді цю теорію можна викласти так. Кожна людина має природні потреби (так звані потреби дефіциту і потреби розвитку).

Потреби дефіциту (фізіологічні і соціальні) зазвичай вимагають задоволення в порядку, починаючи з ширшої частини піраміди до вузької. Тобто, коли людина голодна, для неї ця потреба є найсильнішою. Про силу її впливу на думки, почуття і поведінку свідчить людина, яка пережила голодомор в Україні у 30-ті роки минулого століття:

«Усе, про що ти думаєш, — це їжа. Існує тільки одна твоя думка про їжу. Ти не відчуваєш ні до кого симпатії. Сестра нічого не відчуває до брата; брат не помічає сестри; батьки не приділяють уваги своїм дітям. Ти стаєш маленькою голодною твариною, накидаєшся на їжу, як голодний хижак. Ось що буває, коли ти страшенно голодний. Усе людське й моральне руйнується за мить».



Потреби розвитку ще називають духовними, або вищими, потребами. Іноді вони набувають такої сили, що люди забувають про інші свої потреби. Яскравий приклад — грецький філософ Діоген. Він так жадав пізнати світ, що жив у діжці й задовольнявся простою їжею. Рівень психічного благополуччя безпосередньо пов'язаний із рівнем задоволення духовних потреб.

ПОТРЕБИ РОЗВИТКУ

ПОТРЕБИ ДЕФІЦИТУ



Мал. 4. Піраміда потреб (за А. Маслоу)



Якщо ваші уроки здоров'я проходять у формі тренінгів, вони задовольняють багато потреб. За допомогою мал. 4 назвіть, які саме.

Чому треба дбати про свої потреби

Іноді люди не розуміють своїх потреб і не вміють правильно задовольняти їх. Чимало з них і досі переконані, що про такі потреби дбають лише егоїсти. Можливо, так думає і хтось із твоїх знайомих. Але це велика помилка. Адже той, хто нехтує своїми потребами, ніколи не почуватиметься фізично і психічно благополучним.

Якщо потребу в безпеці, спілкуванні, повазі чи належності до групи не задоволено, людина відчуває занепокоєння, тривогу, стрес. Намагаючись від-

новити емоційну рівновагу, хтось починає гризти нігті, інший «заїдає» стрес солодощами, дехто годинами розмовляє по телефону чи дивиться серіали, а хтось ризикує потрапити в павутиння Інтернету чи в пастку до ігрових автоматів. Так виникають шкідливі звички.

У підлітковому віці потреба мати друзів і належати до групи стає найважливішою. Останні наукові дослідження доводять, що підлітки з благополучних родин починають вживати наркотики не через нудьгу чи цікавість, як вважали раніше, а саме через потребу належати до групи. Вони згодні скоріше належати до спільноти найзнедоленіших однолітків, ніж бути самотніми.

Правила здорового способу життя

Здоровий спосіб життя — це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: доброго самопочуття, гармонії внутрішнього світу, збалансованих стосунків з оточенням, інтелектуального і духовного розвитку. На мал. 5 наведено основні правила здорового способу життя.

Розвивай духовність:

будуй своє життя на основі загальнолюдських цінностей, усвідом своє життєве призначення (місію), не зупиняйся на шляху розвитку і самовдосконалення.

Дбай про своє тіло:

годуй його, тренуй, загартовуй і тримай у чистоті.

Розвивай свій інтелект:

максимально використовуй можливості свого мозку, вчись учитися, отримуй задоволення від навчання, вчись протягом усього життя.

Зберігай емоційну рівновагу:

цінуй себе, вір у себе, оптимістично дивись на життя, навчись бути стійким у складних життєвих обставинах.

У стосунках з людьми:

керуйся золотим правилом: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе».

Мал. 5. Правила (складові) здорового способу життя



1. Які правила здорового способу життя найбільше допомагають у навчанні?
2. Прочитайте уривок з книжки Роберта Фулхама «Усього, що треба знати про життя, я навчився у дитячому садку» і поміркуйте, про які правила здорового способу життя в ньому йдеться.

«Усього, що треба знати про життя, що робити і яким бути, я навчився у дитячому садку. Ось чого я навчився: ділись усім, що маєш; грайся чесно; не бийся; прибирай за собою; не бери чужого; якщо когось зачепив, вибачся; мий руки перед їдою; молоко і печиво — добра їжа; живи в рівновазі — трохи вчись, трохи думай, трохи малюй, співай, танцюй; працюй і грайся щодня; спи після обіду.

Виходячи з дому, дотримуйтесь правил дорожнього руху, візьміться за руки і тримайтеся разом. Помічайте дива».



Здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Високий рівень благополуччя гарантує значні резерви здоров'я.

Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, тобто способу життя.

В основі поведінки — природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти.

Здоровий спосіб життя — це поведінка, що сприяє задоволенню базових потреб людини і її загальному благополуччю.



§ 2. ЗНАЧЕННЯ ЗВИЧОК І НАВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш вплив звичок на здоров'я;
- дізнаєшся, як формуються звички;
- вчитимешся змінювати небажані звички;
- дізнаєшся, що таке ООЖН.

Звички і спосіб життя

Спосіб життя людини — це сукупність її звичок. Прокинувшись уранці, Оксана спершу годує свого кота Тимофія, відтак приймає душ, чистить зуби і прибирає ліжко. Усі ці важливі справи вона робить автоматично, майже не замислюючись. Можна сказати, що в неї сформувалися певні звички.

Звички полегшують наше життя і привносять у нього елемент стабільності. Уяви, як складно було б щоранку заново вчитися чистити зуби.

Більшість наших звичок є корисними (здоровими). Вони сприяють підвищенню самооцінки, поліпшенню стосунків, зміцненню імунітету. Інші звички є шкідливими (нездоровими). Це ті, що загрожують здоров'ю і знижують резерви благополуччя.

Звичка — це спосіб поводитися, не замислюючись, що, як і чому ти робиш.



1. Об'єднайтесь у дві групи. Складіть хіт-парад звичок:

група 1: десятка найкорисніших звичок (робити зарядку, завжди вітатися...);

група 2: десятка найшкідливіших звичок (курити, пізно лягати спати, переїдати...).

2. Презентуйте свої розробки, пояснюючи, як кожна звичка впливає на здоров'я.



Існують і нейтральні звички, що не впливають на здоров'я. Дізнайтеся більше про такі звички своїх однокласників за допомогою гри «Калейдоскоп». Для цього кілька разів об'єднайтесь у групи за такими ознаками:

- Ви більше любите приймати душ уранці чи ввечері?
- Ви зачісуєте волосся на правий чи на лівий бік?
- Ви спочатку вдягаєте штани чи светр?
- Ви переглядаєте журнали з початку чи з кінця?

Як формуються звички

Більшість звичок формуються несвідомо — зазвичай у процесі наслідування батьків, однолітків, літературних персонажів, героїв фільмів.

Деякі наші звички формуються свідомо (мал. 6). В такому разі ми спочатку отримуємо певні *знання* (наприклад, як правильно чистити зуби).

Потім тренуємося застосовувати ці знання на практиці — формуємо *уміння*. На цьому етапі доводиться перевіряти себе, чи правильно виконуємо ту чи іншу дію.

Повторюючи багато разів, доводимо наше уміння до автоматизму, коли вже не треба замислюватися, що і як ми робимо. Так формується *навичка*.

Звичка — це вершина піраміди, коли ми вже не замислюємося, чому щось робимо. Ми це робимо тому, що звикли.

Учені визначили час, необхідний для оволодіння певними вміннями, навичками і формування звички:

- уміння формується за 5–9 повторів;
- для формування навички потрібні щоденні тренування протягом 5–9 днів;
- звичка формується приблизно за три місяці.



Мал. 6. Так формується звичка

Як змінити небажану звичку

Змінити звичку нелегко. Це тому, що вона міцно закріплена у підсвідомості нашого мозку. У відповідних обставинах мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають *поведінковим стереотипом*.

Особливо складно позбутися звичок, що спричиняють залежність, наприклад, вживання тютюну, алкоголю, наркотиків. У цьому випадку існує не лише фізична залежність (за якої організм уже не може обійтися без цих речовин), а й психологічна. Про це дізнаєшся більше, коли вивчатимеш тему про наркотики.



1. Письменник Семюел Джексон сказав: «Пути звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

- Як ви розумієте цей вислів?
- Наведіть приклади на доведення цього твердження.

2. Прочитайте байку Езопа «Жабки». Обговоріть:

- Чому жабка не захотіла перебраться у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

Жабки

Жили по сусідству дві жабки. Одна — в глибокому ставку поряд з дорогою, а друга — на дорозі, де майже не було води.

Жабка, що жила в ставку, радила сусідці перебраться до ставка, щоб мати ситніше і спокійніше життя. Але та відмовлялася, казала, що прикипіла до свого місця і не хоче його покидати, — до тієї миті, як віз, що їхав дорогою, переїхав її.

Байка Езопа



Змінити звичку нелегко, але можливо. Для цього треба:

1. Усвідомити, яку звичку хочеш змінити.
2. Психологічно налаштуватися на зміни.
3. Скласти план змін.
4. Наполегливо відпрацьовувати необхідні уміння.
5. Заохочувати себе за досягнуті успіхи.



Психологічно налаштуватися на зміни тобі допоможе така вправа:

- Сядь зручно. Заплющ очі й уяви перед собою білий екран.
- Висвітли на цьому екрані зображення того, що ти звик робити.
- У правому нижньому кутку екрана в маленькому віконці висвітли те, на що хочеш змінити свою звичку.
- Потім різко збільши маленьке зображення на цілий екран і одночасно накажи собі: «Змінісь!»
- Тричі повтори вправу.

Виконуй її вранці, вдень і ввечері. Пам'ятай, що звичка формується приблизно за три місяці, тому протягом цього часу твердо утримуй визначений курс.

Навички, сприятливі для здоров'я

Таблиця 1

На уроках здоров'я учні отримують знання і відпрацьовують важливі уміння та навички, які згодом перетворюються на корисні звички. Це, зокрема, навички особистої гігієни, безпечної поведінки на дорогах, користування побутовими приладами тощо. Їх ще називають *спеціальними навичками*.

Життєві навички — це здатність людини адаптуватися у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

Визначення ВООЗ

Однак найважливішими для твого здоров'я є психосоціальні навички (таблиця 1), які ще називають *життєвими навичками*.

Проаналізувавши досвід багатьох людей, вчені зробили висновок: щоб бути благополучним, успішним, щасливим, треба навчатися цього так само, як математики чи історії. Вони розробили спеціальну навчальну методичку, яка має назву «освіта на основі

набуття життєвих навичок», скорочено — ООЖН. Ця методика виявилася найефективнішою у профілактиці шкідливих звичок. Саме за такою методикою навчаються твої однолітки в багатьох країнах світу.

Ти також навчався життєвих навичок. Пригадай, як це було. У 5-му класі вчився ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, розуміти і правильно висловлювати свої почуття, поважати себе та інших, відмовлятися від небезпечних пропозицій.

У 6-му класі ти продовжував розбудовувати свою самооцінку, тренував уміння приймати рішення, розпізнавати маніпуляції та рекламні хитрощі, вчився працювати в команді, знайомитись і долати сором'язливість, конструктивно розв'язувати конфлікти, обирати компанію, протидіяти агресії та насиллю.

1. За допомогою таблиці 1 назвіть життєві навички, що сприяють емоційному, інтелектуальному і соціальному благополуччю.

2*. Які спеціальні та життєві навички вам вдалося перетворити на свої звички?



Упродовж життя людина набуває багатьох умінь, навичок і звичок. Звички привносять елемент стабільності в наше життя. Є звички корисні, шкідливі, нейтральні.

Позбутися небажаної звички непросто, особливо тієї, що спричиняє залежність. Для цього треба: психологічно налаштуватися на зміни; скласти план змін; відпрацьовувати необхідні вміння не менш як три місяці; заохочувати себе за досягнуті успіхи.

Сприятливі для здоров'я навички поділяють на спеціальні і психосоціальні. Психосоціальні навички дуже важливі для всіх аспектів людського життя. Тому їх ще називають життєвими навичками.



Життєві навички, сприятливі для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю

Навички, що сприяють психічному благополуччю

Інтелектуальні навички

Емоційно-вольові навички

Навички ефективного спілкування:

- активне слухання;
- уміння чітко висловлювати свою думку;
- уміння відкрито висловлювати свої почуття, без тривоги і звинувачень;
- володіння «мовою жестів»;
- адекватна реакція на критику;
- прохання про послугу, допомогу.

Навички співпереживання:

- здатність розуміти почуття і проблеми інших людей;
- уміння висловити це розуміння;
- уміння надати підтримку і допомогу.

Навички розв'язання конфліктів:

- здатність розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів шляхом конструктивних переговорів.

Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:

- навички упевненої поведінки;
- уміння відстоювати свою позицію і відмовлятися від небезпечних пропозицій;
- протидія дискримінації.

Самоусвідомлення і самооцінка:

- здатність усвідомити свою унікальність;
- позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив;
- адекватна самооцінка: здатність реально оцінювати свої здібності і можливості, адекватно сприймати оцінки інших людей;
- усвідомлення своїх прав, потреб, цінностей і пріоритетів;
- постановка життєвої мети.

Аналіз проблем і прийняття рішень:

- уміння визначити суть проблеми і причини її виникнення;
- здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання проблеми;
- уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших людей;
- уміння оцінити реалістичність кожного варіанта з урахуванням своїх можливостей і життєвих обставин;
- здатність обрати оптимальне рішення.

Навички самоконтролю:

- контроль проявів гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння переживати невдачі.

Керування стресами:

- планування часу;
- позитивне мислення;
- методи релаксації;
- уміння пережити горе, втрату, травму, насилля.

Мотивація успіху і гартування волі:

- віра, що ти — господар свого життя;
- налаштованість на успіх;
- здатність концентруватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працелюбності.

§ 3. ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш переваги здорового способу життя;
- дізнаєшся про сприятливі для здоров'я життєві принципи;
- навчишся враховувати особливості умов життя;
- розробиш індивідуальний план здорового способу життя.

Дехто вважає, що вести здоровий спосіб життя — це марнувати свій час. Такі люди нагадують невдачу лісоруба.

Йде чоловік лісом і зустрічає знайомого, який старанно пиляє сухе дерево тупою пилкою.

— Що ти робиш?

— Хіба не бачиш? Дерево пиляю.

— У тебе ж пилка затупилася. Чому б тобі не зробити перерву і заточити її?

— Ти що?! Немає часу. Треба скоріше дерево спилати.



Поміркуйте:

- Чи варто цьому чоловікові витратити час, щоб заточити пилку?
- Чи допоможе це швидше спилати дерево?

Переваги здорового способу життя

Свідомий вибір на користь здорового способу життя потребує глибокого розуміння його переваг.

Обрати здоровий спосіб життя — те саме, що зробити вигідну інвестицію (вкладення). Це як у бізнесі: вкласти 1000 грн, повернути гроші за місяць, а потім щомісяця отримувати 100 грн прибутку.

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за короткий час і отримує додатковий «прибуток» — міцне здоров'я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.



Уявіть, що ви працюєте на телебаченні і вам треба підготувати рекламні ролики про переваги здорового способу життя. Об'єднайтеся у 4 групи і за допомогою мал. 7 напишіть сценарії та зіграйте рекламні ролики про вигоди від:

група 1: раціонального харчування;

група 2: фізичних вправ;

група 3: особистої гігієни;

група 4: повноцінного відпочинку.

Раціональне харчування

- Забезпечує енергією.
- Допомогає підтримувати ідеальну вагу.
- Забезпечує нормальний розвиток.
- Зміцнює імунітет.
- Поліпшує настрій.
- Живить мозок, покращує інтелектуальні здібності.



Повноцінний відпочинок

- Забезпечує хороший настрій.
- Захищає від стресів.
- Відновлює працездатність.
- Поліпшує пам'ять.
- Підвищує швидкість реакції.

Особиста гігієна

- Захищає від інфекцій.
- Поліпшує зовнішній вигляд (чиста шкіра, доглянуте волосся).
- Відновлює приємний запах тіла.
- Поліпшує настрій.

Фізичні вправи

- Зміцнюють імунітет.
- Тренують м'язи.
- Покращують статуру.
- Допомогають підтримувати ідеальну вагу.
- Послаблюють стрес.
- Поліпшують кровообіг.
- Наповнюють енергією.
- Поліпшують настрій.
- Посилюють концентрацію уваги.
- Покращують пам'ять.

Мал. 7. Переваги здорового способу життя

Вибір життєвих принципів

На уроках фізики вивчають закони природи. Наприклад, якщо підкинути яблуко, воно завдяки силі тяжіння обов'язково впаде на землю. Закони природи незмінні.

Людська поведінка також підпорядковується певним закономірностям — принципам. Вони діють майже як закони: якщо ти їх дотримуєшся, на тебе чекає успіх, якщо порушуєш — невдачі. Однак, на відміну від законів природи, людина сама обирає, дотримуватися принципів чи ні.

Нижче наведено кілька важливих життєвих принципів, які допоможуть тобі почуватися господарем свого життя, поліпшити стосунки з батьками і друзями, позбутися шкідливих звичок, стати упевненішим у собі, зберігати баланс між навчанням, відпочинком тощо.

Життєві принципи, сприятливі для здоров'я

1. Принцип керманіча.
2. Принцип оптимізму.
3. Принцип «бери і давай».
4. Принцип «золотої середини».

а не концентруйся на хворобі. Оптимісти відчувають себе щасливішими і частіше досягають своєї мети, оскільки наші очікування мають здатність реалізовуватися.

3. *Принцип «бери і давай».* Думай не лише про себе, а й про інших. Егоїсти схильні надміру зосереджуватися на своїх, нерідко дріб'язкових, проблемах. Це може зробити їх безпомічними перед труднощами, на які інші люди навіть не звертають уваги.
4. *Принцип «золотої середини».* Важливо в усьому підтримувати рівновагу і дбати про всі аспекти свого життя. Сидіти на голодних дієтах так само шкідливо, як і переїдати. Хтось усе життя проводить за підручниками і комп'ютером, занедбавши своє тіло, а хтось витрачає на тренажерний зал по кілька годин щодня, забуваючи, що треба розвивати не лише м'язи, а й інтелект.



Прочитайте наведені на наступній сторінці уривки з книжки Шона Кові «7 навичок високо-ефективних тінейджерів». Поміркуйте:

- Який принцип він ілюструє?
- Як називають тих, хто тільки бере і нічого не дає іншим людям?
- Як називають тих, хто більше налаштований давати, ніж брати?



1. *Принцип керманіча.* На кораблі свого життя ти — керманіч, а не пасажир. Хтось може подумати, що від нього нічого не залежить і що він не має іншого вибору, як скоритися долі й пливати за течією. Але якщо людина бере відповідальність за своє життя на себе, вона досягає більшого успіху та вищого рівня благополуччя.

2. *Принцип оптимізму.* Зберігай оптимістичний погляд на життя, по-філософськи стався до невдач, з надією дивись у майбутнє, завжди налаштовуйся на здоров'я,

У Палестині — два моря. В одному — кришталеву чисту воду і багато риби. Його береги вкриті зеленню. Деревина простягають до нього своє листя, тягнуть змучене спрагою коріння. Люди збудували домівки на його берегах, птахи звили гнізда; усе живе радіє цьому морю. У нього впадає річка Йордан.

Відтак річка Йордан тече далі на південь і впадає в інше море. Тут не чути плескоту риби, співу птахів, дитячого сміху, не побачиш дерев. Без крайньої потреби ніхто не прийде сюди. Повітря тут важке й задушливе, і ні люди, ні тварини, ні птахи не п'ють воду цього моря.

Чому ці два сусідні моря такі різні? Не через річку Йордан. Вона живить чистою водою обидва моря.

Відмінність ось у чому. Галілейське море приймає у себе води річки Йордан, але не утримує їх. На кожную краплю, що втікає в нього, є крапля, що витікає. Це море отримує стільки ж води, скільки віддає.

А інше море — дуже розумне, воно ревно оберігає свій «дохід». Не піддається спокусам щедрості. Воно зберігає кожную отриману краплю. Галілейське море віддає і живе. А це, інше море, не віддає нічого. І його називають Мертвим.

У цьому світі — два типи людей. У Палестині — два моря.

Галілейське море — євангельська назва озера, яке є проточним басейном для річки Йордан.

Мертве море — найсолоніше озеро в світі. Назву дістало через високий вміст у ньому солі. Тут не можуть жити живі організми (за винятком деяких видів бактерій).



Урахування особливостей умов життя

Хоча принципи і певні правила здорового способу життя є універсальними і підходять усім, але кожен втілює їх у життя залежно від багатьох обставин. Наприклад, спосіб життя людини залежить від того, де вона живе — у місті чи в селі.



1. Об'єднайтесь у 2 групи і назвіть якнайбільше «плюсів» і «мінусів» для здоров'я підлітків, які живуть у місті і в селі.
2. Які ще умови можуть вплинути на спосіб життя людини (стан її здоров'я, матеріальний добробут родини, національні традиції ...)?

Складання плану здорового способу життя



Виконай практичну роботу за планом:

1. Заплющ очі й уяви, яким хочеш бути через рік. Уважно роздивись усі деталі, прислухайся до того, що говорять про тебе, відчуй радість від того, яким ти став.
2. Розплющ очі і запиши, що ти уявив. Порівняй із тим, що маєш тепер. Які звички ти хотів би змінити у собі? Яких набути? Обери одну з таких звичок і постав собі це за мету. Започаткуй проект самовдосконалення, використовуючи поради на с. 15.
3. Склади план здорового способу життя, наприклад, у вигляді режиму дня. Не забудь включити до цього плану:
 - Регулярні фізичні вправи. Намагайся щодня активно рухатися (займайся спортом, гуляй із собакою тощо).
 - Достатньо часу на сон.
 - Збалансоване харчування. Надавай перевагу свіжим корисним продуктам. Складай свій раціон відповідно до харчової піраміди.
 - Список із десяти занять, від яких ти отримуєш задоволення (слухати музику, грати в футбол, гуляти з друзями...). Щодня роби щось із цього списку.
 - Щодня виділяй час для свого духовного розвитку: роздумів, ведення щоденника, перегляду хороших фільмів, читання.
 - Пам'ятай, що здорові стосунки — невід'ємна складова благополуччя. Не забувай робити приємні сюрпризи рідним і друзям (не лише на день народження).

Той, хто веде здоровий спосіб життя, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє.

Віра в себе, оптимізм, альтруїзм, помірність — життєві принципи, що сприяють зміцненню здоров'я.

Під час складання плану здорового способу життя слід враховувати індивідуальні особливості свого організму і умов життя.



§ 4. ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ



У цьому параграфі ти:

- пригадаєш свої відчуття під час хвороби;
- з'ясуєш, які є хвороби, основні причини порушення здоров'я;
- дізнаєшся про захисні реакції організму, шляхи проникнення інфекцій і види імунітету;
- обговориш, які існують методи профілактики різних захворювань.

У наш час складно знайти хоча б одну людину, яка жодного разу не хворіла. Тому кожному важливо знати, які бувають хвороби, як їм запобігти, а також як відновити здоров'я, якщо захворів.



1. Запишіть ознаки здорової і хворої людини.
2. З'ясуйте можливі причини хвороб (інфекція, травма, переохолодження, неправильне харчування, тютюнопаління...).
3. Пригадайте випадок, коли ви хворіли. Розкажіть:
 - Що вам найбільше дошкуляло під час хвороби (біль, слабкість...)?
 - Що вас найбільше втішало (турбота рідних, друзів...)?

Які бувають хвороби

Хвороба — це порушення життєдіяльності організму внаслідок дії факторів ураження. Усі хвороби поділяють на інфекційні та неінфекційні.

Інфекційні (заразні) хвороби набувають широких масштабів. Головна їх ознака — наявність збудника інфекції (вірусів, бактерій, мікроскопічних грибів тощо).

Решта захворювань — *неінфекційні*. Це, наприклад, серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, психічні захворювання.

Вірусні інфекції:

- грип;
- вітряна віспа;
- ВІЛ-інфекція.

Бактеріальні інфекції:

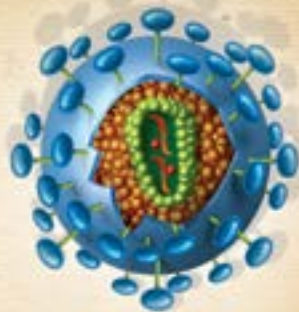
- туберкульоз;
- дизентерія;
- сальмонельоз
- гепатит.

Чи знаєш ти, що...

Усе, що є на Землі, доволі легко класифікувати на живе і неживе. Наприклад, бактерії є живими організмами. Вони мають клітинну будову, здатні самостійно розмножуватись і мутувати (*мутації* — випадкові спадкові зміни).

Відтоді, як було відкрито віруси, вчені сперечалися, до якого класу вони належать. Віруси не мають важливих ознак живих організмів: наприклад, клітинної будови і здатності розмножуватися поза клітиною-господарем. Однак всередині клітин іншого організму вони розмножуються і легко мутують.

Врешті-решт учені визнали віруси неклітинними формами життя. Учені сподіваються, що дослідження неклітинних форм життя допоможуть з'ясувати природу багатьох захворювань.



Вірус
імунодефіциту
людини



1. Проведіть мозковий штурм:

- назвіть кілька хвороб;
- які з них інфекційні, а які неінфекційні?

2. Об'єднайтеся у трійки і на накресленому контурі тіла людини позначте шляхи, якими інфекція може проникнути в організм (через повітря — можемо вдихнути її, з їжею чи водою — можемо її проковтнути...).

3. Поміркуйте, як можна зменшити ризик зараження в кожному з випадків.

4. Об'єднайтеся у 4 групи. Прочитайте відповідну частину цього параграфа і підготуйте презентацію (плакат, або сценку, або пантоміму):

група 1: про захисні реакції організму;

група 2: про бар'єри на шляху проникнення інфекцій;

група 3: про види імунітету;

група 4: про методи профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань.

Захисні реакції організму

Здоров'я людини підтримується захисними реакціями, спрямованими на збереження рівноваги в середині організму й адаптації до зовнішніх умов.

Головна роль у керуванні цими реакціями належить нервовій системі та гормонам — біологічно активним речовинам, що переносяться з кров'ю. Тому стреси, травми, отруєння, наркотики, які знижують функцію нервової системи, послаблюють усі захисні реакції організму.

Захисні реакції організму виявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.

- *Біль* — це сигнал тривоги, «крик» хворого органу про допомогу. Він виникає внаслідок подразнення рецепторів болю. При болях збільшується виділення біологічно активних речовин.
- *Запалення* локалізує інфекцію в зоні проникнення й обмежує її поширення в організмі.
- *Підвищення температури* допомагає побороти інфекцію, адже більшість мікроорганізмів при високій температурі швидко гине. Висока температура стимулює також обмінні процеси та інші захисні реакції організму. Та якщо температура вища за 39 градусів, вона вже не є захисною. Подальше її підвищення може призвести до згорання білків нервової системи і крові.



Як ти думаєш, чому під час застуди і грипу лікарі не рекомендують збивати температуру тіла, якщо вона нижче 38 градусів?

Шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції

Кожна людина щодня зазнає нападів потенційно небезпечних інфекцій. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, та завдяки захисній системі організму ми здорові (мал. 8).

Бар'єрами на шляху проникнення інфекції є шкіра, слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і органів травлення.

- *Шкіра.* Чиста шкіра — надійний бар'єр на шляху мікробів і вірусів. На ній містяться речовини, згубні для бактерій (протягом 20 хвилин усі бактерії гинуть).
- *Слизові оболонки верхніх дихальних шляхів* укрите численними мікроскопічними війками, які у процесі дихання постійно і ритмічно рухаються і видаляють інфекцію разом із слизом у зону гортані.
- *Слизові оболонки шлунково-кишкового тракту* (слина в роті, кислота у шлунку, «свої» бактерії в кишечнику) перешкоджають потраплянню інфекції в організм.

Шляхи зараження

- *Харчовий* — через заражені продукти, воду.
- *Повітряно-крапельний* — при кашлі, чханні інфікованої людини.
- *Через кров* — унаслідок поранення, укусів комах, тварин, ін'єкцій або переливання інфікованої крові.
- *Контактний* — через шкіру і слизові оболонки.

Імунітет

У разі потрапляння в організм інфекції починається так звана імунна реакція. У ній беруть участь захисні органи та рідини, а також деякі речовини, зокрема найважливіші з них — антитіла.

Захисні органи і рідини («укріплення», «військо»):

- селезінка і лімфатичні вузли — містять «армію» лімфоцитів і є фільтрами на шляху поширення інфекції;
- міжклітинна рідина, кров і лімфа — «транспортують» лімфоцити, виводять токсини.

Захисні засоби («зброя»):

- антитіла, біологічно активні речовини, гормони — знищують інфекцію.



Мал. 8

Імунна система захищає організм від хвороб. Безбарвні клітини крові (лімфоцити) знищують мікроби і віруси, а також злочинні клітини, що утворюються в організмі

Головна функція імунітету — виявляти «чужинців» (мікроби, віруси, токсини) і знищувати їх. Розрізняють імунітет вроджений (передається спадково) і набутий (створюється внаслідок перенесеного захворювання або вакцинації).

Люди мають вроджений імунітет до чуми рогагої худоби та багатьох інфекцій, небезпечних для тварин. Під час захворювання в організмі людини виробляються антитіла, які зберігаються протягом багатьох років. Коли наступного разу ця інфекція потрапить в організм, він легко здолає її.

У подібний спосіб формується імунітет під час вакцинації. В організм вводять ослаблений збудник (у багатьох випадках — тільки його фрагменти) і, отже, сприяють утворенню антитіл. Вакцини допомагають у профілактиці епідемій багатьох небезпечних хвороб — кору, поліомієліту, туберкульозу та інших.

Методи профілактики захворювань

З винайденням антибіотиків і вакцин у людства з'явилася надія назавжди подолати небезпечні інфекції. До середини ХХ століття прогнозували, що це станеться у найближчі двадцять чи тридцять років. Однак єдиною

інфекцією, яку вдалося подолати, є віспа. Натомість з'явилося кілька раніше невідомих людям інфекцій, найнебезпечніша з яких — ВІЛ.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюють на особистому і державному рівнях.

На державному рівні відповідальність за профілактику інфекційних захворювань покладено на санітарні служби, які здійснюють контроль за якістю води, харчових продуктів у магазинах і на ринках, чистотою у закладах громадського харчування, станом каналізації.

На особистому рівні кожен має дотримуватися особистої гігієни і вести здоровий спосіб життя, який сприяє підвищенню імунітету.

Твої однолітки найчастіше потерпають від таких інфекційних захворювань, як грип та гострі респіраторні захворювання (ГРЗ).

Серед найпоширеніших неінфекційних захворювань — зниження гостроти зору, порушення постави, травмування, захворювання органів травлення і нервової системи.



1. Які заходи вживають санітарні служби для зупинення епідемії грипу?
2. Які заходи на особистому рівні допомагають запобігти захворюванню під час епідемії (добре харчуватися, вдягатися відповідно до погоди...)?
3. Що допоможе запобігти порушенням постави та іншим неінфекційним захворюванням, характерним для твого віку?

Користь від хвороби

Згідно із законами психології люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, і уникали того, що неприємно. На жаль, те, що викликає приємні відчуття, може шкодити здоров'ю у майбутньому. Негативні наслідки шкідливих звичок виявляються не одразу, і люди рідко пов'язують з ними погіршення самопочуття та хвороби.

Словосполучення «користь від хвороби» може викликати подив. Однак корисність хвороби в тому, що вона сигналізує про порушення балансу в організмі внаслідок інфікування, травми або неправильного способу життя.

На щастя, людський організм здатний відновлюватися. Якщо людина усвідомить причину захворювання і змінить поведінку, вона матиме змогу повністю одужати. Коли ж знехтує попередженням, то наступного разу може захворіти на іншу, набагато серйознішу і, можливо, невиліковну хворобу!

Типові неінфекційні захворювання учнів 6—9 класів (у %)

- карієс — 20,4—22,4;
- порушення постави — 11,4—12;
- травми, опіки — 4,6—5,7;
- захворювання нервової системи — 1,8—3.

Джерело:
Інформаційний центр
моніторингу і оцінки
презентивної освіти
дітей та молоді



Прочитайте притчу «Нас троє». Поміркуйте:

- Що мав на увазі лікар, коли просив хворого стати на його бік?
- Чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда?
- Як ви гадаєте, чи допомагає віра в одужання здолати хворобу?

Нас троє

Якось лікар сказав хворому: «Дивись, нас троє: я, ти і хвороба. Тому якщо будеш на моєму боці, нам удвох буде легше здолати її одну. Та коли станеш на її бік, я не зможу подолати вас обох».

Стародавня притча



Основні причини хвороб — інфекції, переохолодження, перегрівання, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, травмування, вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, отруєння, різні форми опромінення, стреси, недосипання, надмірний шум, вібрація.

Захисні реакції організму виявляються у вигляді болю, запалення і підвищення температури.

Люди щодня зазнають нападів потенційно небезпечних інфекцій. Деякі з них постійно живуть у нашому організмі, однак завдяки його захисній системі ми здорові.

Бар'єрами на шляху проникнення інфекцій є шкіра, слизові оболонки дихальних шляхів і органів травлення.

У разі потрапляння в організм інфекції починається імунна реакція.

Заходи з профілактики інфекційних захворювань здійснюються на особистому і на державному рівнях.



Глава 2. Безпека щоденного життя



§ 5. ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

У цьому параграфі ти:

- з'ясуєш, які природні, техногенні та соціальні небезпеки найбільше загрожують твоїм одноліткам;
- пригадаєш принципи безпечної життєдіяльності;
- проаналізуєш, які знання, особисті якості та навички допомагають безпечно поводитись у щоденному житті;
- потренуєшся оцінювати рівень ризику.

Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб. Тому не дивно, що небезпечні ситуації викликають тривогу, страх, відчай. Вони бентежать, драгують, позбавляють сну й апетиту. Небезпечні ситуації «вмикають аварійну сигналізацію» в організмі і спричиняють стрес.

Відчуття безпеки, навпаки, дуже приємне. Воно супроводжується задоволенням, спокоєм, розслабленням. Тому необхідність дбати про безпеку ні в кого не викликає сумніву. Однак іноді для цього не вистачає знань або важливих умінь і навичок. Наприклад, якщо людина вперше користується метрополітеном, вона може спричинити небезпечну ситуацію через те, що не вміє правильно поводитися на ескалаторі.

Той, хто обирає здоровий спосіб життя, має володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності. Інакше те, що здобуто наполегливою працею, можна звести нанівець елементарною необачністю.



1. Наведіть приклади щоденних ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій. Згадайте, що:

- *екстремальні* — ситуації, в яких небезпека загрожує окремій людині або групі людей (пасажирам літака, туристичній групі);
- *надзвичайні* — ситуації, в яких існує загроза життю багатьох людей (населенню району, міста, країни).

2. Об'єднайтеся у три групи. На аркуші паперу, поділеному на частини, намалуйте по чотири небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися ваші однолітки:

група 1: у природному середовищі (несприятливі погодні умови, стихійні лиха...);

група 2: у техногенному середовищі (ДТП, пожежі...);

група 3: у соціальному середовищі (крадіжки мобільних телефонів, бійки...).

3. Обговоріть, як правильно поводитись у таких ситуаціях.

Принципи безпечної життєдіяльності

З давніх-давен люди вивчають небезпечні ситуації, щоб уникати їх і запобігати їм. Та коли це неможливо, намагаються діяти так, щоб урятуватися. Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули: «Уникати, запобігати, діяти».

Уникати — означає:

- вміти розпізнавати небезпечні ситуації;
- оцінювати ризик;
- діяти так, щоб не потрапляти у небезпеки.

Запобігати — означає:

- передбачати наслідки своїх дій, щоб самому не створювати небезпеки (наприклад, на дорозі й у транспорті завжди дотримуватися Правил дорожнього руху);
- вживати запобіжних заходів (наприклад, встановлювати охоронну сигналізацію, проводити пожежні тренування).

Діяти — означає:

- не розгубитися, тобто бути фізично і психологічно готовим діяти у небезпечній ситуації;
- знати, що і як треба робити в таких випадках;
- уміти зв'язуватись і взаємодіяти з рятувальними службами, правильно використовувати рятувальне спорядження;
- не втрачати надії й боротися, зробити все можливе, щоб урятуватися самому і допомогти іншим.



Прочитайте байку Езопа і поміркуйте, який принцип безпечної життєдіяльності вона ілюструє. Які висновки ви можете з неї зробити?

Лев і Лисиця

Лев постарів і не міг уже бігати, як раніше. Він заліз у печеру і прикинувся тяжкохворим. Звірі приходили відвідати його, а він їх хапав і з'їдав. Уже багато звірів пропало. Аж ось одного разу прийшла до печери Лисиця і запитала Лева, як він почувається.

— Ой, зле мені, зле! — став бідкатися Лев, а потім спитав, чого це Лисиця не заходить.

А та у відповідь:

— Я б зайшла, та бачу, що до печери веде багато слідів, а з неї — жодного.



Навички безпечної поведінки

Щоб поводитися відповідно до принципів безпечної життєдіяльності, недостатньо лише знати їх. Люди, робота яких пов'язана з постійним ризиком (пожежники, рятувальники, пілоти-випробувачі, альпіністи, водолази), вважають запорукою своєї безпеки знання, витримку, вміння миттєво аналізувати ситуацію, оцінювати ризики і приймати рішення.

На тренінгах ви моделюєте різні життєві ситуації, щоб відпрацювати ці вміння до автоматизму. Набуваючи досвіду, стаєте впевненішими у власних силах.



Обговоріть, які знання, особисті якості, життєві та спеціальні навички необхідні підліткам для безпечної поведінки у щоденному житті. Для цього:

- на аркуші паперу намалуйте три концентричні кола;
- запишіть на картках знання, уміння та навички, необхідні для безпечної поведінки (мал. 9);
- у центрі найменшого кола покладіть картки з написаними знаннями і навичками, які ви вважаєте найважливішими. У другому колі — картки з тими, які вважаєте менш важливими, а в третьому — з найменш важливими.



Мал. 9

Аналіз ситуацій та оцінка ризиків

Потрапивши в будь-яку незнайому ситуацію, треба миттєво оцінити її рівень безпеки. У такий спосіб перевіряють, чи існує загроза життю і здоров'ю. Таку загрозу ще називають *ризиком*, а джерела ризику — *чинниками ураження*.

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком. Як визначити, що ситуація є дуже ризикованою? Для цього, оцінюючи ризик, слід зважати на:

- імовірність виникнення події;
- масштаби її наслідків.

Наприклад, імовірність того, що у автозаправну станцію вдарить блискавка, доволі мала. Але внаслідок цього може статися потужний вибух, який зруйнує все навкруги і призведе до забруднення довкілля. Зважаючи на серйозні наслідки, ризик вважають високим і обладнують автозаправки спеціальними щоглами з громовідводами.

Види ризику

Оскільки наше здоров'я — це фізичне, психічне і соціальне благополуччя, розрізняють три види ризику:

- *фізичний* — пов'язаний із життям і фізичним здоров'ям людини (кататися на велосипеді без шолома, гратися на залізничній колії);
- *психологічний* — пов'язаний з упевненістю, гідністю, самоповагою (провалитися на іспиті, не вступитися за того, кого ображають);
- *соціальний* — пов'язаний з авторитетом, популярністю, успіхом (посваритися з другом, порушити загальноприйнятні правила).

Розрізняють ризик *виправданий* і *невиправданий*. Розпочинаючи нову справу, беручи участь у конкурсі, спортивному змаганні, ми ризикуємо розчаруватися, утратити авторитет. Однак такий ризик є виправданим, адже недарма говорять: «Хто не ризикує, той не виграє». Іноді кажуть, що ризик — благородна справа. Це стосується випадків, коли людина ризикує собою заради інших (захищає слабших, рятує чиєсь життя).

Дехто має схильність до нерозумних вчинків — палить, вживає алкоголь, наркотики, агресивно поводить або вчиняє протиправні дії. Така поведінка є невинуватено ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, утоплень, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.



1. Проаналізуйте одну із ситуацій, які ви записали у стартовому завданні, за планом:

- джерела ризику (чинники ураження);
- для кого існує загроза;
- можливі наслідки.



- Оцініть рівень її ризику. Для цього:
 - проведіть у класі умовну лінію;
 - з одного боку покладіть картку з написом: «Ризик високий», а з іншого — «Ризику немає»;
 - по черзі називайте ситуації і займайте місця на лінії, відповідно до того, як ви оцінюєте ризик у цій ситуації.



- Хто бажає, пояснює, чому він обрав відповідну позицію.
- Поміркуйте, як можна зменшити ризики у цих ситуаціях або уникнути їх.
- У яких ситуаціях треба звернутися за допомогою до дорослих (учителів, батьків, міліції, рятувальників)?

Як запобігти крадіжкам мобільних телефонів

Найпоширенішими небезпеками, які загрожують підліткам, є крадіжки мобільних телефонів. Іноді зловмисники, побачивши підлітка з мобільником, просять позичити його на хвилинку, щоб зателефонувати. Можуть навіть запропонувати гроші, мовляв, ось тобі за це 5 гривень. А потім кладуть телефон собі в кишеню і миттєво зникають.



- Пригадайте, чи траплялося щось подібне з вами чи вашими друзями.
- Розкажіть, як це сталося.
- Поміркуйте:
 - Як можна запобігти крадіжкам мобільних телефонів, плеєрів?
 - Яких правил треба дотримуватися?



- Складіть про це пам'ятку для молодших школярів. Підготуйте і проведіть для них тренінг, подаруйте пам'ятку.



Той, хто обирає здоровий спосіб життя, має володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності.

Існують загальні принципи безпечної життєдіяльності, які можна звести до формули: «Уникати, запобігати, діяти».

Майже всі життєві ситуації пов'язані з ризиком.

Важливо навчитися миттєво оцінювати рівень ризику і уникати дуже ризикованих ситуацій та невинновданого ризику.

§ 6. БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА. НЕБЕЗПЕЧНІ ВАНТАЖІ



У цьому параграфі ти дізнаєшся:

- про позитивні та негативні наслідки автомобілізації;
- як діють паси безпеки, підголовники і подушки безпеки;
- про заходи безпеки під час поїздки у вантажному автомобілі;
- як позначають небезпечні вантажі.

Чи знаєш ти, що...

Упродовж ХХ ст. кількість автотранспорту у світі невинпно зростала й у 2010 році досягла 1 мільярду одиниць. У 2035 році його буде вже 1,7 мільярдів одиниць.

Автомобілізація зробила неоціненний внесок у розвиток багатьох галузей промисловості, сільського господарства, зростання товарообігу між віддаленими територіями.

Однак автомобілізація має й негативні наслідки. Зростає інтенсивність автомобільного руху, кількість аварій, збільшення чисельності автомобільного парку випереджає розвиток дорожньої мережі та автостоянок, погіршується екологічна ситуація.



- Які існують види легкових автомобілів (спортивні, лімузини, підвищеної прохідності...)?
- Які ви знаєте види вантажних автомобілів (цистерни для перевезення молока, бензину, бетонозмішувачі, лісовози...)?
- За допомогою мал. 10 назвіть негативні наслідки автомобілізації.



Проблеми, пов'язані з розвитком транспортної інфраструктури:

- будівництво доріг, автостоянок, автозаправних станцій, гаражів на родючих землях і в населених пунктах;
- розширення доріг за рахунок зелених насаджень;
- криза вуличного руху у вигляді заторів на дорогах і зниження їх пропускної здатності.



Викиди тепла:

перевищують викиди теплових електростанцій.

Електромагнітні поля:

- негативна дія на живі організми;
- забруднення радіоефіру.



ДТП:

- загибель і травмування людей;
- пошкодження автомобілів;
- загибель тварин;
- руйнування дорожніх споруд.



Вібродинамічна дія:

руйнування доріг і прилеглих до них споруд.

Рідкі викиди:

- паливо;
- мастило;
- кислоти;
- антифриз.



Газоподібні викиди:

- вуглекислий газ;
- оксиди азоту;
- чадний газ;
- сірчаний газ;
- вуглеводневі сполуки;
- важкі метали.



Шум:

перевищення допустимих рівнів.

Мал. 10. Вплив автомобілізації на довкілля

Безпека пасажирів легкового автомобіля

У сучасних легкових автомобілях салони добре захищені. Однак автомобілі рухаються з такими швидкостями, що поїздки не можуть бути абсолютно безпечними. У багатьох ситуаціях життя пасажирів залежить від досвіду і майстерності водія і від їхньої розважливої поведінки.

Наприклад, автомобіль, що рухається зі швидкістю 72 км/год, за 1 секунду долає 20 м шляху. Отже, водій має сконцентрувати свою увагу на дорожній ситуації, на рухові інших автомобілів і пішоходів.

Не можна відволікати водія розмовами і проханнями, оскільки це може призвести до того, що він вчасно не помітить небезпеку, і поїздка закінчиться трагічно. Не менш важливим є правильне використання захисних засобів — пасів безпеки і підголівників.



1. Об'єднайтесь у 3 групи, опрацюйте матеріал про засоби безпеки легкового автомобіля і підготуйтеся навчати інших:

група 1: паси безпеки;

група 2: підголівники;

група 3: подушки безпеки.

2. Відтак починайте ходити по класу і обмінюватись інформацією з представниками інших груп.

3. У загальному колі перевірте свої знання.

Паси безпеки

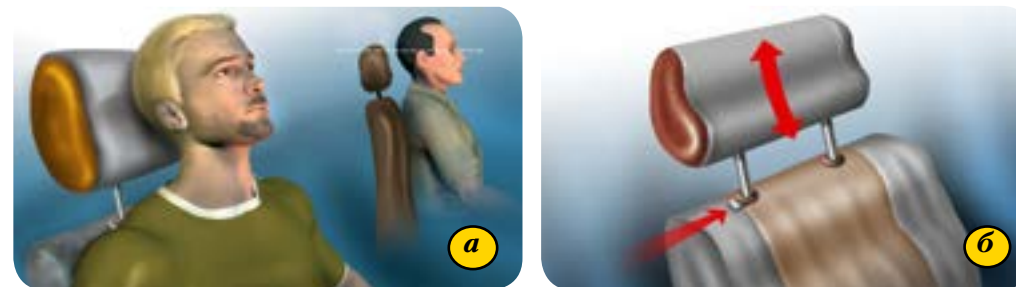
Найпоширенішим захистом для пасажирів легкового автомобіля є паси безпеки. Вони утримують тіло від ударів об кермо, панель приладів, вітрове скло чи спинки передніх сидінь. Паси безпеки збільшують імовірність виживання щонайменше удвічі.

Кожен другий з тих, хто потрапив у ДТП і не користувався пасами безпеки, отримав травми, а четверо з п'яти, які застєгнули їх, залишилися нешкодженіми.

Статистика підтверджує, що серед тих, хто не користувався пасами безпеки, смертельні випадки траплялися навіть при зіткненнях на швидкості 30 км/год. З підвищенням швидкості руху ймовірність смертельних ушкоджень зростає. Серед тих, хто користується пасами безпеки, смертельні ушкодження трапляються лише у випадках, коли швидкість автомобіля перевищує 90 км/год.

Підголівники

Перші підголівники було створено для зручності водія і пасажирів. Однак невдовзі з'ясувалося, що вони також суттєво знижують ризик травмування шийного відділу хребта. Тому сучасні автомобілі обладнують підголівниками. Їх можна легко відрегулювати за висотою.



Мал. 11. Регулювання висоти підголівника

Для найкращого захисту пасажирів верхній край підголівника має бути приблизно на рівні його очей, а при нахилі голови назад пасажир повинен потилицею торкатися середньої частини підголівника (мал. 11, а).

Висоту підголівника регулюють так: якщо підголівник має фіксатор, натисни його і перемісти підголівник на потрібну висоту. Відтак відпусти фіксатор і тисни на підголівник униз, аж поки почуєш клацання (мал. 11, б).

Подушки безпеки

Сучасні автомобілі оснащено пристроями, які спрацьовують лише під час аварії. Найпоширеніші з них — подушки безпеки (мал. 12).

Їх виготовляють з тонкої гуми або нейлону й у складеному вигляді розміщують усередині кермового колеса, на щитку приладів і спинках передніх сидінь. Під час удару подушки миттєво наповнюються стисненим повітрям і заповнюють простір перед людиною. При зустрічних ударах вони добре захищають не лише голову, а й верхню частину тіла.

Надувні подушки у поєднанні з пасами безпеки є додатковим захистом для голови і грудної клітки водія та пасажирів, що сидять поруч, при сильних лобових зіткненнях. Вони забезпечують найвищий рівень захисту.



Мал. 12. Подушки безпеки

Безпека пасажирів вантажного автомобіля

Основне призначення вантажних автомобілів — перевезення вантажів. Однак іноді, коли немає більш підходящого транспорту, доводиться їхати в кабіні чи кузові вантажівки. Правилами дорожнього руху це не заборонено за умови виконання певних вимог (мал. 13).

Категорично заборонено перевозити пасажирів у кузові самоскида, трактора, автомобіля-дачі, вантажного мотоцикла і в будь-якому кузові, не обладнаному для перевезення людей.



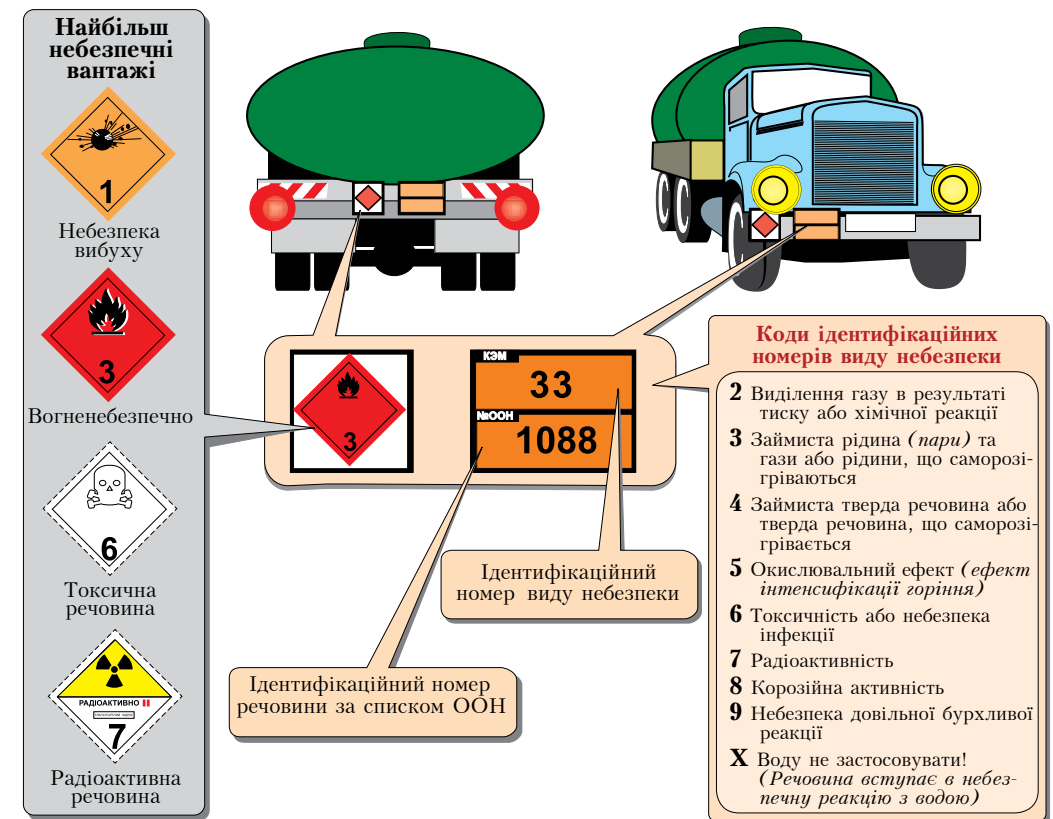
Мал. 13. Вимоги до вантажних автомобілів, що перевозять пасажирів

Небезпечний вантаж

На дорогах можна побачити автомобілі зі спеціальними знаками (мал. 14). Вони попереджують, що автомобіль перевозить небезпечний вантаж.



Аварії таких автомобілів загрожують не лише життю водія та пішоходів. Вони можуть спричинити сильне забруднення довкілля і навіть надзвичайну ситуацію, загрозу для здоров'я і життя багатьох людей. Тому ліквідацією аварії та її наслідків займаються спеціальні загони. Стороннім людям слід якнайшвидше покинути місце аварії.



Мал. 14. Знаки небезпечного вантажу

Вантаж, що виступає

На дорогах рухаються й автомобілі, які перевозять вантаж, що виступає по довжині, — труби, дошки. Такий вантаж під час повороту може зачепити неуважних пішоходів на переході й на тротуарі.

На вулицях курсують автобуси і тролейбуси, довші за звичайні, а також трамваї, що мають декілька вагонів. На них є такі застережні написи: «Висота 1,5 м». Це означає, що під час повороту вони можуть зачепити пішохода на відстані 1,5 м. Не переходь дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекай, поки вони проїдуть.



Мал. 15. Вантаж, що виступає, позначають прапорцями



Уявіть, що ви працюєте в мерії великого міста. Поміркуйте, що можна зробити для зменшення негативних наслідків автомобілізації (збудувати об'їзну дорогу, запровадити жорсткий екологічний контроль за вихлопними газами, обмежити рух вантажного транспорту в години «пік»...).



Підготуйтеся до наступного уроку. Проведіть дослідження ситуацій на дорогах у вашому населеному пункті. Як часто трапляються ДТП? Які ділянки дороги найнебезпечніші?

Автомобілізація зробила неоціненний внесок у розвиток багатьох галузей промисловості, сільського господарства, збільшила товарообіг між віддаленими територіями.

Водночас із зростанням інтенсивності автомобільного руху збільшується кількість аварій, погіршується екологічна ситуація.

Підголовники в поєднанні з пасами і подушками безпеки є дієвим захистом водія і пасажирів легкових автомобілів.

Не можна переходити дорогу перед автомобілями, які перевозять небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекати, поки вони проїдуть.



§ 7. ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ



У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся, які бувають види дорожньо-транспортних пригод і як треба діяти, якщо став свідком ДТП;
- проаналізуєш, як розвиваються події при ДТП;
- вчитимешся приймати захисні положення, що знижують ризики травмування;
- складеш пам'ятку, як діяти, коли автомобіль впав у воду.

Види дорожньо-транспортних пригод

Дорожньо-транспортна пригода (ДТП) — це подія за участю транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заповдіано матеріальних збитків.

З появою на дорогах перших автомобілів почали траплятися випадки дорожньо-транспортних пригод. У той час було видано низку спеціальних указів і законів про дорожній рух, які нині здаються дещо смішними. Так, у 1865 році в Англії було прийнято закон про обмеження швидкості руху автомобілів до 5 км/год. Перед автомобілем, що рухався, обов'язково мала йти людина, а коли на його шляху траплявся кінний екіпаж, водій мусив зупинитись і вимкнути двигун. У Німеччині власник автомобіля мав заздалегідь повідомити поліцію про свій маршрут.

За короткий час дорожньо-транспортні пригоди посіли перше місце за кількістю загиблих і друге — за кількістю травмованих осіб. Дорожньо-транспортні пригоди називають «убивцею № 1» у світі.

Види ДТП:

- зіткнення (зустрічні, побіжні та бічні);
- наїзд на перешкоду, пішохода, велосипедиста, гужовий транспорт, транспорт, що стоїть;
- перекидання.



1. Розкажіть про результати вашого дослідження (завдання на попередній сторінці).

2. Можливо, хтось із вас був свідком або учасником ДТП (знає про такий випадок від дорослих, читав про це в пресі, бачив по телевізору). Проаналізуйте дві-три такі ситуації:

- Який це був вид ДТП?
- Чи постраждали у ній люди?
- Як можна було цього уникнути?

Як розвиваються події у випадку ДТП

Під час зіткнення автомобілів, що рухаються зі швидкістю 80 км/год, виділяється енергія, здатна підкинути машину вагою одну тону на висоту 30 м, тобто вище від семиповерхового будинку! При цьому маса тіла пасажирів сягає 5 тонн (мал. 16).

Щоб дослідити, як розвиваються події під час ДТП та які вони мають наслідки для людей, у спеціальних лабораторіях імітують різні види транспортних аварій з манекенами. Керують такими автомобілями по радіо, а розвиток подій фіксують на плівку. Ось що відбувається, коли автомобіль на швидкості 80 км/год наїжджає на перешкоду, а водій і пасажирів не пристебнуті пасами безпеки:

- Через 0,026 секунди після удару вдавлюється бампер; сила, що у 30 разів перевищує вагу автомобіля, зупиняє його рух на лінії передніх сидінь, тоді як водій і пасажирів продовжують рухатися в салоні автомобіля зі швидкістю 80 км/год.
- Через 0,044 секунди водій грудною кліткою ламає кермо.
- Через 0,068 секунди пасажир на передньому сидінні вдаряється в панель приладів.
- Через 0,092 секунди водій і пасажир, що сидить поруч, одночасно вдаряються головами в переднє вітрове скло автомобіля й отримують смертельні ушкодження черепа.
- Через 0,110 секунди автомобіль починає відкочуватися назад.
- Через 0,113 секунди пасажир на задньому сидінні отримує смертельні ушкодження.
- Через 0,150 секунди усе закінчується.



Мал. 16

Як бачиш, усе триває менш як дві десяті секунди. Кліпни очима — це й буде дві десяті секунди. Тому без необхідних запобіжних заходів людина не має жодних шансів вижити у такій аварії.

Навіть у випадку невеликої аварії тіло людини може скластися навпіл проти її волі, і вона може вдаритися головою у те, що знаходиться попереду.

Триматися руками за сидіння або поручні немає сенсу, адже в момент зіткнення на швидкості більш як 80 км/год маса тіла людини перевищує 5 тонн. Отже, сили м'язів замало, щоб утримати тіло від удару.

Захисні положення пасажирів

Знизити ризик травмування і збільшити свої шанси на виживання під час аварії можна, якщо до моменту ДТП правильно згрупуватись. Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують менші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знав, як це зробити.

Як захиститися при наїзді автомобіля ззаду (мал. 17, б). У цьому випадку найнебезпечнішою є травма шийних хребців через різке відкидання голови назад.

Якщо пасажир не пристебнутий пасами безпеки, він повинен зісковзнути і сісти так, щоб голова і шия були щільно притиснуті до спинки сидіння, а колінами вперлись у панель приладів (мал. 17, б). Пасажирам, що сидять на задньому сидінні, треба впертися колінами у спинки передніх сидінь.

Якщо пасажир пристебнутий пасами безпеки, треба впертися ногами у підлогу і притиснутися спиною до сидіння, руки швидко завести за голову і зімкнути кисті на шиї під потилицею (як водій автомобіля на мал. 17, б).

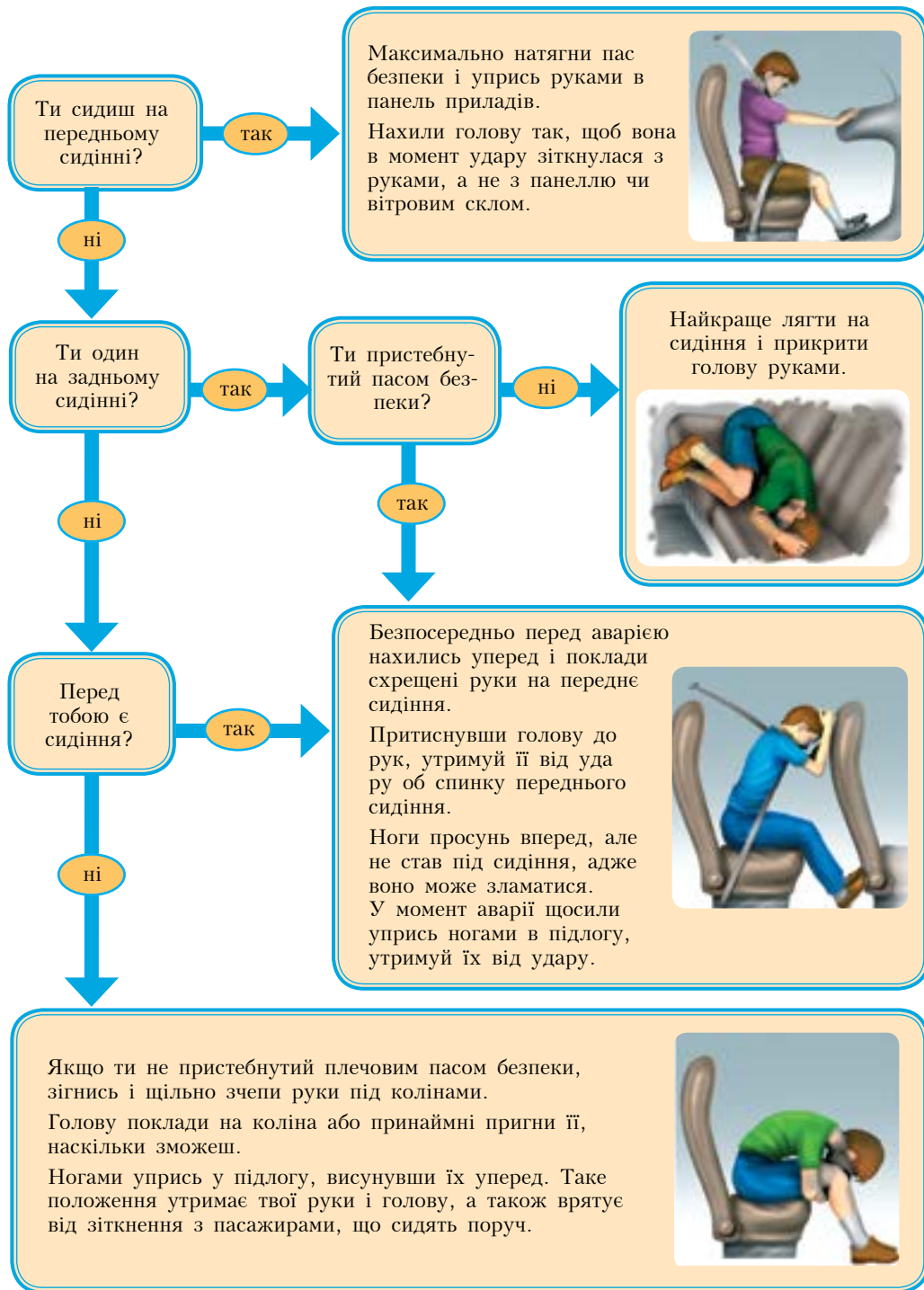
Захисні положення під час наїздів і зіткнень (мал. 17, а). У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь.



За допомогою блок-схеми на мал. 18 потренуйтеся приймати захисні положення у таких ситуаціях.



Мал. 17. Захисні положення під час наїздів і зіткнень



Мал. 18. Захисні положення під час наїздів і зіткнень (див. мал. 17, а)

Дії свідка ДТП

Якщо ти став свідком дорожньо-транспортної пригоди, знай, що маєш нагоду зробити щось дуже важливе у своєму житті. У ці хвилини від тебе може залежати доля потерпілих. Тому постарайся заспокоїтись і зосередься на тому, що знаєш і вмієш. Скажи собі, що ти зможеш це зробити, і рішуче дій, адже в такій ситуації дорога кожна хвилина (мал. 19).

1. Передусім виклич «швидку допомогу» і повідом у відділення міліції про ДТП та кількість потерпілих.
2. Познач місце аварії спеціальним знаком, а за його відсутності — будь-якими предметами, наприклад, гілками. Це для того, щоб попередити інших водіїв і запобігти новим ДТП.
3. Коли приїдуть рятувальники, допоможи їм з'ясувати всі обставини ДТП.

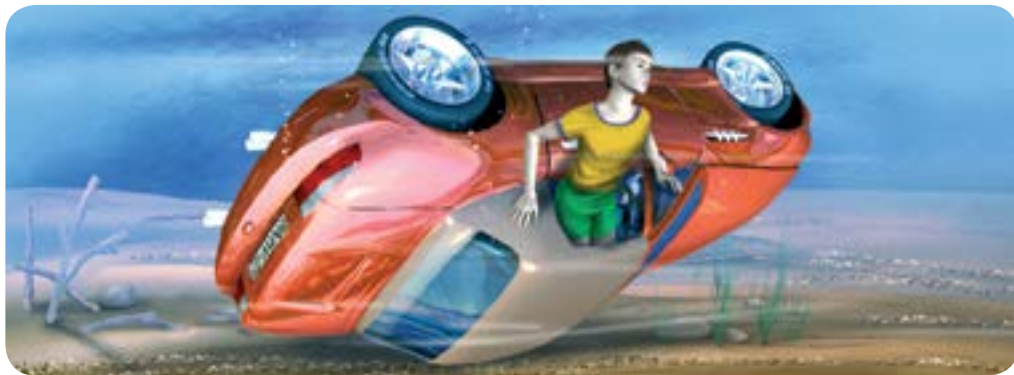
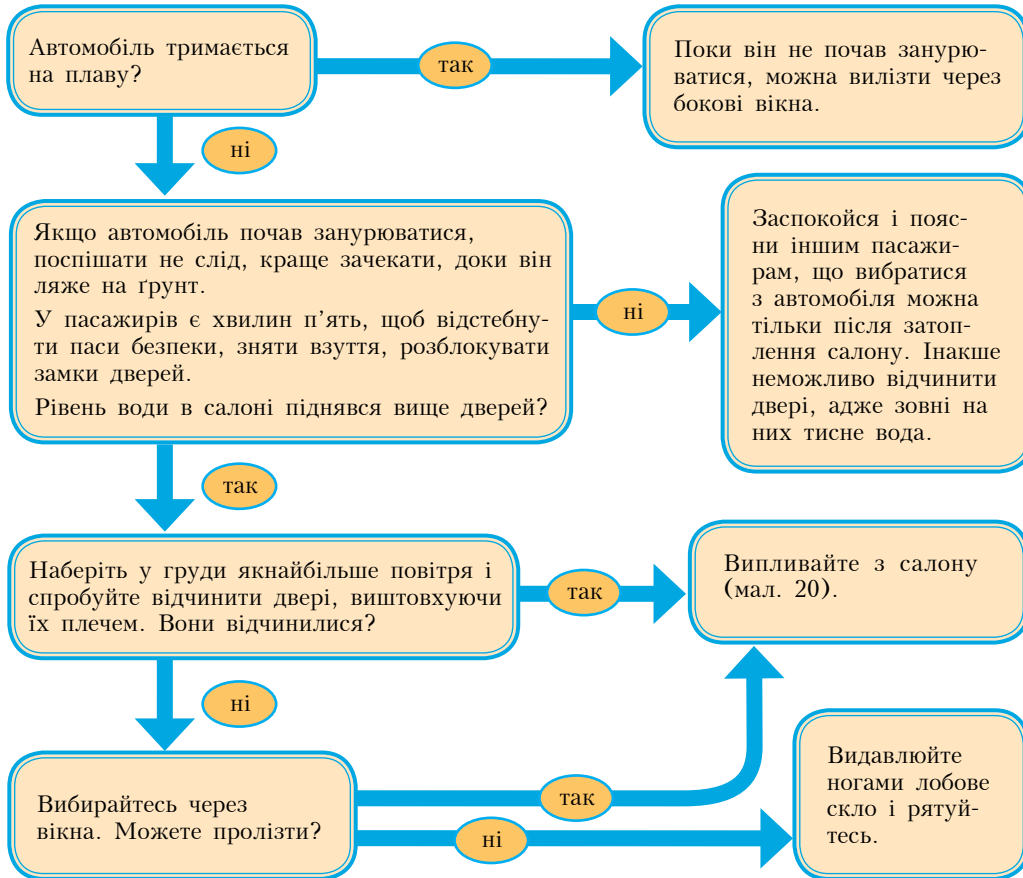


Мал. 19. Дії свідка під час ДТП

Автомобіль у воді



Трапляється, що внаслідок ДТП автомобіль падає у воду. За допомогою блок-схеми склади пам'ятку, як треба діяти у такій ситуації.



Мал. 20



Пограйте в гру «Дорожній рух». Для цього:

- Об'єднайтеся у пари, станьте одне за одним. Домовтеся між собою, який транспортний засіб ви будете представляти — автомобіль, мотоцикл чи велосипед.
- Ті, хто стоїть попереду, заплющують очі. Вони — «транспортні засоби», а ті, хто позаду, — «водії».
- Завдання «водіїв» — керувати «транспортними засобами» і стежити за іншими учасниками дорожнього руху.
- У разі ДТП (зіткнення чи наїзду) рух зупиняється.
- З'ясуйте причину аварії. Оцініть ризик для життя і здоров'я людей, можливі матеріальні збитки.
- Поміняйтеся ролями і продовжіть гру.

ДТП — це подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи заповдіано матеріальних збитків.

Через велику кількість потерпілих ДТП називають «убивцею № 1» у світі.

Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують менші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знав, як це зробити.

Якщо ти став свідком ДТП, постарайся пригадати все, що знаєш і вмєєш, виклич «швидку допомогу», міліцію, познач місце аварії та допоможи рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП.

Іноді трапляються випадки падіння автомобіля у водойму. Якщо не розгубитись і правильно діяти, можна врятуватись і в такій небезпечній ситуації.



§ 8. БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш основні причини виникнення пожеж;
- засвоїш правила безпеки під час роботи з горючими речовинами;
- дізнаєшся про користь і небезпеку паливних газів;
- перевіриш, чи вмєш користуватися газовою плитою;
- ознайомишся з правилами безпеки при користуванні пічним опаленням.

Люди завжди прагнули облаштувати своє житло, зробити його максимально зручним. Однак ці зручності нерідко ставали джерелом техногенних небезпек, призводили до побутових травм, отруєнь, пожеж.



1. Пригадайте, що таке «трикутник вогню», назвіть умови виникнення горіння.
2. Наведіть приклади джерел запалювання та горючих речовин у будинку з пічним опаленням.
3. Пригадайте основні причини виникнення пожеж (мал. 21).



Мал. 21. Причини виникнення пожеж

Як поводитися з горючими речовинами

Деякі речовини (фарби, лаки, розчинники), які використовують під час ремонту приміщень, — токсичні й пожежонебезпечні. На етикетках таких речовин є попередження: «Не нагрівати!», «Берегти від вогню». Тому під час фарбування не можна користуватися відкритим вогнем, навіть палити. Приміщення треба провітрювати, а люди повинні працювати в респіраторах і рукавицях.

Засоби побутової хімії часто упаковують в аерозольні балончики. Вони також вибухо- і пожежонебезпечні. Зверни увагу на інструкцію на таких балончиках. Окрім тексту, що попереджує: «Не розбирати!» і «Не давати дітям!», тут містяться піктограми і застереження: «Не кидати у вогонь!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!».



Забави із пожежонебезпечними чи вибухонебезпечними сумішами речовин найчастіше призводять до втрати пальців, очей, до небезпечних опіків. Нерідко трапляються й смертельні uszkodження.

1. Проаналізуйте кілька етикеток засобів побутової хімії. Знайдіть відповідні застереження і піктограми.

2. Об'єднайтесь у чотири групи. Поміркуйте:

група 1: чому лак чи фарбу не можна розігрівати на газовій плиті, а треба робити це лише в гарячій воді?

група 2: чому не можна прикрашати ялинку саморобними електричними гірляндами, а треба користуватися лише тими, що куплені в магазині і мають відповідний сертифікат?

група 3: чому маскарадні костюми з вати чи паперу краще просочити вогнезахисним розчином?

група 4: чому всі засоби побутової хімії треба зберігати в оригінальній упаковці і в недоступних для дітей місцях?

Розіграйте ситуації, які можуть виникнути при порушенні цих правил, і поясніть, як правильно діяти у відповідних ситуаціях.

Види і небезпеки паливних газів

Паливний газ, який використовують у побуті, буває двох видів: той, що подається в будинки з газових магістралей (метан), і зріджений газ у балонах (суміш пропану і бутану). Паливний газ має властивості, що можуть спричинити три небезпеки: вибух, пожежу, отруєння.

Вибух або пожежа можливі, якщо у суміші паливного газу з повітрям проскочить іскра. Відчувши запах газу, не можна запалювати сірники, запальнички, навіть вмикати світло. Це може призвести до вибуху.

Отруєння. У природі побутовий газ не має ні кольору, ні запаху. Тому до нього додають газ зі специфічним запахом у такій кількості, що його наявність відчуватиметься вже за незначного витікання. Під час витікання газу людина може отруїтися ним. Також існує небезпека отруїтися продуктами його неповного згорання.

Чи знаєш ти, що...

У процесі згоряння газу утворюються вуглекислий газ і вода. Та це лише за умови достатньої кількості кисню. Якщо у приміщенні немає припливу свіжого повітря, вміст кисню там швидко знижується і починають утворюватися продукти неповного згоряння. Це отруйні гази, зокрема оксид вуглецю, який ще називають чадним газом. Він заміщує кисень у крові і негативно впливає на самопочуття людини: утруднює дихання, спричиняє головний біль, кволість, запаморочення і навіть смерть.

Витяжна парасолька над плитою знижує вміст у повітрі чадного газу щонайменше удвічі, а відкрита кватирка або фрамуга зменшує загазованість приміщення на 70%.

Газові котли і водонагрівачі обладнують витяжними трубами — димоходами. Зрідка трапляється, що в димохід потрапляє сторонній предмет. У цьому разі чадний газ виходить не назовні, а в приміщення. Це — смертельно небезпечно!

Тому перед запалюванням газового котла чи колонки обов'язково перевір тягу в димоході. Для цього піднеси запалений сірник до вимкненого пальника. Вогонь має втягнутися всередину.



Запам'ятай!

1. Якщо в оселі відчувається запах газу, про запалювання не може бути й мови. Уникай дій, у результаті яких може утворитися іскра (наприклад, не вмикай світло). Захистивши органи дихання, відчини двері та вікна і добре провітри приміщення. Виклич газову службу.
2. Якщо зненацька припинилася подача газу, слід негайно закрити крани всіх газових приладів. Адже коли газопостачання відновиться, може статися витікання газу.
3. Категорично забороняється користуватися несправними газовими приладами.
4. Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном «104».
5. У приміщеннях, де встановлено газові прилади, не можна закривати вентиляційні отвори.

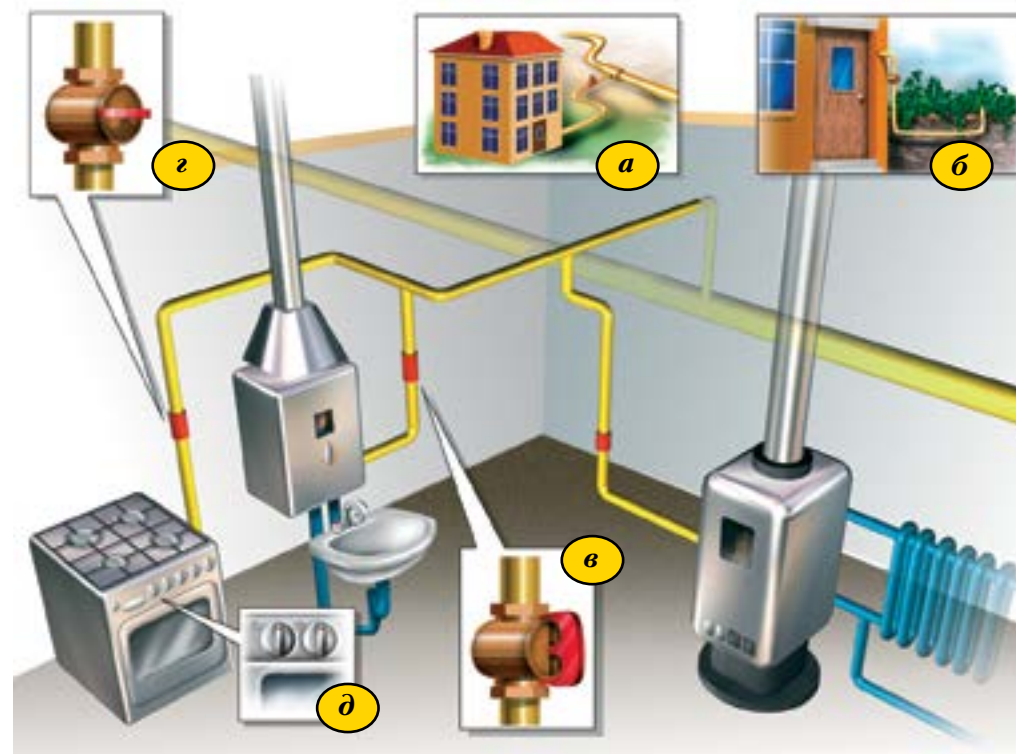
Газопроводи і газові прилади

Від магістралей до газових приладів у будинках газ подають трубами, які фарбують у жовтий колір. Щоб підвищити рівень безпеки, на цьому шляху встановлюють щонайменше чотири крани:

- *перший* — газовий кран там, де газ забирають з магістралі (мал. 22, а);
- *другий* — на вході в будівлю (мал. 22, б);
- *третій* — перед кожним газовим приладом (мал. 22, в, г);
- *четвертий* — на газовому приладі (мал. 22, д). Він не лише відкриває подачу газу, а й регулює його тиск та інтенсивність горіння.

Газові крани мають два положення — «відкрито» і «закрито» (ледь відкрито — теж відкрито). Якщо кран встановлено уздовж газової труби — він відкритий (мал. 22, в), упоперек — закритий (мал. 22, г).

У сучасних газових приладах встановлюють ще один кран, який працює в автоматичному режимі. Якщо прилад перегрівається або тиск газу знижується, він автоматично перекриває подачу газу і вимикає прилад.



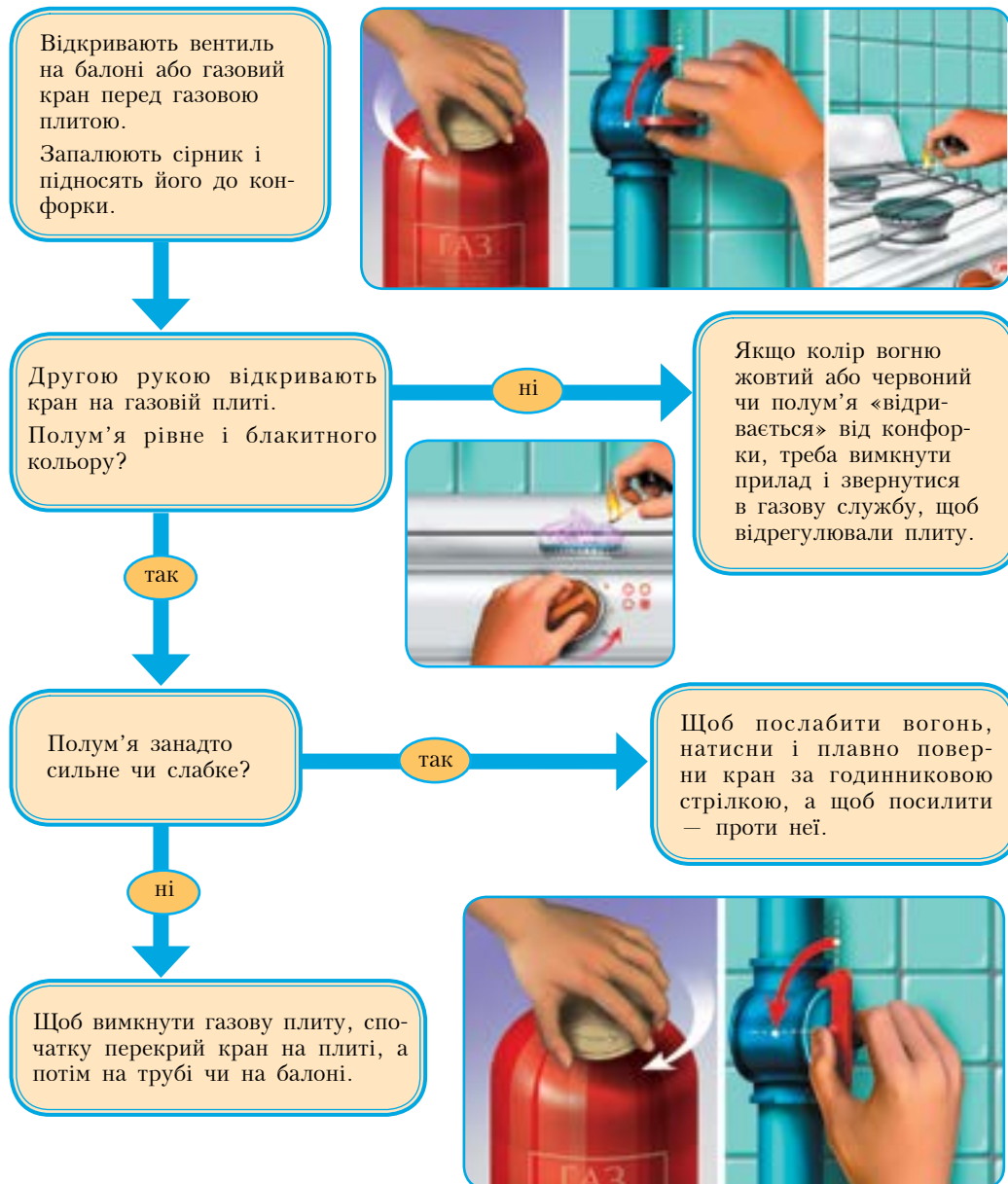
Мал. 22. Газові прилади, які використовують у побуті

Користування побутовими газовими приладами

Якщо батьки довіряють тобі користуватися газовими приладами, треба завжди бути обережним і дотримуватися правильної послідовності їх вмикання і вимикання.



За допомогою блок-схеми у присутності батьків перевір, чи вмієш правильно вмикати і вимикати газову плиту.



Правила користування пічним опаленням

У сільській місцевості будинки нерідко опалюють печами, грубами чи камінами. Якщо в оселі використовують відкритий вогонь, важливо дотримуватися наведених нижче правил.

1. У приміщенні, де топиться піч або камін, можна зберігати запас палива не більш як добової потреби.
2. Дрова чи вугілля треба складати так, щоб іскри з топкового отвору не могли потрапити на них.
3. Не можна сушити і складати на печах одяг, дрова, інші горючі предмети та матеріали.
4. Суворо забороняється розпалювати піч легкозаймистими рідинами, наприклад бензином або гасом, топити печі з відкритими дверцятами.
5. Топити піч можна лише тим видом палива, для якого вона пристосована.
6. За печами, які топлять, треба постійно наглядати, але не можна доручати цього дітям до 14 років.
7. Якщо в будинку очікують багато гостей (наприклад, на свято) піч треба протопити до того, як вони зберуться.
8. Заслінку печі можна закривати лише після повного згоряння палива і охолодження попелу.



Мал. 23. Порушення яких правил зображено на малюнку?



1. Обговоріть одну-дві ситуації, коли неправильне використання газових приладів призвело до нещасних випадків.

2. Поміркуйте, чому в наведених нижче ситуаціях можливе отруєння чадним газом.

- За відсутності тяги в димоході печі, газового котла чи водонагрівача.
- Поблизу автомагістралі в години «пік».
- Якщо в зачиненому гаражі увімкнути двигун автомобіля.
- Якщо топити піч, яка має тріщини.
- Під час перебування в накуреному приміщенні.
- Якщо закрити заслінку до повного згоряння палива в печі або каміні.
- У задимленому приміщенні під час пожежі.



За допомогою батьків перевіряйте пожежну безпеку свого помешкання.



До наступного уроку радимо подивитися художній фільм «Поліцейський із дитсадка» режисера Івана Райтмена (кінокомпанія Юніверсал Сіті Студіос, 1990, США).

Деякі речовини, які використовують під час ремонту (фарби, розчинники), а також деякі засоби побутової хімії є токсичними і пожежо-небезпечними.

Паливний газ буває двох видів: той, що подається в будинки з газових магістралей, і зріджений газ у балонах.

Паливні гази можуть спричинити три небезпеки: отруєння, вибух, пожежу.

Отруїтися можна самим паливним газом або продуктами його неповного згоряння.

Ремонт газопроводів і газових приладів мають виконувати лише професіонали. Службу газу викликають за телефоном «104».

Неправильне користування пічним опаленням може призвести до отруєння чадним газом або пожежі.



§ 9. ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ



У цьому параграфі ти:

- обговориш необхідність дотримання правил пожежної безпеки у громадських приміщеннях;
- дізнаєшся, як діє система виявлення пожежі та пожежної сигналізації у твоїй школі;
- ознайомишся з правилами користування вогнегасниками;
- потренуєшся здійснювати організовану евакуацію з приміщення школи.



1. Назвіть приклади громадських приміщень у вашому населеному пункті (школа, лікарня, магазин...).

2. Чим відрізняються громадські приміщення від житлових будинків щодо пожежної безпеки?

Правила пожежної безпеки у школі

Ти вже знаєш, що існують Правила дорожнього руху. А чи відомо тобі, що існують Правила пожежної безпеки, зокрема для шкіл? Вони зобов'язують усіх ознайомитися з системою оповіщення про пожежу, планом евакуації й відпрацювати дії на випадок пожежі. Для цього проводять пожежні тренування, з числа учнів організовують дружини юних пожежників.

Хтось може подумати, що його це не стосується. Яка імовірність того, що саме в його школі станеться пожежа? Та насправді це дуже серйозна проблема, тому що наслідки таких подій бувають жахливими.

У більшості країн світу пожежній профілактиці надають першочергового значення. Усі діти, починаючи з дитячого садка, регулярно проводять пожежні тренування, навчаються не лише запобігати пожежі, а й грамотно діяти в разі її виникнення.



Обміняйтеся враженнями про фільм «Поліцейський із дитсадка» з Арнольдом Шварценеггером у головній ролі. Дайте відповіді на запитання:

- Які засоби протипожежного захисту спрацювали у школі під час пожежі?
- Які профілактичні заходи допомогли здійснити організовану евакуацію учнів?
- Які труднощі виникли під час евакуації?
- Чи доцільним було, на вашу думку, регулярне проведення пожежних тренувань у школі?

Оповіднення про пожежу

Про пожежу в школі оповіщають через звукову пожежну сигналізацію, внутрішню радіо- й телефонну мережі, дзвінок та інші звукові сигнали.

Для своєчасного виявлення пожежі на стелях встановлюють автоматичні пожежні оповіщувачі, які реагують на появу диму чи підвищення температури. Сигнал тривоги подається на пульт чергового.

У коридорах встановлюють ручні пожежні оповіщувачі: металеві скриньки червоного кольору з прозорим скляним віконцем, за яким є кнопка. Той, хто побачить пожежу, розбиває скло і тисне на кнопку — оповіщає про пожежу.



Первинні засоби пожежогасіння

Три стадії пожежі

Початкова — триває 15–30 хв. Якщо пожежу загасити на цій стадії, вона заподіє найменші збитки.

Основна — пожежа швидко поширюється, загасити її дуже важко.

Стадія закінчення — вогонь згасає в міру догорання матеріалів.

Для гасіння пожежі на початковій стадії залежно від виду пожежі використовують вогнегасники, воду, пісок, землю, покривала з негорючого теплоізоляційного полотна тощо.

Школи забезпечують первинними засобами пожежогасіння: пожежними кранами, пожежними щитами і вогнегасниками.

Пожежне водопостачання. Школи обладнують пожежними кранами (скорочено — ПК). На дверцятах шафи пожежного крана є індекс ПК, його порядковий номер і номер телефону пожежної частини (мал. 24).

У шафі — пожежні крани, обладнані рукавами і стволами, а також важіль для полегшення відкриття крана. Тут можуть встановлювати й вогнегасники.



Мал. 24

Пожежні пости. Школи також забезпечують пожежними щитами і стендами (мал. 25). Тут вивішують і списки добровільних пожежних дружин та їх керівників, інструкцію з правил пожежної безпеки, телефони пожежної охорони, прізвища і телефони відповідальних за пожежну безпеку.



Мал. 25. На пожежних постах розміщують вогнегасники, відра, сокири, лопати, гаки, драбини, діжки з водою, які взимку замінюють ящиками з піском

Вогнегасники (мал. 26). Їх розміщують біля виходу на відному і легкодоступному місці (наприклад, у шафці для пожежного крана). Ці місця позначають знаками і зазначають у планах евакуації.

Розгляньте вогнегасники, які є у вашій школі. Прочитайте, для гасіння яких пожеж вони призначені та як ними користуватися. Під наглядом вчителя потренуйтеся використовувати списані вогнегасники.



Мал. 26. Вогнегасники: вуглекислотний (а), порошковий (б), водопінний (в)

Пожежа в громадському приміщенні

Що робити, якщо ти потрапив у зону пожежі на вокзалі, в готелі чи аеропорту? Звісно, тобі буде набагато легше вибратись і допомогти іншим, якщо встигнеш заздалегідь роздивитися, звернути увагу на план евакуації, знаки пожежної безпеки (мал. 27), розміщення евакуаційних виходів, пожежних драбин або хоча б запам'ятаєш маршрут, яким рухався.

Проте у великих громадських приміщеннях зазвичай багато дверей, сходів і переходів, які ведуть не на вулицю, а в інші приміщення. До того ж там буває багато людей, які можуть збитись у натовп. Це ускладнює евакуацію. Тому в таких спорудах встановлюють спеціальні знаки, позначки і лампи, які допомагають людям якнайшвидше вийти з приміщення. Знаки пожежної безпеки вказують напрямок руху та евакуаційні виходи (мал. 27, 28).

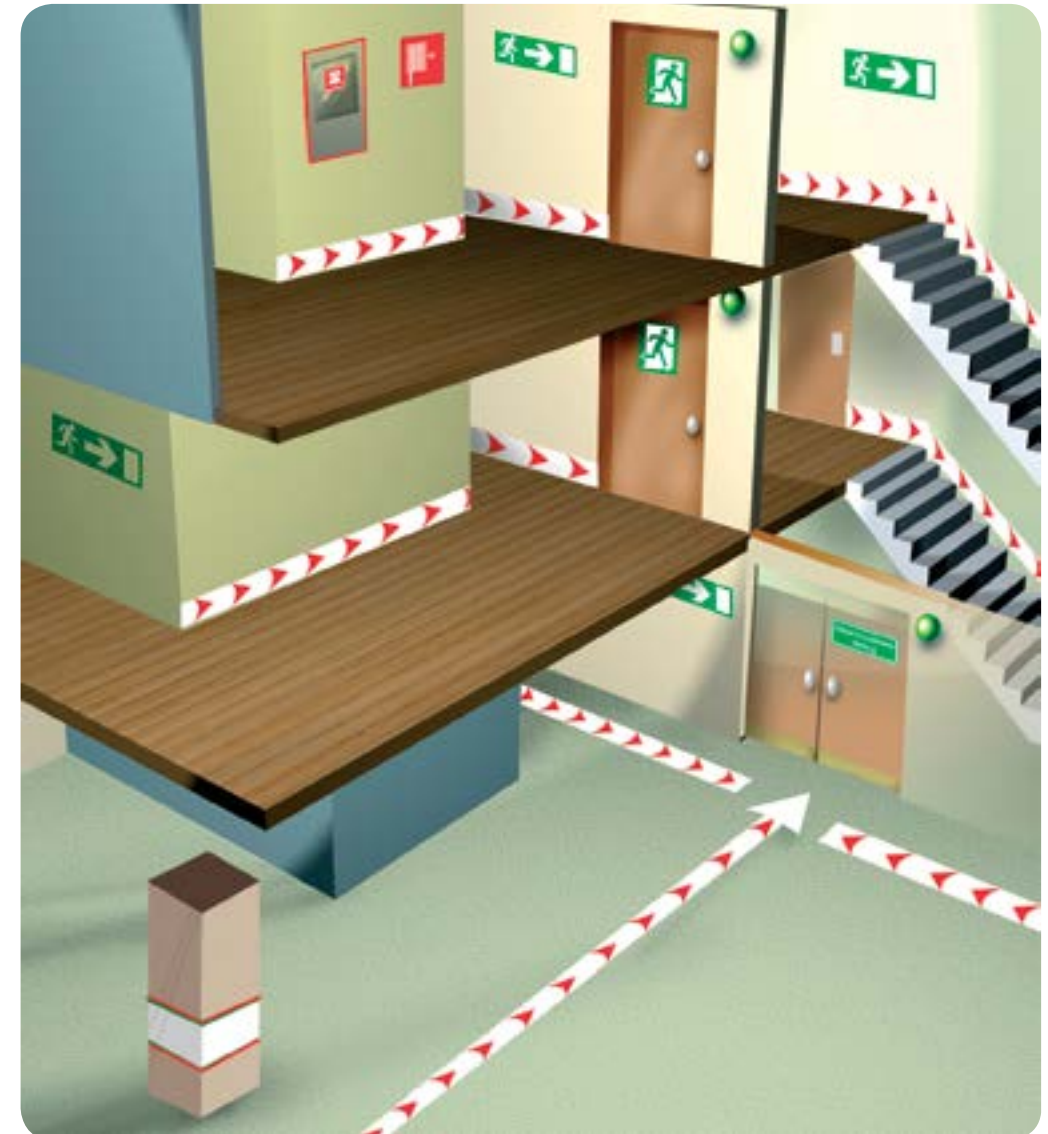


Мал. 27. Знаки пожежної безпеки

Лампи зеленого кольору працюють від аварійної системи живлення і освітлюють дорогу, якщо вимкнулось основне освітлення. На випадок якщо вони не спрацюють, уздовж стін і на підлозі наклеєно люмінесцентні стрічки зі стрілками, що вказують напрямок руху та виходи. Після вимкнення освітлення вони світяться ще приблизно 30 хвилин.



Знайди на малюнку 28 знаки пожежної безпеки, лампи аварійного освітлення і люмінесцентні стрілки, що вказують напрямок руху під час евакуації.



Мал. 28

Евакуація з приміщення школи

Перше й головне завдання у випадку пожежі — вивести всіх людей із небезпечної зони. Діяти треба швидко, виконуючи накази тих, хто проводить евакуацію. Найменша затримка може коштувати комусь життя.

Евакуацію учнів у разі виникнення пожежі здійснюють за таким орієнтовним планом (таблиця 2).

Таблиця 2

№ з/п	Назва дії	Порядок і послідовність дій
1.	Повідомлення про пожежу.	У разі виявлення пожежі або її ознак треба негайно: <ul style="list-style-type: none"> повідомити телефоном пожежну частину; увімкнути систему оповіщення про пожежу; повідомити директора школи.
2.	Евакуація учнів.	У разі виявлення пожежі або за сигналом оповіщення (зазначається вид сигналу) учнів якнайшвидше виводять назовні згідно з планом евакуації.
3.	Звірка списочного складу з фактичною наявністю евакуйованих.	Усіх евакуйованих з будівлі учнів перевіряють поіменно за класним журналом або за списками.
4.	Пункти розміщення евакуйованих учнів.	Удень учнів класами розміщують у будівлі за адресою (адреса). У нічний час їх евакуйують до будівлі за адресою (адреса).
5.	Гасіння пожежі працівниками закладу до прибуття пожежників.	Гасіння пожежі організують негайно з моменту її виявлення і проводять працівники закладу, не зайняті евакуацією учнів. Для гасіння використовують усі наявні засоби пожежогасіння.



Потренуйтеся виходити з приміщення школи згідно з планом евакуації (таблиця 2). Якщо є можливість, запросіть до школи пожежників і проведіть тренування під їхнім керівництвом.

Запам'ятай!

- Дітей молодшого віку, хворих і поранених евакуйовують першими.
- Евакуацію розпочинають з найближчих до місця пожежі приміщень і з поверхів вище від пожежі.
- Учителі та інші працівники школи не залишають учнів без нагляду від моменту виявлення пожежі до її ліквідації.
- Узимку діти одягаються або беруть теплий одяг із собою.
- У небезпечній зоні ретельно перевіряють усі приміщення в пошуках дітей, які могли сховатися під партами чи в шафах.
- На входах до будівлі виставляють пости, щоб перешкодити поверненню людей у небезпечну зону.



Об'єднайтеся у групи і обстежте кілька громадських приміщень у вашому населеному пункті (супермаркет, кінотеатр, залізничний вокзал тощо). Ознайомтеся з планом евакуації, зверніть увагу на запасні виходи, знаки, позначки і лампи, які допомагають під час евакуації з приміщення.

Правила пожежної безпеки передбачають встановлення у школах автоматичних систем виявлення пожежі та пожежної сигналізації.

Школи забезпечують первинними засобами пожежогасіння: пожежними кранами, пожежними щитами і вогнегасниками.

Найперше і головне завдання у випадку пожежі в школі та інших громадських приміщеннях — забезпечення організованої евакуації людей.

Для цього на вокзалах, у кінотеатрах, супермаркетах встановлюють спеціальні знаки, позначки і лампи, які допомагають людям якнайшвидше знайти евакуаційні виходи і вийти з приміщення.

У школах проводять теоретичні та практичні заняття, пожежні тренування, з числа учнів організують дружини юних пожежників.



ЗМІСТ

Як працювати з підручником 4

Розділ 1. Здоров'я людини

Глава 1. Здоров'я і спосіб життя

§ 1. Цілісність здоров'я	7
§ 2. Значення звичок і навичок для здоров'я	13
§ 3. Обираємо здоровий спосіб життя	18
§ 4. Профілактика захворювань	23

Глава 2. Безпека щоденного життя

§ 5. Принципи безпечної життєдіяльності	30
§ 6. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі	35
§ 7. Дорожньо-транспортні пригоди.	43
§ 8. Безпека оселі.	50
§ 9. Пожежна безпека у громадських приміщеннях	57

Розділ 2. Фізична складова здоров'я

§ 10. Індивідуальний розвиток підлітка	65
§ 11. Ріст, вага і фізична форма	71
§ 12. Шкіра і здоров'я.	78
§ 13. Косметичні проблеми підлітків	84

Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я

§ 14. Психологічний розвиток підлітка	91
§ 15. Дивовижний мозок	97
§ 16. Розвиток інтелектуальних навичок	103
§ 17. Культура почуттів	110
§ 18. Психологічна рівновага і здоров'я	116
§ 19. Стрес і психологічна рівновага	123
§ 20. В екстремальній ситуації	129
§ 21. Керування стресами	136
§ 22. Конфлікти і здоров'я.	142

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я

§ 23. Соціальні чинники здоров'я	150
§ 24. Впливи найближчого оточення	155
§ 25. Хвороби цивілізації і реклама	160
§ 26. Причини і наслідки вживання наркотиків	167
§ 27. Наркотична залежність	171
§ 28. Ні — наркотикам!	175
§ 29. Наркотики і ВІЛ	179
§ 30. ВІЛ/СНІД і права людини	183
§ 31. Туберкульоз і ВІЛ.	189

Післямова 195

Словничок термінів 196

Навчальне видання

Бех Іван Дмитрович
Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Страшко Станіслав Васильович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

**Підручник для 7 класу
загальноосвітніх навчальних закладів**

Відповідальний за випуск *В. Пономаренко*
Літературне редагування *Л. Воронович*
Художнє оформлення *С. Шпак*
Технічний редактор *Т. Піхота*
Коректор *С. Гайдук*

Підписано до друку . Формат 70×100/16.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 16,2 Обл.-вид. арк. 15,67.
Тираж пр.
Зам. №

Свідоцтво про внесення суб'єкта
до Державного реєстру видавців № 4110 від 13.07.2011.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Email: alaton@ukr.net