

Міністерство освіти і науки України
Академія педагогічних наук України
Інститут проблем виховання АПН України

О.О. ЄЖОВА

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних
закладів



Суми
Університетська книга
2010

УДК 371.72
ББК 51.283я73
Є 41

Схвалено для використання в навчально-виховному процесі комісією з проблем виховання учнівської та студентської молоді
Науково-методичної Ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 22 червня 2009 року)

Рецензенти:

Оржиховська В.М. – доктор педагогічних наук, професор, зав. лабораторією превентивного виховання Інституту проблем виховання АПН України;

Лузан П.Г. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України;

Калиниченко І.О. – кандидат медичних наук, доцент, зав. кафедрою спортивної медицини і валеології Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка;

Штика Ю.М. – директор Міжрегіонального центру професійно-технічної освіти інноваційних технологій м.Суми

Відповідальний за випуск:

Демчишин М.С. – начальник відділу виховної роботи Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

Посібник створений відповідно до програми спецкурсу „Здоровий спосіб життя” в системі професійно-технічної освіти.

Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

Адресований учнівської молоді. Може бути корисний для викладачів, майстрів виробничого навчання, вихователів і батьків.

ISBN 978-966-680-495-5
2010

Єжова О.О., 2010
ТОВ „ВТД „Університетська книга”,

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ I. Психічне здоров'я людини	6
1.1. Ставлення до себе	7
1.2. Спосіб життя людини.....	16
1.3. Життєві цінності людини.....	22
1.4. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність	24
1.5. Ціннісне ставлення до здоров'я.....	30
Розділ II. Фізичне здоров'я	33
2.1. Розвиток як головна властивість живих організмів.....	34
2.2. Фізичний розвиток.....	37
2.3. Обмін речовин – основа життєдіяльності організмів.....	42
2.4. Харчування	44
2.5. Рухова активність.....	52
2.6. Професії і здоров'я.....	56
2.7. Статевий розвиток.....	59
2.8. Основи репродуктивного здоров'я	62
2.9. Перше кохання.....	66
2.10. Особиста гігієна	69
Розділ III. Соціальне здоров'я	77
3.1. Світ навколо нас.....	77
3.2. Спілкування між людьми.....	78
3.3. Мобільний телефон.	83
3.4. Лихослів'я.....	85
3.5. Шкідливі звички.....	88
3.6. І знову про паління.....	90
3.7. Пиво = алкоголь.....	95
3.8. Наркотики	99
3.9. Соціальні хвороби	102
3.10. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні	105
3.11. Торгівля людьми.....	109
Відповіді на запитання рубрики „Для самоконтролю”	113
Додатки.....	115
Корисні Інтернет-ресурси.....	115
Календар пам'ятних дат.....	121
Словничок термінів.....	122

Вступ

Юність – один із прекрасних етапів життя кожної людини. Саме в юності відбувається становлення особистості, яка розпочинає своє життя в світі дорослих. А що означає бути дорослим? Який я? Що мене там очікує? Як вижити в цьому складному світі? Як здійснити свої заповітні мрії? Ці і безліч інших питань постають перед молодою людиною.

Щоб знайти відповіді, треба зрозуміти, як ти сприймаєш оточуючий тебе світ. Його можна сприймати як конкретний і матеріальний, де немає місця ілюзіям, фантазіям, таємницям і мріям. Тоді ти за все в цьому світі відповідаєш сам, і свідомо стаєш одинаком у Всесвіті. А можна вважати, що світ не завжди зрозумілий, що в світі є багато такого, про що людина тільки будує свої догадки, що людина не одинока в світі, а завжди має шанс на допомогу інших людей і допомогу сил Всесвіту. В цьому випадку ти не самотній, ти завжди маєш вибір в будь-яких питаннях і підтримку в своєму житті.



Провідною ознакою дорослості є відповідальність. Відповідальність за своє життя, за свою поведінку, вчинки, за своє здоров'я, за життя і добробут своєї родини. Доросла людина здатна забезпечити своє існування в цьому світі, як духовно, так і матеріально. Для матеріального забезпечення важливо вміти працювати, мати професію.

Для вирішення нагальних життєвих завдань, які стоять перед кожною людиною, дуже важливо сформулювати свій власний спосіб життя. Спосіб життя потужно впливає на його якість, на спроможність людини реалізовувати свої мрії, на її здоров'я і самопочуття. Зрозумівши як ти сприймаєш світ, тобі буде легше будувати свій спосіб життя і легше досягати бажаного, мріяти, а потім знов рухатися до здійснення нової мрії, нової мети.

На заняттях спецкурсу „Здоровий спосіб життя” ти ознайомишся із елементами способу життя, особливостями здорового способу життя, життєвими навичками, що сприяють збереженню, зміцненню і формуванню здоров'я та допомагають досягти заповітних мрій.

Розділ I

Психічне здоров'я людини



1.1. Ставлення до себе

Людина ставиться певним чином не тільки до оточуючого світу, а й до себе. Вона оцінює себе в системі світу, в системі суспільства, в колі знайомих і друзів.

Для життя, як і для здоров'я, важливо, щоб людина оцінювала себе об'єктивно. Це означає, що людина протягом свого життя пізнає себе. Особливо потужно процес самопізнання здійснюється в підлітковому і юнацькому віці. Від того наскільки добре ти себе знаєш та як оцінюєш, залежить твоя самооцінка, яка займає важливе місце в діяльності людини. Самооцінка може бути завищеною, об'єктивною чи заниженою. Людям із завищеною та заниженою самооцінкою живеться трохи складніше, ніж людям із об'єктивною самооцінкою, бо їм важче пристосовуватися до різних сторін дійсності, важче підтримувати рівні стосунки із однолітками, із людьми старшими за віком, із членами сім'ї.

Людина завжди намагається поглянути на себе очима іншої людини, оцінити свої вчинки, свої слова і думки. При цьому людина має розуміти, що вона може діяти правильно, а може й помилятися, що у неї, як і в кожній людини, є позитивні і негативні риси характеру. Головне, щоб сама людина сприймала себе позитивно, любила і поважала себе. Це допомагає зрозуміти і позитивно ставитися до інших людей; допомагає об'єктивно оцінювати себе в оточуючому світі й досягати поставленої мети.

Замислися на хвилину, і назви одну, дві або три мети, які для тебе найважливіші саме зараз. Що ти робиш для їх досягнення?

Для здійснення мрії-мети зробити можна багато, адже людина здатна керувати своїми фізичними і психічними силами. Можна сказати, що людина керує і управляє сама собою. Вміння керувати собою, своїми фізичними і психічними силами, своїми емоціями, думками, почуттями, поведінкою має вирішальну роль для досягнення поставленої мети.

Вісім „С” допоможуть тобі рухатися до поставленої мети.

Самоуправління – це процес впливів на себе, на свою особистість, на свої вчинки. Управління допомагає здійсненню життєвої мети і планів.

Саморегуляція – це керування власними емоціями, почуттями, реакціями на події в житті, умови життя і оточуючий світ.

Самоцілеполагання – свідома постановка мети (чого ти хочеш, до чого ти прагнеш).

Самопланування – складання плану досягнення своєї мети (що треба зробити, щоб досягти мети).

Самоконтроль, самоаналіз – коли ти робиш вчинки для досягнення своєї мети, а потім сам аналізуєш їх наслідки і контролюєш процес наближення до своєї мети.

Самовираження – свідоме керування своєю поведінкою в цілому. Від самовираження залежить прийняття чи неприйняття твоєї особистості іншими людьми.

Самовиховання – керування формуванням у себе бажаних якостей, властивостей, рис характеру, проявів поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Самоосвіта – набуття певних знань, вмінь, навичок; формування у себе здібностей, які потрібні тобі в житті: для здобуття професії, для заробляння коштів, для створення сім'ї, для досягнення заповітної мрії.

Підсумки

Людина має себе любити і поважати.

Для досягнення поставленої мети важливо об'єктивно себе оцінювати і вміти керувати своїм життям. Цьому допомагають самопізнання, самовиховання, самопланування, самоконтроль, самовираження, самоосвіта, самоуправління, саморегуляція.

Пізнай себе! Керуй собою! Виховуй себе!

Що варто обговорити

Чи погоджуєшся ти з висловом: „Людина не може любити інших, якщо вона не любить себе”?

Які ти маєш сильні сторони свого характеру?

Які ти вважаєш слабкими сторони свого характеру?

Чи можна сказати, що ти – „капітан свого життя”?

Що варто почитати

Оржеховська В.М. Посібник з самовиховання / В.М. Оржеховська, Т.В. Хілько, С.В. Кириленко; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1996. – 192с.

Селевко Г.К. Управляй собою. / Г.К. Селевко, В.И. Болдина, О.Г. Левина. – М. : Народное образование, 2001. – 192 с. – (Серия „Самосовершенствование личности“).

Для самопізнання

До твоєї уваги пропонуємо чотири тести, які допоможуть тобі трішечки більше дізнатися про себе.

Яка твоя самооцінка?

Спробуйте визначити самооцінку, для цього дайте відповіді на запропоновані твердження. Якщо твоя поведінка в аналогічній ситуації співпадає із твердженням, то ти в графі „Відповідь” ставиш „+”, що означає „так”. Якщо не співпадає – ставиш „-”, що означає „ні”. Якщо не можеш чітко визначитися, то в графі „Відповідь” нічого не ставиш.

Визначення самооцінки (за Г.М.Казанцевою)

№ п/п	Твердження	Відповідь: „+” - так „-” - ні нічого не ставити - не знаю
1.	Як правило, я розраховую на успіх у своїх справах.	
2.	Більшість часу у мене пригнічений настрій.	
3.	Більшість однолітків зі мною радяться (рахуються).	
4.	У мене відсутня впевненість у собі.	
5.	Я приблизно в такій же мірі здібний і винахідливий, як і більшість учнів у моїй групі	
6.	Інколи я відчуваю себе нікому не потрібним.	
7.	Я все роблю добре (будь-яку справу).	
8.	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.	
9.	У будь-якій справі я вважаю себе правим.	
10.	Я роблю багато чого такого, про що потім жалкую.	
11.	Коли мені стає відомо про успіхи когось із знайомих, то я відчуваю це як власну поразку.	

12.	Мені здається, що оточуючі дивляться на мене із осудом.	
13.	Мене мало непокоять можливі невдачі.	
14.	Мені здається, що успішному виконанню моїх доручень або справ заважають різні перешкоди, які не подолати.	
15.	Я рідко жалкую про те, що вже зробив(ла).	
16.	Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я сам(а).	
17.	Я думаю, що я постійно комусь потрібний(а).	
18.	Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж інші.	
19.	Мені частіше везе, ніж не везе.	
20.	В житті я завжди чогось боюся.	

Тепер визнач кількість „+” за непарними номерами тверджень, а потім – за парними і запиши їх на листочку. Потім з першої цифри (непарні номери тверджень) відними другу цифру (парні номери тверджень). Результат від -10 до -4 може свідчити про низьку загальну самооцінку; від -3 до +3 – про середню, адекватну самооцінку; від +4 до +10 – про завищену, високу самооцінку. Якщо в тебе середній, об’єктивний рівень самооцінки можеш себе привітати, якщо твоя самооцінка завищена або занижена, треба проаналізувати своє ставлення до себе і спробувати змінити його.

Ці тести та інші можна знайти у книзі авторів Оржеховської В.М., Хілько Т.В., Кириленко С.В. Посібник з самовиховання.

Капітан? Руховий? Пасажир?

Ця психологічна тест-гра допоможе тобі обговорити запитання „Чи можна сказати, що ти –капітан свого життя?” Це звичайно не екзамен, але спробуй відповісти щиро. Варіанти відповідей: так, ні, не знаю.

№ п/п	Запитання	Так	Ні	Не знаю
1.	Я завжди відчуваю відповідальність за все, що трапляється в моєму житті.			
2.	У моєму житті не було б стільки проблем, якби деякі люди змінили своє ставлення до мене.			
3.	Я вважаю за краще діяти, а не розмірковувати над причинами своїх			

	невдач.			
4.	Іноді мені здається, що я народився (народилася) під „нещасливою зіркою”.			
5.	Я вважаю, що алкоголіки самі винні в своїй хворобі.			
6.	Іноді я думаю, що багато за що в моєму житті несуть відповідальність ті люди, під впливом яких я став (стала) таким (такою), як я є.			
7.	Коли я застуджуюсь, вважаю за краще лікуватися самостійно, а не звертатися по допомогу до лікаря.			
8.	Я вважаю, що у сварливості та агресивності, які так дратують, найчастіше винні інші люди.			
9.	Вважаю, що будь-яку проблему можна розв'язати, і не дуже розумію тих, у кого вічно виникають якісь життєві труднощі.			
10.	Я люблю допомагати людям, тому що відчуваю вдячність за те, що інші зробили для мене.			
11.	Коли трапляється конфлікт, то, розмірковуючи, хто в ньому винний, я звичайно починаю з себе.			
12.	Якщо чорна кішка перейде мені дорогу, я переходжу на інший бік вулиці.			
13.	Я вважаю, що кожна людина незалежно від обставин має бути сильною і самостійною.			
14.	Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб оточуючі ставилися до них поблажливо.			
15.	Звичайно я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не здатний.			

Підводимо підсумки. Згідно таблиці-ключа, за свої варіанти відповідей на 15 запитань нарахуй потрібну кількість балів (0, 5 чи 10) і визнач їх загальну суму.

Таблиця-ключ

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Варіант відповіді															
Так	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0
Ні	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	10
Не знаю	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

100-150 балів. Ти – капітан свого життя. Ти відчуваєш відповідальність за все, що з тобою відбувається, багато береш на себе, долаєш труднощі, не перебільшуючи їх, не роблячи з мухи – слона. Ти бачиш перед собою завдання, і думаєш над тим, як його можна розв’язати. Що при цьому ти відчуваєш, що відбувається у твоїй душі – для оточуючих загадка.

50-99 балів. Ти охоче перебуваєш рульовим, але можеш, коли це необхідно, передати штурвал до вірних рук. При оцінці причин власних труднощів ти цілком реалістичний. Гнучкість, розсудливість і чутливість завжди бувають твоїми союзниками. Трапляються ситуації, що ніяк тебе не стосуються, ти не несеш за них ніякої відповідальності, і все ж, коли це потрібно, все-таки береш відповідальність на себе. І ти звичайно знаєш, коли це треба зробити. Ти вмієш жити в добрій згоді з іншими людьми, не порушуючи внутрішньої злагоди з самим собою.

До 49 балів. Ти часто буваєш пасажиром у своєму житті, легко підкоряєшся зовнішнім силам, говорячи: так склалися обставини, доля, тощо. У своїх труднощах ти звинувачуєш кого завгодно, весь білий світ, але тільки не себе. Справжня незалежність здається тобі недосяжною і неможливою. Все ж ти вмієш мирно співіснувати з іншими, не роблячи різниці між тим, які це люди і як вони ставляться до тебе.

Чи вмієш ти розв’язувати свої проблеми?

Одні легко розв’язують найскладніші проблеми, інших може „покласти на лопатки” незначна дрібниця. До якого типу належиш ти? Давай перевіримо.

1. Чи розповідаєш ти про свої проблеми, неприємності:

- а. Ні, це тобі б не допомогло – 3 бали;
- б. Звичайно, якщо є підходящий співбесідник – 1;
- в. Не завжди, іноді тобі і самому важко думати про них – 2.

2. Наскільки сильно ти переживаєш страждання:

- а. Завжди дуже важко – 4;

- б. Це залежить від обставин – 0;
 - в. Ти намагаєшся терпіти, не сумніваючись, що будь-якій неприємності рано чи пізно приходить край – 2.
- 3. Якщо ти не вживаєш спиртного, то переходи до наступного запитання (четвертого).**
- Якщо вживаєш алкоголь, то для того, щоб:**
- а. „Втопити” в ньому свої проблеми – 5;
 - б. Просто це подобається – 1.
- 4. Що ти робиш, коли тебе щось глибоко ранить:**
- а. Дозволяєш собі радість, яку довго не могли дозволити – 0;
 - б. Йдеш до хороших друзів – 2;
 - в. Йдеш додому і „жалієш” самого себе – 4.
- 5. Коли близька людина тебе кривдить:**
- а. „Ховаєтесь” до своєї раковини;
 - б. Вимагаєш пояснень – 0;
 - в. Розповідаєш про це кожному, хто тільки готовий слухати – 1.
- 6. У хвилину щастя:**
- а. Не думаєш про неперенесене нещастя – 1;
 - б. Боїшся, що ця хвилинка надто швидко мине – 3;
 - в. Не забуваєш про те, що в житті є й багато неприємностей – 5.
- 7. Що ти думаєш про психіатрію:**
- а. Ти б не хотів стати їх пацієнтом – 4;
 - б. Багатьом людям вони могли б допомогти – 2;
 - в. Людина й сама багато в чому може допомогти собі – 3.
- 8. На твою думку, доля:**
- а. Тебе переслідує – 8;
 - б. До тебе несправедлива – 1.
- 9. Про що ти думаєш після сварки з коханою людиною, коли твій гнів вже минає:**
- а. Про те, що було в нас минулому – 1;
 - б. Мрієш про таємну помсту – 2;
 - в. Думаєш про те, скільки вже від нього (неї) витерпів(ла) – 3.

Визнач кількість балів, що ти набрав(ла).

Від 7 до 15 балів – ти легко миришся із своїми неприємностями, навіть бідами, оскільки вмієте їх правильно оцінювати. Дуже важливо й

те, що ти не надто себе любиш жаліти (слабкість, яку до самого себе почувають багато хто). Твоя душевна рівновага гідна захоплення.

Від 16 до 26 балів – буває, що ти іноді „проклинаєш” долю. І все ж у тебе прекрасна „віддушину” – можливість „виплеснути” свої проблеми на інших. Після цього тобі одразу ж стає легше (при цьому тобі, звичайно, важливо, щоб тебе уважно слухали і співпереживали твоїм проблемам, неприємностям). І все ж замислися, чи не варто тобі побільше володіти собою, а не постійно користуватися лише таким способом розв’язання своїх проблем?

Від 27 до 36 балів – ти ще не навчився правильно „розправлятися” із своїми бідами. Можливо, тому вони тебе так і терзають. Ти вважаєш за краще закритися в собі, нерідко пожаліти себе. Але, можливо, слід використати й інший спосіб? Мобілізуй свою енергію. У тебе достатньо доброго, хорошого начала, що допоможе тобі з успіхом розв’язати всі твої проблеми та неприємні ситуації.

Чи є у тебе почуття гумору?

Напевне, небагато хто визнає, що в них немає почуття гумору.

Чи не правда? Але чи так це насправді? Давай перевіримо.

На кожне запитання відповідай „Так” чи „Ні”.

№ п/п	Запитання	Так	Ні
1.	Чи любиш ти сміятися?		
2.	Чи вмієш ти з гумором виходити з неприємних ситуацій?		
3.	Чи згоден ти з думкою, що шлюб – найсмійніша річ у світі?		
4.	Чи смієшся ти наодинці із самим собою, коли читаєш чи дивишся по телевізору що-небудь смішне?		
5.	Якщо ти помітив(ла), що тебе обманюють, чи можеш не подати виду?		
6.	Чи розповідають твої рідні, друзі анекдоти, веселі історії?		
7.	Якщо ти перебуваєш у компанії, то хочеш виглядати найдотепнішим(ою), бути центром уваги?		
8.	Коли ти в поганому настрої, чи не дратує тебе сміх оточуючих?		

9.	З усіх жанрів чи не віддаєш ти перевагу комедії?		
10.	Чи вважаєш ти себе людиною з почуттям гумору?		

Якщо ти відповів(ла) „Так” на шість і більше запитань, то з почуттям гумору у тебе все гаразд. І це допомагає тобі навіть у найскрутніші періоди твого життя.

Коли ж у тебе п'ять і менше відповідей „Так”, то з почуттям гумору у тебе досить погано. Адже посмішка, сміх – це показник здоров'я, стабільності, успіхів у житті. З ними легше долати неприємності. Спробуй змінити себе і поглянути на життя з смішного боку, не сприймай все так серйозно, до чогось постався легше, далеко не все в житті варте переживань.

Цікаво...

Поради щоденної саморегуляції

Не будь похмурим і не повертайся в пам'яті до минулих неприємностей.

Не накопичуй проблеми, а вирішуй їх.

Вирішуй свої задачі і проблеми відповідно до своїх сил і здібностей.

Не дозволяй неприємностям „осідлати” тебе, забудь про них, знайди цікаву справу.

Намагайся менше спілкуватися з людьми, які доставляють тобі неприємності.

Замість того, щоб боротися із своїми ворогами, шукай однодумців.

Не мстися ворогам своїм і не витрачай на них свою духовну енергію, вони цього не варті.

Коли ти робиш людям добро, не очікуй кожного разу вдячності.

Проаналізуй день, що пройшов, зроби так, щоб завтра на одну помилку і на одну неприємність стало менше.

Не акцентуй уваги на недоліках людей, шукай у людях добре.

Якщо у тебе виникла неприємність, намагайся при цьому виговоритися тій людині, якій ти довіряєш.

Більше посміхайся, посмішка нічого не коштує, але дорого ціниться.

(з книги Селевка Г.К. „Управляй собою”).

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Коли ти робиш вчинки для досягнення своєї мети, а потім сам аналізуєш їх наслідки і контролюєш процес наближення до своєї мети – це
2. Свідоме керування своєю поведінкою в цілому називається
3. Керування формуванням у себе бажаних якостей, властивостей, рис характеру, проявів поведінки у різних життєвих ситуаціях – це
4. Коли ти дізнаєшся про свої властивості, особистісні якості, уподобання – це

Правильно чи неправильно?

1. Твоя самооцінка – цілком об'єктивна.
2. Людина має себе любити і шанувати.

1.2. Спосіб життя людини

Кожна людина рано чи пізно задається питанням: „Навіщо вона живе? Заради чого?”

Щоб відповісти на це запитання треба пригадати, що людина є біосоціальною істотою. Це означає, що вона, з одного боку – біологічна істота, а з іншого – соціальна.

Людина – соціальна істота, тому що народжується, розвивається, працює в суспільстві. Людина стає людиною тільки в умовах тісного спілкування з іншими людьми. Пригадайте випадки виховання маленьких дітей тваринами. Такі діти переймають засоби спілкування тварин, елементи поведінки, рухові навички, характерні для тварин. Коли вони повертаються до людей, то вже не можуть повністю засвоїти навички поведінки, спілкування, способу життя, які притаманні людям. Не при звичаївшись до життя серед людей такі „Мауглі” рано помирають.

Звернемося до людини як біологічної істоти. Це означає, що її організм працює за природними біологічними законами, загальними для всього живого на Землі. І як кожний живий організм на планеті, людський організм має реалізувати свою біологічну мету.

Не будемо заперечувати важливості суспільства і суспільних законів для життя людини, суспільної мети кожного для успішності свого життя, але поставлене запитання стосується *біологічної* мети кожного живого організму.

Розпочавши із суспільних завдань людини, ми все рівно прийдемо до відповіді, яка буде відповідати саме біологічній меті життя кожної людини. Наприклад, шукаючи відповідь на запитання: „Для чого живе людина? Заради чого?“, – в одній з навчальних груп професійно-технічного закладу відбувся наступний діалог:

- Для чого живе людина?
- Для того, щоб вивчитися.
- А для чого вчитися?
- Для того, щоб оволодіти певною професією, бути висококваліфікованим спеціалістом у обраній професії.
- Для чого треба мати професію?
- Щоб заробляти кошти на життя, а висококваліфіковані спеціалісти, робітники заробляють більше.
- Навіщо нам кошти на життя?
- Щоб добре жити, бути матеріально забезпеченим.
- Навіщо добре жити? Навіщо мати добрий статок?
- Щоб сім'я була матеріально забезпеченою і всього вистачало.
- Хто є найціннішим у сім'ї? Кого, перш за все забезпечують у сім'ї?
- Діти. Дітей треба забезпечувати всім необхідним.
- Так, тоді заради кого живе і працює кожна доросла людина?
- Заради своїх дітей.

Ось так, учні прийшли до висновку, що людина живе заради своїх дітей (в юнацькому віці – заради своїх майбутніх дітей), і біологічна мета кожного живого організму – вижити в конкретних умовах існування та залишити після себе нащадків. Допмагає або заважає цьому – спосіб життя людини. Спосіб життя – це стійкі форми діяльності, стійкі форми поведінки людини, як в особистому житті, так і в суспільному. Вчені виділяють характерні особливості поведінки, спілкування, мислення для різних способів життя окремої людини або групи людей. Спосіб життя, який допомагає вижити у різних умовах, залишити після себе здорове покоління називають *здоровим*.

І якщо ми говоримо „здоровий спосіб життя”, то вкладаємо в це словосполучення такі форми поведінки і діяльності людини, які б допомагали зберігати, зміцнювати та розвивати здоров’я. При цьому людина може використовувати різні засоби і можливості, як матеріальні так і духовні.

До головних форм діяльності, які впливають на здоров’я людини, можна віднести такі елементи способу життя:

- рухова активність – фізичне навантаження, яке виконує організм протягом певного часу,
- харчування – забезпечення організму поживними речовинами і енергією,
- особиста гігієна – дотримання певних правил догляду за своїм обличчям, тілом, волоссям, нігтями, зубами для збереження здоров’я,
- корисні звички – певний спосіб дії, манера поведінки або висловлювання, схильність до чогось, що стали звичними, постійними і є корисними для здоров’я.

Підсумки

Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують матеріальні та моральні можливості, засоби і умови в інтересах фізичного, психічного, соціального та духовного здоров’я і гармонійного розвитку людини.

Що варто обговорити

Який мій спосіб життя? Чи можна його назвати здоровим?

Чи можу я вважати себе здоровим?

Чи дозволяє моє здоров’я сподіватися на народження здорових дітей?

Що я можу зробити для збереження, зміцнення і формування власного здоров’я?

Що можна зробити для збереження, зміцнення і формування здоров’я інших людей? (в навчальному закладі, де ти навчаєшся; в місті або селі, де ти живеш; в нашій країні).

Що варто подивитися

Документальний фільм „Дикие дети”

Профі ТВ, Росія, 2009

Режисер: Константин Мурашев

Тривалість: 51 хвилина

Історії про сучасних дітей-мауглі, які виховувалися разом із тваринами і/або були позбавлені людського спілкування власними батьками.

Цікаво...

У кхмерському селі на півночі Камбоджі була знайдена 27-річна дівчина, яка пропала у джунглях 19 років тому назад. За ці роки вона втратила здатність розмовляти, але рідний батько зміг впізнати її за шрамом на руці. Рохом Пьенгенг зникла, коли їй було 8 років. „Вона була наполовину твариною, наполовину людиною, розповів шеф поліції провінції Ойадао, передає BBC. – Вона дика, спить цілий день і не спить вночі”.

В газеті Times наведені подібні випадки у світовій історії:

Наприкінці XVIII сторіччя у лісах півдня Франції був знайдений хлопчик приблизно 12 років, якого назвали Віктором з Айверону. Хлопчика досліджували вчені в рамках дискусії про різницю між людиною і твариною.

У 1954 році в Індії був знайдений 6-річний хлопчик на ім'я Раму, якого потім прозвали „хлопчиком-вовчечям”. За словами його батьків, дитину, ще немовлям, викрав вовк. Після повернення додому хлопчик хлєбтав молоко, як тварина, любив гризти кістки і найбільше за все цікавився вовками у зоопарку. Він помер у 1968 році.

В 1962 році в Туркменії знайшли хлопчика, якого назвали Дюма. Він пересувався як вовк, і навіть покусав одного з геологів, які знайшли дитину. В 1991 році цьому хлопчику виповнилося 37 років, він не вмів ходити як людина, їв сире м'ясо і кусався, коли був переляканий. Але при цьому він чистив зуби, причісувався та користувався туалетом, як людина.

В США, штат Каліфорнія, у 1970 році була знайдена 13-річна дівчина, прив'язана до стільця. Як з'ясувалося її прив'язували на цілий день протягом 10 років. Дівчинка не могла говорити, і не могла ходити. Зараз вона проживає у приюті.

(за даними www.regnum.ru/news)

Синдром Мауглі

Люди, які провели серед тварин довгий час, починають себе ідентифікувати з чотириногими „побратимами”.

Все частіше й частіше в ЗМІ з'являються повідомлення про дітей, які зникли безвісті багато років тому, яких випадково знаходять уже дорослими... серед тварин. Люди, позбавлені людського суспільства, звертаються за допомогою до братів менших, які, навчаючи їх своїм звичкам і навичкам виживання, фактично рятують їм життя.

У Камбоджі була знайдена дівчина, що зникла 19 років тому у віці восьми років; в одній з африканських країн зграя мавп прийняла десятирічного хлопчика; дві сестри виховувалися зграєю вовків; дев'ятирічний хлопчик став „ватажком” зграї дворових собак – це всі реальні історії. Незважаючи на різні ситуації, у них є один загальний факт: усі діти, виховані тваринами, страждають найрідшим у світі захворюванням, що носить назву синдром Мауглі, пишуть РІА „Новости”.

Незважаючи на романтичну історію, описану в книзі Кіплінга (рис.1.1.), у житті все, як завжди, набагато складніше. Точне визначення синдрому дати неможливо, це дуже широке поняття. Однак, як пояснила у своєму коментарі для РІА „Новости”, психолог Г.О.Паніна, загалом, синдромом Мауглі називають сукупність синдромів, які демонструє дитина, що зросла поза соціальним середовищем.

Серед загальних ознак синдрому Мауглі виділяють порушення мови або невміння розмовляти, нездатність до прямоходіння, нездатність до життя в суспільстві людей, відсутність навичок користування столовими приборами, страх людей. При цьому, у них часто відмінне здоров'я й набагато стійкіший імунітет, ніж у людей, що знаходяться в суспільстві. Часто психологи відмічали і те, що людина, яка провела серед тварин досить довгий час, починає себе ідентифікувати з „побратимами”. Так 18-річна дівчина, яку виховували собаки, навчившись говорити, як і раніше наполягала, що вона – собака. Проте в цьому випадку мають місце вже психічні відхилення, які також неминучі.

На запитання, чи можливий процес повернення людини після довготривалого перебування поза людським середовищем в суспільство, фахівці, знову ж не дають однозначної відповіді: все дуже індивідуально. Шанси стати нормальною людиною в „Мауглі” залежать як від генетично закладених якостей, так і від періоду й тривалості її перебування поза соціумом. У процесі розвитку людини є деяка вікова

межа, поріг, в який закладається та або інша функція: наприклад, уміння говорити, навички прямоходіння. Крім того, існує й перехідний період, у середньому до 12 – 13 років: до цього віку мозок дитини досить пластичний, а в 12 – 13 років мозок людини набирає інтелектуальний потенціал. Незважаючи на те, що й протягом подальшого життя відбувається розвиток, основне закладається саме до підліткового віку. У тому випадку, якщо у людини не сформовані які-небудь із функцій, то пізніше надолужити час практично неможливо.

Говорячи про синдром Мауглі, можливість подальшого виживання людини в суспільстві після повернення його до соціуму залежить ще й від віку. Відомі різні випадки: іноді дітям-мауглі вдавалося вижити серед людей, іноді – ні. Так, дві сестри, відібрані у зграї вовків, обидві померли; молодша – практично відразу, а старша – через кілька років, так і не навчившись говорити. У іншому випадку, коли десятирічний хлопчик жив з мавпами протягом трьох років, він зміг повернутися: лікарі пояснили це тим, що він потрапив до тварин уже в тому віці, коли вже встиг усвідомити себе людиною.

Дівчинка 18 років, що вважає себе собакою, – деградує в розвитку вже після повернення. Але є й виняткові випадки.

(за даними www.day.kiev.ua)

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Людина – істота.
2. Людина стає людиною тільки в
3. За біологічними законами працює наш
4. Стійкі форми діяльності, стійкі форми поведінки людини – це

Правильно чи неправильно?

1. Біологічна мета кожного живого організму – вижити в конкретних умовах існування та залишити після себе нащадків.
2. Якщо дитина змалечку позбавлена людського спілкування, вона зможе розмовляти і поводити себе як інші люди.

1.3. Життєві цінності людини

Для тебе прийшов час
Постояти за себе.
Ти маєш робити так,
Як вважаєш за потрібне.
Забудь про моду,
Забудь про „фірму”,
Тому що у кожного свій шлях.
Не важливо що думають інші,
Важливо,
Що ти сам про себе думаєш.

(З пісні „Як стати №1” рок-групи „Твістед сістер”)

Людина живе в суспільстві. Протягом всієї історії людства виділялися такі явища, процеси, предмети, які людина цінувала. І все це почали називати цінностями. Те, що допомагає вижити, те, що приносить задоволення, щастя, те, що допомагає досягти своєї мети, задовольнити потреби, відчувати себе спокійно і впевнено, те, до чого прагне найбільше – людина відносить до життєвих цінностей. Серед них – щасливе сімейне життя, любов, здоров'я, духовність, матеріально забезпечене життя, творчість, спілкування з друзями, повага.

Життєві цінності бувають різними: особистісними та загальнолюдськими, матеріальними та духовними. Наприклад, до особистісних цінностей належить любов, здоров'я, творчість, спілкування з друзями, повага інших. До загальнолюдських цінностей можна віднести любов, здоров'я, щасливе сімейне життя. До матеріальних цінностей – витвори мистецтва, матеріально забезпечене життя. До духовних цінностей знов таки відносяться любов, повага інших, щастя, здоров'я. Ти бачиш, що одна і та ж цінність може відноситися до різної групи життєвих цінностей. Це означає, що ця цінність є наскрізною, і можна сказати абсолютною. Саме здоров'я є однією з таких наскрізних цінностей.

Цінність не може бути несправжньою, так само, як і діамант не може бути несправжнім. Якщо говорять фальшивий діамант, то це вже

не діамант, це скло, або інший камінь. Якщо говорять „негативна цінність”, то це вже не цінність, тому що цінність не може бути позитивною чи негативною. Цінність або є, або її не має.

Для кожного віку притаманні різні життєві цінності. Це обумовлено вихованням і самовихованням, досвідом життєвим і професійним, способом життя. Цінності для дівчат і хлопців також можуть дещо відрізнятися.

Цінності мають особистісні прояви – ціннісні орієнтації. В свою чергу ціннісні орієнтації визначають ставлення особистості до навколишнього світу та до самої себе (рис.1.2.).



Рис.1.2. Зв'язок між життєвими цінностями і ставленнями.

Нерідко можна почути, що молодість – час великої свободи. З цим можна погодитися, якщо додати: молодість – це час великої свободи *від дорослої відповідальності*. Дорослим ти стаєш тільки тоді, коли несеш повну відповідальність за свої вчинки.

За результатами опитувань учнівської молоді 15-17 років провідними життєвими цінностями для них є особистісні цінності: здоров'я, щасливе сімейне життя, кохання, матеріально забезпечене життя.

Життєві цінності дуже важливі для людини, бо саме вони впливають на поведінку, прийняття рішення, формують ставлення людини до різних проявів життя. Не визначившись із цінностями неможливо побудувати таке життя, яке ти бажаєш. Міцним фундаментом твого життя мають стати цінності, які ти обираєш.

Підсумки

Цінність – це те, що люди цінують.

Під цінністю розуміють здатність тих чи інших предметів, явищ природи, культури і суспільства бути корисними і задовольняти потреби особистості, групи людей в якості дійсності, мети або ідеалу.

Життєві цінності можуть бути матеріальними та духовними.

Життєві цінності належать особистості, сім'ї, групі людей, державі, нації, всьому людству.

Що варто обговорити

Які головні життєві цінності у тебе? У твоїх друзів?

Чи відрізняються життєві цінності вчителів від твоїх та твоїх однолітків?

Як ти розумієш вислів, що молодість – це час великої свободи *від дорослої відповідальності*?

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Те, що люди цінують називається
2. Здоров'я відноситься до цінностей.

Правильно чи неправильно?

1. Всі люди цінують тільки здоров'я.
2. Дорослим ти стаєш тільки тоді, коли несеш повну відповідальність за свої вчинки.

1.4. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність

Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо

Сократ

Що найчастіше обирають люди серед життєвих цінностей? За результатами різноманітних опитувань з'ясовується, що люди обирають особистісні цінності, такі як щасливе сімейне життя, любов, здоров'я, матеріально забезпечене життя, добрі та вірні друзі. І на першому загальному місці серед життєвих цінностей, як правило, опиняється здоров'я.

Що ж таке здоров'я? Чому його так цінують?

Визначень здоров'я дуже багато, і кожен може дати своє визначення. Але загальноприйнятим визначенням є відоме тобі зі школи: здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад (так записано у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я ще в 1948 році).

Під фізичним здоров'ям розуміють стан такого функціонування організму в оточуючому середовищі, при якому відсутні болісні зміни. Фізичне здоров'я можна оцінити за рівнем фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, функціональним станом. Соціальне здоров'я передбачає усвідомлення себе як особистості, взаємодію і спілкування із

іншими людьми. Психічне здоров'я пов'язане із розумовим і емоційним благополуччям людини, вмінням керувати своїми почуттями. Гарне психічне здоров'я дозволяє людині реалізувати свої здібності, успішно долати життєві труднощі, проблеми, стресові стани, добре працювати. Фізичне, психічне і соціальне здоров'я взаємообумовлені між собою. На базі фізичного здоров'я розвивається соціальне здоров'я, а на основі фізичного і соціального формується психічне здоров'я людини (рис.1.3).

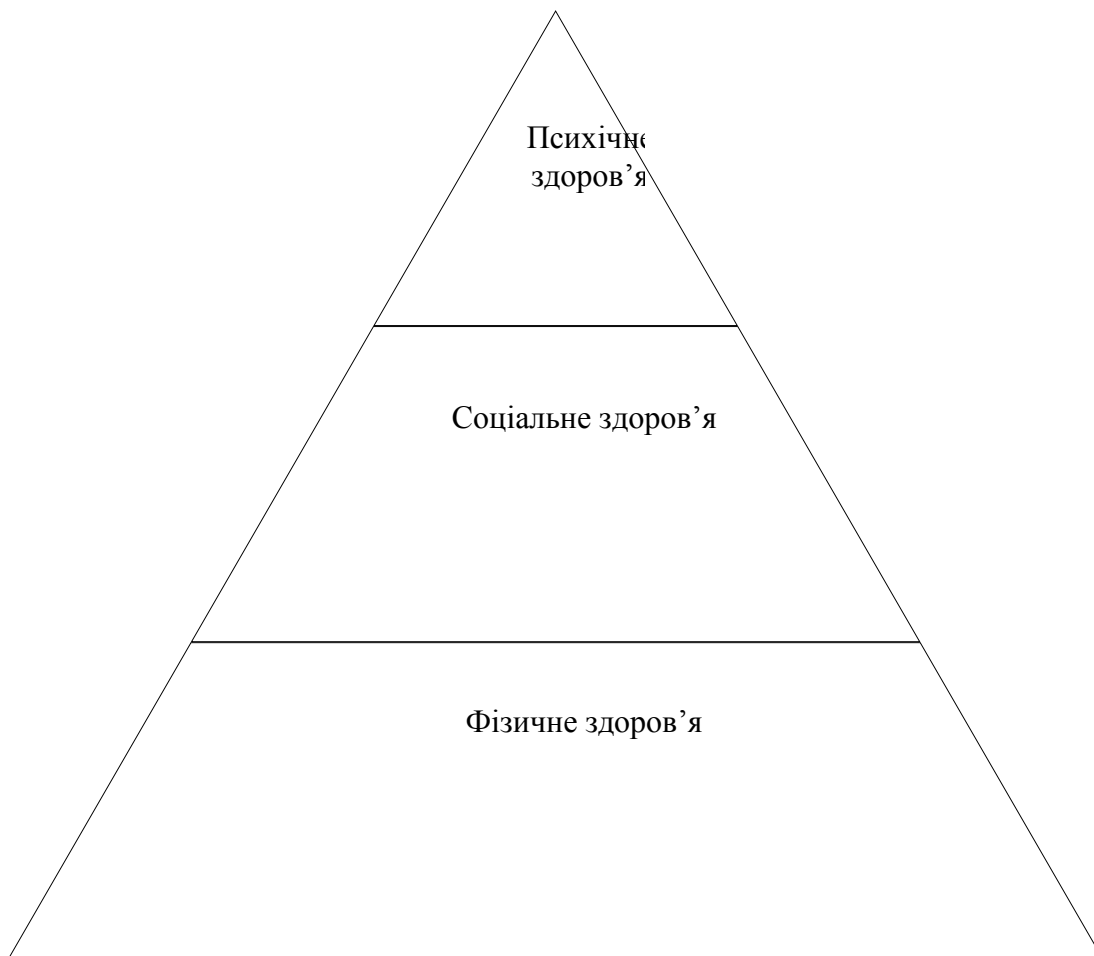


Рис.1.3. Взаємозв'язки між складовими здоров'я.

Цінувати здоров'я нас заставляє проста істина: здоров'я не можна придбати, не можна знайти, не можна позичити, не можна десь взяти. Здоров'я ми отримуємо спадково, як дар від наших батьків і предків. А далі ми можемо його тільки зберігати, розвивати, зміцнювати або втрачати.

Спитайте у батьків, що для своєї дитини, дітей вони вважають за найважливіше у житті? Безперечно, що добрі батьки турбуються про своїх дітей, забезпечують їх їжею, одежею, прикладають зусилля, щоб дитина вчилася. При цьому головним залишається одне – здоров'я дитини. І тому найчастіше, батьки скажуть, що для них найголовнішим є саме здоров'я дитини.

Якщо людина так піклується про здоров'я своїх дітей, то давайте поміркуємо, що відбувається із здоров'ям протягом життя.

Здоров'я новонародженого визначається спадковістю (є спадкові хвороби, є спадкова схильність до розвитку певних хвороб) і тими факторами, які впливали на розвиток плода під час вагітності. Отже крім спадковості, здоров'я новонародженого залежить від здоров'я його батьків. При цьому сама дитина ніяк не зможе вплинути ні на спадковість, ні на здоров'я власних батьків. Тому не забувай, що твої здоров'я і спадковість будуть впливати на стан здоров'я твоєї дитини.

Далі дитина росте і розвивається. На її здоров'я починають впливати фактори довкілля. Це і екологічні фактори, це і побутові фактори, які ми об'єднуємо в поняття спосіб життя сім'ї, або спосіб життя окремої людини.

Вчені визначили, що стан здоров'я людини найбільше визначається спадковістю, способом життя, якістю медичного обслуговування та якістю довкілля (його екологією).

Як ти вважаєш, який із перерахованих факторів є найголовнішим?

Та за рахунок чого ми можемо впливати на своє здоров'я?

Вплинути на здоров'я ми можемо лише за рахунок тих факторів, які найбільше залежать від людини. Так, зберігати, розвивати, зміцнювати або втрачати своє здоров'я ми можемо за рахунок зовнішніх факторів, які людина самотійно створює і постійно змінює.

Спадковість – незалежний від нас фактор, який визначається генетичною інформацією, отриманою від батьків. На якість медичного обслуговування і довкілля ми не маємо потужного впливу, то ж це не головні фактори. Залишається – спосіб життя.

Дійсно, як з'ясували вчені, цей фактор на 50-55% визначає стан твого здоров'я (рис.1.4.). Отже формуючи та змінюючи свій спосіб життя, ти маєш змогу розвивати, зберігати або втрачати своє здоров'я.

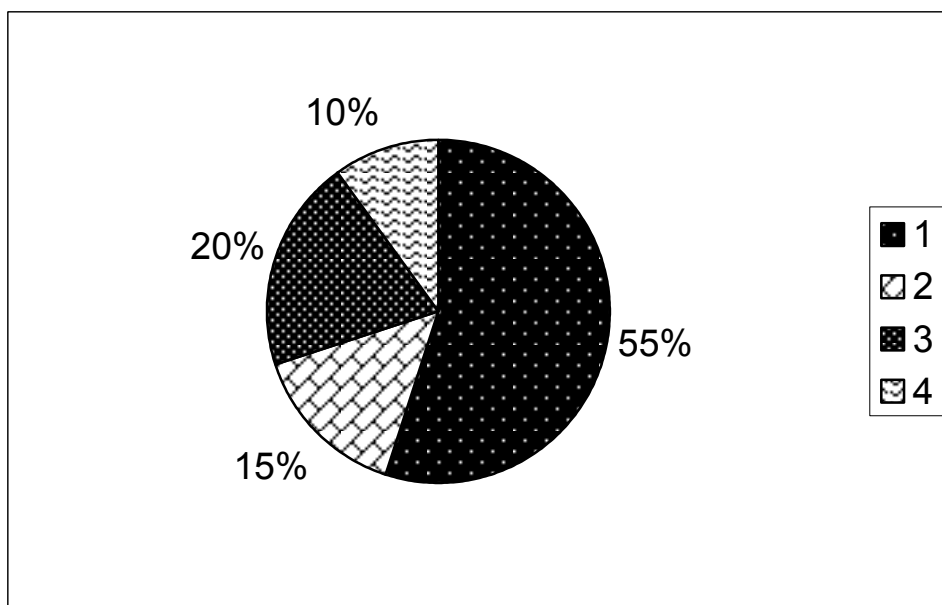


Рис.1.4. Залежність здоров'я людини від провідних чинників (у%):
 1 – 55%, спосіб життя; 2 – 15%, спадковість, 3 – 20%, якість довкілля, 4 – 10%, якість медичного обслуговування.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю людини розглядається світовою спільнотою як загроза планетарного масштабу. Ця загроза стала сьомою, і поповнила перелік раніше визначених планетарних загроз, таких як загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції.

Всеукраїнська газета „День” у 2008 році зазначила, що „...з 1993 року корінне населення України вимирає. За роки незалежності з карти України зникло 305 сіл, із 52 мільйонів українців залишилось 46.” За даними ООН у 2050 році населення України складатиме 30-36 мільйонів.

Стан здоров'я підлітків з кожним роком погіршується. Так, поширеність хвороб серед 15-17-річних учнів за останні 5 років зростає на 15%, в тому числі новоутворень (онкологічні захворювання) на 26%, крові та кровотворних органів – на 25%, хвороб системи кровообігу – на 18%.

Смертність від хвороб серцево-судинної системи в Україні займає перше місце і у 2-4 рази вища, ніж у країнах Європи і світу. В нашій країні від серцево-судинних захворювань вмирають не лише частіше, а й раніше.

Відомо, що провідними чинниками ризику розвитку серцево-судинних захворювань виступають підвищений артеріальний тиск,

надлишкова маса тіла, нездоровий спосіб життя (тютюнопаління, нераціональне харчування, зловживання алкоголем, недостатня рухова активність), психоемоційні перевантаження. На всі ці фактори людина має змогу впливати, при цьому головним залишається дотримання здорового способу життя.

Здорова людина не має обмежень у виборі професії, у виборі форми і виду відпочинку, у виборі улюблених занять.

Здорова людина не витрачає кошти на ліки, чисельні медичні дослідження, лікування взагалі.

Отже, здоров'я людини в її руках. Лише вона відповідає за стан свого фізичного, психічного і соціального здоров'я. Здоров'я – особистісна, індивідуальна цінність людини. А чи тільки це цінність окремої особистості? (рис.1.5.).

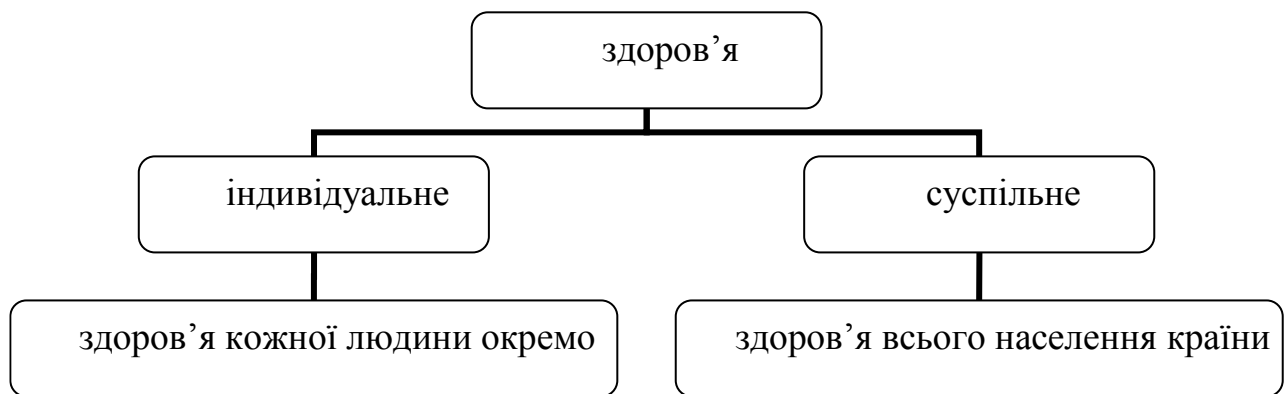


Рис.1.5. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність.

В трактаті давньоримського політика і філософа Цицерона „Про обов'язки” є такі рядки: „Обов'язки мудрого – піклуватися про своє майно, здоров'я, не роблячи нічого супротив звичаїв, законів ... не тільки заради себе, але й заради дітей, рідних, друзів, а особливо заради держави, бо надбання окремих осіб складають багатство громади.”

Головне багатство кожної країни – її люди. Без людини не зможе працювати ніяка економічна система, держава – існувати, жодна „національна ідея” не зможе вижити і реалізуватися. Турбота про здоров'я населення, а особливо підростаючого покоління, –

першочергове завдання кожної країни. Від здоров'я населення країни залежить її процвітання.

Підсумки

Здоров'я – це сумарна характеристика особистості, що відображає стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Є незалежні та залежні від дій людини фактори, що впливають на стан її здоров'я.

Здоров'я людини визначається на 50-55% від способу життя, на 15% від спадковості, на 20% від екологічних факторів, на 10% від якості медичного обслуговування.

Здоров'я індивідуальне – здоров'я окремої людини. Здоров'я суспільне – здоров'я всього населення країни, або сукупності людей.

Від індивідуального здоров'я кожного залежить суспільне здоров'я країни.

Що варто обговорити

Як ви розумієте вислів: „Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – це ніщо”.

Як ти оцінюєш здоров'я свого покоління?

Як залежить від твого здоров'я благополуччя нашої країни?

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Коли людина не хворіє, і організм працює без порушень, то можна сказати, що вона здорова.
2. Коли людина усвідомлює себе як особистість, взаємодіє і спілкується з іншими людьми на основі порозуміння, то можна сказати, що вона здорова.
3. Коли людина вміє керувати своїми почуттями і емоціями, за рівнем розвитку розумових процесів відповідає своєму віку, то можна сказати, що вона здорова.

Правильно чи неправильно?

1. Від індивідуального здоров'я кожного залежить суспільне здоров'я країни.
2. Здоров'я людини на 50% визначається її харчуванням.
3. Здоров'я людини на 20% залежить від екологічних факторів довкілля.

1.5. Ціннісне ставлення до здоров'я

Людина протягом свого життя утворює багато зв'язків із оточуючими її різними об'єктами живої та неживої природи. При цьому формується певне ставлення людини до них.

Людина оцінює все те, з чим зустрічається протягом свого життя та своєї діяльності. До чогось вона ставиться позитивно, до чогось негативно. Але є речі, до яких кожна людина ставиться тільки позитивно. Це те, що ми назвали провідними життєвими цінностями.

І, безперечно, здоров'я – це найвища цінність, яку людина цінує, а значить і відноситься до нього ціннісно.

Ціннісне ставлення до здоров'я не дається з народження, не залежить від спадковості чи якості довкілля, а формується протягом всього життя людини.

Як показує досвід людства, людина починає цінити найбільше те, що втрачається або втрачено. І не завжди це можна повернути. Що стосується здоров'я, то його, мабуть, цінують найбільше ті, хто вже має певні проблеми із здоров'ям. В основному, це люди, яким за 40. Але чи треба чекати, коли здоров'я нагадає про себе?

В будь-якому віці до здоров'я можна і необхідно ставитися тільки турботливо, бережливо, ціннісно.

Зауваж, що піклуючись про своє здоров'я, ти піклуєшся про здоров'я своїх майбутніх дітей.

А чим визначається твоє ставлення до здоров'я?

По-перше, твоїм бажанням, мотивами і намірами. Наскільки сильно ти хочеш бути здоровим, чому ти хочеш бути здоровим, чи маєш ти задоволення від свого здоров'я.

По-друге, твоїми знаннями про здоров'я, про чинники, від яких залежить здоров'я, про засоби і шляхи збереження, зміцнення і розвитку здоров'я.

По-третє, власною поведінкою і способом життя (рис.1.6.).

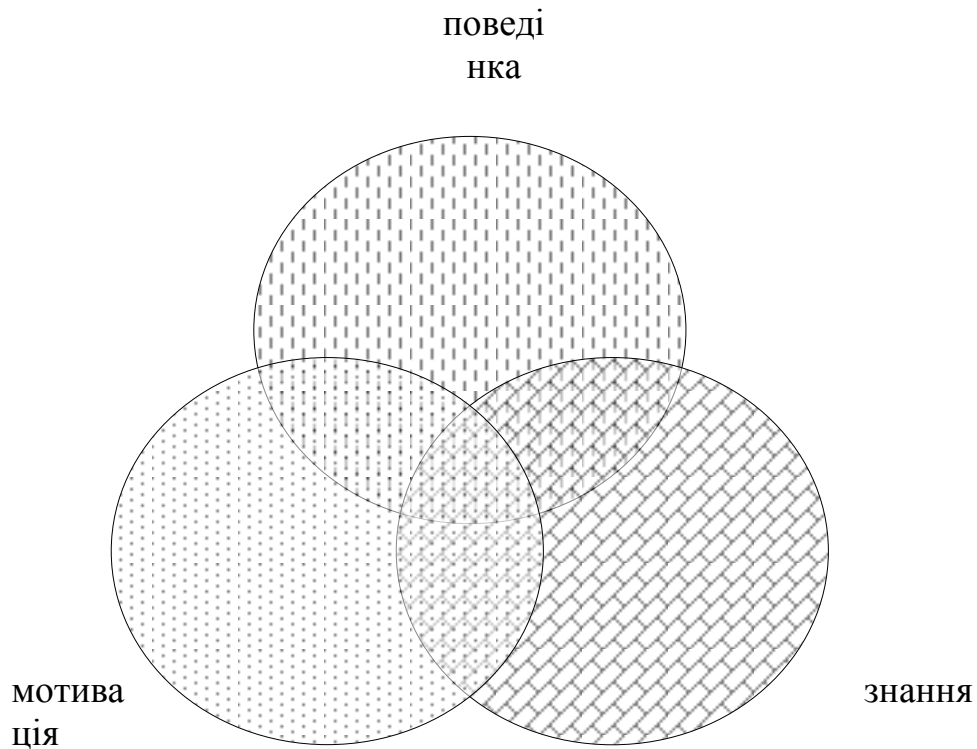


Рис.1.6. Складові ціннісного ставлення до здоров'я.

Підсумки

Здоров'я – найвища цінність людини.

Ціннісне ставлення до здоров'я формується і розвивається протягом всього життя людини.

Ціннісне ставлення складається з:

1. Бажань, мотивів, намірів;
2. Знань про здоров'я;
3. Поведінкових дій.

Що варто обговорити

Чи хочеш ти бути здоровим? Чому?

Що в твоєму способі життя сприяє здоров'ю?

Що в твоєму способі життя негативно впливає на твоє здоров'я?

Чи можна сказати, що ти цінуєш своє здоров'я?

Цікаво...

Жартівливий тест (з книги Яна Мак-Дермотта „НЛП і здоров'я”)

Подивися на себе зі сторони і спробуй діагностувати наявність наступних ознак.

Десять попереджувальних сигналів здоров'я:

1. Усвідомлення і оцінка самого себе.
2. Бажання щоденно виділяти час для розслаблення і медитації.
3. Стійка здатність підтримувати тісні взаємозв'язки.
4. Прагнення адаптуватися до мінливих умов.
5. Постійне прагнення до фізичної активності.
6. Гострі і хронічні напади сміху.
7. Бажання отримувати насолоду і радість.
8. Напади надії і оптимізму, що постійно повторюються.
9. Хронічне бажання піклуватися про свій організм.
10. Систематичне відторгнення неспокою.

Якщо ти виявив у себе шість або більше з цих ознак – значить у тебе відмінне здоров'я.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Ціннісне ставлення складається з мотивів, знань і
2. Для збереження здоров'я найскладніше змінити свою

Правильно чи неправильно?

1. Піклуватися про здоров'я можна після 30 років, коли почнуть з'являтися хвороби.
2. З ціннісним ставленням до здоров'я людина народжується.

Розділ II Фізичне здоров'я



2.1. Розвиток як головна властивість живих організмів

Однією з ознак всіх живих організмів є розвиток. Під розвитком розуміють різні послідовні зміни, які відбуваються в організмі з моменту народження і до кінця його життя. Зміни можуть бути як кількісного, так і якісного характеру. Найбільш вивченими є зміни, що відбуваються в підростаючому організмі (від народження до 20-25 років). Наприклад, дитина народжується з вагою тіла 3 кг 500 г та зростом 50 см. Протягом приблизно 20-22 років її зріст та вага збільшуються, збільшується об'єм і довжина кінцівок, довжина стопи, тощо. Це і є кількісні зміни. Яскравим прикладом якісних змін в організмі є розвиток рухів дитини. Завдяки процесам розвитку, які відбуваються в нервовій системі, дитина починає сидіти, потім стояти, вже потім ходити, бігати, стрибати і т.п.

Виділяють фізичний і психічний розвиток людини, які взаємопов'язані та представляють собою різні сторони одного процесу – загального розвитку організму в цілому.

Під фізичним розвитком, як правило, розуміють зміни розмірів тіла, фізіологічних показників роботи систем організму (частота серцевих скорочень, частота дихання, сила м'язів і т.п.). З фізичним розвитком тісно пов'язані фізична працездатність людини, розвиток рухів, фізичних якостей та статеве дозрівання людини.

Психічний розвиток обумовлений розвитком інтелекту та пізнавальних процесів, таких як пам'ять, мислення, мова.

Для визначення рівня розвитку підлітка або молодої людини порівнюють її показники з середніми значеннями фізичного і психічного розвитку, які визначені в медицині, психології, педагогіці. Наприклад, дитина для спілкування використовує 10 простих слів. Для 1 року – це нормальний психічний розвиток (середній рівень розвитку), а для 5 років – це відставання від звичайного розвитку властивого для більшості дітей (рівень розвитку – нижче середнього). Або, якщо зріст хлопця складає 170 см, то для 15-17-річного юнака це нормально (середній рівень розвитку). А для 11-річного хлопчика – це вище норми, і означає прискорений фізичний розвиток (рівень розвитку – вище середнього, по-іншому – акселерація).

З моменту народження кожна людина розвивається певними темпами, що визначені її спадковою програмою, отриманою від батьків.

У одних – ця програма визначає прискорений фізичний і (або) психічний розвиток протягом перших 20 років, в інших, навпаки, – уповільнений, у третіх – розвиток відбувається середніми темпами. В 20-25 років всі люди досягають свого спадково запланованого фізичного розвитку, не дивлячись на його різний темп в дитинстві та юнацтві. Психічний розвиток триває дещо довше.

На розвиток організму впливають різні фактори, серед яких найважливішими є рухова активність, харчування, спілкування, розумова активність, екологія довкілля.

Підсумки

Розвиток – провідна ознака живого організму, яка полягає в його кількісних і якісних змінах, що відбуваються протягом життя людини. Кількісні зміни можна підрахувати або виміряти різними вимірювальними приладами. Якісні зміни полягають в ускладненні механізмів регуляції процесів життєдіяльності та появи нових здібностей та властивостей.

Фізичний розвиток – це зміни розмірів, пропорцій і форм тіла.

Психічний розвиток – це зміни рівня пізнавальних процесів та інтелекту.

Особливо інтенсивно фізичний і психічний розвиток людини відбувається протягом перших 20-25 років, у кожної людини своїми спадково закріпленими темпами. Не дивлячись на різні темпи розвитку в дитинстві, в 20-25 років всі люди сягають вершини свого фізичного розвитку.

На розвиток організму впливають різні фактори, спосіб життя – один з провідних.

Що варто обговорити

Чи впливає темп фізичного розвитку в дитинстві та юнацтві на кінцевий результат фізичного розвитку в 20-25 років?

Що сприяє кращому фізичному і психічному розвитку людини?

Що Ви розумієте під словосполученням „гармонійний розвиток людини”?

Для самоаналізу

За допомогою таблиці визнач, в якому періоду розвитку ти знаходишся (твої батьки) (за фізіологічною періодизацією).

Період розвитку	Вікові межі періоду
Період новонародженості	протягом 10 днів з моменту народження
Грудний вік	до 1 року
Раннє дитинство	1-3 роки
Перше дитинство	4-6(7) років
Друге дитинство	хлопчики – 7(8)-12 років; дівчатка – 7(8)-11 років
Підлітковий вік	хлопці – 13-16 років; дівчатка – 12-15 років
Юнацький вік	юнаки – 17-21 рік; дівчата – 16-20 років
Зрілий період	чоловіки – 22-60 років; жінки – 21-55 років
Похилий вік	чоловіки – 61-74 роки; жінки – 56-74 роки
Старечий вік	75-90 років
Довгожителі	більше 90 років

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

5. Розвиток – це різні зміни, які відбуваються в організмі з моменту народження і до кінця його життя.
6. Збільшення ваги та довжини тіла відноситься до змін фізичного розвитку.
7. Розвиток мислення відноситься до змін психічного розвитку.

Правильно чи неправильно?

3. Психічний розвиток – це зміни розмірів, пропорцій і форм тіла.
4. Всі люди розвиваються з однаковою швидкістю.
5. Будеш погано їсти – не зростеш.
6. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють фізичному розвитку.
7. Доброму психічному розвитку сприяють процеси самопізнання, самоаналізу і самовиховання.

2.2. Фізичний розвиток

Якщо під фізичним розвитком розуміють зміни розмірів, пропорцій і форм тіла, то показниками фізичного розвитку будуть кількісні та якісні характеристики нашого тіла.

Які показники нашого тіла можна виразити у числах? Перш за все, це зріст і вага. А потім можна назвати і окіл плеча, талії, грудної клітки, стегна, і т.п. Можна вказати скільки відсотків нашої ваги складають м'язи або жир. І це теж будуть показники фізичного розвитку. Навіть показники життєдіяльності, такі як частота серцевих скорочень (частота пульсу), величина артеріального тиску, частота дихання, сила м'язів також є показниками фізичного розвитку організму. Все це кількісні показники.

А якісні показники будуть ті, за допомогою яких ми можемо описати наше тіло. Наприклад, постава може бути нормальною (правильною) або сутулою (кругла спина), тощо (рис.2.1.); стопа може бути нормальною або пласкою.

Якщо спробувати описати кількісні показники фізичного розвитку в цілому для всіх 15-17-річних юнаків і дівчат, то відразу постає безліч запитань. По-перше, 15-річні підлітки ще ростуть, а значить будуть відрізнятися від 17-річних за зростом і вагою. По-друге, фізичний розвиток юнака і дівчини також буде відрізнятися: за зростом, вагою, силою м'язів. По-третє, кожен має свої особливості статури. Статура і стать людини визначаються спадково. У кожної людини генетично запрограмовані не тільки темпи фізичного розвитку, а і його показники, в тому числі зріст і вага. Отже, на фізичний розвиток впливають незалежні від людини чинники: вік, стать, спадковість. Крім того, на процес фізичного розвитку людини мають вплив і залежні від людини фактори. Зріст і, особливо, вагу визначають не тільки вік і спадковість, а ще – харчування, рухова активність (як елементи способу життя).

Що важливіше для фізичного розвитку: незалежні чи залежні чинники? Вважають, що спадковість визначає показники фізичного розвитку на 70%, а спосіб життя – на 30%. Не плутайте: спосіб життя на 50-55% визначає не фізичний розвиток, а *стан здоров'я*.

Підсумки

Показниками фізичного розвитку виступають кількісні (зріст, вага, околиці частин тіла, частота пульсу, частота дихання, сила м'язів рук) та якісні (форма хребта, спини, стопи) параметри.

Фактори, що впливають на фізичний розвиток – це спадковість (70%) та різні елементи способу життя (30%).

Що варто обговорити

Спробуй на власному прикладі підтвердити залежність фізичного розвитку від спадковості (порівняй свій зріст із зростом батьків та найближчих родичів, форму кисті або стопи, форму нігтів на руках чи ногах, тощо).

Маєш знати...

Анорексія і булімія

За останній час серед молоді світу поширюються протилежні форми порушення харчової поведінки: анорексія і булімія. Ці порушення належать до психічних захворювань, тому що регуляцію поведінки (і харчової також) здійснює нервова система людини.

Анорексія – це порушення харчової поведінки, яке характеризується значною втратою ваги внаслідок обмеження або відмови від їжі.

Буллімія – це порушення харчової поведінки, характеризується надзвичайно високою увагою до своєї ваги і супроводжується неконтрольним поїданням їжі і використанням різних методів для схуднення.

Анорексія і булімія за своїми проявами дещо схожі, про що можна довідатися із таблиці „Характеристика проявів порушень харчової поведінки”. Тільки при анорексії завжди відбувається втрата ваги, при булімії – ні, як правило, при цьому захворюванні вага постійно коливається, то зменшується на 5-10 кг, то збільшується.

Характеристика проявів порушень харчової поведінки

Булімія	Анорексія
Поведінка	
<p>Постійні хвилювання і турбування про їжу (постійні розмови про вагу, калорії і дієту). Обжерливість, схильність ховати їжу. Острах набрати вагу. Уникання таких місць, як столова, кафе, або подій, як день народження, свята (там, де звичайно люди їдять). Відвідування туалету відразу після прийому їжі. Штучно викликана блювота, застосування проносного. Використання засобів для схуднення. Пристрасть до замінників цукру.</p>	<p>Обмежений прийом їжі або суворі дієти. Ритуали, що пов'язані із їжею (підрахунок калорій, подрібнення їжі на малі шматочки. Сильний острах набрати вагу, постійна боротьба за вагу нижче норми. Страх їсти на людях (кафе, свята). Надзвичайна пристрасть до занять фізичними вправами на тренажерах або в гімнастичних залах. Намагання сховати тіло під широкою одежею. В той же час не вважають себе худими.</p>
Стан здоров'я	
<p>Хронічне подразнення у горлі. Втомленість і біль в м'язах. Випадання зубів. Коливання ваги ($\pm 5-10$ кг).</p>	<p>Постійне і невпинне зменшення ваги. Відсутність менструації або її затримка. Блідість, випадіння волосся, відчуття холоду, посиніння пальців.</p>
Зміни характеру і емоційного стану	
<p>Поганий настрій, пригніченість, відчуття провини і ненависті до самого себе, відчуття відсутності самоконтролю. Надзвичайно висока самокритика. Постійна необхідність схвалення іншими своїх дій.</p>	<p>Дратівливість, гнів. Невпевненість у своїх силах. Пригніченість. Відчуття провини при голодуванні та прийомі їжі.</p>

На анорексію страждають біля 1% жінок і 0,2% чоловіків 12-25-річного віку.

Ці хвороби, як і більшість психічних захворювань, лікуються важко. При анорексії одужують всього 40% хворих, у 30% осіб спостерігається покращення фізичного стану, у 24% - хвороба стає хронічною, 6% хворих вмирає внаслідок виснаження або самогубства. На фотографіях із сайту www.anorex.ru (рис.2.2.-2.3.) ти зможеш побачити один із щасливих випадків одужання від анорексії 16-річної дівчини. Її вага дорівнювала 35 кг, що складає 69% від оптимальної для її зросту і віку ваги тіла.

Порівняй зовнішній вигляд дівчини до (рис.2.2.) та після лікування анорексії (рис.2.3.)! Коментарії зайві!



Рис.2.2. Перший день перебування в реабілітаційному центрі на лікуванні від анорексії.



Рис.2.3. Через 10 тижнів. Останній день перебування на лікуванні від анорексії.

Не забувай, що організм людини працює за біологічними законами. Для його нормальної роботи потрібна і нормальна вага тіла. Яку вагу можна вважати нормальною? Щоб відповісти на це нібито просте запитання, треба врахувати багато факторів: вік, стать, фізичні і розумові навантаження, функціональний стан організму, стан здоров'я, конституцію тіла, спадковість, індивідуальні темпи розвитку і ще багато чого. Тому для швидкого і приблизного визначення оптимальної ваги

тіла для людей, чий фізичний розвиток *вже закінчився*, найчастіше використовують формулу:

зріст (см) – 100 (110) = вага тіла для даного зросту.

Наприклад: якщо твій зріст 165 см, то за цією формулою для нормальної роботи організму тобі бажано мати вагу від 55 кг до 65 кг.

З цією ж метою лікарі використовують індекс маси тіла або спеціальні таблиці для визначення темпів та гармонійності фізичного розвитку. За допомогою вчителя ти зможеш їх визначити також.

Цікаво...

Вченими Гарвардського університету і Університету Вашингтону встановлені причини зайвої ваги у дівчат 14-21 року. Це: вживання алкоголю, нестача сну і спілкування в Інтернеті. (За матеріалами сайту <http://health.unian.net>).

Що варто подивитися

Документальний фільм „Похудеть до смерти”

Росія, 2006

Режисер Ірина Крячко

Тривалість 52 хвилини

У серпні 2006 року, на тижні моди в Монтевідео, на подіумі від серцевого нападу вмирає одна з найвідоміших моделей Уругваю 22-річна Луїсель Рамос. Діагноз лікарів – голодна смерть.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Форма хребта і стопи відноситься до показників фізичного розвитку.
2. Спосіб життя на% визначає фізичний розвиток людини.

Правильно чи неправильно?

1. Твоя вага на 70% залежить від спадкових факторів.
2. За допомогою фізичних вправ можна вплинути на показники ваги і довжини тіла.

2.3. Обмін речовин – основа життєдіяльності організмів

Ми існуємо в оточуючому середовищі як живі організми. Тому в основі життя лежать біологічні закономірності. Одна з них – розвиток, про який ми вже говорили, інша – обмін речовин і енергії.

Що таке обмін речовин? Перш за все це хімічні реакції. При цьому відбувається утворення одних і розщеплення інших речовин. Кожна речовина виконує свої певні функції. Одна – будівельну, як наприклад, білок; друга – захисну; третя – транспортну і т.д. Будівельна функція білків означає, що наше тіло побудовано з білків, як будинок із цегли. Основну вагову частину нашого тіла складає білок м'язів, кісток, шкіри, внутрішніх органів. В процесі роботи органа, наприклад скорочення м'яза, білок поступово втрачає свої можливості, старіє і розщеплюється. На його місце становиться новий, утворений завдяки хімічним реакціям в клітині організму.

Що таке обмін енергії? Це також хімічні реакції. Але тут вже звертається увага на перетворення, які відбуваються з енергією. Енергія в одних реакціях використовується, в інших – вивільняється.

Обмін речовин тісно пов'язаний із обміном енергії: при утворенні речовин енергія витрачається, при розщепленні речовин, навпаки, вивільняється. Енергію, що вивільняється, організм використовує на всі процеси життєдіяльності: роботу м'язів, роботу серця, роботу головного мозку, роботу нирок і т.д.

Отже, щоб мати енергію, треба мати речовини, і не прості, а складні – органічні. Звідки можна взяти ці речовини? І як вони потрапляють до нашого організму? Створити органічні речовини із мінеральних, неорганічних, людський організм не може. Це під силу тільки рослинам. Ми вживаємо їжу – готові органічні речовини, продукти рослинного і тваринного походження.

Наш шлунково-кишковий тракт – це справжня фабрика з видобутку потрібних для життя організму речовин. Складні органічні речовини (білки, жири, вуглеводи) розщеплюються в шлунково-кишковому тракті до більш простих, які потрапляють в організм до різних клітин. В клітині речовини вступають в хімічні реакції обміну речовин і енергії.

Чи всі речовини, які потрапили до шлунково-кишкового тракту, розщеплюються і потрапляють до клітин? Ні. Частина неперетравлених речовин регулярно видаляється з нашого організму.

Чи тільки потрібні і корисні речовини потрапляють до шлунково-кишкового тракту, до клітин нашого організму? До шлунково-кишкового тракту надходить те, що людина з'їла. До клітин потрапляють всі речовини, і корисні, і шкідливі; всі, які здатні пройти через стінку шлунково-кишкового тракту до внутрішнього середовища організму людини.

Підсумки

Для життя кожного організму потрібна енергія і речовини. Без енергії життя зупиняється, настає смерть. Енергію можна отримати тільки з органічних речовин при їх розщепленні.

Речовини потрібні для утворення енергії, будівництва нашого тіла, транспорту речовин в організмі, його захисту і багатьох інших функцій.

В організм органічні речовини потрапляють через шлунково-кишковий тракт в складі їжі. Далі всмоктуються в кров і розносяться нею по всім органам і клітинам.

Що варто обговорити

Який шлях проходить з'їдений бутерброд?

Для допомоги розміщена схема травної система людини (рис.2.4.). Спробуй пояснити, що відбувається із бутербродом у ротовій порожнині, шлунку, тонкій та товстій кишці.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Обмін речовин – це хімічні реакції утворення і різних речовин.
2. Для роботи організму потрібна
3. Без клітини організму гинуть.

Правильно чи неправильно?

1. Речовини, що потрапляють до організму людини виконують різні функції.
2. Енергію для життєдіяльності організму людина може отримати від Сонця: година перебування на сонці дорівнює повноцінному обіду.

3. Речовини, які входять до складу їжі, потрібні для отримання енергії.

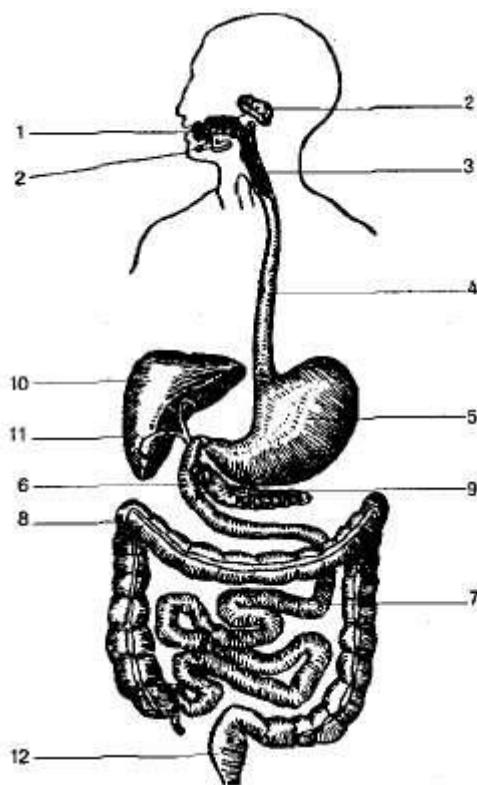


Рис.2.4. Схема травної системи людини: **1 – ротова порожнина**, **2 – слинні залози**, **3 – глотка**, **4 – стравохід**, **5 – шлунок**, **6 – дванадцятипала кишка** (частина тонкої кишки), **7 – тонка кишка**, **8 – товста кишка**, **9 – підшлункова залоза**, **10 – печінка**, **11 – жовчний міхур**, **12 – пряма кишка** (частина товстої кишки).

2.4.Харчування

Їсти для того, щоб жити? Чи жити для того, щоб їсти?

Для того щоб існувати, людині, як і будь-якому живому організму, потрібна енергія, яку організм людини отримує тільки з їжі. Отже ми вживаємо їжу для того, щоб, по-перше, отримати органічні речовини, які в хімічних реакціях дадуть необхідну енергію нашим клітинам, по-друге, надати клітинам різні речовини, яких потребує наш організм для нормальної роботи. Ці речовини ще називають поживними. До поживних речовин, що входять до складу їжі відносяться органічні та неорганічні речовини (рис.2.5.).

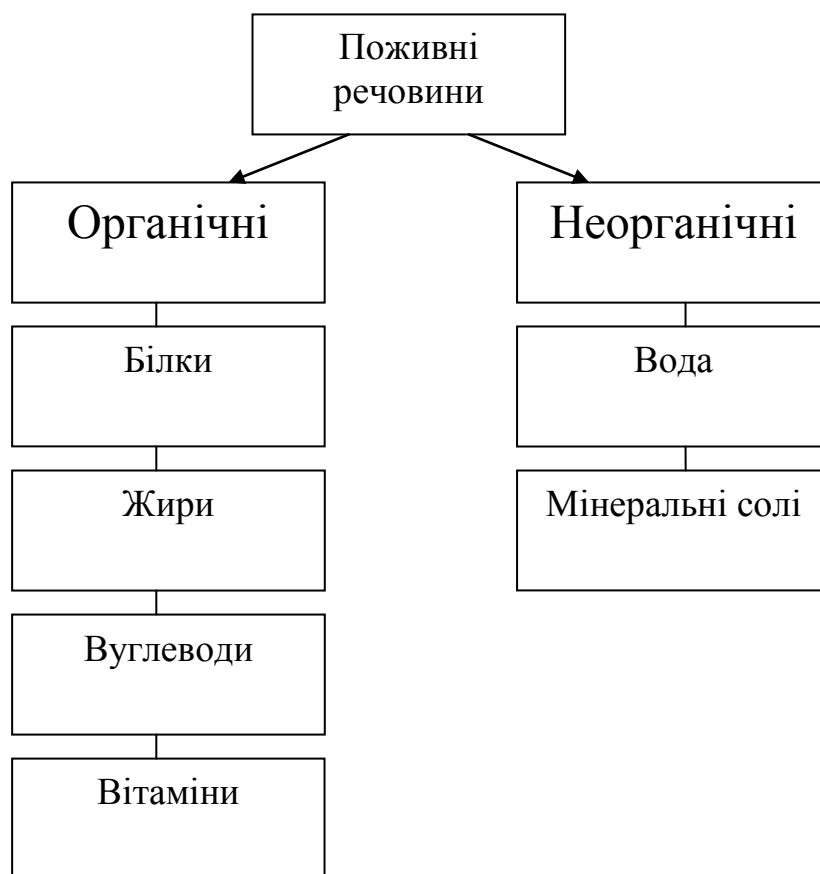


Рис.2.5. Класифікація поживних речовин.

До органічних речовин відносяться білки, жири, вуглеводи і вітаміни; до неорганічних – вода і мінеральні солі (солі натрію, калію, заліза, тощо). Якщо не вистачає хоча б однієї з цих речовин – в організмі порушуються процеси життєдіяльності, а при тривалій нестачі якоїсь речовини розвивається захворювання.

Тому треба харчуватися так, щоб всі необхідні речовини, і в потрібній кількості були присутніми в нашій їжі. Це один з принципів раціонального здорового харчування: якісно і кількісно.

Про якість і кількість поживних речовин в будь-якому продукті харчування можна довідатися з інформації на упаковці.

Якісний склад на упаковці продукту харчування вказує нам, які поживні речовини входять сюди. І людина має змогу довідатися, що за поживні речовини вона споживає в складі цього продукту: чи тільки білки, жири; чи ще присутні вітаміни (і які саме) і вуглеводи.

Крім якісного складу вказується кількість поживних речовин в 100 г продукту (це вже буде кількісний склад), і скільки енергії ми можемо отримати із 100 г продукту. Навіщо це роблять виробники продуктів харчування? Відповідь дуже проста. Доросла людина має споживати

протягом доби стільки речовин скільки використовує її організм для процесів життєдіяльності, в тому числі і для отримання енергії. Якщо людина споживає їжі менше, ніж добова потреба в речовинах і енергії, то вага її тіла зменшується. Організм має отримати для життєдіяльності енергію будь-якою ціною, тому клітини для забезпечення себе енергією віддають запасні речовини. Якщо людина споживає більше їжі, ніж може витратити її організм, то частина речовин відкладається в клітинах про запас, а значить вага тіла збільшується.

А для організму, що росте, речовин і енергії потрібно більше, ніж він витрачає. Чому? Тому що в основі росту і розвитку лежать реакції утворення нових додаткових речовин, для яких потрібна енергія та поживні речовини. Період росту людини триває до 20-25-річного віку. Якщо поживних речовин в цей час не вистачає, то крім зменшення ваги спостерігаються порушення у фізичному і психічному розвитку дитини, підлітка чи юнака.

Скільки і яких речовин потрібно для нормального розвитку підлітка 14-17 років? Звернемося до таблиць. У порівнянні з дорослим для підлітка потрібно трохи більше білків та жирів, тому що організм продовжує розвиватися, і потребує більше будівельного і енергетичного матеріалів. Вуглеводів потрібно дещо менше, бо вони у підлітків краще засвоюються, ніж у дорослих.

Таблиця 1

Добові потреби людини у поживних речовинах

Вік	Білки	Жири	Вуглеводи	Вода
14-17 років	90-100 г	90-100 г	360-450 г	2 л
Дорослий	85-90 г	80-100 г	400-500 г	2-2,5 л

Добові потреби у вітамінах залежать від їх значення для життєдіяльності організму, від інтенсивності обміну речовин, від ваги тіла, тому деяких вітамінів треба більше, ніж дорослим, деяких – менше.

Таблиця 2

Добові потреби людини у вітамінах

Вік	А	С	В ₁	В ₆	В ₁₂
14-17 років	1,5 мг	70 мг	2-2,5 мг	3,5 мг	2 мкг
Дорослий	2 мг	50-100 мг	1,4-2,4 мг	1,5-3 мг	3 мкг

Добові витрати енергії людини залежать від віку, статі, фізичного навантаження, ваги, зросту тіла. В таблиці 3 наведені середні значення її добових витрат, з врахуванням статі і віку.

Таблиця 3

Добові витрати енергії людини (в середньому)

Вікова група	Юнаки 14-17 років	Дівчата 13-17 років	Дорослий
Кількість енергії в кілоджоулях	13 200 кДж	11 500 кДж	13 000 кДж
Кількість енергії в кілокалоріях	3 150 ккал	2 750 ккал	3 100 ккал

Фізичне навантаження людини визначається її руховою активністю, переважанням фізичної чи розумової праці в діяльності. При потужних фізичних навантаженнях організм витрачає енергії набагато більше. Для прикладу в таблиці 4 наведені добові енерговитрати людей деяких професій, що відрізняються саме фізичним навантаженням.

Таблиця 4

Добові витрати енергії людей різних професій

Професія	Добові витрати у ккал
Швачка	2600-2800
Студент, учень старших класів	2800-3000
Тракторист	2900-3000
Слюсар	3300
Ливарник	3200-3400
Працівник на сінокосарці	3600
Штукатур	3900
Каменяр	4000
Робітник сільського господарства	4000-4500
Косар	7200

Підсумки

Для нормальної життєдіяльності організму потрібні поживні речовини, до складу яких входять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, вода.

Для кожного віку і статі існують свої потреби у кількісному складі їжі. Якщо потреби організму в поживних речовинах не задовольняються в період росту і розвитку, то спостерігаються порушення фізичного і психічного розвитку людини.

При нестачі хоча б одного з видів поживних речовин порушення життєдіяльності організму проявляється у вигляді захворювання. Для збереження здоров'я людини потреби в енергії мають задовольнятися в повній мірі.

На добові витрати енергії людини значно впливає її професія.

Що варто обговорити

Як ти розумієш вислів: „Їсти для того, щоб жити? Чи жити для того, щоб їсти?“

На телебаченні можна побачити сюжети про безвідповідальне ставлення батьків до власних дітей. Наприклад, на каналі СТБ (<http://stb.ua/newsv.php?item.24173>) розповідали про випадок у Дніпродзержинську, де мати не давала їсти 6-річному сину. Дитина була доставлена в реанімацію в стані коми. В шість років хлопчик мав вигляд трьохрічного і практично не розмовляв, тільки вимовляв незрозумілі звуки. Як ти вважаєш, чому? Чи мають батьки доглядати своїх дітей?

За допомогою вчителя зроби орієнтовні розрахунки своїх енерговитрат за один день і кількість калорій, які ти отримуєш за добу. Чи є відповідність між ними? Чи відповідають вони твоєму віку і способу життя? Чи є потреба щось змінити?

Що варто подивитися

Документальний фільм „Осторожно – еда!“

Росія, 2008 (у двох частинах)

Режисер О.Савостьянова

Герой фільму протягом двох тижнів харчується лише гамбургерами, „хот-догами“, картоплею „фрі“ й запиває все це газованою водою. За його станом слідкують лікарі, фізіологи, психологи. Наприкінці експерименту глядач бачить, що сталося із здоров'ям людини, основною їжею якого протягом двох тижнів був фаст-фуд.

Документальний фільм „Подвійна порція“ (Super size me)

США, 2004

Режисер Морган Сперлок

Тривалість 100 хвилин

Документальне розслідування про роль мережі ресторанів швидкого харчування „Макдональдс“ в ожирінні американців.

Для самопізнання

Як працюють твій шлунок та кишківник?

Нижче наведені типові реакції в діяльності шлунка і кишковика та орієнтовні причини, що їх викликають.

Реакції	Можливі причини реакцій
Відчуття голоду	Пустий шлунок, зниження концентрації глюкози в крові, сильний апетит
Відчуття ситості	Наповнення шлунку, слабкий апетит, нормальна концентрація глюкози в крові
Важкість у животі	Значна кількість м'ясної їжі, переїдання
Болі у животі	Переїдання, запалення кишковика, скопичення неперетравлених решток у товстій кишці
Тошнота	Недоїдання, отруєння
Блювота	Отруєння, переїдання
Поганий запах із рота	Зловживання жирною їжею
Печія	Зловживання гострою та кислою їжею, порушення кислотності в шлунку
Відрижка	Глисти
Вздуття живота	Неправильне харчування, шкідливі звички

Які харчові реакції в тебе зустрічаються найчастіше?

Поміркуй, що можна змінити, в харчовій поведінці, щоб покращити роботу шлунка і кишковика. Якщо в тебе часто виникає якась харчова реакція, обов'язково звернися до лікаря на консультацію.

Цікаво...

Що можна довідатися з надписів на упаковці?

На упаковці будь-якого продукту ми бачимо назву продукту, торгової марки, логотип виробника. Обов'язковою також є інформація про даний продукт (рис.). Не полінуйтеся і ознайомтеся з цією інформацією докладніше.

Звертаємо увагу на склад продукту, в якому перераховуються всі хімічні назви речовин, що використовувалися при виготовленні цього товару. Але там стільки вказано речовин, що розібратися доволі складно без спеціальної хімічної підготовки. Що робити? Спробуємо виробити невеличкі правила. Для цього порівняємо склад декількох продуктів харчування.

Вермішель. Склад продукту: борошно пшеничне вищого сорту з м'яких сортів пшениці, вода питна.

Чіпси. Склад продукту: картопля, олія рослинна, натурально-ідентичний ароматизатор, посилювачі смаку та аромату (E621, E627, E631), дріжджі сухі, цукор, регулятори кислотності (молочна кислота, лактат кальцію).

Печиво. Склад продукту: борошно пшеничне, шоколадна глазур (цукрова пудра, жир рослинний, какао-порошок, какао терте, емульгатор лецитин E322, ароматизатор ідентичний натуральному „ванілін”), маргарин, жир кондитерський, розпушувачі (бікарбонат натрію E500, карбонат амонію E503), молоко сухе, сіль харчова, емульгатор фосфатидний концентрат E322, ароматизатор ідентичний натуральному, кислота лимонна E330.

Консерви „Соус кисло-солодкий”. Склад продукту: вода питна, цукор-пісок, паста томатна, ананаси швидкозаморожені, морква, цибуля, сіль кухонна, крохмаль модифікований (E1442), паприка червона, паприка зелена, кислота оцтова, стабілізатор (E412, E415, E417), перець чорний, перець червоний, коріандр, горіх мускатний, кориця, кислота сорбінова, каррагінан, ароматизатор ананас.

З вермішеллю все зрозуміло. Пояснення зайві. Чіпси, печиво та соус містять ароматизатори ідентичні натуральним, посилювачі смаку та аромату, стабілізатори. Це штучно синтезовані хімічні речовини, так звані харчові добавки, які мають власний E-номер, і з якими треба поводитися обережно. Безперечно, що уникнути їх повністю неможливо та і немає потреби, бо серед них є звичні для нас і для харчової промисловості речовини, такі як сода (бікарбонат натрію E500), кислота лимонна, оцтова та інші. Але є й такі, які наносять шкоду організму людини, коли потрапляють до шлунково-кишкового тракту. В гонитві за збільшенням терміну реалізації та надання продуктам харчування привабливого вигляду і смаку деякі виробники їх використовують. Ці харчові добавки занесені до так званого „чорного списку”. На упаковці повної назви цієї речовини ви не побачите, тільки її E-кодування. Запам'ятовувати весь „чорний список” або носити його у гаманці? Пропонуємо дещо інше: по-перше, коли на упаковці стоїть E-номер без розшифровки, то слід замислитися, що там приховали виробники. По-друге, якщо різних E-добавок більше 3-х: чи варто купляти продукт харчування з такою кількістю штучно синтезованих речовин. По-третє: чи не можна купити аналогічний продукт іншого виробника без E-

добавок? Наприклад, вважають, що підсилювач смаку глютамат натрію негативно впливає на організм людини. Завжди є можливість обрати аналогічний продукт без підсилювача смаку.

На упаковці продукту харчування наведений якісний і кількісний склад, що позначається як „поживна цінність” або „харчова цінність”. Наприклад, для молока харчова цінність 100 г продукту складає: жири – 2,5 г; білки – 2,82 г; вуглеводи – 4,73 г; вітаміни: А – 0,02 мг; В₂ – 0,15 мг; С – 1,3 мг. Мінеральні речовини: натрій – 50 мг, калій – 120 мг, магній – 14 мг, фосфор – 90 мг, залізо – 0,06 мг. Це означає, що споживши склянку молока (200 г) в наш організм потрапляє 5 г жирів, 5,64 г білків, 9,46 г вуглеводів, 0,04 г вітаміну А і т.д.

Під словосполученнями „енергетична цінність” та „калорійність” позначається скільки калорій, а значить енергії, отримає наш організм при споживанні 100 г цього продукту. Так, енергетична цінність 100 г молока складає 53 кілокалорії (ккал), або 221 кілоджоуль (кДж), а 100 г печива – 486 ккал, а 100 г морозива – 1000 ккал.

Обов’язково треба звертати увагу на дату виготовлення та термін придатності (або кінцеву дату реалізації) продукту. Якщо бажаєте купляти придатні в їжу продукти харчування, то треба це робити до вказаного терміну споживання. Зверніть увагу на те, що продукти тривалого терміну зберігання обов’язково містять харчові добавки, які дозволяють продуктам довго зберігатися. Тому поцікавтеся, що це за речовини; а чи не можна купити такий же продукт харчування, але з коротшим терміном придатності.

На упаковці можна побачити різні позначки. Ця з’явилася не дуже давно (рис.2.6).



Рис.2.6. Знак „Без генетично модифікованих організмів”

Вона означає, що продукт не містить генетично модифікованих організмів. Генетично модифіковані продукти – це ті, при виготовленні яких або у складі яких, знаходяться рослини (або інші живі організми), що штучно створені генетичними методами.

Такій рослині для надання їй бажаних властивостей (морозостійкості,

транспортабельності, стійкості до певних захворювань та шкідників, тощо) „вживлюють” чужий ген (риби, іншої рослини, бактерії, і т.п.). У зв'язку з тим, що багаторічних досліджень впливу генетично модифікованих продуктів на здоров'я людини не має, різні країни, в тому числі і Україна, законодавчо вимагають від виробників вказувати на продуктах харчування присутність або відсутність генетично модифікованих організмів.

Підсумки

На упаковці будь-якого продукту мають вказуватися: назва харчового продукту; маса (об'єм); склад, включаючи перелік використаних в процесі виготовлення інших продуктів харчування, харчових добавок, барвників тощо; енергетична цінність; дата виготовлення; термін придатності та умови зберігання; найменування та адресу виробника.

Покупець завжди має звертати увагу на склад і термін реалізації харчового продукту.

Що варто обговорити

На що саме, ти звертаєш увагу при виборі і покупці продуктів харчування?

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Людина має споживати і неорганічні речовини.
2. Коли людина втрачає вагу, це може свідчити про поживних речовин.

Правильно чи неправильно?

1. Якісний і кількісний склад їжі мають відповідати добовим енерговитратам людини.
2. Добові витрати енергії залежать від віку, статі, професії.
3. Чим більше людина рухається, тим менше їжі їй потрібно.

2.5. Рухова активність

Людина в процесі свого еволюційного розвитку пройшла декілька основних етапів. Але головною біологічною метою організму людини залишилося намагання вижити в будь-яких умовах життєдіяльності. Пристосовуючись до різних обставин, організм людини вимагає дотримання двох провідних умов: постачання енергії і рух.

Всі рухи, які виконує людина протягом певного проміжку часу можна назвати руховою активністю. Якщо за добу, то це добова рухова активність, якщо за рік – річна рухова активність, і т.п.

Чому рух став невід’ємною умовою нормального існування організму людини? Тому, що протягом всього еволюційного періоду людина для виживання рухалася: добувала їжу (її пошуки, мисливство, рибальство, збирання рослин), втікала, ховалася від більш сильних істот або від потужних сил природи. Організм настільки пристосувався до руху, що його органи нормально розвиваються і працюють тільки тоді, коли організм має певний рівень рухової активності.

Весь можливий діапазон рухової активності можна умовно поділити на три частини (рис.2.7.): низька рухова активність (А), нормальна або оптимальна рухова активність (Б), висока рухова активність (В).

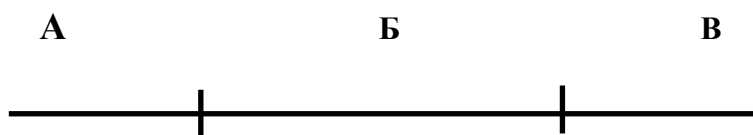


Рис.2.7. Рівні рухової активності: А – низька рухова активність, Б – нормальна рухова активність, В – висока рухова активність.

Для збереження фізичного здоров’я організму важливо мати нормальну рухову активність, тоді всі органи і системи працюють в оптимальному режимі. Інші два рівні рухової активності несуть в собі певні загрози для здоров’я. Низький рівень рухової активності став атрибутом сучасного життя людини: людина багато часу дивиться телевізор, їздить на транспорті, сучасні професії вимагають більше часу проводити сидячи за столом і т.п. Людина всю свою історію розвитку намагається полегшити собі життя, менше робити фізичних зусиль, а більшу частину часу – не перевантажуватися, відпочивати. От і маємо! В умовах низької рухової активності страждають всі системи нашого організму: в нервовій системі інформація обробляється не так швидко, менше зв’язків утворюється між її клітинами, а значить порушується злагодженість регуляції всіх функцій нашого організму; в опорно-руховій системі – м’язи не розвиваються, залишаються слабкими, а

значить не можуть утримувати спину рівно (звідси порушення постави), не тримають органи черевної порожнини (звідси і розмір живота, і порушення роботи кишково-шлункового тракту); в серцево-судинній системі – слабе серце не витримує не тільки фізичних навантажень, а і стресу (звідси хвороби серцево-судинної системи); в дихальній системі – слабкі легені не можуть забезпечити киснем (який потрібний для утворення енергії) в повній мірі під час фізичних і емоційних навантажень.

Висока рухова активність у наш час спостерігається при надмірному захопленні спортивними тренуваннями для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Великий і професійний спорт вимагає виконання величезних фізичних навантажень, що для здоров'я містять значну загрозу. Тільки одиниці людей мають настільки високі успадковані резерви організму, які дозволяють їм досягати визначних спортивних результатів. При цьому для збереження здоров'я спортсмена приділяється увага всім факторам, від яких воно залежить (режим тренування і відпочинку, харчування, дозвілля і т.п.).

Але зараз мова про тебе. Тому ти розумієш, що основною проблемою сучасної молоді людини є відсутність достатньої кількості фізичного навантаження. Збільшити свою рухову активність можна декількома способами. По-перше, відвідувати спортивну секцію за своїм уподобанням. Це може бути секція футболу, або заняття з фітнесу, відвідування плавального басейну, або танцювального гуртка (танці – це теж спорт, і фізичні навантаження). Тренування у спортивній секції – це не тільки фізичні навантаження, це ще і захоплення, спілкування з друзями. Для здоров'я набагато краще разом тренуватися, ніж просто вболівати за спортивну команду біля екрану телевізора і обговорювати гру чи змагання. Зіграй сам! Вийди на поле, на майданчик і покажи на що ти здатен!

Якщо не підходить перший спосіб, можна скористатися другим: самостійно збільшити фізичні навантаження. Це і пробіжки, кроси, ранкова зарядка, велосипед, самостійні заняття в тренажерному залі або вдома. Якщо і це не підходить, можна збільшити свою рухову активність шляхом збільшення власних пересувань пішки до навчального закладу, до магазину, відвідувати дискотеки, виконувати більше побутової

роботи (прибирання, ручне прання, готування їжі, домашнє господарство, город), не користуватися ліфтом в багатоповерхівках і т.д.

Багато робітничих професій вимагають інтенсивного фізичного навантаження. Якщо ти обрав саме таку професію, зверни увагу на те, які особливості фізичної праці вона має, які групи м'язів найбільше навантажуються в обраній професії, а значить і більше розвиваються, і більше можуть постраждати. При монотонній фізичній роботі, при тривалому збереженні положення тіла є ризик виникнення професійних захворювань. Для профілактики професійних захворювань розроблені спеціальні рекомендації по руховому режиму, по фізичним вправам, по особливостям харчування. Спеціальні комплекси фізичних вправ для різних професій складені так, щоб розвантажити, розслабити „робочі” стомлені м'язи, а завантажити м'язи, які в процесі професійної роботи не задіяні. З особливостями фізичних вправ і рухового режиму для кожної професії можна ознайомитися у вчителя фізичної культури, всю необхідну інформацію можна знайти в бібліотеці або Інтернеті (було б бажання).

Підсумки

Рухова активність, а значить і фізичні вправи – необхідний елемент нашого життя і здорового способу життя.

Щоб правильно визначити своє фізичне навантаження, необхідно проаналізувати свою діяльність протягом дня. Якщо більшу частину дня ти проводиш у вимушеному положенні (сидячи або стоячи), щодня користуєшся транспортом для пересування, не відвідуєш уроків фізичної культури, спортивної секції – у тебе низька рухова активність.

Збільшення добової рухової активності залежить від тебе.

Що варто обговорити

Яка рухова активність характерна для твоїх однолітків?

Як ти оцінюєш свою рухову активність? Які засоби використовуєш для підтримання необхідного рівня рухової активності?

Що варто подивитися

Документальний серіал „Discovery: Тіло людини”

США, 2008

Тривалість серій: 45 хвилин

Discovery:Тіло людини: Грані можливого. Сила м'язів.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Для сучасної людини характерний рівень рухової активності.
2. Здоров'я людини внаслідок нестачі фізичного навантаження.

Правильно чи неправильно?

1. Під час тривалої роботи за комп'ютером у операторів можуть виникати запалення суглобів і зв'язок кисті руки.
2. Представникам робітничих професій не варто займатися фізичною культурою і спортом.

2.6. Професії і фізичне здоров'я

Під час роботи в промисловості або в сільському господарстві, або в іншій галузі на організм людини впливають різноманітні фактори, в тому числі і фактори виробничого середовища, які наносять шкоду здоров'ю людини і можуть призвести до виникнення і розвитку професійних захворювань. Професійні захворювання – це захворювання, що викликані виключно або переважно умовами праці чи трудовим процесом, які негативно впливають на здоров'я людини.

Дію професійних шкідливих факторів поділяють на:

- дію хімічних факторів;
- дію фізичних факторів і умов;
- дію біологічних факторів і умов;
- дію психосоціальних факторів і умов.

Всі ці фактори і умови можуть впливати як у комбінації один з одним, так і окремо. Якщо праця людини повністю відповідає потребам і можливостям, індивідуальним особливостям організму, то професійні фактори не мають шкідливого впливу на здоров'я. Якщо робота або її умови вищі за пристосувальні можливості організму, то відбувається погіршення стану фізичного здоров'я.

Хімічні фактори. В багатьох галузях промисловості робітники контактують із потенційно небезпечними, токсичними для людини речовинами. Ступінь ризику при роботі з цими речовинами або в умовах, які містять шкідливі речовини, залежить від рівня концентрації токсичних речовин і тривалості їх впливу на організм людини. Найбільш шкідливими для здоров'я людини є пил, випаровування, дим, гази та розчинники.

Фізичні фактори. До даної групи професійних шкідливостей відносяться вібрація, шум, погане освітлення, випромінювання, висока або низька температура на робочому місці та інші.

Біологічні фактори. У склад виробничого середовища входять різноманітні мікроорганізми (віруси, бактерії), гриби і паразити різних типів. Зверніть увагу на стіни, підлогу, прилади у виробничому приміщенні. Це потенційні місця знаходження мікроорганізмів. Навіть в закритому навчальному приміщенні у повітрі можуть знаходитися різноманітні віруси і бактерії, серед яких є збудники захворювань. Систематичне провітрювання і вологе прибирання в місцях навчання і праці допомагають зменшити ризик негативного впливу біологічних факторів.

Психосоціальні фактори – одна з найбільш розповсюджених шкідливостей на виробництві. Це і конфлікти між працівниками, змінність на виробництві, характер роботи, ступінь механізації праці, швидкість виконання роботи та її небезпечність, монотонний характер роботи, розумові, емоційні перевантаження, тощо.

Тому для кожного виду праці, для кожного місця роботи існують свої державні санітарні правила і норми, санітарно-гігієнічні вимоги до умов.

Тільки правильна організація і охорона праці, відповідний режим праці і відпочинку, нормальний сон і харчування, взаєморозуміння в колективі, відповідно скорегована рухова активність допомагають зберегти здоров'я людині при виконанні професійних обов'язків.

Підсумки

Професійні фактори виробничого середовища шкідливі для здоров'я поділяють за природою на фізичні, хімічні, біологічні, психосоціальні.

Погіршення стану здоров'я людини відбувається в тому випадку, коли робота або її умови вищі за пристосувальні можливості організму. Можливо виникнення професійного захворювання.

Профілактиці професійних захворювань і збереження здоров'я людини на виробництві сприяють дотримання державних санітарних правил і норм, система охорони праці, режим праці і відпочинку.

Що варто обговорити

З якими професійними шкідливими факторами має справу людина твоєї професії?

Які рекомендації ти можеш зробити собі і своїм товаришам для запобігання шкідливого впливу професійних факторів і умов?

Ознайомся із інформацією про шкалу стресу для різних професій і спробуй орієнтовно визначити до якої групи відноситься твоя професія.

Цікаво...

Англійські вчені склали шкалу стресу для 200 професій. Ступінь впливу стресових чинників визначали за частотою серцевих нападів, поширеністю інших захворювань, розлучень, дорожньо-транспортних пригод, поширеністю алкоголізму серед представників обраних професій. За десятибальною шкалою перша 10-ка стресових професій виглядає таким чином:

- шахтар – 8,3 бали;
- поліцейські – 7,7 бали;
- будівельники – 7,5 бали;
- стоматологи – 7,3 бали;
- актори – 7,2 бали;
- політичні і громадські діячі – 7,0 бали;
- лікарі – 6,8 бали;
- водії автобусів – 6,8 бали;
- фермери – 5,4 бали.

На останніх місцях розташувалися працівники бібліотек і музеїв – по 2,8 бали.

Групи професій за рівнем стресу:

перша – високий рівень стресу (8-10 балів);

друга – середній рівень стресу (5-7 балів);

третья – низький рівень стресу (1-4 бали).

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Конфлікт на виробництві відноситься до факторів ризику виробничого середовища.
2. умов праці призводить до погіршення самопочуття і здоров'я людини.

Правильно чи неправильно?

1. Кожна професія має певні ризики для здоров'я людини.

2. Будь-яка робота на свіжому повітрі завжди корисна для здоров'я.
3. Пліснява на стінах пошкоджує їх зовнішній вигляд, а загрози здоров'ю людини не несе.

2.7. Статевий розвиток

Як і більшість представників тваринного світу, людина існує в двох статях, що необхідно для реалізації біологічної мети живих організмів – залишити після себе нащадків.



Рис.2.7. Хлопчик чи дівчинка?
(www.azadliq.az)

Стать визначається спадково і причина – в статевих хромосомах. Жіноча статеві клітина – яйцеклітина – несе статеву хромосому X, а чоловіча статеві клітина – сперматозоїд – статеву хромосому X або Y. Тому в залежності від того, який сперматозоїд запліднює яйцеклітину, з'являється або дівчинка (якщо сперматозоїд X), або хлопчик (якщо сперматозоїд Y). Саме статеві хромосоми визначають стать, а значить і розвиток відповідних статевих органів і статевих залоз.



Рис.2.8. Хлопчик чи дівчинка?
(www.womansportal.ucoz.ru)

зрілому віці?

Але це ще не все. Порівняйте на фотографіях дітей (рис.2.7. та 2.8.) і скажіть, хто з них дівчинка, а хто хлопчик? Сказати важко. Подивіться на фотографію старих людей (рис.2.9.) і зверніть увагу на те, наскільки обличчя жінки і чоловіка стали схожими.

Чому нам важко розпізнати стать за зовнішністю в дитинстві та в старечому віці? І чому це легко зробити в юнацькому віці, в



Рис.2.9. Старики... (www.a-foto.kiev.ua)

З'ясовується, що крім статевих хромосом на особливості будови і зовнішнього вигляду кожної статі впливають речовини, які з'являються в період статевого дозрівання і зникають в похилому і старечому віці. Ці речовини вносять суттєві зміни в зовнішній вигляд підлітка. Треба

сказати, що ці зовнішні ознаки, за якими ми легко розпізнаємо стать, називаються вторинними статевими. Наприклад, тембр голосу, статура, розвиток м'язів, оволосіння тіла та обличчя, розвиток молочних залоз, тощо.

Чому вторинні ознаки? Тому що вони з'являються вже після того як спадково визначена стать, вже після того, як досягли певного розвитку первинні статеві ознаки (статеві органи і статеві залози). Появу вторинних статевих ознак регулюють статеві гормони, які виробляються в статевих залозах.

В чоловічих статевих залозах (яєчках) утворюються чоловічі статеві гормони, а в жіночих статевих залозах (яєчниках) – жіночі статеві гормони.

Працювати статеві залози починають у підлітковому віці, починаючи з 10 років. Особливо інтенсивно залози працюють у дівчаток приблизно з 12, а у хлопчиків – з 13 років. З моменту утворення жіночих і чоловічих статевих гормонів починають з'являтися вторинні статеві ознаки.

Статеві гормони відповідають не тільки за розвиток вторинних статевих ознак. Статеві гормони регулюють розвиток статевих клітин (яйцеклітин і сперматозоїдів) і приймають участь в обміні речовин.

Чому в хлопців з 14-15-річного віку дуже швидко ростуть м'язи, і сила їх більша від сили м'язів у дівчат? Причина – чоловічий статевий гормон, який збільшує утворення білку в м'язах. М'язи використовують

білок як будівельний матеріал, тому швидко зростають в об'ємі і масі. Більший м'яз буде і сильнішим.

Чому жінки мають перевагу у гнучкості в порівнянні з чоловіками? Причина – жіночі статеві гормони, які підтримують еластичність зв'язок, м'язів, тому в жінок суглоби під час виконання фізичних вправ більш рухливі.

Період інтенсивного розвитку первинних і вторинних статевих ознак у людини називається статевим розвитком. Його тривалість – від 2-х до 5-ти років. Протягом цього періоду організм готується до біологічної функції розмноження. У результаті в організмі дівчат і хлопців встановлюється процес утворення і дозрівання статевих клітин. У дівчат про дозрівання статевих клітин свідчить поява менструацій, а у хлопців – полодій. Утворення статевих клітин уможливорює настання вагітності у дівчат.

Але чи повністю готовий організм у 15-17 років до реалізації своєї біологічної мети – продовження роду?

Підсумки

Статевий розвиток людини – це процес інтенсивного формування первинних і вторинних статевих ознак. Первинні статеві ознаки визначаються спадково, а вторинні – статевими гормонами. До первинних статевих ознак належать статеві органи і статеві залози; до вторинних – тембр голосу, розвиток молочних залоз, оволосіння тіла і обличчя, особливості скелету.

Статеві залози у дівчини починають інтенсивно працювати приблизно в 12 років, а в хлопців – у 13 років. З цього ж віку утворюються статеві клітини: яйцеклітини і сперматозоїди.

Що варто обговорити

Які фактори можуть негативно вплинути на статевий розвиток молоді людини?

Про що свідчить початок діяльності статевих залоз людини?

Що варто почитати

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. В період статевого дозрівання розвиваються статеві ознаки.

2. Поява вторинних статевих ознак свідчить про утворення в організмі статевих
3. Чоловічі статеві залози називаються, а жіночі –
4. Чоловічі статеві клітини –, а жіночі –

2.8. Основи репродуктивного здоров'я

Що розуміють під репродуктивним здоров'ям? Спираючись на загальне визначення здоров'я, можна сказати, що репродуктивне здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості в статевому житті, а не тільки відсутність захворювань статевої (репродуктивної) системи. Отже, репродуктивне здоров'я стосується питань статевого життя людини, здатності її до продовження свого роду, захворювань статевої системи.

Статеве життя є частиною життя кожної людини, чий організм досяг фізичної, психічної та соціальної зрілості.

Коли ж настає фізична, психічна і соціальна зрілість? Виявляється, що зрілість одночасно не приходить, а кожний вид зрілості - в різному віці. Процеси росту завершуються у хлопців – у 20-25 років, а у дівчат – у 18-20 років. Найдовше формуються хребет і кістки тазу. Дані науковців свідчать про завершення формування скелету у дівчат в 20-21 рік. Недарма в деяких країнах повнолітніми вважаються юнаки і дівчата, яким виповнилося 21 рік. Отже, фізична зрілість організму настає у дівчат і хлопців після 20 років. А найкращого свого фізичного розвитку людина досягає в 25-30 років, що дозволило вченим говорити про золотий вік фізичної досконалості людини.

Психічна зрілість, яка передбачає певний рівень інтелектуального та морального розвитку, об'єктивність самооцінки, зрілість суджень людини настає після 22-25 років.

Соціальна зрілість свідчить про готовність людини до самостійного життя у світі дорослих, про здатність матеріально забезпечувати себе, свою сім'ю, про відповідальність за свої вчинки і поведінку. На формування соціальної зрілості впливають безліч соціальних факторів (батьки, друзі, умови навчання, місце проживання, соціально-економічні умови і т.п.), тому чітко визначити терміни її досягнення неможливо, для кожної людини вона настає в різному віці.

Тільки фізично, психічно і соціально зріла людина готова нести повну відповідальність за своє життя, в тому числі і статеве. Статеве життя для людини має певні ризики: небажана вагітність, загальні інфекційні захворювання та захворювання сечостатевої системи, в юному віці додаються ще порушення психічного розвитку, а значить і здоров'я в цілому.

З точки зору медицини існує мінімум 52 ризики для репродуктивного здоров'я людини. Чому 52? А тому що стільки існує відомих захворювань, що передаються статевим шляхом. З точки зору психології – також існує багатенько причин, головна з яких полягає у тому, що психіка людини в період юності ще не завершила свого становлення. Якщо саме в цей період людина переживає сильний стрес (а ранній початок статевого життя є надзвичайно сильним стресом для особистості), то наслідки стресу відлунюються потім тривалий час, якщо і не все життя. Порушується регуляція діяльності статевої системи, що може призвести до різних захворювань, в тому числі і до безпліддя. Так, слизова оболонка статевих органів має антибактеріальні властивості, які посилюються протягом всього періоду фізичного розвитку (до 18-20 років). У більш ранньому віці антибактеріальні властивості дуже слабкі, що і призведе до виникнення різноманітних захворювань статевої системи. Крім того наслідком статевих стосунків може бути вагітність, а в такому юному віці вона не є бажаною, бо призводить до ускладнень у фізичному, психічному і соціальному здоров'ї. Виношування дитини – дуже сильне навантаження, яке передчасно може виснажити і порушити ще незавершений фізичний розвиток організму майбутньої матері. Також, пологи в юному віці мають безліч ускладнень, а народження дитини не призведе до створення сім'ї. Юна пара ні фізично, ні психічно, ні соціально не готова до взаємних сімейних обов'язків і відповідальності.

Що можна робити для збереження власного репродуктивного здоров'я? Для дівчат можна навести наступні рекомендації:

1. Зменшити ризики для репродуктивного здоров'я можна при умові збереження незайманості до досягнення фізичної, психічної і соціальної зрілості та/або створенні сім'ї.
2. Особливо ретельно виконувати гігієнічні процедури під час менструації.

3. Не розпочинати статеве життя протягом 5-6 років після початку першої менструації, тому що це небезпечно для здоров'я.
4. В холодну пору року треба носити теплу білизну для профілактики розвитку запальних процесів статевої системи. Брюки та спідниці із заниженою та низькою талією **не** сприяють збереженню репродуктивного здоров'я.
5. Не захоплюватися взуттям на високих підборах. Пам'ятайте, що до 16-17-річного віку кістки тазу ще не зрослися, тому під впливом різних факторів (один з яких – високі підбори) кістки можуть змінити своє нормальне положення, неправильно з'єднатися, що при пологах створить серйозні ускладнення для проходження плоду та породіллі.

Для хлопців можна надати схожі рекомендації:

1. Зменшити ризики для репродуктивного здоров'я можна відклавши початок статевого життя до досягнення фізичної, психічної і соціальної зрілості та/або створенні сім'ї.
2. Ретельно виконувати гігієнічні процедури для статевих органів під час миття.
3. Слідкувати за чистотою статевих органів і регулярно міняти нижню білизну.
4. В холодну пору року треба носити теплу білизну для профілактики розвитку запальних процесів статевої системи. Нижня білизна не має бути затісною.
5. Оберігати яєчка від ударів та інших фізичних травм.

Підсумки

Репродуктивне здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості в статевому житті, а не тільки відсутність захворювань статевої системи.

Статеве життя не варто розпочинати в юному віці.

Піклуватися про репродуктивне здоров'я необхідно задовго до початку статевого життя.

Що варто обговорити

Які проблеми виникають у молодій людини, яка поспішила розпочати статеве життя?

Маєш знати...

Клініка дружня до молоді

У всіх обласних та у багатьох районних центрах України працюють клініки, дружні до молоді (КДМ). В Клініці, дружньої до молоді підлітки і молодь (від 10 до 35 років) мають змогу отримати *кваліфіковану безкоштовну* медичну та психологічну допомогу, тому як правило, КДМ створені на базі дитячих лікарень. В штаті клініки працюють лікарі, в основному, таких спеціальностей:

- педіатр – фахівець в області здоров'я і лікування захворювань у дитини, (з моменту народження дитини і до 15 років),
- підлітковий лікар – фахівець в області здоров'я, розвитку, особливостей лікування захворювань у підлітка (з 15 до 18 років),
- гінеколог – фахівець в області лікування захворювань жіночої статеві системи,
- дерматовенеролог – фахівець з лікування захворювань шкіри та інфекцій, що передаються статевим шляхом,
- психолог – фахівець з психології, науки про психічні процеси людини; „знаток душевних переживань”,
- уролог (андролог) – фахівець в області лікування захворювань сечостатевої системи у чоловіків.

Клініки працюють за принципами доступності, анонімності, доброзичливості.

Діяльність КДМ спрямована на збереження репродуктивного здоров'я підлітків і молоді, профілактику ВІЛ/СНІДу та інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом. Для просвітницької роботи лікарі залучають також і волонтерів з числа молоді, що виявила бажання працювати в області профілактики ВІЛ/СНІДу та інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, на принципах освіти „рівний-рівному”.

До КДМ можна попередньо записатися на прийом до фахівця за телефонами, можна скористатися лініями довіри.

Телефони та адресу найближчої Клініки, дружньої до молоді можна довідатися у медичного працівника навчального закладу або завуча з виховної роботи (найпростіше); або пошукати самостійно в дитячій поліклініці чи лікарні, Інтернеті.

Клініки, дружні до молоді співпрацюють із Дитячим Фондом Організації Об'єднаних Націй ЮНІСЕФ.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Існує 52 відомі, що передаються статевим шляхом.
2. Лікарі не рекомендують дівчатам розпочинати статеве життя принаймні років після початку першої менструації.
3. Фахівець, який займається лікуванням інфекцій, що передаються статевим шляхом, називається

Правильно чи неправильно?

1. У дівчат кістки тазу і хребта завершують свій розвиток приблизно в 20-21 рік.
2. Виконувати гігієнічні процедури для статевих органів треба один раз на тиждень.
3. Свіжу нижню білизну дівчата і хлопці мають вдягти щодня.

2.9. Перше кохання

Як показують опитування людей різного віку, сім'я є однією з провідних життєвих цінностей людини. Кожна людина мріє мати щасливу родину.

Щаслива сім'я будується на основі взаємоповаги та любові.

Що таке кохання?

Перша любов приходить до людини в підлітковому віці. Перші романтичні відчуття, погляди, зустрічі, поцілунки... Шквал почуттів, який охоплює молоду людину, не повинен затьмарити її розум. Добре, коли поряд є людина, якій ти довіряєш і яка зможе допомогти розібратися у твоїх переживаннях і емоціях. Коли такої людини немає – трохи складніше зберегти розум і не наробити вчинків, про які потім будеш жалкувати. Завжди пам'ятай, що все в твоїх руках.

Перша любов – це потужне випробування твоїх духовних сил і емоцій, це почуття, які залишаються в спогадах на все життя. Дуже добре, коли перше кохання викликає світлі, ніжні, романтичні спогади. Таких прикладів неймоправильно багато. Можна спитати своїх батьків, а то і вчителів про їх перше кохання. Але на те воно і перше, що воно минає, а за ним приходить інше кохання, набагато сильніше, яке з часом

не проходить, а витримує життєві непорозуміння, негаразди та труднощі, і на основі якого ти створиш власну сім'ю.

Інколи любов не приводить до створення нової сім'ї, а приносить негативний досвід, що пов'язаний із нещасливим, невзаємним коханням і/або виникненням статевих стосунків заради утримання коханої людини. Кохання і секс – це різні речі. Кохання – почуття, секс – безумовний статевий рефлекс, біологічна реакція. НЕ обов'язково кохання і секс пов'язані між собою. Може бути кохання без сексу, яке називають платонічним. Може бути секс без кохання. Але для відчуття щастя і щасливого життя кохання і статеві стосунки мають бути разом.

Причини, за якими дівчата наважаються на сексуальні стосунки:

1. *Щоб відчувати себе менш самотньою або стати популярною.* Менш самотньою ти не станеш, бо секс ради сексу – це суто фізіологічні потреби організму, за якими не стоять почуття і обов'язки. Популярність тобі забезпечена, адже чутки в навчальному закладі поширюються дуже швидко, але чи потрібна тобі така „популярність“?
2. *Показати свою незалежність від батьків.* Завжди зваж, що для тебе важливіше: що думають про тебе батько і мати, чи те, що ти думаєш про себе.
3. *Підсвідомий крик про допомогу.* Самоствердження через секс не дає щастя.
4. *Щоб утримати кохання.* Якщо хлопець наполягає на сексі, і вимагає доказів „любові“, задай питання, а чи це любов, коли іншу людину примушують.
5. *Тому що всі це роблять.* Тиску однолітків дуже важко опиратися. Але ти – це ще не всі. Ти – особистість. Ти – це ти. Люби себе і поважай. Крім того, 50% „всіх“, брешуть про це.

У твоєму віці молода людина відчуває потребу у романтичних теплих стосунках із протилежною статтю. А чи завжди романтичні відчуття взаємні? Чи може перша любов тривати нескінченно? Коли взаємні почуття закінчуються, хлопець, або дівчина розриває зв'язки. Інколи для протилежної сторони це відбувається дуже болісно, що заставляє її шукати різних шляхів для повернення коханої людини, навіть таких, як спроби самогубства. А чи є це шляхом повернення кохання? Людина, яка наважується на спробу самогубства, має знати, що спроба може закінчитися реальною смертю. І що тоді? Кому і що вона

довела? Кому зробила гірше? Чи самогубець думає, що його він (або вона) буде жаліти, співчувати, плакати? Навряд чи. Бачити мерця-самогубця дуже важке видовище. Ніколи мертва людина не виглядає краще за живу. Будьте впевнені, що „об'єкт” любові ніколи не оцінить такого вчинку, і не повернеться до людини, якщо та вижила. Навіть не прийде до лікарні, і не подзвонить.

Тому при розриві стосунків спершу подумай, кому пощастило, що „наречена” пішла? Кому пощастило, що „наречений” пішов? Це не твоя „половина”, і добре, що вона пішла своєю дорогою, а ти зможеш йти своєю, на якій тебе чекає справжнє і сильне почуття кохання.

В 15 або 17 років життя не закінчується. Ти ще все встигнеш. Навчальний заклад – це завжди певним чином закритий світ. Після його закінчення перед тобою відкриються нові можливості, нові обставини, з'являться нові знайомства, людина, яка буде твоєю долею, твоїм найкращим другом, з яким тобі буде цікаво, впевнено і спокійно.

Підсумки

Щаслива сім'я – є загальнолюдською, державною і особистісною цінністю.

Сім'я будується на основі взаємоповаги і кохання.

Перша любов – це спроба духовних сил і почуттів. Якщо перше кохання минає, то хай залишаться про нього світлі і теплі спогади.

Розрив стосунків між людьми, особливо в юнацькому віці, не має бути трагедією всього життя. В майбутньому ти знайдеш своє справжнє кохання.

Що варто обговорити

Якою ти уявляєш свою „другу половинку”?

Якою ти уявляєш власну сім'ю?

Що варто почитати

Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я : навч. посібник. / В.М. Оржеховська; АПН України, Інститут проблем виховання. – 2-ге вид., доп. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

Що варто подивитися

Документальний фільм „Ромео и Джульетты наших дней”
Росія, 2007

Режисер Ольга Філатова

Виробництво: ООО "Прспект ТВ"

На прикладі декількох реальних історій автори фільму показують, з якими невинними помилками може зустрітися перше кохання. „Заради кохання” підлітки можуть піти на крайню міру – демонстративний суїцид. 14-річна Настя Ундерова не збиралася помирати. Вона хотіла тільки налякати свого друга Сергія. Настя вилізла на карниз будинку, але не утрималася і впала з дев'ятого поверху...

Художній фільм „Вам и не снилось...”

СРСР, 1980

Режисер Ілля Фрез

Фільм про перше кохання двох школярів - Роми і Каті.

Не дивлячись на непорозуміння їхніх почуттів дорослими закохані намагаються бути разом.

Художній фільм „Настав час кохати”

Югославія, 1979

Режисер Зоран Чалич

Десятикласники Марія і Бобо покохали один одного з першого погляду. Але недовго тривало їх щастя. Марія, зрозумівши, що у неї буде дитина пішла на великий ризик...

Для самоконтролю

Правильно чи неправильно?

1. Сім'я будується на основі взаємоповаги і кохання.
2. Кохану людину можна „прив'язати” до себе статевими стосунками.
3. За своє життя людина переживає тільки одне-єдине кохання.
4. Кохання без сексу не існує.
5. Коли кохана людина уходить від тебе, то життя не зупиняється, воно триває і далі.

2.10. Особиста гігієна

Про особисту гігієну всі добре знають. Адже від неї багато в чому залежить не тільки здоров'я, а й наш зовнішній вигляд, а значить і успіх спілкування з однолітками та іншими людьми. Про зовнішність людина починає думати тільки тоді, коли починає через неї страждати. З цим зустрічається кожний, десь з 12-14 років. Хоча зовнішній вигляд тільки обгортка, але у твоєму віці на неї часто звертають увагу. Не забувай

тільки, що ніякою „золотою” обгорткою не приховати внутрішній вміст. Але зараз – саме про зовнішній вигляд.

Тобі має подобатися твоя зовнішність. Якщо вона не подобається тобі, як вона може сподобатися іншим? Ти добре знаєш недоліки свого зовнішнього вигляду, тому намагайся їх приховати або зробити перевагою, яка робить тебе помітним. Наприклад, довгий або великий ніс, низьке чоло можна скорегувати за допомогою правильного підбору зачіски, зайві кілограми або їх недолік – правильним підбором одягу, одягом можна виправити пропорції свого тіла, тощо. Придивися до зірок, відомих людей. Серед них мало красунь та красенів.

Більшість зірок недоліки своєї зовнішності змогли перетворити на переваги. Придивись до себе, може твоє обличчя чимось нагадує обличчя французького актора Бельмондо або англійського – „містера Біна” (рис.2.10)? Може твої губи схожі на губи Анжеліни Джолі, а ніс – на ніс Депард’є? Придивись до знаменитостей... І зовсім не має приводу до розпачу! Бо ... справа зовсім не у зовнішності!

Щось можна приховати, щось перевести у перевагу, але вигляд шкіри, волосся, нігтів, зубів нічим не приховати. Ти знаєш правила, яких дотримується кожна людина: вмиватися кожного ранку, мити руки перед їжею, чистити зуби двічі на день, користуватися гребінцем, підрізати нігті на руках і ногах і т.п.

Тому відразу перейдемо до справи, а саме: за допомогою тестів проаналізуй, наскільки якісно ти доглядаєш за своїм організмом і що можна змінити для покращення зовнішнього вигляду, кращого самопочуття і здоров’я в цілому (дивись „Для самопізнання”).

Особливо гостро питання особистої гігієни постають у підлітковому віці, коли починається статеве дозрівання. Чомусь ти починаєш багато пітніти, з’являється неприємний запах, шкіра на обличчі починає лоснитися, звідкись з’являються прищі-вугрі. Тобто зовнішній вигляд доставляє тобі масу неприємностей. Причина всіх негараздів полягає у посиленій роботі залоз внутрішньої секреції (особливо статевих залоз, які налагоджують свою діяльність). Боротися із залозами немає ніякого сенсу та і від їх роботи залежить розвиток і дозрівання твого організму. Єдине, на що можна звернути увагу і певним чином покращити ситуацію, так це на те, що найбільше посилення активності залоз внутрішньої секреції відбувається під час

твоїх неприємностей, переживань, емоційних стресів. Вплинути на залози можна тільки уникаючи ситуацій, в яких ти переживаєш стрес, і не створювати їх собі додатково.

Поборотися можна із наслідками активної роботи залоз внутрішньої секреції. Причина появи вугрів – закупорка пор шкіри мертвими клітинами епітелію, продуктом роботи сальних залоз і розмноження в цих місцях бактерій. (Бактерії завжди почувають себе добре і швидко розмножуються там, де є будь-яка органічна речовина, трошки вологи і тепла). Раніше вважали, що шоколад та солодке провокують появу прищів, але зараз вже доведено, що між ними зв'язку немає. Так що цукерками можна ласувати і далі, не лишати себе хоч цієї маленької втіхи. Головна порада – тримай своє обличчя, спину у чистоті. Для цього можна використовувати не тільки мило, а і багато різноманітних засобів по догляду за шкірою обличчя, які вільно продаються у відділах і магазинах побутової хімії та аптеках.

Піт також сам по собі практично не має запаху. Запах з'являється тільки тоді, коли піт залишається на тілі або одязі більше чотирьох-шести годин. Не важко зрозуміти, що причина появи запаху – діяльність всюдисущих бактерій. В поті та на шкірі завжди присутні органічні речовини, значить їжа для бактерій є, в повітрі під їх дією органічні речовини починають руйнуватися і з'являється запах.

Із самим потом також не має сенсу боротися. В організмі нічого зайвого не виробляється. Піт виконує декілька функцій, одна з яких охолодження нашого тіла. Взимку ми майже не замічаємо виділення поту, а влітку, коли температура повітря підвищена, піт виділяється у великій кількості, чим запобігає розвитку теплового удару. Якщо ти використовуєш дезодоранти, антиперспіранти, то це не означає, що запах поту ти переміг назавжди. Ці засоби особистої гігієни наносяться тільки на чисту шкіру, на брудну – ні, дезодорант не в силах подолати запах речовин, що розкладаються. Ввечері шкіра, на яку були нанесені дезодоранти або антиперспіранти має бути чисто вимита. Тому що до їх складу входять речовини, які сильно звужують пори шкіри, що сприяє їх закупорюванню і виникненню запалення лімфоузлів. А це дуже небезпечно, і лікування часто зводиться до хірургічного втручання.

Підсумки

Твій зовнішній вигляд в основному залежить від того, наскільки ти часто потрапляєш у стресові ситуації та наскільки ретельно ти дотримуєшся правил особистої гігієни.

Цікаво...

Гігієна статевих органів також є особистою. Їх щоденне миття є обов'язковим. Тепер декілька слів про нижню білизну. Спочатку для дівчат, хлопці це можуть не читати.

Основними предметами нижньої білизни для дівчат є трусики і бюстгальтер. Головний принцип вибору для жінок – краса. Але ж маємо хоч трішечки замислитися над проблемами здоров'я, а не знаходитися на позиції білявок з анекдотів.

Трусики мають безліч моделей: бікіні, стрінги, танга, сліп, кюлот і т.п. Небезпечними для здоров'я визнано стрінги. Виявляється, що вони сприяють розвитку різних сечостатевих інфекцій, можуть натирати і травмувати шкіру (особливо влітку і під час занять фізичними вправами).

Бюстгальтер, як і трусики, не має бути затисним. Кісточки бюстгальтеру можуть травмувати і додавати зайве здавлювання. Для занять фізичною культурою і спортом краще підійдуть моделі на широких бретелях, які добре підтримують груди, і запобігають їх розтягненню. Влітку не рекомендується носити бюстгальтери із поролоновими вставками, тому що шкіра грудей має дихати. Вдома бюстгальтер краще знімати, щоб грудна клітка була вільною.

Лікарі рекомендують носити нижню білизну із натуральних тканин: бавовни і шовку. Лікарі не рекомендують використовувати гігієнічні прокладки кожного дня, тому що вони також є причиною розвитку запальних захворювань статевих органів.

...а тепер і для хлопців.

Для репродуктивного здоров'я хлопців нижня білизна – труси – має неабияке значення. Науковці довели, що еластичні чоловічі труси і джинси можуть бути причиною розвитку простатиту (запального захворювання передміхурової залози) та чоловічого безпліддя. Все це пов'язано із значним підвищенням температури в області статевих органів та їх здавлюванням. Найкращою нижньою білизною для чоловіків визнані „сімейні” труси. Навіть використання памперсів для

малюків-хлопчиків несе в собі такі ж самі загрози їх здоров'ю в майбутньому.

Для самопізнання

Як ти доглядаєш свої зуби

Уважно переглянь правила по догляду за зубами. Якщо ти виконуєш те чи інше правило, проти нього постав „+”, якщо ні – „-”.

	Правило	Твоя відповідь	Для чого це правило
1.	Чистити зуби двічі на день – після сніданку та вечері.		Знижується кислотність та знешкоджуються бактерії в ротовій порожнині.
2.	Чистити зуби із всіх сторін не менше 3 хвилин.		Забезпечується зняття зубного нальоту.
3.	Для чищення зубів використовувати пасти, що містять фтор.		Зміцнюється емаль.
4.	Чистити зуби щіткою із штучною щетиною.		В такій щітці міститься менше мікробів.
5.	Зберігати щітку на відкритому повітрі щетиною догори, намиливши її.		Не заводяться мікроби.
6.	Міняти щітку 4 рази на рік.		Краще чистяться зуби.
7.	Після чистки зубів робити масаж ясен круговими рухами.		Покращується живлення зубів.
8.	Використовувати після їжі зубочистки.		Видаляються рештки їжі.
9.	Полоскати рот після сну та після будь-якої їжі.		Знижується кислотність в роті.
10.	Використовувати жувальну гумку без цукру.		Знижується кислотність в роті, навантажуються жувальні м'язи.
11.	Добре пережовувати сирі овочі та фрукти.		Добре очищуються та тренуються зуби.
12.	Менше їсти солодкого, цукерок, печива.		Рідше утворюється карієс.
13.	Не гризти нігті, олівці та інші предмети		Не пошкоджується зубна емаль, рідше виникають захворювання ясен.
14.	Вживати продукти, які містять необхідні для зубів мінеральні елементи: молоко, житній хліб, морську капусту морепродукти, фрукти, овочі.		Зміцнюються зуби.
15.	Двічі на рік відвідувати стоматолога.		Для профілактики захворювань зубів.

16.	Зміцнювати загальний стан фізичного здоров'я.		Разом зміцнюються і зуби.
-----	---	--	---------------------------

Порівняй кількість плюсів та мінусів. Проведи аналіз результатів анкетування та виріши, що ти можеш зробити для збереження своїх зубів і власного здоров'я.

Як ти піклуєшся про свою шкіру

Уважно прочитай кожне з наведених речень. Обери те твердження, яке більше відповідає твоїй поведінці.

1.	Щонайменше раз на тиждень я мию все тіло гарячою водою з милом	Так	Ні
2.	Я завжди мию руки перед їжею, після вулиці та після туалету	Так	Ні
3.	Перед сном я мию ноги	Так	Ні
4.	Кожен день я вдягаю чисту нижню білизну і шкарпетки (колготи)	Так	Ні
5.	Я постійно і регулярно загартовуюся (обливаюся холодною водою або обтираюся мокрим рушником)	Так	Ні
6.	Раз на тиждень я парюся в бані	Так	Ні
7.	Я використовую тільки власне туалетне приладдя	Так	Ні
8.	Я ні при яких обставинах не вдягаю чуже взуття та одяг	Так	Ні
9.	Я рідко травмую шкіру	Так	Ні
10.	Я не торкаюся руками невідомих котів і собак	Так	Ні

Підрахуй кількість негативних відповідей. Чим їх більше, тим гірше ти піклуєшся про свою шкіру. Намагайся внести зміни до своєї поведінки.

Як ти піклуєшся про своє волосся і свої нігті

Прочитай кожне з наведених нижче речень та обери відповідь, яка найбільше відповідає твоїй поведінці.

1.	Я щоденно роблю масаж голови.	Так	Ні
2.	Своє волосся я завжди розчісую гребінцем.	Так	Ні
3.	Коли холодно, я одягаю шапку	Так	Ні
4.	Я не ношу тісних головних уборів	Так	Ні
5.	Кожний ранок я мию голову	Так	Ні
6.	Я люблю руками гладити своє волосся	Так	Ні
7.	Раз на тиждень я підстригаю нігті на руках	Так	Ні
8.	Я не маю звички гризти нігті	Так	Ні
9.	Я постійно слідкую за нігтями на ногах	Так	Ні
10.	Я не ношу тісне взуття	Так	Ні
11.	Мені вдається справлятися із своїми нервами	Так	Ні
12.	Я не курю і не збираюся	Так	Ні

Виріши, що треба зробити для збереження здоровими свого волосся і нігтів.

Що варто обговорити

Як доглядати за шкірою влітку? Які особливості догляду за шкірою взимку?

Як правильно підібрати засоби догляду за волоссям, шкірою обличчя, тіла, ногами?

Яка різниця між дезодорантами і антиперспирантами?

Що варто подивитися

Документальний серіал „Discovery: Тіло людини”
США, 2008

Тривалість серій: 45 хвилин

Discovery: Тело человека: Мышцы и кости. Тайны кожного покрова.

Discovery: Тело человека: Грани возможного. Сила мышц.

Discovery: Тело человека: Вкус и запах. Пищеварение.

Discovery: Тело человека: Наше дыхание. Сердце – насос организма.

Discovery: Тело человека: Секс и организм. От зачатия до рождения.

Discovery: Тело человека: Грани возможного. Человеческий мозг.

Discovery: Тело человека: Грани возможного. Осязание.

Discovery: Тело человека: Грани возможного. Зрение.

Що варто почитати

Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я : навч. посібник. / В.М. Оржеховська; АПН України, Інститут проблем виховання. – 2-ге вид., доп. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.

Оржеховська В.М. Посібник з самовиховання / В.М. Оржеховська, Т.В. Хілько, С.В. Кириленко; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1996. – 192с.

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Моя зовнішність мені
2. Причина появи неприємного запаху тіла – органічних речовин, що входять до складу поту та скрету сальних залоз.
3. Появу вугрів на шкірі провокує, при якому посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції.

4. Я намагаюся зажди правил особистої гігієни

Правильно чи неправильно?

1. Чистити зуби із всіх сторін не менше 3 хвилин.
2. Зуби достатньо чистити один раз на день.
3. Руки треба мити раз на день.
4. Антиперспіранти блокують утворення поту.
5. Білизна із натуральних тканин – найкраща.

Розділ III

Соціальне здоров'я

3.1. Світ навколо нас

„Как прекрасен этот мир... Как прекрасен этот мир...”

Ці слова пісні відповідають на запитання про світ навколо людини. Дійсно, людина відчуває себе впевнено, безпечно і щасливо в оточуючому світі тільки тоді, коли може сказати, що світ – прекрасний!

Світ навколо нас наповнений іншими людьми, природою, предметами, створеними людиною та багато чим іншим. І для здорової людини характерне позитивне, ціннісне ставлення до оточуючого світу. А так як ціннісне ставлення до світу формується протягом всього життя, значить людина сама сприяє цьому процесу. Яким чином? Мабуть формуючи життєві навички, які сприяли би збереженню, зміцненню і розвитку здоров'я фізичного, психічного та соціального.

Життя в суспільстві вимагає певних навичок спілкування з іншими людьми, життя в оточуючому середовищі – з природою, життя серед світу предметів – навичок і правил поводження з ними. Оволодіння знаннями, вміннями і навичками допомагає людині вижити в цьому світі і залишити після себе дітей. Людина має жити так, щоб не нашкодити своєму здоров'ю, а значить і життю.

Що варто обговорити

Що подобається тобі в оточуючому світі?

Якби ти був чарівником, щоб ти змінив навколо себе?

Що варто почитати

Оржиховська В.М. Духовність і здоров'я : навч. посібник. / В.М. Оржиховська; АПН України, Інститут проблем виховання. – 2-ге вид., доп. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.

Оржиховська В.М. Посібник з самовиховання / В.М. Оржиховська, Т.В. Хілько, С.В. Кириленко; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1996. – 192с.

Селевко Г.К. Управляй собой. / Г.К. Селевко, В.И. Болдина, О.Г. Левина. – М. : Народное образование, 2001. – 192 с. – (Серия „Самосовершенствование личности”).

Селевко Г.К. Утверждай себя. / Г.К. Селевко, И.Г. Назарова, О.Г. Левина – М. : Народное образование, 2001. – 160 с. – (Серия „Самосовершенствование личности“).

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

8. Знання, вміння і навички людині вижити в оточуючому світі.

9. Більшість побутових вмінь і навичок направлені на здоров'я.

Правильно чи неправильно?

8. Без знань, вмінь і навичок людина не зможе вижити.

9. Дитина володіє всіма необхідними вміннями і навичками.

10.Протягом всього життя людина здатна засвоювати вміння і навички.

3.2. Спілкування між людьми

Особистість починається із слова „ні”

П.Капиця

Спілкування – одна з провідних потреб людини. Людина стає людиною саме завдяки спілкуванню з іншими людьми. Але спілкування буває дуже різним: вербальним (за допомогою слів) і невербальним (без слів, жестами, мімікою); пасивним, спокійним і агресивним; на відстані і безпосередньо, і т.п.

Під час спілкування людина зустрічається із маніпуляціями. Маніпуляціями називають такий прийом спілкування, при якому один із співрозмовників використовує іншого для досягнення власної мети, життєвого або психологічного виграшу. Той, хто використовує такий прийом – це маніпулятор; той на кого направлена маніпуляція – „жертва”, яка вимушена діяти так, як від неї вимагають, не може сказати „ні” без моральної шкоди для себе. Кожен із нас мимоволі, або свідомо виступає в обох ролях.

Розрізняють маніпуляції-пастки, маніпуляції-провокації, маніпуляції-маски.

В маніпуляціях-пастках намагаються використати кращі якості і риси „жертви”. Серед цих прикладів ти знайдеш маніпуляції, в яких ти опинявся в тій чи іншій ролі.

Допоможи мені, зроби це, тому що:

Я раніше тобі допомагав (експлуатація почуття вдячності);

Я нещасний, мені так погано (використання жалості, співчуття);

Ти мені раніше робив зле (звернення до відчуття провини);

У тебе-то все добре (звертання до справедливості);

Ти ж такий гарний (тиск на бажання бути гарним);

Ти же можеш (використання прагнення до самореалізації);

Ти ж мені завжди допомагав (розрахунок на відчуття відповідальності за тих, кого приручаємо);

Якщо ти мене кохаєш (шантаж);

Я же тебе люблю (розрахунок на вдячність);

Ти ж не трус (розрахунок на відчуття честі);

Не можна підводити друзів (тиск на несправжнє відчуття обов'язку).

Маніпуляції-провокації використовують для уникнення обґрунтованих звинувачень. При цьому намагаються скинути провину на когось іншого, застосовують образливі зауваження, дорікання. Наклеп, плітки, анонімки – також різновиди маніпуляційних провокацій.

В маніпуляціях-масках маніпулятор грає якусь роль, причому так, що заставляє повірити „жертву” у щирість його висловлювань і почуттів.

В ролі маніпуляторів може виступати не тільки конкретна людина, а й засоби масової інформації: телебачення, радіо, Інтернет, періодичні видання. Інформація, повідомлення, музика, відео, які ми чуємо, дивимося викликають у людини певні емоції, почуття, стани. Це в свою чергу впливає на поведінку людини.

Маніпулятором або „жертвою” також можеш виступити і ти.

Спробуй впізнати себе у наведених прикладах.

Твої маніпуляції по відношенню до батьків:

Сльози, скиглення;

Погроза: якщо ви цього не зробите, я кину навчання;

Любов як засіб маніпуляції: ти мене не любиш, а інакше ...;

Порівняння: у всіх вже є велосипеди, а у мене – ні;

Шантаж: я скажу мамі, на що ти витратив ці гроші ...;

Налаштування одного з батьків проти іншого: папа, чому мама не дозволяє мені ходити в школу у цих джинсах, адже вони тобі подобаються, правда?

Брехня, недомовки: я йду до подруги (а про вечірку з випивкою – ні слова).

Маніпуляції тобою з боку батьків:

Приманки: закінчиш рік добре – отримаєш велосипед (туфлі, спідницю...);

Погрози: якщо знову не вимиєш посуд, не підеш гуляти з друзями;

Порівняння: а от я у твоєму віці ...; а от у сусідів син ...;

Шантаж: ось скажу батьку, він тобі задасть;

Любов як засіб маніпуляції: ти б не робив цього, якби хоч крапельку любив мене.

Маніпуляції тобою з боку друзів:

Порівняння: та всі вже давно курять, а ти ...

Кохання як засіб маніпуляції: якщо ти мене любиш, то зробила би ...;

Погрози, шантаж: якщо ти з нами не підеш, ніхто не буде з тобою розмовляти.

Пам'ятай: маніпуляції не повинні причинити шкоди психічному і фізичному здоров'ю людини.

Якщо ти опиняєшся у ролі „жертви”, намагайся захистити себе від маніпуляцій. Для цього існують деякі способи:

- зберігай емоційний спокій, незворушність, відстоюй свої інтереси;
- встанови більш глибокий контакт з маніпулятором, втягни його у розмову: звичайно вони не йдуть на це (уходять від контакту), тому що бояться розкриття справжніх намірів. Використовуй прийом „нескінченні уточнення”: не відповідай маніпулятору по суті, а довго і детально розпитуй його – що конкретно він хоче, навіщо йому це потрібно, чому він говорить про це саме зараз і т.п. Використовуй прийом „заїжджена платівка” – раз за разом повторюй свою позицію, при цьому не вступай у сперечання.
- візьми тайм-аут: не роби відразу того, чого домагається маніпулятор; попроси часу подумати, порадитися із оточуючими і т.п;

– не слухай брехню, не передавай плітки, не давай це робити іншим.

Тобі важко сказати „НІ” – ти не хочеш засмучувати людину, яка звертається до тебе з таким ввічливим проханням, людина може засмутитися або розсердитися на тебе. Так ось, якщо ти не хочеш стати жертвою маніпуляції, то маєш навчитися говорити „НІ” спокійно і рішуче.

Ти маєш на це право. І спокійне і рішуче „НІ” сприймається нормально.

Підсумки

Спілкування – одна з провідних потреб людини.

Маніпуляціями називають такий прийом спілкування, при якому один із співрозмовників використовує іншого для досягнення власної мети, життєвого або психологічного виграшу. Розрізняють маніпуляції-пастки, маніпуляції-провокації, маніпуляції-маски.

Якщо ти опиняєшся у ролі „жертви” маніпуляцій, намагайся захистити себе від них. Навчися говорити „НІ” в життєвих ситуаціях спокійно і рішуче. Поважай себе і своє життя.

Що варто обговорити

В якій ролі ти частіше перебуваєш при спілкуванні з іншими людьми?

Що ти можеш зробити, щоб не опинитися в ролі „жертви” при спілкуванні з однолітками?

До яких маніпуляцій вдаються творці реклам?

Що варто подивитися

Художній фільм „Все умрут, а я останусь”

Росія, 2008

Режисер Валерія Гай Германіка

Життя ніколи не буває легким, особливо, коли тобі 14 років. Підлітки мають справу не тільки із своїми внутрішніми переживаннями, але й із жорстокістю оточуючої дійсності.

Що варто почитати

Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я : навч. посібник. / В.М. Оржеховська; АПН України, Інститут проблем виховання. – 2-ге вид., доп. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.

Оржиховська В.М. Посібник з самовиховання / В.М. Оржиховська, Т.В. Хілько, С.В. Кириленко; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1996. – 192с.

Селевко Г.К. Управляй собою. / Г.К. Селевко, В.И. Болдина, О.Г. Левина. – М. : Народное образование, 2001. – 192 с. – (Серия „Самосовершенствование личности“).

Селевко Г.К. Утверждай себя. / Г.К. Селевко, И.Г. Назарова, О.Г. Левина – М. : Народное образование, 2001. – 160 с. – (Серия „Самосовершенствование личности“).

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

Маєш знати...

Правила спілкування

(з книги Б.В.Бушелевої „Поговоримо про вихованість“)

1. **Виявляй інтерес до людей.** Хай твій співрозмовник відчує, що він тобі не байдужий.
2. **Навчися посміхатися.** Щира, доброзичлива посмішка – це мистецтво.
3. Звичайно, розмовляючи, ми не звертаємося до співрозмовника на ім'я. У кращому разі – скоромовкою. Не заощаджуйте на цьому. **Звук власного імені дуже приємний людині.**
4. **Будь хорошим слухачем.** Знаючи інтереси свого співрозмовника, намагайтеся переводити розмову у русло його зацікавлень.
5. **Давай людям відчуття їх значущість і роби це щиро.** У кожному є щось хороше. Підкресліть його цікаву думку, вдало сказане слово, намагайся зробити людину кращою у її власних очах.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Маніпуляціями називають такий прийом спілкування, при якому один із співрозмовників іншого для досягнення власної мети.
2. Щоб не стати жертвою маніпуляцій, треба навчитися говорити „.....“.

Правильно чи неправильно?

1. Кожна людина в різних маніпуляційних життєвих ситуаціях стає або маніпулятором, або „жертвою“ маніпулятора.
2. В засобах масової інформації ніколи не використовують маніпуляцій.

3. Від маніпуляцій неможливо захиститися.

4. Щоб розпізнати маніпуляції, треба вміти аналізувати події, які відбуваються з тобою або навколо тебе.

3.3. Мобільний телефон

Мобільний телефон – це засіб зв'язку, а не спілкування.

Дж.Стейсі

Мобільний телефон вже став неодмінним атрибутом сучасної людини. Людину, яка розмовляє по мобільному телефону, можна зустріти на вулиці, в транспорті, в будь-якому навчальному закладі, установі, скрізь. Розмовляють діти і молодь, працівники і пенсіонери. А який же вплив мають мобільні телефони на організм людини?

Не забувай, що мобільний телефон – це джерело електромагнітних хвиль, яке на момент розмови розташовується поблизу радіочутливих органів – головного мозку і очей. Тому наш організм „відгукується” на його випромінювання. Однозначних висновків щодо шкідливого впливу на організм людини мобільного зв'язку не зроблено, поки що тривають наукові дискусії. Але з висновками досліджень проведених в різних країнах, ознайомитися варто.

Як стверджують вчені, теоретично дія будь-якого електромагнітного випромінювання створює два ефекти: термічний і нетермічний. Електромагнітна енергія поглинається тілом людини і перетворюється на теплову. Значить температура тіла, або якоїсь його частини підвищується. Телефон знаходиться біля вуха, біля головного мозку. Тому під час тривалої розмови можна відчутти підвищення температури вушної раковини. За даними вчених 84% користувачів мобільних телефонів відчували під час розмови нагрівання шкіри за вухом. Температура окремих ділянок мозку також підвищується. Нетермічний, так званий інформаційний ефект, пов'язаний із імпульсною передачею інформації по мобільному телефону. Частоти стільникових апаратів співпадають з частотами діяльності головного мозку людини, тому виникають зміни в активності головного мозку людини, що фіксується звичайною електроенцефалограмою.

Мобільний телефон „не спить” уночі. Він постійно (і в стані очікування виклику також) працює в пульсуючому режимі. Тому

розташовувати телефон біля узголів'я ліжка досить небезпечно, як і носити його в карманах поблизу серця, статевих органів або інших внутрішніх органів.

Вчені зафіксували різноманітну дію роботи мобільного телефону на самопочуття і життєдіяльність організму людини. Так, користувачі мобільних телефонів частіше скаржаться на головний біль, сонливість, погіршення уваги, проблеми з пам'яттю. Вважають, що під час роботи мобільні телефони підвищують артеріальний тиск; негативно впливають на клітини крові, що сильно порушує роботу нирок. Електромагнітне випромінювання мобільного телефону також може викликати погіршення зору, появу психічних розладів, розвиток пухлин. Особливо багато змін в діяльності організму при користуванні мобільним телефоном відмічають молоді люди віком до 30 років. В деяких країнах Європи дітям до 12 років заборонено користуватися мобільними телефонами.

Для зменшення шкідливого впливу роботи мобільного телефону на організм вчені радять під час розмови розташовувати трубку на відстані не менше 50 см. Це можливо при використанні додаткової гарнітури – навушників або системи bluetooth. І скорочувати час телефонної розмови до мінімуму.

Підсумки

Мобільний телефон – це засіб зв'язку, а не спілкування.

Основними симптомами шкідливої дії електромагнітного випромінювання мобільного телефону є:

- головний біль;
- підвищення температури ділянки тіла в області розташування телефону;
- порушення пам'яті і уваги;
- підвищення артеріального тиску.

Багаторічне використання стільникового зв'язку сприяє розвитку злоякісних пухлин, захворювань нервової системи і очей.

Варто обмежити час телефонних розмов, використовувати додаткову гарнітуру, носити телефон подалі від серця, статевих та інших внутрішніх органів, не розташовувати на ніч біля узголів'я.

Що варто обговорити

Які позитивні і негативні наслідки користування мобільним телефоном ти можеш назвати із свого життя?

Чи може бути мобільний телефон засобом спілкування?

Що варто подивитися

Документальний фільм „Мобільна революція”

(„The Cell Phone Revolution”, США, 2003)

Тривалість 45 хвилин

Discovery

Мобільний телефон – маленький пристрій з великим впливом. Його поширення було блискавичним. Він змінив життя людей по всьому світу. 20-річна війна між гігантською корпорацією і сімейною фірмою спричинила мобільну революцію. У фільмі ти потрапиш туди, де приймалися революційні рішення, почувеш тих, хто їх приймав.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Мобільний телефон – це джерело хвиль.
2. Радіочутливим органом нашого організму є
3. Під дією електромагнітного випромінювання температура тканин організму

Правильно чи неправильно?

1. Мобільний телефон – це засіб зв’язку, а не спілкування.
2. Розташовувати телефон біля узголів’я ліжка досить небезпечно.
3. Для зменшення шкідливого впливу роботи мобільного телефону його необхідно розташовувати на відстані від вуха не менше 5 см.

3.4. Лихослів’я

Доводиться констатувати, що лихослів’я, ненормативна лексика, „мат”, стає звичною при повсякденному спілкуванні людей. Вважають, що ненормативна лексика почала вживатися в побуті з часів Петра I. Чи варто говорити про „мат” на заняттях, які присвячені проблемі здоров’я? Виявляється, що так.

Людина здавна звернула увагу на те, що слова впливають на душевний і фізичний стан. Словом можна вилікувати і словом можна вбити. Кожен може навести приклади впливу слів на людину, її настрій, поведінку.

А чи знаєш ти, що слова, мова впливають на людину за допомогою ритму, або за допомогою образів, які виникають в підсвідомості. Прочитай слово „лимон“ ..., і ти зразу відчуєш виділення слини в ротовій порожнині. В твоїй підсвідомості виник образ лимону і пов'язаний із ним кислий смак. Якщо їсти лимон, то на лимонну кислоту активно виділяється сліна. За словом „лимон“ стоїть саме така властивість образу цього фрукта.

В молитвах, казках, прислів'ях, скоромовках присутній певний ритм, який посилює їх вплив. Словом користувалися як для лікування, так і для нанесення шкоди здоров'ю людини.

Вчені зацікавилися такими властивостями слів і зробили висновок про можливий механізм цього явища. Вони вважають, що вплив слів пов'язаний із інформаційними властивостями води, яка входить до складу організму людини. Як вважають дослідники, молекули води здатні приймати певну структуру. Ця структура води може мати позитивний і негативний вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини.

Дані багаторічних російських і американських досліджень свідчать, що у людей, які постійно використовували ненормативну лексику під час розмов, швидко з'явилися вікові зміни на клітинному рівні і різні хронічні захворювання. В той же час у людей, які принципово не використовували „мат“, загальний стан організму був на 5, 10, інколи і на 15 років молодше, ніж їх календарний вік.

Дослідники стверджують, що постійне лихослів'я чоловіками і жінками „вбиває“ у них здатність до продовження роду, тому що впливає на утворення статевих гормонів і викликає порушення гормонального фону. У чоловіків мат призводить до імпотенції, а у жінок – до зменшення вторинних жіночих статевих ознак. Наприклад, косметологи відмічають, що у жінок і дівчат, для яких лихослів'я – звичайне явище, шкіра обличчя і тіла набуває чоловічих ознак, ламається голос, він стає більш низьким.

Вчені говорять, що слова ненормативної лексики мали в давнину зовсім інше значення, інший образ. Дуже багато таких слів означали назви або імена злих духів, тому наші предки могли викликати злі сили для покарання за провину. Сучасна людина при використанні цих слів, сама того не підозрюючи, призиває до себе та своєї сім'ї зло. Чим більше

таких викликів, тим реальніше проявляється робота злих сил в житті того, хто використовує ці слова. Спочатку дрібні неприємності, потім – великі, потім виникають проблеми із здоров'ям, а потім „ламається” все життя. Також вважається, що ця звичка відбивається негативно на розвитку дітей, і навіть онуків.

Не дивлячись на те, як ти ставишся до ненормативної лексики, механізм її впливу на організм спрацьовує і впливає на все, що тебе оточує, і перш за все на самого тебе. Отже вибір залишається за тобою. Але не говори тоді: „За що це мені?”, „В чому моя провина?”

Підсумки

Слова мають різний ритм, значення і образи, які впливають на процеси життєдіяльності організму людини. Лихослів'я має негативний вплив на організм людини.

Що варто обговорити

Моє ставлення до лихослів'я.

Чи зможу я контролювати себе щодо вживання ненормативної лексики?

Що варто подивитися

Документальний фільм „Как слово наше отзовется...”

Росія, 2003

Режисер Л.Богданович

Виробництво: ООО Студія А-фільм (Єкатеринбург)

Тривалість 20 хвилин.

Спроба показати вплив ненормативної лексики на здоров'я людини за допомогою сучасних наукових досліджень.

Що варто почитати

Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я : навч. посібник. / В.М. Оржеховська; АПН України, Інститут проблем виховання. – 2-ге вид., доп. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.

Оржеховська В.М. Посібник з самовиховання / В.М. Оржеховська, Т.В. Хілько, С.В. Кириленко; Інститут змісту і методів навчання. – К., 1996. – 192с.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Постійне лихослів'я чоловіками і жінками викликає гормонального фону.

2. Слова впливають на організм людини через і образ.

Правильно чи неправильно?

1. Словом можна вилікувати і словом можна вбити.
2. Лихослів'я не має жодного значення.
3. Без лихослів'я спілкуватися неможливо.

3.5. Шкідливі звички

Ви знаєте, що звички є у кожної людини. Звичками ми називаємо сталі та стійкі прояви поведінки людини в різних видах діяльності та в різних умовах. Вся справа в тому, що одні звички сприяють збереженню здоров'я, а тому є корисними. А інші – навпаки, призводять до його втрати, тому є шкідливими.

Чому утворюються звички? Тому що людина часто виконує одну і ту ж послідовність дій, одні й ті ж рухи. Для регуляції всіх органів, які приймають участь в усвідомлених діях, нервовій системі (корі великих півкуль) необхідно потужно працювати і витратити при цьому багато енергії. Організм людини намагається різними шляхами зменшувати витрати енергії в процесі діяльності. Отже, якщо дії або рухи часто повторюються, виробляються умовні рефлекси, стереотипи дій. Тоді енергії і зусиль для регуляції всіх процесів витрачається набагато менше, а кора великих півкуль може виконувати інші операції. Наприклад, коли ти зранку збираєшся в навчальний заклад, то не замислюєшся кожного дня, що робити для цього. Не треба пригадувати і напружуватися, де знаходиться туалет, ванна кімната, кухня, плита, посуд, де вмикається світло, де знаходиться одяг. Ти все робиш підсвідомо: вмиваєшся, снідаєш, одягаєшся. У тебе існує звичка, існує стереотип збирання на навчання. При цьому ти можеш слухати музику, або про щось думати, або розмовляти, бо твоя свідомість (твоя кора великих півкуль) вільна для цього.

Більша частина звичок – корисні, вони допомагають людині вижити в довкіллі, бо зменшують витрати енергії.

Протягом життя формуються не тільки корисні звички, а і такі, що заважають, зменшують успішність будь-якої праці, інколи – шкодять здоров'ю. Це – шкідливі звички. Шкідливі звички – це прояв невихованості і не сформованості культури поведінки. Звичка кидати будь де свої речі, ускладнює потім їх пошук, і займає велику кількість

часу. Звичка гризти нігті, смоктати волосся – як зовнішньо неприваблива для оточуючих тебе людей, так і створює загрозу потрапляння збудників різних захворювань до організму. Звичка носити сумку або рюкзак на одному й тому ж плечі негативно впливає на поставу. Звичка палити – наносить шкоду здоров'ю і вимагає додаткових фінансових витрат.

Шкідливі звички роблять людину нездоровою та непривабливою (наприклад, паління послаблює можливості серцево-судинної та дихальної системи і викликає пожовтіння зубів; звичка використовувати слова-паразити, постійно шморгати, відводити очі від співрозмовника шкодить спілкуванню з людьми).

Такі шкідливі звички як паління, зловживання алкогольними напоями, вживання наркотичних та інших психотропних речовин, крім усього, ще і коштують чимало грошей. Алкоголь, наркотики, а зараз і паління можуть привести до порушення закону.

Ці звички підривають довіру до людини з боку оточуючих. Ці звички можуть просто занапастити, а то і згубити ту людину, яка їх має.

Підсумки

Звички – це сталі, стійкі прояви поведінки людини в житті.

Звички бувають корисними і шкідливими для здоров'я.

Що варто обговорити

Чому у людини виникають шкідливі звички?

Яких шкідливих звичок (або якої) я хотів (хотіла) би позбутися?

Пригадай, як і яких шкідливих звичок тобі вдалося позбутися.

Пригадайте, як маніпулюють нашою свідомістю при створенні реклами пива, слабоалкогольних напоїв, сигарет?

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Звички на здоров'я.
2. звички допомагають зберегти здоров'я.
3. звички наносять шкоду організму людини.

Правильно чи неправильно?

1. Звички неможливо змінити.
2. Людина несе повну відповідальність за свої звички.
3. Батьки не можуть вплинути на формування звичок у своїх дітей.

3.6. І знову про паління

Цигарка – це бікфордов шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому – дурник.

Бернард Шоу

Починаєш курити, щоб довести, що ти чоловік. Потім намагаєшся кинути курити, щоб довести, що ти чоловік.

Жорж Сіменон

Про шкоду паління ми знаємо з дитячих років.

Та чи знаєш ти, що:

- Тютюновий дим містить близько 400 різних хімічних речовин, серед яких нікотин та чадний газ.
- Нікотин викликає залежність, тому паління – це токсикоманія.
- Паління має негативні наслідки, серед яких погіршення зовнішнього вигляду, великий ризик виникнення захворювань серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), злоякісних пухлин (рак), хронічних захворювань легень (бронхіт), тощо.
- 90% випадків раку легень пов'язують із курінням.
- Паління негативно впливає і на тих, хто перебуває поряд і вдихає тютюновий дим.

Але все рівно кількість хворих внаслідок куріння зростає з кожним роком. Ось світові та українські статистичні дані щодо розповсюдження тютюнопаління та смертності внаслідок куріння:

– Кожні п'ять хвилин помирає один українець, причиною розладу здоров'я якого було паління, а щорічно внаслідок тютюнопаління помирають 100 тисяч наших громадян. Це дорівнює середньостатистичній кількості жителів районного центру. Кожен рік вмирає один районний центр!

– Близько 85% курців хочуть кинути палити, але вдається це тільки 10-15% з них.

Ось лист написаний одинадцятикласницею і надрукований в одному з відомих російських журналів:

„Я хочу бути успішною!”

„Ні сигареті! – це прямий шлях до успіху в житті. Я впевнена в цьому і готова відстоювати свою думку в будь-який час.

Молода жінка – і завжди без сигарети, зайнята лише слідкуванням трошки за своїм зовнішнім виглядом, зрідка підправляє прядку волосся від очей або прикрашає мову витонченим рухом пещених рук, а головне, намагається подати себе, свій розум, почуття гумору або гніву справедливого, або все разом...

*... И вздохнули духи, задремали ресниці,
Зашепталась тривожно шелка*

...Захопити увагу співрозмовників, особливо юнаків і чоловіків.

Великодушним і рішучим жестом відмовитися від сигарети. Коротко, без натиску і спокійно сказати, що не курить, і це – вирішено на все життя.

Що таке – успішна жінка? Це дружина з чоловіком і дітьми, як моя мама, як моя бабуся, як старша сестра, як мої двоюрідні сестри...

Я хочу народити дітей. Хочу жити з коханим і люблячим мене успішним, а отже і дисциплінованим, відповідальним, працелюбним і адекватним чоловіком.

... І немислима мадонна, що обожнює дітей із сигаретою, або принцеса, від якої за кілометр тягне тютюном.

А я – духмяна! Мої креми і духи не з дорогих, але головне навіть і не в них. Я йду під душ вранці і ввечері перед тим, як лягати спати. Одяг провітрюю і намагаюся не бути в кімнатах, де палять. Волосся особливо швидко схоплює цей огидний нікотиновий сморід. Мама прищепила мені думку, що аромат від мене має запаморочувати Йому голову.

А якщо до нього, до запаху від мене, підмішується тютюновий, то це викликає несприйняття, відштовхує. А навіщо мені це?

Я знаю – я маю володіти неповторним привабливим запахом. Це мій і тільки мій штрих-код – один з мільярдів, який розшифрує мій коханий і єдиний, і не сплутає мене ні з ким”.

Тут можна надати трошки пояснення. Чи відомо тобі, що запах має велетенський вплив на життя людини? Що в тваринному світі перші органи чуття реагували на запах? А вже потім з’явився зір.

Запахи – це знову ж таки інформація, яка впливає на нашу поведінку, наші дії. Цей вплив в більшості має підсвідомий характер, тому що головні центри нюху, знаходяться під корою великих півкуль, в підсвідомості, а отже нюхова інформація практично не усвідомлюється. Ми можемо тільки визначити, що це за запах, приємний чи

неприємний..., яке ж значення він має для життя – не знаємо, не усвідомлюємо. А центри зору та слуху знаходяться у корі великих півкуль, тому цю інформацію ми чітко усвідомлюємо, вона враховується нами в процесі життєдіяльності і допомагає керувати вчинками.

Деякі вчинки ми робимо підсвідомо, не можемо пояснити чому ми так зробили. Наприклад, ти можеш пояснити чому тобі подобається квітковий запах духів, а не солодкий запах, чому всім подобається оцей хлопець (дівчина), а тобі – ні.

Дійсно запах відіграє значну роль в тому, чи сподобаються один одному хлопець та дівчина, чи виникне між ними та іскра, що приведе до кохання. Вчені вважають, що чоловіків найбільше приваблює запах чистого жіночого тіла. У кожної жінки він свій, тому що кожна людина – це неповторний набір спадкової інформації, з неповторними особливостями обміну речовин. „Забити” свій запах дуже просто. Найбільше його руйнують нікотин та алкоголь, також застосування парфумерних засобів на брудній шкірі (пригадайте, скільки застережень в застосуванні ароматів в косметиці). Можна посилити свій запах, правильно підібравши туалетну воду та її кількість на своїй шкірі. (Як правило, людині подобається той запах, який відповідає її особистому). Запахи нікотину та алкоголю сприймаються мозком людини як відштовхуючі, тому вони ніколи не сприяють виникненню справжнього кохання.

Продовжимо далі:

„Любов зла. І в красунь, що палять, закохуються звичайні гарні хлопці, але я чула як один говорив іншому: „Смалить моя як паровоз. Я вже мовчу, що із рота запашок у неї, як з бабусиного валянка. Уявляєш, народить дитину, буде її кормити, а з тітьок дим повалить...”.

...Почнеш, щоб побалуватися, показатися левицею, а як затягне, затягне – і ти в полоні, ти на гачок потрапила, і все. Як же страждають дівчата, які палять п'ять років, але вже пізно!.. Наркотик – він і є наркотик – злодій злодійський.

Господі, відстороні руку, що протягнута до мене із сигаретою, таблеткою-колесиком або (навіть у дрозж кидає!) із шприцом!

В'їхав у ці тенета, і ти вже на дні, як в чорній вирві згинула. Винирнути ще нікому не вдалося. Мишоловка захоплюлася. Те ж саме і горілка, та й інше спиртне, пиво, наприклад. Мама однієї моєї засмученої подруги і п'є, і курить.

В неї коричневі мішки під очима і глибокі складки під запавшими щоками, а їй ще й сорока років немає. Голос майже чоловічий і хриплий: „Дівчата, раді Бога, не беріть ці гадості до рота. Яка ж я була дура тоді. Зараз одні лише гризоти і мучення. ТАК зав'язати із всім хочеться, але усередині між розумом і серцем орудують два біси: один: „Час закури-и-и-ти, закурити, сонечко давно вже час“, а інший: „Голівка болить? А ти налий та прийми стаканчик вологи, воно й стане легше“.

Пам'ятай, що вибір завжди є, і цей вибір маєш зробити тільки ти.

Що варто обговорити

Чи хотіли би ви, щоб ваші діти курили?

Запитання для хлопців: Чи хотів би ти, щоб твоя дружина курила?

Запитання для дівчат: Чи хотіла би ти, щоб твій чоловік курив?

Підрахуйте, скільки коштів витрачає людина за місяць, за рік на придбання сигарет?

Поради для тих, хто бажає кинути палити.

1. Кидати курити треба різко і відразу. Помилкою є поступова відмова від паління шляхом зменшення кількості викурених сигарет за добу.
2. Про наміри кинути палити треба повідомити своїх друзів і знайомих.
3. Для зменшення бажання закурити можна використовувати черемхові однорічні пагони (величиною із сірник, тому носити їх можна у сірниковій коробці); при бажанні запалити – достатньо трохи їх пожувати; можна випити склянку води дрібними ковтками; можна використовувати будь-які спеціально призначені таблетки, тощо.
4. Рекомендується пити чай із м'ятою, або інші заспокійливі засоби для нервової системи і зменшення бажання закурити.

Що варто подивитися

Художній фільм „Тут курять” (США, 2005).

Режисер Дж.Рейтман

Робота у Ніка Тейлора не з легких. Його завдання – лобіювати (відстоювати) тютюнопаління будь-якими засобами. Зокрема, він агітує всіх до куріння на одному з телевізійних ток-шоу. Але сам Нік ніколи не вважав куріння корисним заняттям. Він розкручує сигарети, щоб було на щось жити і ростити сина. Але Ніку, як і будь-якій людині, рано чи

пізно доводиться вирішувати проблеми як професійні, так і моральні.
(За романом Кристофера Барклі)

Відеоролики „Як кинути палити?“, „Пасивне куріння“, „Факти про паління“, „Не спалюй себе“ на сайті <http://future.fcos.ru/content/view/229/252/>

Цікаво...

В.Маяковский

Я счастлив!

Я
сегодня дышу как слон,
походка
моя
легка,
и ночь
пронеслась,
как чудесный сон,
без единого
кашля и плевка...
я стал
определенный
весельчак и остряк –
ну просто – душа общества.
Я
порозовел
и пополнел в лице,
забыл
и гриппы
и кровать.
Граждане,
вас
интересует рецепт?
Открыть?
или...
не открывать?
...сообщаю:
граждане –
я
сегодня –
бросил курить.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Запах тютюну „.....” запах тіла.
2. У людини нікотин викликає

Правильно чи неправильно?

1. 90% випадків раку легень пов'язують із курінням.
2. Кожні п'ять хвилин помирає один українець, причиною розладу здоров'я якого було паління.
3. Шкідливою речовиною тютюнового диму є тільки нікотин.

3.7. Пиво = алкоголь

Від пива робляться ледачими, дурними і
безсилями.

Бісмарк

Всім відомо, що:

1. Алкоголь викликає залежність, тому алкоголізм – це токсикоманія.
2. Алкоголь пригнічує діяльність головного мозку, тому впливає на самопочуття і поведінку людини.
3. Алкоголь викликає негативні зміни у зовнішньому вигляді, захворювання печінки, серцево-судинної системи (інфаркт, інсульт), нервової системи.

А чи відомо тобі, що Всесвітня організація охорони здоров'я встановила першість України за рівнем поширеності підліткового алкоголізму серед інших 14 країн, де проводилися спеціальні дослідження. За даними Національної ради з питань охорони здоров'я щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей. Майже 40% українських підлітків 14-18 років регулярно вживають спиртні напої. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30% українських чоловіків.

Найбільш розповсюдженим алкогольним напоєм є пиво. Сьогодні в нашій країні говорять про реальність такого явища як пивний алкоголізм серед молоді. За останні десять років пивних алкоголіків в Україні стало вдесятеро більше. На зростання пивного буму, на думку наркологів, вплинув міф про безпеку пива і його відносну користь. Значне зростання споживання пива пов'язують також із нав'язливою і агресивною пивною рекламою на телебаченні, на дорогах в містах і

селах, магазинах, тощо. При цьому створюється образ пива як „корисного” напою в різних життєвих ситуаціях.

На перший погляд пиво міцністю 4⁰ слабкіше за горілку в 10 разів, але в тому випадку, якщо порівнюються однакові об’єми. Пиво ж п’ється літрами, тому кількість етилового спирту, який надає міцність і пиву, і горілці, потрапляє до організму досить багато. Наукові дослідження, проведені в багатьох країнах світу, доводять, що хронічний алкоголізм розвивається в 3-4 рази швидше від пива, ніж від міцних алкогольних напоїв. Він розвивається непомітно, але потім відразу переходить у важку форму і дуже важко лікується.

Що ж таке пиво?

За хімічним складом пиво – алкогольний напій, який містить речовини, що утворюються в процесі його виготовлення з рослинної сировини. Основними складовими пива є вода, вуглеводи, етиловий спирт та органічні азотмісні сполуки. Інші сполуки містяться у пиві в малих, але біологічно діючих кількостях. Серед них: мінеральні речовини – натрій, калій, кальцій, магній, фосфор, сірка, хлор та інші; вітаміни групи В; гіркі речовини; органічні кислоти; фенольні сполуки; біогенні аміни; ароматичні сполуки та фітоестрогени (жіночі статеві гормони).

Гіркі речовини підвищують апетит, тому людина вживає зайву їжу і набирає вагу. Також вони мають снодійний ефект, а у великих дозах – можуть викликати появу галюцинацій. Біогенні аміни відносяться до трупних отрут, саме вони викликають головний біль, підвищують артеріальний тиск і пошкоджують нирки. Фітоестрогени – це жіночі гормони рослинного походження. Вони гальмують утворення чоловічих статевих гормонів в організмі і при частому вживанні пива призводять до гормональних порушень. У чоловіків зменшується оволосіння тіла, збільшуються молочні залози, жир відкладається, як у жінок, на стегнах і боках, знижується здатність до статевого акту. У жінок фітоестрогени спричиняють появу зайвої ваги.

Етиловий спирт, як в будь-якому алкогольному напої, вражає нервову систему, серце, судини, печінку, призводить до деградації особистості.

Негативні наслідки частого вживання пива набагато перевищують корисність вітамінів і мінеральних речовин, які містяться в пиві.

Для подовження терміну придатності і реалізації у пиво додають консерванти і стабілізатори, що також не сприяє збереженню здоров'я.

Що варто обговорити

Як я ставлюся до пива?

Підрахуй, скільки етилового спирту міститься в 1 л пива міцністю 4^о. (100 мл пива такої міцності містить приблизно 4 г етилового спирту, 100 мл горілки – 40 г).

Що варто подивитися

Документальний фільм „Горькая правда о пиве”

Росія, 2006

Тривалість 79 хвилин

Пиво – найнебезпечніший алкогольний напій. Чому – розповідає кандидат хімічних наук І.П.Клименко. (Форма фільму – лекція).

Це цікаво...

Слабоалкогольні коктейлі

Слабоалкогольні коктейлі – це, перш за все напої, що містять алкоголь. Тому їх вплив на організм аналогічний впливу будь-якого алкогольного напою, і вони також здатні призвести до розвитку хронічного алкоголізму. Цільова аудиторія, на яку розраховані коктейлі – молодь. Звідси – солодкий смак, приємний запах, яскраві банки і пляшки, „весела” молодіжна реклама, низька ціна.

На думку фахівців, слабоалкогольні напої – ворота до вживання інших, що містять етиловий спирт у більших дозах.

Вживання коктейлів має „підводні камені”, які не кожний помітить:

1. Невеликі дози етилового спирту викликають поступове звикання, і для досягнення ефекту легкого сп'яніння їх потребується все більше.
2. Людина, яка п'є горілку розуміє, що сп'яніє. Підліток, який п'є „солодку водичку” – ні, і психологічно до наслідків сп'яніння він не готовий.
3. Цукор, вуглекислий газ (який робить напій газованим) сприяють швидкому всмоктуванню етилового спирту, а значить і швидкому сп'янінню.
4. „Солодкі напої” містять консерванти, стабілізатори, барвники, ароматизатори – всі штучно синтезовані речовини.

5. В одній баночці напою цукру на 5-6 шматочків, що занадто багато для організму.

Енергетичні напої

Енергетичні напої останнім часом швидко отримали популярність. Їх ефект пов'язаний із збільшенням фізичної активності, витривалості, зменшенням втоми, підняттям настрою. Основні речовини, що відповідають за такий ефект – кофеїн і таурин.

Кофеїн здавна відомий як стимулятор нервової системи. Він міститься в чаї, каві. Але дози кофеїну в енергетичних напоях зашкалюють. Після значних доз кофеїн викликає виснаження нервової системи, при тривалому вживанні – звикання. Часте виснаження нервової системи послаблює її резерви, працездатність, порушує нормальну роботу, сутність якої – регуляція діяльності всіх органів і систем нашого організму. Тому не дивно, що незабаром людина відчуває проблеми із здоров'ям.

Таурин – амінокислота, яка приймає участь в енергообміні (сприяє утворенню енергії в організмі) та покращує роботу м'язів, особливо серцевого. В клітинах організму таурину міститься зовсім мало, що вистачає для роботи енергосистем. В енергетичних напоях його кількість коливається від 400 до 1000 мг в одній банці.

Із-за надзвичайно високих доз цих стимуляторів в напоях, виробники вимушені вказувати на банках, що вживати можна не більше 1-2 баночки за добу. Більша кількість енергетичного напою викликає загрозливе підвищення артеріального тиску і рівню цукру в крові. У Франції, Данії, Норвегії ці напої продаються тільки в аптеках, тому що вважаються ліками. Як вважають вчені кофеїн і таурин, ймоправильно, стимулюють включення внутрішніх резервів організму і збільшують активність енергосистем багатьох клітин організму. По суті вони відповідають за перенавантаження клітин. Після 3-4 годин такої роботи організму обов'язково потрібний відпочинок і відновлення всього витраченого. Якщо цього не відбувається, можливе виснаження організму і розвиток захворювань.

У Швеції в 2001 році трапився випадок, коли 30-річна жінка на дискотечі померла від зупинки серця. Це трапилось після того, як вона випила дві баночки енергетику із горілкою. Енергетики несуть в собі смертельну загрозу і без алкоголю. В 2000 році 18-річний ірландський

баскетболіст Росс Куні помер прямо на спортивному майданчику через декілька годин після того, як випив три банки енергетичного напою.

За матеріалами сайту www.bodrost.com.ua

Що варто обговорити

Чому слабоалкогольні коктейлі мають низьку ціну?

Твоє ставлення до енергетичних і слабоалкогольних напоїв.

Для самопізнання

Зроби аналіз свого питного режиму і уподобань.

1.	Кожного дня я п'ю чай	Так	Ні
2.	За тиждень я можу випити біля 10 філіжанок міцної кави	Так	Ні
3.	Мені подобаються солодкі коктейлі, за тиждень я можу випити 2-4 пляшечки	Так	Ні
4.	Я часто п'ю мінеральну воду	Так	Ні
5.	Енергетичні напої я вживаю кожного місяця	Так	Ні
6.	За тиждень я випиваю 0,5-2 л соків	Так	Ні
7.	Я 3-5 разів на тиждень вживаю молочні напої	Так	Ні

Якщо серед відповідей на запитання 2, 3, 5 є хоча б одне „Так”, а серед відповідей на запитання 4, 6, 7 – хоча б одне „Ні”, подумай про зміни своїх уподобань серед напоїв.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Алкоголь викликає.....
2. Найбільш розповсюдженим алкогольним напоєм є

Правильно чи неправильно?

1. Пиво для організму безпечне.
2. Алкоголь пригнічує діяльність головного мозку.
3. Чоловіки, що зловживають пивом, поступово набувають вторинних жіночих статевих ознак.
4. Слабоалкогольні напої ніколи не викликають розвитку алкоголізму.
5. Енергетичні напої можуть призвести до раптової смерті.

3.8. Наркотики

Всім відомо, що:

1. Наркотики викликають залежність, тому наркоманія – це токсикоманія.

2. Наркотики впливають на нервову систему, тому змінюється самопочуття і поведінка людини.
3. Наркотики викликають розвиток захворювань нервової системи, обміну речовин; сприяють зараженню туберкульозом, СНІДом, гепатитом, тощо.
4. Наркотики викликають руйнування особистості.
5. Наркомани живуть 5-7 років.

Людина з різних причин вирішує спробувати наркотик: з цікавості, від нудьги, за кампанію... Чому тоді людина не вирішує спробувати ціаністий калій або отрути для щурів, або інших хімічних речовин для боротьби із шкідниками, не стрибає за кампанію з 9-го поверху? Теж було б дуже цікаво. Можливо, людина знає, що за всім цим відразу настає смерть або стійке порушення здоров'я (інвалідність). Так, смерть від наркотиків настає не відразу, а через 5-7 років; відчутне погіршення здоров'я – в залежності від функціонального стану організму через день, тиждень, місяць...

Наркотики мають різні прояви. Почнемо з економічного. Наркобізнес приносить значний тіньовий прибуток, який використовується для фінансування терористичних і злочинних організацій. Збільшення кількості наркоманів пропорційно зменшує кількість працездатних людей, здатних створювати матеріальний, духовний, інтелектуальний продукт для своєї сім'ї, свого міста чи села, для своєї держави. Один наркоман за рік втягує до вживання наркотиків 5-17 людей.

На черзі – демографічний аспект. Серед наркоманів є і чоловіки, і жінки. А чи знаєш ти, що це співвідношення 10:1. Отже чоловіків набагато більше. Це призводить до зростання кількості неповних сімей, поодиноких жінок. Наркотики руйнують і послаблюють статеву поведінку, статеві інстинкти. Зменшується кількість дітей. А народження дитини у наркомана, як правило, гарантує їй безліч захворювань. У зв'язку із ранньою смертю наркоманів його батьки на старості залишаються бездоглядними.

Міжнародний аспект наркоманії полягає в тому, що наркоторгівля стала зброєю масового знищення інших народів і держав. Навіщо воювати з якоюсь країною, ризикувати своєю армією, витратити при цьому чималі кошти, коли можна підірвати і знищити людські ресурси,

економіку певної країни шляхом залучення молоді до вживання наркотиків.

Взагалі, ти маєш зрозуміти, що людина живе в суспільстві. І на будь-яку проблему необхідно поглянути з різних сторін, а не тільки із своєї дзвіниці. Спробуй оцінити проблему спочатку з точки зору себе „коханого“, але потім не забудь замислитися над своєю роллю, своїм значенням в цьому житті і суспільстві. Саме від тебе залежить не тільки твоє майбутнє, але й майбутнє твоєї сім'ї, твого міста чи села, твоєї країни.

Підсумки

Наркотики викликають залежність. Впливаючи на діяльність нервової системи, наркотики змінюють поведінку людини і викликають руйнування особистості. Смерть від наркотиків настає не відразу, а через 5-7 років.

Супутніми захворюваннями наркоманії є СНІД, туберкульоз, гепатит.

Наркаторгівцям наркотики приносять шалені прибутки. Для країни: наркоманія нищить її найбільше багатство – людські ресурси.

Що варто обговорити

Чому молода людина може придбати наркотик задешево?

Чи зможеш ти сказати „Ні“ в небезпечних для здоров'я ситуаціях?

Оціни проблему вживання наркотиків, зловживання алкоголю, паління з різних сторін (з точки зору сім'ї і дітей, з точки зору сусідів, однокурсників, колег по роботі, з точки зору значення окремої людини в житті країни).

Що варто подивитися

Художній фільм „Дівочка“

Росія, 2008

Режисер Олена Ніколаєва

Тривалість 129 хвилин

Олена Ярцева – московська школярка. У неї звичайна сім'я. Оленка любить мріяти про красиве життя і багато часу проводить у торговому центрі, де багато дорогих речей, які не можуть придбати для неї її батьки. Дуже велика різниця між її бажаннями та можливостями батьків. Максималізм, лють, гарячість беруть своє: Олена свариться з батьками і уходить з дому. „Самостійне“ життя приводить до наркотиків, тюрми...

Документальний фільм „Правда про наркотики”

Україна, 2004

Тривалість: 40хв

Режисер Сергій Шараєвський

Фільм знято Волинським обласним фондом „Преображення” спільно з Всеукраїнською громадською організацією „Нова Надія” за сприяння Волинського обласного центру соціальних служб для молоді. У фільмі розповідається про наслідки та причини вживання наркотиків.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Наркотики викликають
2. Будь-які наркотичні речовини несуть загрозу для людини.

Правильно чи неправильно?

1. Наркоманія призведе до погіршення демографічної ситуації в країні.
2. Наркомани нікому не заважають.
3. Наркотики несуть в собі загрозу самостійності країни.
4. Наркоман самостійно справиться із своїми проблемами.

3.9. Соціальні хвороби

Туберкульоз

До соціальних хвороб відносять туберкульоз, захворювання, що передаються статевим шляхом, СНІД. Соціальні хвороби – це дзеркало соціально-економічного благополуччя в країні. Крім цього вони свідчать про освіченість і добробут народу.

Туберкульоз – одне й з найпоширеніших інфекційних захворювань у світі. Туберкульоз передається повітряно-крапельним шляхом, збудником його є бактерія – паличка Коха. Як правило збудник потрапляє у легені, де і починає розмножуватися. Людина за тиждень декілька разів зустрічається із цією бактерією на вулиці, базарі, у транспорті. У більшості людей імунна система справляється з паличкою Коха і хвороба не розвивається. Але у 5-10% людей хвороба переходить у активну форму.

Щоєдини в Україні на туберкульоз захворюють 4 людини, а один з хворих вмирає від нього. Найбільший показник захворюваності та смертності від туберкульозу спостерігається у південно-східному регіоні країни.

Туберкульоз має легеневу і позалегенову форми. Головним симптомом туберкульозу є хронічний кашель. Також при туберкульозі знижується вага тіла, погіршується апетит, з'являється слабкість, потіння вночі та інші ознаки. Лікарі завжди опитують хворих на дихальні захворювання про тривалість і характер кашлю. Із свого боку, ти маєш уважно ставитися до лікування кашлю і не лишати його без лікування. Кашель впродовж трьох тижнів має викликати у тебе занепокоєння. Зверни увагу на те, що поставити діагноз може тільки лікар на основі медичного обстеження та клінічних аналізів.

Для профілактики туберкульозу важливе добре раціональне харчування, уникання стресових ситуацій, поліпшення екологічної ситуації, стабільність економіки, матеріальне забезпечення сім'ї, тобто все те, що визначає прямо або опосередковано імунітет людини. Своєчасному виявленню захворювань на туберкульоз сприяють щорічні флюорографічні обстеження, обов'язкові для людей з 15 років.

Підсумки

Туберкульоз – поширене інфекційне захворювання. Головним симптомом туберкульозу є тривалий кашель.

Для профілактики туберкульозу – підтримуй свій імунітет: добре харчуйся, займайся фізичною культурою і спортом, дотримуйся здорового способу життя. Не зневажай щорічними медичними обстеженнями!

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) – це більш широке поняття, ніж венеричні хвороби. Венеричних хвороб п'ять, а для нашої країни актуальними є дві: гонорея і сифіліс. Інші три завозяться, в основному, з жарких країн. Крім венеричних захворювань до ІПСШ відносяться різні бактеріальні (хламідіоз, уреоплазмоз, мікоплазмоз) та вірусні (гепатит, герпес, ВІЛ/СНІД) інфекції.

ІПСШ викликаються різними збудниками, але, як правило, під час незахищеного статевого акту, при контакті з інфікованою кров'ю, від матері до плоду. Щонайменше 52 захворювання (стільки відомо) можна віднести до ІПСШ.

Інфікування збудниками ІПСШ не завжди супроводжуються симптомами, скаргами, які змушують звернутися до лікаря. Як правило 7 із 10 чоловіків звертаються до лікаря вчасно. У трьох – хвороба

переходить у хронічну стадію, що збільшує ризик для здоров'я і витрати на лікування. Серед жінок – ще більша кількість випадків, в яких ІПСШ протікають без симптомів.

Симптомами, що мають викликати занепокоєння і привід звернення до лікаря є: виділення з піхви, уретри, прямої кішки, свербіння, виразки або ерозії статевих органів та шкіри навколо них, дискомфорт, печія, біль під час сечовипускання або під час статевого акту. Пам'ятай, що будь-які зміни в роботі органів статевої системи, виступають причиною звернення до гінеколога (дівчата) або уролога (хлопці). В більшості випадків звернень молоді до лікарів фахівці діагностують запальні процеси, які потребують своєчасного лікування. При недооцінці і неуваги до свого організму запальні процеси переходять із гострих до хронічних, що загрожує порушенням статевої, менструальної та дітородної функцій.

Наслідками не лікування ІПСШ стають чоловіче та жіноче безпліддя, невиношування вагітності, запалення внутрішніх статевих органів чоловіків і жінок, інфекційні ураження новонароджених, порушення сексуальної функції.

Підсумки

Існує 52 відомих інфекції, що передаються статевим шляхом. Серед них венеричні захворювання: гонорея і сифіліс. Приводом відвідання лікарні мають стати виділення з піхви, уретри, прямої кішки, свербіння, виразки або ерозії статевих органів та шкіри навколо них, дискомфорт, печія, біль під час сечовипускання або під час статевого акту. Діагноз і лікування має встановити тільки лікар.

Профілактика ІПСШ – захищений статевий акт, відповідальна поведінка.

Маєш знати

Аднексит

Аднексит – запальне захворювання маточних труб та яєчників (внутрішніх жіночих статевих органів). Аднексит розвивається лише тоді, коли існують певні сприятливі умови: наявність інфекції, зміни кислотності піхви, ослаблений імунітет, шкідливі звички, численні статеві партнери, незахищені статеві акти...

Ранні сексуальні зв'язки призводять до зміни природного кислого середовища піхви на лужне, сприятливе для розвитку збудників

захворювання. Не всі ІПСШ відразу проявляються певними симптомами. Захворювання можуть протікати непомітно для жінки роками, руйнуючи імунітет, порушуючи менструальний цикл, сприяючи розвитку кісти, пухлини, фіброми, спайок, деформації внутрішніх статевих органів у жінок.

Що варто обговорити

Як підтримувати свій імунітет?

Що ти розумієш під „відповідальною поведінкою“?

Куди можна звернутися при появі будь-яких ознак в зміні діяльності сечостатевої системи людини?

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Для своєчасного виявлення захворювання на туберкульоз щорічно людина має проходити
2. При появі підозрілих симптомів з боку статевих органів людина має звернутися до
3. При появі підозрілих симптомів з боку статевих органів можна звернутися до фахівців дружньої до молоді.

Правильно чи неправильно?

1. Туберкульоз розвивається у людей з ослабленим імунітетом.
2. ІПСШ можна вилікувати самотужки.
3. Головним засобом профілактики ІПСШ є відповідальна поведінка людини.
4. Будь-які виділення з боку статевих оргнаів свідчать про захворювання на ІПСШ.

3.10. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні

Україна залишається країною із найвищими темпами розповсюдження ВІЛ/СНІДу в Європі. Провідна причина цього – наша поведінка.

Згідно до оцінок міжнародних експертів, 1,63% дорослого населення України віком від 15 до 59 років проживає із ВІЛ/СНІДом. Це означає, що майже кожен 100-й українець від 15 років інфікований ВІЛ. Згідно інформаційного бюлетеня №29 „ВІЛ-інфекція в Україні” (2008 рік) кількість нових офіційно зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції щорічно зростає (рис.3.1. та 3.2.).

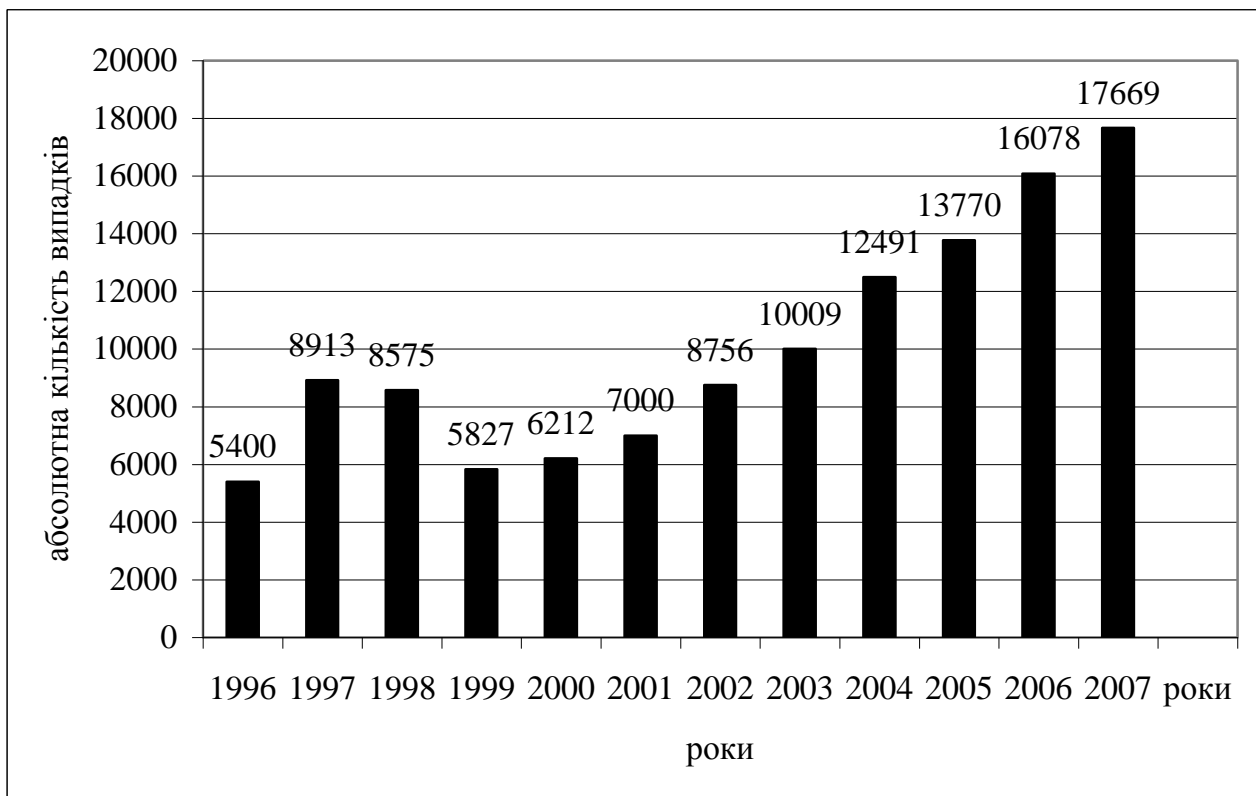


Рис.3.1. Динаміка реєстрації нових випадків ВІЛ-інфекції серед громадян України (1996-2007 рр.).

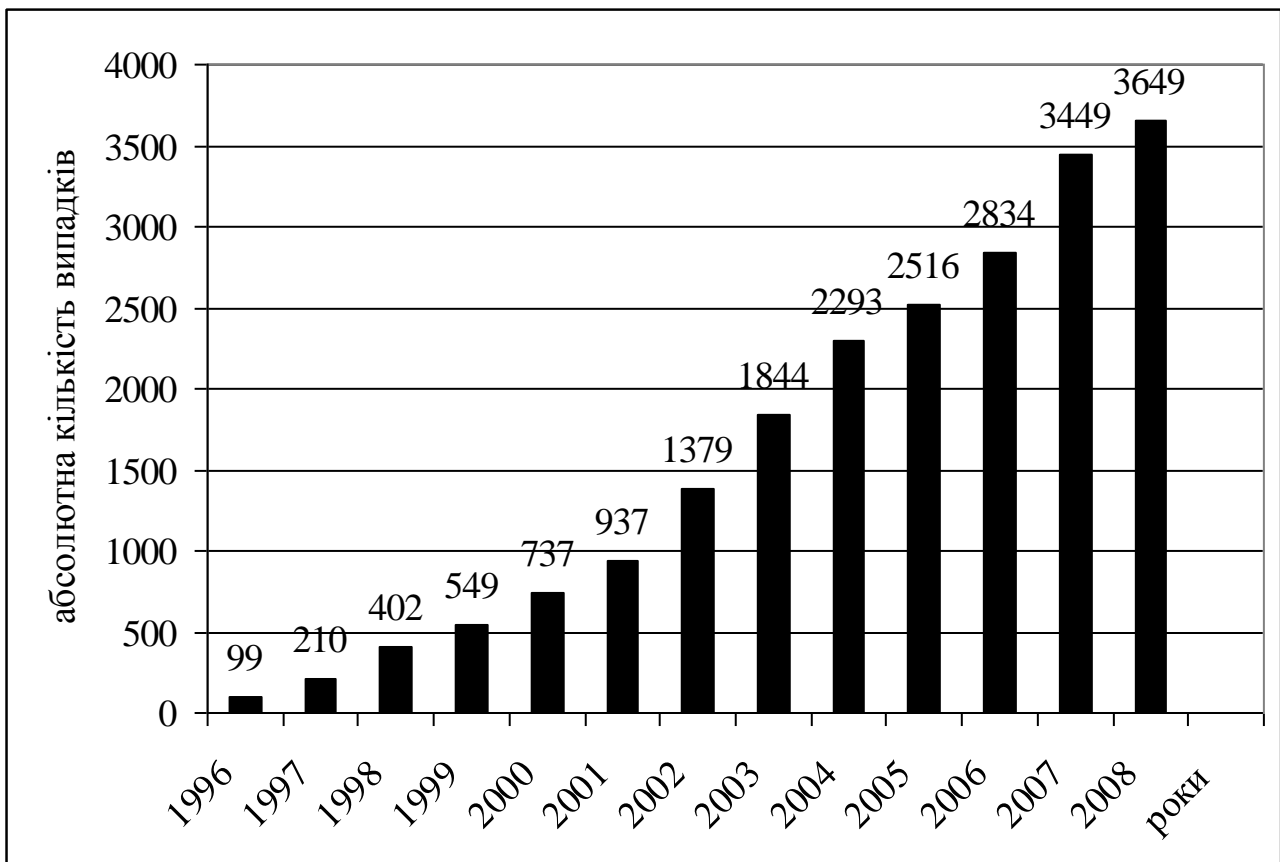


Рис.3.2. Динаміка реєстрації нових випадків ВІЛ-інфекції серед дітей 14 років (1996-2008 рр.).

Вважається, що перші масові зараження людини СНІДом відбулися наприкінці 70-х років ХХ сторіччя. Хоча з тих пір вірус імунодефіциту людини був вивчений дуже добре, мільйони людей вмирають від СНІДу. СНІД відноситься до п'ятірки захворювань, від яких вмирає найбільша кількість людей на планеті.

Провідними шляхами інфікування вірусом імунодефіциту людини є статевий шлях та вживання ін'єкційних наркотиків (рис.3.3.). Статева розпуста і вживання наркотиків – це характерні риси небезпечної для здоров'я людини поведінки. Виключивши ці та інші можливі шляхи зараження ВІЛ (проведення медичних маніпуляцій, переливання препаратів або компонентів крові, користування одним станком для гоління, тощо), ти збережеш своє життя і здоров'я. Кожна людина має зрозуміти, що сказавши „НІ” наркотикам, вона знижує при цьому ризик інфікування вірусом імунодефіциту майже на 50%. Додавши утримання від сексу до періоду досягнення соціальної, психічної та фізичної зрілості, безпечний секс і розбірливість у відносинах із протилежною статтю – ризик знижується ще на 48-49%.

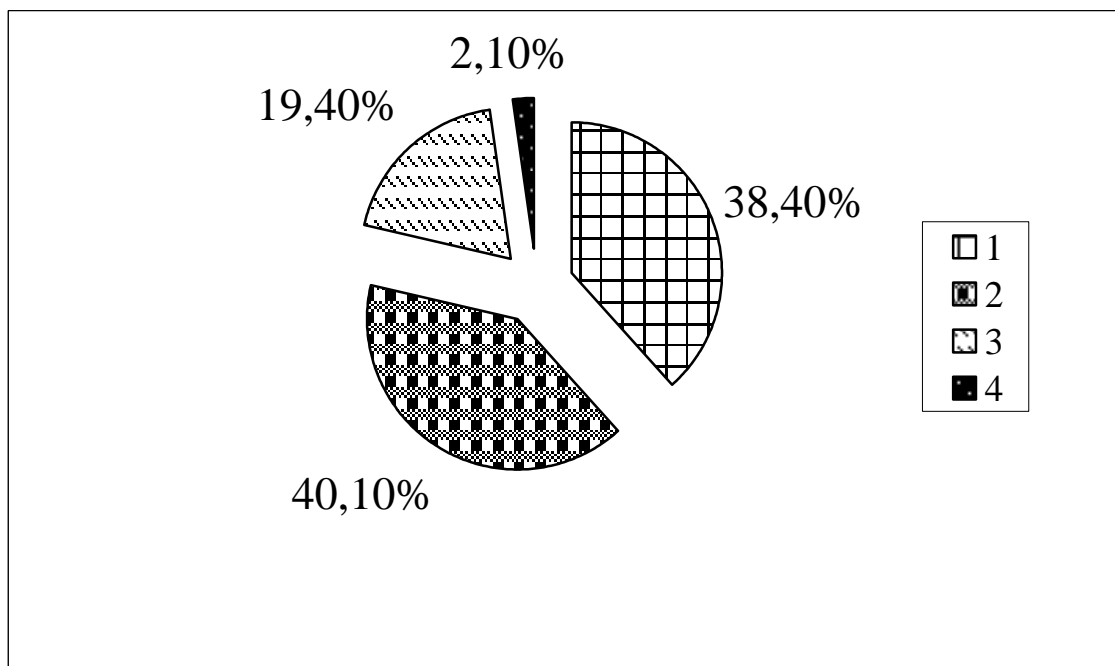


Рис.3.3. Шляхи інфікування ВІЛ серед нових офіційно зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції у 2007 році: 1 - 38,4% - статевий шлях, 2 - 40,1% - уведення ін'єкційних наркотиків, 3 - 19,4% - кількість дітей, народжених ВІЛ-інфікованими матерями, 4 - 2,1% - не визначено.

Загалом, відповідальність за власне здоров'я, відповідальність за безпеку власного життя – це ознаки дорослості. І ознакою дорослості є

розуміння того, що людина не одинока: завжди є хтось, хто прийде на допомогу в будь-якій ситуації. Це можуть бути батьки, або хтось один з них. Якщо не батьки, є друг (подруга), якому ти довіряєш, є психолог-консультант (не обов'язково в навчальному закладі), є телефон довіри для підлітків, є різні медичні і психологічні консультаційні служби.

Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІДу – 8-800-500-4510 (всі дзвінки із стаціонарного телефону в межах України безкоштовні).

Можна задати своє питання про ВІЛ за ІСQ: 271-324-528.

Не будь байдужим до проблеми ВІЛ/СНІДу! Закриваючи очі на цю проблему, ти не захистиш себе ВІЛ. Тільки твоя поведінка, і твоя відповідальність за неї – надійний захист від можливих загроз твоєму життю і здоров'ю.

Підсумки

Проблема ВІЛ/СНІДу стосується кожного. Ніхто не може відчувати себе в повній безпеці. Провідними шляхами інфікування вірусом імунодефіциту людини є статевий шлях та вживання ін'єкційних наркотиків. Крім цього: переливання крові та її препаратів, медичні маніпуляції, не дотримання правил гігієни при голінні, манікюрі, педикюрі, годування грудним молоком від ВІЛ-інфікованої матері.

Профілактика ВІЛ/СНІДу полягає у твоїй відповідальній поведінці.

Що варто обговорити

Що я можу зробити для протидії епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні?

Де можна придбати презервативи?

Проаналізуй темпи зростання ВІЛ-інфікованих дорослих і дітей і назвіть можливі причини таких негативних швидких змін (рис.3.1. та 3.2.).

Що варто подивитися

Художній фільм „Джия”

Режисер Майкл Крістофер

США, 1998

Тривалість 120 хвилин

Джию Каранджі називали королевою світового подіуму. В середині 80-х вона померла від СНІДу. Фільм створений на основі реальних подій.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

4. ВІЛ вражає клітини людини.
5. При інфікуванні вірусом імунодефіциту у людини пригнічується

Правильно чи неправильно?

5. Якщо дати покористуватися своїм станком для гоління іншій людині, то існує ризик зараження ВІЛ-інфекцією.
6. Заразитися ВІЛ можна через спільний посуд.
7. Жодна людина не видужала від СНІДу.

3.11. Торгівля людьми

Торгівля людьми простежується протягом всієї історії людства. Під торгівлею людьми розуміють здійснення вербування, перевезення, передачу, приховування або одержання людей для подальшої експлуатації шляхом застосування примусу і сили. Експлуатація передбачає примусову працю або послуги, проституцію або інші форми сексуальної експлуатації, вилучення органів для трансплантації, використання у військових конфліктах, залучення до злочинної діяльності, усиновлення з метою наживи, тощо.

З розпадом Радянського Союзу і створенням самостійних країн, в яких і сьогодні відбуваються політичні та економічні трансформації, торгівля людьми значно поширилася в цих регіонах.

Провідна причина такого поширення – бажання людей покращити своє економічне становище шляхом працевлаштування за кордоном. Тому вербування для експлуатації людей проводиться під виглядом допомоги у працевлаштуванні через особисті зв'язки (родинні або дружні), через оголошення в газеті фірми з працевлаштування, туристичного або модельного агентства, приватних осіб, через Інтернет. Щоб не потрапити в скрутне становище, людина має знати, що легально працювати можна в тій країні, з якою урядом укладена угода про взаємне працевлаштування громадян. Урядом України, наприклад, укладені Договори з Урядами Республіки Польща, Чеської Республіки, Словацької Республіки, Литовської Республіки, Латвійської Республіки, Російської Федерації, Республіки Молдова, Республіки Беларусь, Республіки Вірменія, Соціалістичної Республіки В'єтнам. Легально

працювати можна тільки за робочою візою, а не туристичною чи гостьовою, з отриманням дозволу на перебування у країні та працевлаштування.

За даними Міжнародної організації міграції, починаючи з 1991 року близько 100 тисяч українців стали жертвами торгівлі людьми. Більша частина з них піддалася трудовій експлуатації. У першій трійці країн, куди найчастіше везуть наших людей – Росія, Туреччина і Польща.

З 2007 року в нашій країні діє державна програма протидії торгівлі людьми на період до 2010 року. Є певні успіхи в її роботі. Наприклад, за даними Департаменту МВС по боротьбі із злочинністю, пов'язаною з торгівлею людьми, за дев'ять місяців 2008 року розкрито 304 злочини, повернуто 254 людини, що стали жертвами торгівлі, у тому числі 31 дитина. У 2009 році за дев'ять місяців вже повернено до України 320 потерпілих, з яких 85 – чоловіки, 235 – жінки. Крім того, була припинена діяльність 17 організованих злочинних угруповувань.

Та все ж, якщо ви вирішили їхати на заробітки до іншої держави, будьте уважними і пильними при оформленні документів для виїзду за кордон, поцікавтеся ліцензіями, які має фірма, що збирається вас працевлаштувати. За жодних обставин нікому не довіряйте документів, що засвідчують вашу особу. Залишіть рідним чи близьким копії свого паспорта та обов'язково тримайте при собі копії національного та закордонного паспортів.

Для українських жінок можливим шляхом міграції може виступати одруження з іноземцем. Але необдумані кроки при використанні різних шлюбних агентств, приватних знайомств можуть призвести до потрапляння в руки торговців людьми.

З досвіду роботи Міжнародного жіночого правозахисного центра „Ла Страда-Україна” можна привести непоодинокі приклади, коли заміжжя українських жінок з іноземцями закінчувалося трагічно. Шлюб дозволяє легалізувати становище дружини в даній країні, тому жінка має право як на проживання, так і на роботу. Саме цю можливість деякі „чоловіки” використовували, примушуючи жінок до роботи в області домогосподарства (прибирання будинків, миття басейнів, тощо) або навіть в борделі. Час, який залишався на відпочинок, ішов на задоволення сексуальних потреб чоловіка. Важка робота, за словами

„чоловіків”, була платою за проживання, харчування й одержання виду на проживання в закордонній країні.

Пошуки кращої долі часто штовхають людину на непродумані і легковажні вчинки. Думайте не тільки про себе, думайте про своїх рідних. Намагайся працювати і жити в рідній країні. Кожна людина потрібна своїй країні. Якщо всі поїдуть на заробітки, хто залишиться на батьківщині? Озернися навколо, можливо твоя доля, твоє працевлаштування зовсім близько, поруч. Треба зробити лише крок назустріч.

Підсумки

Торгівля людьми здійснюється заради експлуатації людини шляхом застосування примусу і сили. Провідна причина поширення торгівлі людьми в Україні – бажання людей покращити своє матеріальне становище через працевлаштування за кордоном.

Як правило, праця за кордоном не приносить бажаного матеріального благополуччя. Дуже часто руйнуються родинні зв'язки.

Приклади свої зусилля, свою працю в рідній країні.

Що варто обговорити

Чому людина наважується їхати „на заробітки” за кордон?

Як знайти роботу за місцем проживання?

Що варто подивитися

Документальний фільм „Бесчеловечная торговля”

(„Mtv Exit. Inhuman Traffic”, США, 2005)

Тривалість: 30 хвилин

MTV EXIT представляє спеціальну програму, яку веде Анджеліна Джолі. „Inhuman Traffic” – це документальний фільм присвячений порушенню прав людини і трагедіям жінок і дівчат, які в результаті торгівлі людьми потратили до сексуального рабства в різних країнах Європи.

Навчальний відеофільм „Станція призначення – Життя”.

Фільм знято в рамках спільного проекту Міжнародної організації з міграції „Програма протидії торгівлі людьми” та Жіночого Консорціуму України за підтримки регіональної місії Агентства США з міжнародного розвитку в Україні, Молдові і Білорусі.

Тривалість 30 хвилин.

Фільм висвітлює проблеми торгівлі людьми та її складові частини: методи вербування, транспортування та типові форми експлуатації людей в умовах сучасного рабства. У фільмі також надано інформацію щодо легального та нелегального перебування за кордоном з метою навчання, праці та відпочинку.

Для самоконтролю

Встав пропущене слово:

1. Торгівля людьми здійснюється заради людини шляхом застосування примусу і сили.
2. Легально працювати можна в тій країні, з якою урядом укладена про взаємне працевлаштування громадян.

Відповіді на запитання рубрики „Для самоконтролю”

Розділ І.

1.1. Встав пропущене слово: 1 – самоконтроль; 2 – самовираження; 3 – самовиховання; 4 – самопізнання.

Правильно чи неправильно? 1 – це залежить від тебе; 2 – правильно.

1.2. Встав пропущене слово: 1 – біосоціальна; 2 – суспільстві; 3 – організм; 4 – спосіб життя.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно.

1.3. Встав пропущене слово: 1 – цінністю; 2 – наскрізних; 3 – самовиховання; 4 – самопізнання

Правильно чи неправильно? 1 – неправильно; 2 – правильно.

1.4. Встав пропущене слово: 1 – фізично; 2 – соціально; 3 – психічно.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно.

1.5. Встав пропущене слово: 1 – поведінки; 2 – поведінку.

Правильно чи неправильно? 1 – неправильно; 2 – неправильно.

Розділ ІІ.

2.1 Встав пропущене слово: 1 – послідовні; 2 – кількісних; 3 – якісних.

Правильно чи неправильно? 1 – неправильно; 2 – неправильно; 3 – правильно; 4 – правильно; 5 – правильно.

2.2. Встав пропущене слово: 1 – якісних; 2 – 30%.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – правильно.

2.3. Встав пропущене слово: 1 – розщеплення; 2 – енергія; 3 – енергії.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно.

2.4. Встав пропущене слово: 1 – органічні; 2 – нестачу.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – правильно; 3 – неправильно.

2.5. Встав пропущене слово: 1 – низький; 2 – погіршується.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно.

2.6. Встав пропущене слово: 1 – психосоціальних; 2 – порушення.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – неправильно.

2.7. Встав пропущене слово: 1 – вторинні; 2 – гормонів; 3 – яєчка, яєчники;

4 – сперматозоїди, яйцеклітини.

2.8. Встав пропущене слово: 1 – інфекції; 2 – 5-6; 3 – венеролог (або можна вказати ширше – дерматовенеролог).

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно.

2.9. Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – неправильно; 4 – неправильно; 5 – правильно.

2.10. Встав пропущене слово: 1 – подобається; 2 – розщеплення; 3 – стрес; 4 – дотримуватися.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – неправильно; 4 – неправильно; 5 – правильно.

Розділ III.

3.1. Встав пропущене слово: 1 – допомагають; 2 – збереження.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно.

3.2. Встав пропущене слово: 1 – використовує; 2 – Ні.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – неправильно; 4 – правильно.

3.3. Встав пропущене слово: 1 – електромагнітних; 2 – головний мозок; 3 – підвищується.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – правильно; 3 – неправильно.

3.4. Встав пропущене слово: 1 – порушення; 2 – ритм.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – неправильно.

3.5. Встав пропущене слово: 1 – впливають; 2 – корисні; 3 – шкідливі.

Правильно чи неправильно? 1 – неправильно; 2 – правильно; 3 – неправильно.

3.6. Встав пропущене слово: 1 – „вбиває”; 2 – залежність.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – правильно; 3 – неправильно.

3.7. Встав пропущене слово: 1 – залежність; 2 – пиво.

Правильно чи неправильно? 1 – неправильно; 2 – правильно; 3 – правильно; 4 – неправильно; 5 – правильно.

3.8. Встав пропущене слово: 1 – залежність; 2 – здоров'я.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно; 4 – неправильно.

3.9. Встав пропущене слово: 1 – флюорографію; 2 – дерматовенеролога; 3 – клініки.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно; 4 – неправильно.

3.10. Встав пропущене слово: 1 – крові; 2 – імунітет.

Правильно чи неправильно? 1 – правильно; 2 – неправильно; 3 – правильно.

3.11. Встав пропущене слово: 1 – експлуатації; 2 – угода.

Корисні Інтернет-ресурси

На цих сайтах можна подивитися у режимі on-line програми, документальні фільми, ролики, присвячені проблемам здоров'я людини, її способу життя, її щоденним питанням, які виникають в процесі життєдіяльності:

1. www.stb.ua/ - сайт каналу СТБ, де можна подивитися у режимі on-line фільми з проекту „Правила життя”.

Життя сповнене сюрпризів і непередбачених ситуацій. Не завжди приємних, не завжди бажаних. Виникають проблеми, які нерідко переростають у безвихідні ситуації. Вони повторюються і не раз: в інших обставинах, з іншими людьми. Навіщо ж кожному з нас вирішувати їх знову і знову, якщо більшість проблем можна попередити? Достатньо лише знати правила життя! Заради власної ж безпеки. У вересні 2006 року телеканал СТБ запустив в ефір масштабний проект власного виробництва „Правила життя”. З самого ж початку виходу в ефір передача стала справжньою подією в суспільному житті України. „Правила життя” – це цикл публіцистичних передач, що висвітлюють проблеми сучасної України. Теми кожної передачі цілком реальні, їх безліч щодня: помилки лікарів, квартирні афери, ранні шлюби, дідівщина в армії, хабарі під час навчання, робота житлово-експлуатаційних контор тощо. Соціальний проект «Правила життя» не лише відображає актуальні суспільні проблеми, але й пропонує їхнє вирішення, шукає правильний вихід з непростой ситуації, в якій може опинитися кожен.

Перелік публіцистичних програм проекту каналу СТБ „Правила життя”
(за даними сайту <http://www.stb.ua/>)

1. **„Правила життя. Упаковка. Прихована загроза”**
Про матеріали, з яких виготовлена звична для нас упаковка продуктів харчування, з яких роблять одноразовий посуд.
2. **„Правила життя. Молочні ріки”**
Про якість молочних продуктів харчування.
3. **„Правила життя. Хочу працювати”**
4. **„Правила життя. Як розібратися у ковбасних обрізках”**
Про м'ясні вироби та напівфабрикати. Як вони виробляються і як реалізуюються.
5. **„Правила життя. Продукти-мутанти”**
Вони обіцяли накормити всіх голодних і назавжди убрати хімію з сільського господарства. Але замість цього, кількість голодуючих все

збільшується, дози хімії на ланах ростуть, а користувачі отримали продукти непередбачуваної дії. Генетично модифіковані організми створені самою людиною. Ми їмо транс гени вже більше 10 років, а науковці все до сих пір дискутують: чи є загроза?

6. „Правила життя. Хто відповідь за базар?”

На сьогодні в Україні три тисячі продовольчих ринків, і щорічно їх кількість зростає. Що може запропонувати ринок у порівнянні із великим супермаркетом? Грязь, хитрощі із зважуванням та ті ж самі ціни!..

7. „Правила життя. БАДи: лікують все?”

Панацея від усіх хвороб знайдена! У цьому переконує реклама дієтичних добавок. Саме так, відповідно до нового закону про якість і безпечність харчових продуктів, називають біологічно активні добавки. БАД, як пояснюють фармакологи – це щось середнє між ліками і їжею, так мовби, все вирішує дозування компонентів. Тільки рядовим шукачам чудес розібратися, що їм пропонують продавці, як правило, практично неможливо...

8. „Правила життя. Секс і діти”

Підлітки рідко наважуються розказати батькам про своє статеве життя або попросити поради. Мабуть тому, що з дитинства їх привчили до думки: секс – це погано. Першими подолати стіну непорозуміння, що звели дорослі – підліткам складно...

9. „Правила життя. Хвилі: невидимі вбивці”

Перестороги письменників-фантастів збулися: ми вже стали рабами створених нами таки машин. Вони не лише полегшують наше життя, а й вкорочують його. Холодильник, мікрохвильова піч, електрочайник...

10. „Правила життя. Ми вас нагодуємо!”

Мало хто замислюється: чи відповідають ті, хто нас годує, за якість їжі? І за здоров'я клієнта? Чи дотримують вони елементарних норм гігієни? Як ошукують клієнтів у дорогих ресторанах? І чи означає висока ціна - високу якість обслуговування?

11. „Правила життя. Заморський принц”

Щорік усе більше українських жінок виходять заміж за іноземців. Українки переконані – попереду на них чекає безтурботне життя у будинку з басейном. І тому наполегливо шукають свого заморського принца. Однак не варто надмірно захоплюватися мріями. Часто вони не здійснюються.

12. „Правила життя. Жертви азарту”

Майже чверть українців грають в азартні ігри. Найбільш популярні – ігрові автомати. Але мало кому відомо, що вони здатні

запрограмувати людину і перетворити законослухняного громадянина на злочинця.

13. „Правила життя. Дитячі пологи”

15-річна Віка народила дитину вдома. Вона приховувала вагітність скільки могла, а зізналася матері, лише коли почалися перейми. Що робити з небажаним немовлям, вирішила одразу ж після народження.

14. „Правила життя. Невидимий ворог”

Живучи в мирний час, люди тим часом щодня схильні до зброї масового знищення – хімічної, бактеріологічної, радіоактивної. Ми її не помічаємо, але вона існує, і є тому підтвердження: населення України щороку зменшується на 200 тисяч.

15. „Правила життя. Товари масового знищення”

Ми купуємо товари повсякденного попиту щодня, вибираючи їх за ціною, функціональністю, зовнішнім виглядом і якістю. При цьому чомусь в останню чергу звертаємо увагу на безпеку. Проте за зручність, як відомо, потрібно платити... Але яку ціну?

16. „Правила життя. Синдром самогубця”

Нещодавно український учений вивів нову гіпотезу схильності до самогубства: це – не результат обдуманого рішення або слабкості людини. Це гостра хвороба, що виникає внаслідок нейробіохімічного розладу функції мозку. Схильність до самогубства, наче апендикс – довго зріє, однак може прорвати в будь-який момент. І кожен із нас може стати жертвою. Як працює в критичній ситуації збуджений мозок? Як уникнути фатальної розв'язки?

17. „Правила життя. Фатальне кохання”

Життя сповнене сюрпризами і непередбачуваними ситуаціями. Не завжди приємними, не завжди бажаними. Виникають проблеми, що нерідко переростають у безвихідні ситуації.

18. „Правила життя. Вірус страху”

Кожна людина у своєму житті може і мусить бути щасливою. Єдине, що заважає їй у цьому – страх. У кожного з нас свої страхи: хтось до нестями боїться павуків, хтось здригається, згадуючи про стоматолога, а дехто не наважується глянути униз з балкона власної квартири. Це наші особисті боязні, які ми так ретельно приховуємо. Однак є загрози, які відчувають усі – соціальні.

19. „Правила життя. Жива вода”

Жива вода. Вона зцілює, уповільнює старіння, повертає радість життя. Здавалося б ми на завжди її втратили, змінивши мертвою водою з-під крану. Яка повільно, але незворотно занепащає здоров'я і скорочує нам життя. Однак не усе так безнадійно... Можна знайти живу воду і сьогодні. Головне – вірити.

20. „Правила життя. Мертва вода”

Вода. Колись вона дала нам життя, за це ми зробили її мертвою. І тепер вона мстить нам. Рак, передчасне старіння, мутація. Дістати мертву воду легко. Досить відкрити водопровідний кран. Кристально чиста вода була колись в колодязях, але сьогодні вона більшою мірою отруйна.

21. „Правила життя. Отруйні ліки”

За даними ООН в Україні, від 25% до 40% медичних препаратів – це фальсифікат лікувальних засобів. Через недоброякісні ліки сьогодні у всьому світі страждають 14 мільйонів людей від внутрішньо-інфекційних захворювань. А ризик втратити життя від неякісних медикаментів в десятки тисяч разів більше, ніж при автокатастрофі.

22. „Правила життя. Повелителі свідомості”

Ви думаєте, що повністю контролюєте свої вчинки? Ви навіть не підозрюєте наскільки помиляєтеся. Ваша підсвідомість відкрита до зовнішніх впливів. Можливо, саме цієї миті хтось сильніший маніпулює вами. Без вашої на те згоди і навіть без вашого відома. Якщо ви вважаєте „мене неможливо загипнотизувати” - не вірте... не вірте самому собі!

23. „Правила життя. Похід до супермаркету”

Супермаркети стали справжньою кузницею кримінальних кадрів – більш як половину крадіжок скоює персонал, а власники магазинів шкодують гроші на сучасні системи спостереження.

24. „Правила життя. Раби культів”

Хто не мріє стати багатим, але при цьому менше працювати, не платити податки і ні за що не відповідати? А на додачу завести сотню безвідмовних рабів, здатних віддати вам всі свої гроші, житло і навіть сім'ю. Виявляється, здійснити мрію дуже просто. Слід мати початкові організаційні здібності, друзів-однодумців і копійку для старту. Саме такі умови створення унікального підприємства – релігійної організації.

25. „Правила життя. Самогубство швидкого приготування”

На цих сайтах можна довідатися про ВІЛ/СНІД, захворювання, які передаються статевим шляхом, статеве життя.

1. www.aids.ua/ - національний портал
2. www.aids.ru/ - російський портал
3. www.antispid.ya1.ru/spid.php - молодіжний координаційний центр з профілактики СНІДу.
4. www.uhrn.civicua.org/ - сайт Української асоціації зменшення шкоди. Українська асоціація зменшення шкоди створена з метою підтримки і розвитку організацій, які працюють в рамках стратегії Зменшення Шкоди, і ставить за мету розробку і впровадження нових підходів у профілактиці ВІЛ/СНІДу, СНІД-асоційованих захворювань і ризикованих форм проведення серед населення України.

5. www.spid.dp.ua/ - Центр сексуального здоров'я. Дніпропетровська громадська організація. На цьому сайті ти зможеш дізнатися, як захистити себе і своїх близьких від інфекцій, які передаються статевим шляхом. В дискусійному клубі на запитання пацієнтів відповідає лікар-дерматолог-венеролог. Також на сайті присутній розділ „Індивідуальні консультації“.
6. www.love-home.org.ua - сайт центру Будинок-інтернат „Любовь“. На сайті розміщена інформація про проекти центру, статті про СНІД, наркоманію, самогубство, тести на залежність.
7. www.antiids.org/ - АнтиСНІД. Фонд Олени Франчук. На цьому сайті інформація про заходи Фонду, статистичні дані по Україні і світу, є словник термінів.

На цих сайтах можна ознайомитися із різними питаннями, які стосуються здорового способу життя, інформацією про паління, наркотики і алкоголь, торгівлю людьми, тощо.

1. www.adic.org.ua/ - сайт „Система информации на русском языке по профилактике алкогольных, табачных и прочих интоксикантных проблем“. На цьому сайті розташовані адреси дочірніх сайтів, як на українській, так і російській, або англійській мові:

- www.adic.org.ua/sirpatip/ - Система Информации на Русском языке по Профилактике Алкогольных, табачных и прочих Интоксикантных Проблем (СИРПАТИП)
- www.adic.org.ua/nosmoking/ - НОУСМОКИНГ, або Ресурсний Центр за контролем над тютюном
- www.adic.org.ua/sober-cool/ - SOBER-COOL, або Журнал тих, хто не боїться бути тверезим
- www.adic.org.ua/coalition/ - сайт Коаліції за Вільну від тютюнового диму Україну
- www.adic.org.ua/quit/ - Центр допомоги тим, хто кидає палити КВИТ
- www.adic.org.ua/mnat/ - сайт Міжнародної Незалежної Асоціації Тверезості: Alcohol and Drug Information Centre - ADIC-Ukraine (на англійській мові)
- www.adic.org.ua/adic/ - сайт Українського Інформаційного Центру з Проблем Алкоголю и Наркотиків
- www.adic.org.ua/teenager - ОПиУМ, сайт для тинейджерів. Багато інформації про здоров'я, зокрема про паління, наркотики і алкоголь.

2. www.ne-kyrim.ru/ - на сайті розміщена інформація про вплив паління на організм людини, надані поради для тих, хто хоче кинути палити

3. www.aids.edu.vn.ua/smoking/fromsmoke/fromsmoke.html - можна дізнатися: що таке паління, як кинути палити, процес паління з точки зору науки, є сторінка гумору.
4. www.alcoholism.ru/ - на сайті розміщена книга О.В.Мельнікова „Алкоголізм”
5. www.narcom.ru/ - російський сайт „Русский Народный Сервер Против Наркотиков”
6. www.health.gov.ua/health.nsf/ - сайт українсько-канадського проекту „Молодь за здоров'я”, є інформація про паління, алкоголізм, репродуктивне здоров'я, планування сім'ї.
7. www.lastrada.org.ua/ - сайт присвячений питанням торгівлі людьми
8. www.zdravo.nmu.org.ua - сайт про здоровий спосіб життя

КАЛЕНДАР ПАМ'ЯТНИХ ДАТ

- 11 січня – Всесвітній день „Дякую!”
- 4 лютого – Всесвітній день боротьби з раком
- 1 березня – Всесвітній день цивільної оборони
– Міжнародний день боротьби із наркоманією та наркобізнесом
- 21 березня – Всесвітній день Землі
- 22 березня – Всесвітній день води
- 24 березня – Всесвітній день боротьби із туберкульозом
- 7 квітня – Всесвітній день здоров'я
- 26 квітня – День Чорнобильської трагедії
Міжнародний день пам'яті жертв радіаційних аварій і катастроф
- 15 травня – Міжнародний день сім'ї
- 31 травня – Всесвітній день без тютюну
- 1 червня – Міжнародний день захисту дітей
- 5 червня – Всесвітній день охорони довкілля
- 9 червня – Міжнародний день друзів
- 26 червня – Всесвітній день боротьби з наркоманією
- 10 вересня – Всесвітній день запобігання самогубствам
- 26 вересня – Всесвітній день контрацепції
- 1 жовтня – Міжнародний день людей похилого віку
- 10 жовтня – Всесвітній день охорони психічного здоров'я
- 14 листопада – Всесвітній день боротьби з діабетом
- 16 листопада – Міжнародний день толерантності
- 18 листопада – Міжнародний день відмови від паління
- 1 грудня – Всесвітній день боротьби із СНІДом
- 3 грудня – Міжнародний день інвалідів

Словничок термінів

АКСЕЛЕРАЦІЯ – прискорений фізичний розвиток людини. Прискорення росту і статевого дозрівання дітей і підлітків порівняно з їхніми ровесниками в групі або з їхніми ровесниками попередніх поколінь.

АНОРЕКСІЯ – нервово-психічне захворювання, що характеризується втратою ваги тіла, порушенням харчової поведінки, викривленими уявленнями про свою зовнішність. Супроводжується глибокими гормональними порушеннями і порушеннями обміну речовин.

БРОНХІТ – запальне захворювання слизової оболонки бронхів, органів дихальної системи.

БУЛІМІЯ – нервово-психічне захворювання, що проявляється порушенням харчової поведінки. У людини спостерігаються напади ненажерливості, після яких вона використовує різні проносні засоби.

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини.

ГЕН – за сучасним уявленням, одиниця спадкової речовини, за допомогою якої ознаки і властивості батьків передаються нащадкам.

ГЕПАТИТ – загальна назва для різних запальних захворювань печінки, серед яких є і інфекційні (наприклад, гепатит С).

ГОРМОН – біологічно активна речовина, що утворюється і виділяється в кров залозами внутрішньої секреції. **Анаболічні гормони (анаболоїди, анаболіки)** – гормони, які стимулюють посилення синтезу білка в організмі. **Андрогенні гормони** – гормони чоловічих статевих залоз і кіркової речовини надниркових залоз, що регулюють розвиток сперматозоїдів, чоловічих статевих ознак, статеву поведінку. **Естрогени** – гормони жіночих статевих залоз і кіркової речовини наднирників, що регулюють розвиток яйцеклітин, жіночих статевих ознак, статеву поведінку, вагітність. **Статеві гормони** – стероїдні гормони, що секретуються статевими залозами, кірковою речовиною надниркових залоз і плацентою.

ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМА – запис біоелектричної активності головного мозку, використовується при медичних обстеженнях людини.

ЗДОРОВ'Я – стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад

(визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я). Стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи.

ЗРІЛІСТЬ – стан організму, який досяг повного розвитку.

ЗРІСТ – довжина тіла людини.

ІНСУЛЬТ – гостре порушення кровообігу мозку з наступним враженням нервової системи.

ІНФАРКТ МІОКАРДА – захворювання серця: загибель сукупності клітин серцевого м'яза внаслідок порушення в ньому кровообігу.

КАЛОРИЙНІСТЬ – виражена в калоріях чи кілокалоріях кількість енергії, яку одержує живий організм після споживання 100 г або 1 кг харчового продукту.

КОХАННЯ – почуття глибокої сердечної прихильності до особи іншої статі; закохання, любов.

ЛЮБОВ – почуття глибокої сердечної прихильності до особи іншої статі; кохання. Стосунки між чоловіком і жінкою, викликані сердечною прихильністю. Глибока повага, шанобливе ставлення до людини. Глибока приязнь, викликана родинними зв'язками.

МАНПУЛЯЦІЇ – такий прийом спілкування, при якому один із співрозмовників використовує іншого для досягнення власної мети, життєвого або психологічного виграшу.

МЕНСТРУАЦІЯ – у жінки, яка досягла статевої зрілості, процес щомісячного очищення матки від надмірно розвинутого слизового шару, що необхідний для нормального розвитку плода. При настанні вагітності менструація не відбувається.

МОТИВАЦІЯ – рушійна сила дій, вчинків і поведінки людини в цілому.

НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – неконтрольоване вживання наркотичних речовин.

НАРКОТИК – будь-яка речовина (яка має чи не має законного застосування в медицині), котра є предметом зловживання в інших цілях, крім медичних (ВООЗ).

ПСИХОАКТИВНІ РЕЧОВИНИ – речовини, які впливають на психіку людини. Серед них наркотики, алкоголь, тютюн, деякі ліки, деякі препарати побутової хімії.

ПОВЕДІНКА – сукупність вчинків і дій, спосіб життя.

ПОЛЮЦІЯ – мимовільне витікання сім'я в осіб чоловічої статі під час сну.

ПОЧУТТЯ – стійкі емоційні ставлення до себе, інших людей, навколишнього світу.

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ – захворювання, які викликані виключно або переважно умовами праці або трудовим процесом, що негативно впливають на здоров'я людини.

РАК, РАКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ (новоутворення, онкологічні захворювання) – захворювання, що викликані розвитком злоякісних пухлин.

РОЗВИТОК – процес, унаслідок якого відбувається зміна якості чогось, перехід від одного якісного стану до іншого, вищого. Статевий розвиток людини – це процес інтенсивного формування первинних і вторинних статевих ознак. Ступінь освіченості, культурності, розумової, духовної зрілості.

СІМ'Я – група людей, що складається з чоловіка, жінки, дітей та інших близьких родичів, які живуть разом; родина.

СНІД – синдром набутого імунodefіциту, захворювання, викликане вірусом імунodefіциту.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес засвоєння людиною певної системи знань, норм і **СПАДКОВІСТЬ** – одна з основних властивостей живих організмів, що проявляється у збереженні й відтворенні у нащадків основних ознак зовнішньої та внутрішньої будови, фізико-хімічних особливостей і життєвих функцій батьків. Сукупність природних властивостей організму, одержаних від батьків.

САМООЦІНКА – ставлення людини до себе.

СИНДРОМ МАУГЛІ – захворювання, що супроводжується розвитком психічних дефектів у людини, які мають незворотній характер, внаслідок позбавлення її людського спілкування в дитячому віці.

СПЕРМАТОЗОЇД – чоловіча статеві клітина людини, тварин і деяких рослинних організмів; живчик.

СПОСІБ ЖИТТЯ – уклад, характер життя. Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, які використовують матеріальні та моральні умови і можливості в інтересах фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я і гармонійного розвитку людини.

СТАВЛЕННЯ – той або інший характер поведження з ким-, чим-небудь.

СТРЕС – стан психічного і фізичного напруження, який виникає при дії незвичного або досить потужного чинника.

ТОКСИКОМАНІЯ – фізична залежність людини від психоактивних та інших речовин, що впливають на нервову систему.

ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ - здійснення вербування, перевезення, передачі, приховування або одержання людей для подальшої експлуатації шляхом застосування примусу і сили.

ЦІННІСТЬ – те, що має певну матеріальну або духовну вартість.

ЯЄЧКА – парні чоловічі статеві залози людини, в яких розвиваються сперматозоїди і синтезуються чоловічі статеві гормони (андрогенні гормони).

ЯЄЧНИК – парна жіноча статеві залоза людини, в якій розвиваються яйцеклітини і утворюються жіночі статеві гормони (естрогени).

ЯЙЦЕКЛІТИНА – жіноча статеві клітина людини, тварин, що утворюється в яєчниках.

Навчальне видання

Єжова Ольга Олександрівна

Здоровий спосіб життя

Навчальний посібник

Підписано до друку 10.12.2009.

Формат 60x84/16. Гарн. Times New Roman. Папір офсет. Друк ризогр.

Умовн.друк.арк.7,9 Обл.-вид.арк. 6,4 Тираж 100. Замовлення №4724

Єжова О.О.

Здоровий спосіб життя : навчальний посібник / О.О.Єжова. - Суми :
Університетська книга, 2010. - 127.

ISBN 978-966-680-495-5

Посібник створений відповідно до програми спецкурсу „Здоровий спосіб життя” в системі професійно-технічної освіти.

Розглянуто сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя. Зокрема, приділяється увага таким актуальним питанням як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в спілкуванні мобільного телефону, лихослів'я тощо.

Адресований учнівської молоді. Може бути корисний для викладачів, майстрів виробничого навчання, вихователів і батьків.

УДК 371.72
ББК 51.283я73