

О. В. Таглина

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

7



О. В. Таглина

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Учебник для 7 класса
общеобразовательных учебных заведений
с обучением на русском языке

Рекомендовано Министерством
образования и науки Украины

Харьков
Издательство «Ранок»
2015

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Т 13

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(приказ Министерства образования и науки Украины от 20.07.2015 г. № 777)

Рецензенты:

А. В. Наглов, доцент кафедры физиологии человека и животных
Харьковского национального университета им. В. Н. Каразина;

О. В. Бугакова, учитель-методист высшей категории, учитель биологии
Харьковской гимназии № 116

Таглина О. В.

Т 13 Основы здоровья : учебник для 7 класса общеобразоват. учебн. заведений
с обучением на русском языке/ О. В. Таглина. — Харьков : Издательство
«Ранок», 2015. — 160 с. : ил.

ISBN 978-617-09-2676-0

Данный учебник соответствует действующей программе по основам здоровья для 7-го класса. Он состоит из 4-х разделов, которые, в свою очередь, разделены на параграфы. Каждый параграф начинается с рубрики «Подумайте и обсудите ситуацию», позволяющей подготовить учащихся к восприятию нового материала. В конце каждой темы размещен блок вопросов для повторения и обсуждения. Учебник также содержит разработки практических упражнений, интересные задания, словарь терминов. На его страницах учащиеся найдут ссылку на сайт, где размещены видеоматериалы к некоторым темам и задания для самоконтроля знаний.

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Навчальне видання
ТАГЛІНА Ольга Валентинівна
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

**Підручник для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням російською мовою (російською мовою)**

Редактор *А. І. Кривко*. Технічний редактор *В. В. Труфен*.
Ш470042Р. Підписано до друку 10.11.2015. Формат 70×90/16.

Папір офсетний. Гарнітура Шкільна.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,67. Обл.-вид. арк. 11. Зам.
ТОВ Видавництво «Ранок».

Свідоцтво ДК № 3322 від 26.11.2008. 61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.

Для листів: 61045 Харків, а/с 3355. E-mail: office@ranok.com.ua

Тел. (057) 719-48-65, тел./факс (057) 719-58-67.

З питань реалізації: (057) 727-70-80, 727-70-77. E-mail: commerce@ranok.com.ua

Для користування електронними додат-
ками до підручника увійдіть на сайт
interactive.ranok.com.ua



Служба технічної підтримки:

тел. (098) 037-54-68
(понеділок–п'ятниця з 9.00 до 18.00)
E-mail: interactive@ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-2676-0

© Таглина О. В. , 2015

© ООО Издательство «Ранок», 2015

www.e-ranok.com.ua

Предисловие

Уважаемые семиклассники!

Перед вами учебник, который поможет вам осознать, как важно беречь свое здоровье. Но это не просто очередная скучная книга с нотациями и наставлениями, а ваш надежный помощник. В нем вы найдете примеры ситуаций, с которыми часто сталкиваетесь в повседневной жизни. Вы сможете подумать над ними, представить себя на месте их участников, предложить свое решение проблемы. Возможно, здесь вы не только найдете ответы на волнующие вас вопросы, но и получите советы, которые обязательно пригодятся вам в реальной жизни.

В учебнике приведены интересные исторические факты, яркие рисунки удачно дополняют текст, написанный живо и непринужденно, иногда с эмоциональными замечаниями автора. Вместе с тем вы столкнетесь с новыми научными понятиями, которые автор разъясняет, проводя аналогии и сопровождая их примерами, а также с аббревиатурами, которые, как правило, расшифрованы в скобках.

Учебник построен таким образом, чтобы вам было как можно легче с ним работать. Он состоит из четырех больших разделов, которые, в свою очередь, разделены на темы и параграфы. Вверху каждой четной страницы указано название темы, вверху нечетной — название параграфа. Так вам будет легче найти необходимый материал. Работать с учебником несложно благодаря простой рубрикации.

В начале каждого параграфа вам предлагается подумать над определенной ситуацией, обсуждение которой подводит к изучению новой темы. Сам процесс работы с новым материалом будет интересным для вас, т. к. вы сможете ознакомиться с мнениями других людей, обсудить различные жизненные ситуации, решить проблемы, выполнить практические упражнения, провести исследования и подготовить проекты.

Также у вас будет возможность поработать с дополнительным материалом, обратиться не только к литературным или Интернет-источникам, но и к своему собственному опыту, к полученным ранее знаниям.

В конце каждой темы даны вопросы для повторения и обсуждения, которые распределены по уровням учебных достижений.

Важная информация в параграфе расположена на цветных плашках — вы сразу найдете необходимые определения, правила, которые надо запомнить, замечания, на которые обязательно нужно обратить внимание.

В практических упражнениях предложены советы и указания, которые помогут вам максимально точно выполнить все задания, иногда в них представлены образцы для заполнения, разнообразные под-сказки и вспомогательные иллюстрации.



— обратите внимание на этот значок. Он показывает, что вам необходимо перейти на сайт <http://interactive.ranok.com.ua>

Что вы сможете найти на данном сайте? Прежде всего, интересное видео к некоторым темам учебника, которое не только поможет вам в выполнении домашних заданий или изучении учебного материала, но и расширит ваш кругозор, а возможно, даже станет стимулом к поиску новой информации и обогащению своих знаний по определенной теме. Здесь вы также найдете тестовые задания для самоконтроля. Таким образом, после изучения каждого раздела вы сможете самостоятельно проверить свои знания, к тому же в интересной для вас форме. Для этого нужно всего лишь перейти по ссылке и выполнить тест в онлайн-режиме.

Мы искренне надеемся, что этот учебник станет для вас надежным советчиком, поможет в сохранении вашего здоровья, выборе будущей профессии, формировании вашей гражданской позиции и развитии взаимоотношений с окружающими.

Успехов вам в учебе!

Раздел

1



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Изучив этот раздел,
вы узнаете:

- о факторах влияния на здоровье;
- принципах безопасной жизнедеятельности;
- видах и уровнях рисков;
- причинах болезней;

научитесь:

- оценивать уровень своего здоровья;
- настраиваться на изменения в образе жизни;
- оценивать уровень риска в повседневных ситуациях.

Тема

1



ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

§1 *Целостность здоровья. Факторы, влияющие на здоровье*



Подумайте и обсудите ситуацию. Семиклассник Коля увлекся боксом, тренировки стали для него важнее всего в жизни. Он начал пропускать уроки, забросил учебу, редко брал в руки книгу. Как такой образ жизни влияет на здоровье Коли — укрепляет его или вредит?

Как образ жизни связан со здоровьем

У каждого человека свой образ жизни. Кто-то привык рано ложиться спать и рано вставать, а кто-то, наоборот, любит посидеть за полночь и утром подольше поспать. Кто-то ведет активную жизнь и любит ходить в походы, а кто-то отдает предпочтение просмотру телевизионных передач. Есть заядлые театралы, не пропускающие ни одной премьеры, но есть и такие люди, которые посещают театр раз в несколько лет. Одни любят читать и собирают дома большую библиотеку, а у других книг в доме почти нет. Наш образ жизни накладывает свой отпечаток на все, что мы делаем.

Формирование образа жизни может происходить почти незаметно, постепенно. Мы можем заимствовать его у окружающих нас людей или вырабатывать свой собственный. Однако все, что мы делаем в течение жизни, так или иначе влияет на нас. То, как мы работаем

и спим, питаемся и следим за своим телом, развиваем свой интеллект и владеем своими эмоциями, влияет на состояние разных составляющих нашего здоровья.

Выбор образа жизни вместе с другими факторами определяет, будет ли человек здоровым или, наоборот, его начнут преследовать болезни. Именно здоровый образ жизни, который состоит из комплекса условий, необходимых для нормального физического развития, личностного и интеллектуального роста, комфортного эмоционального состояния, помогает сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни не требует какой-то специальной подготовки, т. к. он рассчитан на обычного человека. Каждый человек может правильно питаться, придерживаться норм и правил гигиены, создавать себе комфортные условия на работе и дома, заниматься физическим трудом, интеллектуально и духовно развиваться, соблюдать нормы морали. Любой человек может придерживаться норм общения, правил хорошего тона, внимательно выслушивать мнения других людей, сдерживать собственные эмоции во время конфликтов. Все это и означает, что человек ведет здоровый образ жизни, способствующий укреплению его здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам достигать поставленных целей, преодолевать трудности.



- Хорошо, когда вся семья ведет активный образ жизни

В чем заключается целостность здоровья

По определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье* — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». А вот в бытовом понимании здоровье — это всего лишь отсутствие болезней. Многих прежде всего интересует именно физическая составляющая здоровья, однако она не единственная, хотя и очень важная.

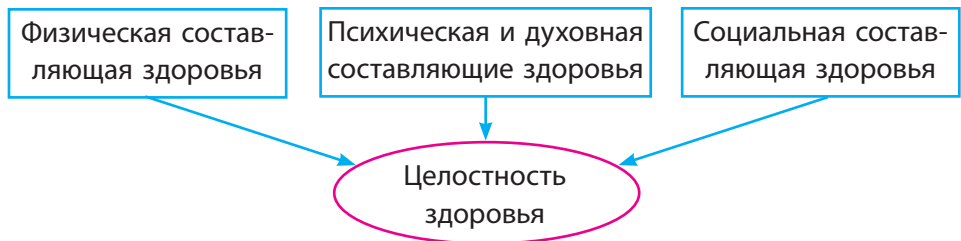
С точки зрения **физической составляющей** здоровья, человек — это биологическое существо с определенными анатомическими и физиологическими особенностями. Но вместе с тем он является личностью — представителем общества, свободно и ответственно определяющим свое место среди других людей. Поэтому мы можем выделить и другие составляющие здоровья.

Существует **социальная составляющая здоровья**. Она связана с тем, что человек живет среди других людей, учится, работает, общается. Он ведет себя определенным образом, предусматривает возможные последствия своих действий, берет на себя ответственность за их результат.

Выделяют также **психическую и духовную составляющие здоровья**. Психическая составляющая здоровья включает в себя способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своими эмоциями. Будучи уравновешенной личностью, человек способен противостоять стрессовым нагрузкам, находить безопасные выходы для отрицательных эмоций. Его интеллект позволяет ему познавать мир и правильно ориентироваться в нем, успешно учиться и работать, развивать свой духовный потенциал.

Именно духовная составляющая здоровья позволяет человеку определить свое отношение ко всем остальным составляющим здоровья, объединить их вместе, обеспечить целостность своей личности. Духовное развитие человека определяет цель его существования, идеалы и жизненные ценности.

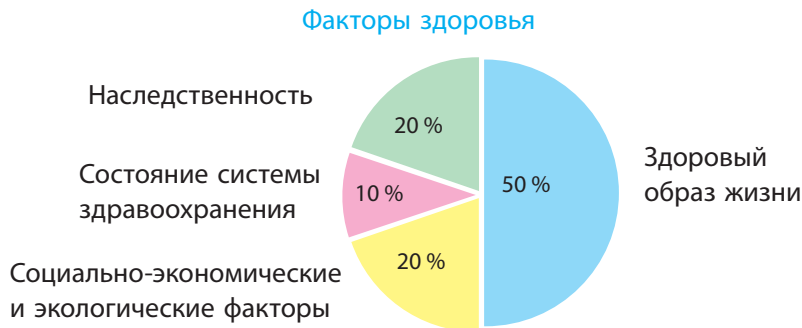
Таким образом, здоровье человека определяют разные составляющие. Они взаимосвязаны, и каждая из них вносит свой вклад в здоровье. В этом и заключается целостность здоровья.



Подумайте и обсудите ситуацию. Лена считает, что она здорова, т. к. у нее ничего не болит, а ее подруга Даша говорит, что этого мало, что здоровье — это еще и хорошее настроение. Почему разные люди понимают слово «здоровье» по-разному?

Какие факторы влияют на здоровье

Фактор — это причина любых изменений. Когда говорят о факторах здоровья, то подразумевают причины, которые могут изменить состояние здоровья, т. е. влияют на него.



Наше здоровье определяется наследственностью, т. е. родители передают нам особенности своего организма (например, цвет кожи, волос, глаз), в том числе и те, которые определяют здоровье. Но в большей степени здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни и привычек. Кроме того, наше здоровье определяется и системой здравоохранения, существующей в нашей стране. На здоровье могут влиять также социально-экономические и природные факторы.

Каждый из факторов здоровья может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на человека.



Опорные точки. Здоровье человека включает в себя несколько составляющих. Это физическая, социальная, психическая и духовная составляющие здоровья, которые представляют собой единое целое. На здоровье влияют многие факторы, среди которых одним из самых важных является образ жизни.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие факторы среды могут влиять на здоровье человека?
2. Какие составляющие здоровья вы знаете?

III уровень

3. В чем заключается целостность здоровья?
4. Как связаны между собой образ жизни и здоровье человека?

IV уровень

5. Как взаимосвязаны составляющие здоровья? Приведите примеры.
6. Докажите, что здоровый образ жизни может вести обычный человек.

§2 Формирование здорового образа жизни. Преимущества здорового образа жизни



Подумайте и обсудите ситуацию. Андрей весь год делал утром зарядку, играл с друзьями в футбол, соблюдал режим дня. Коля, наоборот, поздно ложился спать, утром всегда спешил, поэтому не успевал делать зарядку, предпочитал компьютерные игры и никогда не планировал свое время. Как вы считаете, кто из них практически не болеет и хорошо учится, а кто болеет, пропускает занятия и не может похвастаться успехами в учебе? Почему?

Как формируется здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни не дается нам от рождения. Он формируется постепенно в течение жизни. Сначала появляются полезные для здоровья привычки, а потом и потребность быть здоровым.

Здоровый образ жизни — это соблюдение, привычное выполнение определенных правил, обеспечивающих человеку гармоничное развитие, высокую трудоспособность, душевное равновесие, здоровье.

Во-первых, важно настроить себя на здоровый образ жизни, захотеть быть здоровым физически, развитым интеллектуально и духовно. Во-вторых, необходимо соблюдать правила гигиены: не забывать о чистоте, грамотно чередовать работу с отдыхом, для укрепления здоровья закалять свой организм с помощью солнца, воздуха и воды. В-третьих, важно рационально питаться, любить физическую культуру.



Объясните высказывание древнегреческого философа Сократа: *«Если вы достаточно умны, то позаботьтесь о своем здоровье, поскольку здоровье — это еще не все, но без здоровья все — ничто».*

■ Сократ (ок. 469–399 гг. до н. э.)

Здоровый образ жизни вы можете перенять у своих родителей. Если они ведут активный образ жизни, ходят в походы, ездят на велосипеде, катаются на лыжах, вероятно, и вы будете делать то же самое.

Здоровый образ жизни основывается не только на соблюдении гигиены тела и культуры питания, но и на культуре общения, нравственности, умении справедливо оценить свои поступки и поступки ровесников, умении прогнозировать результаты собственной деятельности. Все эти действия позволяют строить доброжелательные отношения с людьми, природой и, наконец, с самим собой.

Здоровый образ жизни — это результат множества правильных выборов, которые мы сделали в течение прошедших месяцев и лет.

Когда мы выбираем то или иное поведение, следует задуматься о своем здоровье и о своем месте в человеческом обществе. Важно знать, что потом, когда мы получим профессию и будем устраиваться на работу, наше здоровье, характер, дружелюбие будут оцениваться так же, как и профессиональные знания, если не выше.

Правила здорового образа жизни основаны на таких принципах:

- обеспечить рациональное питание;
- поддерживать оптимальный двигательный режим;
- заниматься закаливанием организма;
- придерживаться правил личной гигиены;
- поддерживать положительное эмоциональное состояние;
- заниматься своим интеллектуальным развитием;
- заниматься своим моральным и духовным развитием;
- формировать у себя волевые качества;
- избегать вредных привычек.

Если человек разделяет эти принципы и придерживается их в повседневной жизни, это значит, что он формирует свой здоровый образ жизни.



- Дети могут вести активный образ жизни вместе со своими родителями



- Дети могут перенимать у родителей их образ жизни



- Здоровый образ жизни предусматривает доброжелательные отношения между людьми

Преимущества здорового образа жизни

Здоровый образ жизни имеет множество преимуществ. Следуя за разными сторонами своего здоровья, человек тем самым обеспечивает высокое качество своей жизни.

Физическое здоровье дает возможность путешествовать, покорять горные вершины, плавать на байдарках по рекам, ходить в походы, прыгать с парашютом. Ведь это так важно — ощущать свое здоровое, сильное тело, готовое к активному физическому труду.

Социальное здоровье дает возможность человеку быть полезным для общества, востребованным, получить профессию, которая приносит радость. Востребованный профессионал получает достойную зарплату и является экономически самостоятельным и независимым человеком. Это большая радость — ощущать себя нужным людям, знать, что вы можете делать то, чего другие не могут, потому что это именно ваше дело, именно ваша ответственность.

Психическое и духовное здоровье тоже имеет большое значение. Когда человек умеет управлять своими эмоциями, адекватно выражает свои чувства, является целостной личностью, определился со своими жизненными ценностями — это не только показатели его здоровья. Это значит, что он способен решать жизненные проблемы, противостоять трудностям, находить выход из сложной ситуации.



- Хорошо быть здоровым, заниматься тем, что вам нравится, и получать от этого удовольствие



Подумайте и обсудите ситуацию. Для древнегреческого философа и математика Пифагора здоровье ученика было так же важно, как и его знания. Как вы считаете, почему?



Опорные точки. Здоровый образ жизни не является врожденным. Он формируется постепенно в течение жизни. Здоровый образ жизни — это соблюдение, привычное выполнение определенных правил, обеспечивающих человеку гармоничное развитие, высокую трудоспособность, душевное равновесие, здоровье. Здоров тот, кто придерживается своего решения быть здоровым.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие правила здорового образа жизни вы знаете?
2. Какое значение для здоровья имеют правила здорового образа жизни?

III уровень

3. Кто отвечает за ваше здоровье? Почему?
4. Какие принципы здорового образа жизни вы знаете?

IV уровень

5. Приведите аргументы в пользу здорового образа жизни.
6. Докажите, что образ жизни влияет на здоровье.

Упражнение № 1

«Создание социальной рекламы о здоровом образе жизни»

Цель: научиться создавать различные формы социальной рекламы о здоровом образе жизни.

Ход работы

1. Определите, какой вид рекламы вы хотите использовать (плакат, билборд, сценарий, съемки рекламного видеоролика, стихотворение, лозунги и т. п.).
2. Определите, какую сторону здорового образа жизни вы хотите рекламировать (ту, что улучшает физическое здоровье, или социальное здоровье, или психическое и духовное здоровье).
3. Подготовьте материал, свидетельствующий о том, что такой образ жизни полезен для здоровья.
4. В зависимости от вашего выбора подготовьте плакат или описание билборда, сценарий съемки рекламного видеоролика, напишите стихотворение или лозунги.
5. Презентуйте вашу рекламу в классе.
6. Сравните свою рекламу с той, которую подготовили ваши одноклассники.
7. Сделайте выводы.



Интересное видео «Четыре правила здорового образа жизни» вы можете посмотреть на сайте.

§ 3 Формирование полезных привычек и навыков. Значение жизненных принципов для здоровья



Подумайте и обсудите ситуацию. Наташа привыкла читать в транспорте. Она увлеченно читает в троллейбусе, автобусе, трамвае. Можно ли эту привычку считать полезной?

Как формируются полезные привычки и навыки

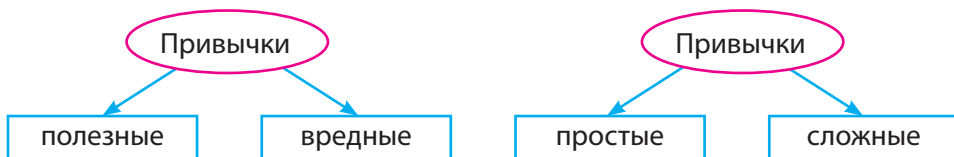
Каждый из нас в процессе жизни накапливает знания и приобретает определенные умения. Например, умение читать, считать и писать. Если человек каким-то умением пользуется часто, то некоторые его действия становятся автоматическими. У него вырабатывается навык. Например, сначала школьник приобретает умение писать. Потом с помощью частых упражнений вырабатывает навык письма, т. е. начинает делать это автоматически. Навыки приобретаются в течение всей жизни и составляют основу поведения.

Навыки нужно отличать от привычек. Навык формируется в результате постоянных упражнений, он развивается и совершенствуется. А привычка появляется благодаря простому многократному повторению одного и того же действия в течение продолжительного периода времени. Она не развивается и не совершенствуется. Она просто есть.

Привычка — это поведение, способ действий, склонность, которые стали для человека привычными, постоянными. Например, человек трогает мочку уха, если о чем-то задумался. Постоянное повторение этого действия превращает его в привычку.

Любое действие, если вы его многократно повторяете, может превратиться в привычку. Если это полезное действие, то формируется полезная привычка. Но могут развиваться и вредные привычки.

Различают простые и сложные привычки. К сложным относят способность ценить время, соблюдать режим дня. А к простым привычкам можно отнести, например, привычку класть вещи на свое место.

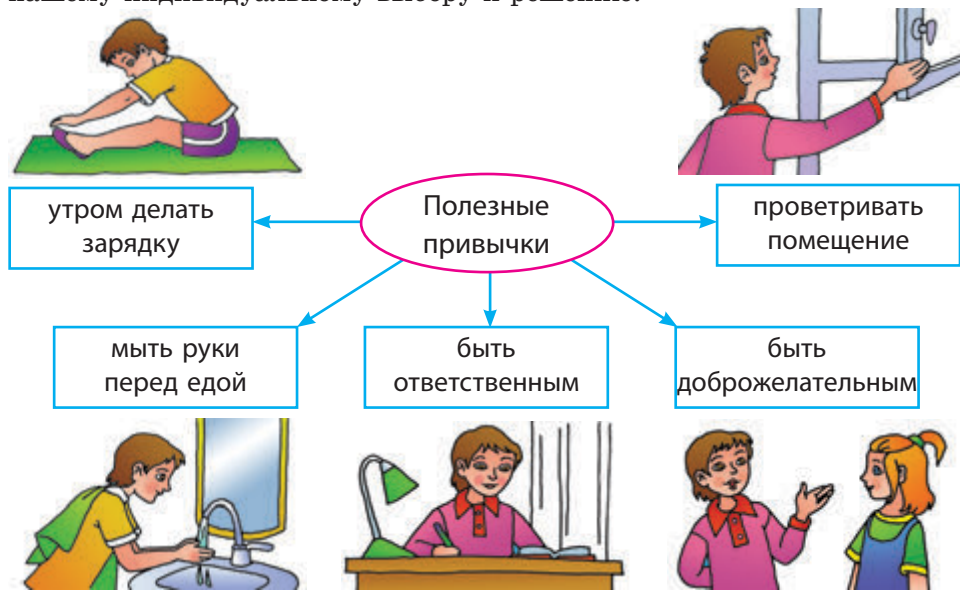




Подумайте и обсудите ситуацию. Коля привык здороваться при встрече с другими людьми, а Галя всегда грубит, когда к ней обращаются. К каким последствиям приводит такое поведение? Полезно ли оно для здоровья этих школьников? Какое поведение выберете вы?

Есть привычки, которые очень помогают нам в жизни. Привычка смотреть под ноги помогает нам избежать травм и переломов. Привычка останавливаться возле дороги, смотреть налево и направо, прежде чем перейти ее, спасает нам жизнь. Привычка здороваться с другими людьми и приветливо им улыбаться помогает расположить к себе окружающих. Привычка мыть руки перед едой оберегает нас от инфекционных заболеваний.

Есть привычки, которые мы перенимаем, глядя на окружающих нас людей. Если в семье родители делают зарядку, то и дети будут стараться поступать так же. Другие привычки появляются благодаря нашему индивидуальному выбору и решению.



Конечно, если привычка формировалась годами, то она не может измениться за несколько дней. Для ее изменения тоже понадобятся годы. Об этом следует помнить, когда вы замечаете, что какие-то действия входят у вас в привычку. Нужно оценивать последствия этих действий: полезны они для вашего здоровья или же, наоборот, вредны.

Значение жизненных принципов для здоровья

Значение жизненных принципов для здоровья заключается в том, что человек придерживается их в своей повседневной жизни, т. е. реализовывает их в действии. Если принципы здорового образа жизни выражаются только на словах, то грош им цена, т. е. они не имеют никакого значения.

Если мы выбираем действия, направленные на укрепление и сохранение нашего здоровья, то у нас формируются полезные привычки, а если нет — то вредные, мешающие сохранять здоровье и быть успешными в жизни.

Каждый человек способен развивать в себе новые привычки, в частности и те, которые будут укреплять его здоровье. Самое главное — это принять волевое решение развивать именно полезные привычки.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Существует определенная проблема, заключающаяся в том, что вредные привычки формируются быстрее и легче, чем полезные. Выясните, что может помочь в формировании полезных привычек.



Опорные точки. Привычка появляется после простого многократного повторения одного и того же действия в течение более или менее продолжительного времени. Она не развивается и не совершенствуется. Привычки — это черты поведения, которые стали нашей потребностью. Полезные привычки помогают нам сохранять здоровье и быть успешными в жизни.

Формирование полезных привычек требует определенных волевых усилий, зато потом действие совершается будто само по себе, без специальных затрат сил и внимания.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Что такое привычка?
2. Какие привычки называют полезными?

III уровень

3. Ученик, выходя из класса, всегда громко хлопает дверью. Можно ли это назвать навыком?

4. На уроке в школе, на спектакле в театре, в метро и в автобусе ребенок всегда жует жвачку. Можно ли сказать, что это навык?

IV уровень

5. У одних школьников есть привычка проветривать помещение, а другие боятся сквозняков. Как разрешить это противоречие?

6. Приведите примеры формирования у вас полезных привычек, помогающих сохранять здоровье.

Упражнение № 2

«Самооценка здоровья»

Цель: научиться давать самооценку уровня своего здоровья.

Ход работы

1. Определение состояния организма с помощью субъективных показателей.

Таблица. Определение состояния уровня физического здоровья организма с помощью субъективных показателей

Показатель состояния	Оценка		
	«Хорошо» (4 балла)	«Удовлетворительно» (3 балла)	«Плохо» (2 балла)
Самочувствие	Хорошее	Вялость, разбитость	Слабость, раздражительность, головное окружение
Сон	Спокойный, крепкий, восстанавливающий	Прерывистый, трудно заснуть	Бессонница или повышенная сонливость
Аппетит	Нормальный или слегка повышенный	Сниженный	Отсутствует
Настроение	Жизнерадостное, бодрое, уверенность в своих силах	Безучастное	Отсутствует
Желание учиться	Большое	Умеренное	Отсутствует
Работоспособность	Высокая, хорошая	Слегка сниженная	Резко сниженная
Боль в мышцах	Отсутствует	Есть, но быстро проходит после душа, массажа	Продолжительная

Подсчитайте общую сумму баллов, полученную в результате ваших ответов. Если сумма баллов составляет:

- от 26 и выше — состояние вашего организма очень хорошее;
- от 22 до 25 — хорошее;
- от 18 до 21 — удовлетворительное;
- от 14 до 17 — плохое.

2. Определение индивидуальных показателей физического здоровья.

Оборудование и материалы: ростомер, напольные весы.

2.1. Измерение роста.

Снимите обувь и встаньте на ростомер. Голову держите прямо. Рост измеряют с помощью специальной горизонтальной планки ростомера. Запишите свой рост в сантиметрах.

2.2. Измерение массы тела.

Снимите обувь и встаньте на напольные весы. Запишите массу тела в килограммах.

2.3. Определение соответствия массы тела росту.

Массу своего тела разделите на рост в сантиметрах. В норме каждому сантиметру роста должны соответствовать 0,35–0,40 кг массы у мальчиков и 0,38–0,43 кг — у девочек.

Произведите расчет по формуле: масса тела (в кг) : рост (в см) = ?

Или сравните свои данные с приведенными в таблице.

Таблица. Показатели развития подростков

Рост в сантиметрах	Масса тела в килограммах	Возраст в годах
Показатели для мальчиков		
143–158	36,7–49,1	12
149–165	39,3–53,0	13
155–170	45,4–56,8	14
Показатели для девочек		
146–160	38,4–50,0	12
151–163	43,3–54,4	13
154–167	46,6–55,5	14

3. Сделайте вывод.

Тема

2



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

§4 Инфекционные и неинфекционные заболевания. Защитные реакции организма. Меры профилактики



Подумайте и обсудите ситуацию. Зимой в школе очень много учеников заболело гриппом. По требованию медиков занятия в школе на некоторое время прекратились. Для чего это было сделано?

Профилактика заболеваний

Слово «профилактика» происходит от греческого слова «предупреждающий». Профилактикой называют комплекс действий, направленных на предупреждение любого отрицательного явления. Например, профилактика заболеваний предусматривает, что человек будет что-то делать для того, чтобы не заболеть. И это правильно, т. к. любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Есть методы профилактики, направленные на общее укрепление организма. Например, здоровый образ жизни является именно таким методом. Он повышает защитные свойства организма, делает человека более устойчивым к различным влияниям окружающей среды. Четкое соблюдение правил личной гигиены, рациональное и полноценное питание, дозированные физические нагрузки — все эти действия повышают устойчивость организма к различным заболеваниям.

Профилактикой заболеваний занимаются специалисты-медики. Например, каждому школьнику делают профилактические привив-

ки. Благодаря им вы защищены от таких заболеваний, как коклюш, дифтерия, столбняк, корь, скарлатина, полиомиелит.

Инфекционные и неинфекционные заболевания

Есть заболевания, которые не передаются от человека к человеку. Они называются *неинфекционными*. К ним относятся, например, сколиоз, гастрит, гипертония, инфаркт, диабет.

Есть заболевания, которые различными путями могут передаваться от больного человека к здоровому. Такие заболевания называют *инфекционными*. Характерными признаками инфекционных заболеваний являются высокая температура, недомогание, озноб и т. п. Такое состояние вызывают разнообразные микробы, которые попадают в организм человека. Их называют *инфекционными агентами*. К инфекционным агентам относятся бактерии, вирусы, некоторые грибы и животные-образные организмы. Все они имеют микроскопические размеры.

К инфекционным заболеваниям относят, например, туберкулез, малярию, полиомиелит, грипп, холеру, чуму, лихорадку Эбола.

Важной особенностью инфекционных заболеваний является наличие инкубационного периода, т. е. периода от момента заражения до появления первых признаков заболевания. Продолжительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может составлять от нескольких часов до нескольких недель. На протяжении инкубационного периода больной человек является источником инфекции и может заражать окружающих.

Существуют различные пути проникновения инфекции в организм человека: через зараженные пищевые продукты или воду, при непосредственном контакте, например при рукопожатии, или через



- Существуют различные пути передачи инфекции

предметы, которые окружают больного, а также воздушно-капельным путем, через укусы кровососущих насекомых и т. д. Кроме того, существуют и другие пути проникновения инфекции.

Защитные реакции организма и барьеры на пути инфекций

В организме человека есть система безопасности, которая защищает его лично. Защищает от вирусов, бактерий, грибов и животных-паразитов, которые могут попасть в организм человека с воздухом, водой и пищей. Эту систему безопасности называют *иммунной системой*.

Главная задача иммунной системы — сделать человека невосприимчивым к инородным биологическим объектам, не допустить их или уничтожить, если они попали в организм.

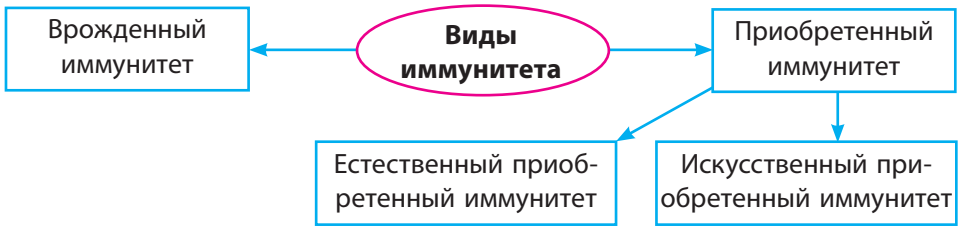
Человек наделен наследственным иммунитетом (т. е. невосприимчивостью) ко многим инфекционным агентам. В наследство от родителей каждому из нас досталась устойчивость ко многим вирусам и бактериям. Людям не страшны болезни, которыми болеют птицы, собаки, кошки, коровы, овцы. Но есть вирусы и бактерии, которые иммунная система человека должна уничтожить. Она умеет создать индивидуальное «оружие» против каждого «врага». У «врагов» есть специфические вещества — антигены. Иммунная система вырабатывает против них специальные защитные антитела.

Иммунная система обладает памятью. Она помнит всех «врагов», которых когда-либо побеждала. И если на организм нападает уже знакомый «враг», то она сразу же его уничтожает!

Каждый из нас рождается с врожденным иммунитетом. А за время, пока мы растем, наша иммунная система приобретает опыт в борьбе с «врагами». Иммунная система развивается успешно, если ребенок правильно питается, ему своевременно делают профилактические прививки, он придерживается правил гигиены, ведет здоровый образ жизни и, как ни удивительно, если он болеет. Так как именно после того, как ребенок переболел некоторыми инфекционными заболеваниями, например корью или ветряной оспой, у него появляется естественный приобретенный иммунитет, а после прививки — искусственный приобретенный иммунитет.



- Каждому школьнику делают профилактические прививки



Меры профилактики инфекционных заболеваний

Существует множество методов профилактики инфекционных заболеваний. Среди них можно выделить четыре основных:

- ограничение контактов между больными и здоровыми людьми;
- вакцинация и иммунизация здоровых людей;
- применение медицинских препаратов для предотвращения заражения и размножения возбудителя;
- повышение сопротивляемости организма человека к инфекционному заболеванию.

Ограничение контактов обеспечивается изоляцией больных и инфицированных людей. Иногда, чтобы ограничить контакты здоровых людей с больными, объявляют карантин.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Семиклассница Аня проснулась утром и почувствовала, что у нее высокая температура, кружится голова, заложен нос. Но ей очень хочется пойти в школу, т. к. она должна выступить на праздничном концерте. Помогите Ане принять решение, что ей делать: вызвать врача и остаться дома или пойти в школу?

Надежным способом предупреждения инфекционных заболеваний служит своевременная иммунизация. *Иммунизация* — это метод профилактики инфекционных заболеваний путем создания в организме искусственного иммунитета.

При *активной иммунизации* (вакцинации) в организм человека вводят небольшое количество ослабленного возбудителя заболевания, чтобы организм сам выработал антитела. При *пассивной иммунизации* в организм вводят уже готовые антитела (искусственно созданные или взятые из другого организма).



- Карантин предотвращает возможность заражения при контактах с большим количеством людей

Активная иммунизация надолго защищает организм от болезни. А вот готовые антитела обеспечивают лишь временную защиту. В случае повторной инфекции их необходимо вводить снова.

Успехи науки иммунологии позволили ввести в медицинскую практику прививки против многих детских болезней — коклюша, полиомиелита, кори, краснухи и гриппа. Хотя вакцину против некоторых заболеваний пока еще не удалось создать (сальмонеллез, СПИД и т. п.).



Опорные точки. Человек может предупреждать различные инфекционные и неинфекционные заболевания благодаря иммунной системе и здоровому образу жизни. Вакцинация защищает человека от инфекционных болезней.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Для чего нужна профилактика заболеваний?
2. Какие инфекционные болезни вы знаете?

III уровень

3. Какие меры профилактики инфекционных заболеваний вы знаете?
4. Что нужно делать, если у вас появились первые признаки инфекционного заболевания?

IV уровень

5. Чем отличается врожденный иммунитет от приобретенного?
6. Когда в школе объявили карантин, один из учеников позвонил по телефону одноклассникам и предложил всем вместе сходить в кино. Правильно ли он поступил? Почему?

Тема

3



ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

§5 Природные, техногенные и социальные опасности. Виды и источники риска. Уровни риска



Подумайте и обсудите ситуацию. Оксана торопилась на школьный вечер. Она только начала гладить кофточку, когда зазвонил телефон, и девочка поспешила снять трубку, забыв об утюге. В результате едва не случился пожар, а на кофточке осталась дырка. Оксана плакала и жаловалась всем, что у нее был неудачный день. Что бы вы ей посоветовали?

Принципы безопасной жизнедеятельности

Человек живет в очень сложном мире. К сожалению, этот мир таит в себе опасности для жизни и здоровья человека. Долгое время люди относились к опасностям, как к чему-то неизбежному, но потом начали понимать, что многих из них можно избежать. Сегодня пришло понимание того, что существует потребность перехода к безопасному обществу с безопасной системой взаимоотношений. Современный человек должен владеть культурой безопасной жизнедеятельности.

Безопасность — это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.



Объясните высказывание известного датского философа Серена Кьеркегора: «*Безопасного времени нет*».

■ Серен Кьеркегор (1813–1855)

Безопасность жизнедеятельности основывается на соответствующих принципах и методах. Принцип — это идея, основное положение, а метод — это способ достижения цели. Чтобы сделать жизнь максимально безопасной, люди научились предвидеть опасность, разработали разные методы и средства обеспечения безопасности.

Конечно, сложно предвидеть, где и когда ситуация может оказаться опасной. Поэтому надо заранее позаботиться о том, чтобы опасные ситуации возникали как можно реже. Каждый человек должен осваивать культуру безопасной жизнедеятельности.

В ее основе лежат такие принципы:

во-первых, необходимость учитывать не только свои собственные жизненно важные интересы, но и интересы других людей, общества и государства;

во-вторых, взаимная ответственность отдельных людей, общества и государства за обеспечение безопасной жизнедеятельности.

Необходимо учитывать еще и то, что безопасность может быть разной, например: физическая экологическая безопасность, безопасность в чрезвычайных ситуациях, социальная безопасность (к ней относятся нравственно-психологическая безопасность, правовая безопасность).

В любом случае, для того чтобы обезопасить себя, необходимо знать, какие именно опасности могут вам грозить.

Природные, техногенные и социальные опасности

Несмотря на все научные и технические достижения человечества, люди, как и раньше, зависят от природных явлений и не всегда могут справиться с природной стихией.



- Техногенная опасность на железной дороге



- Техногенная опасность на дороге



- Наибольший ущерб из всех природных опасностей причиняют наводнения

Кроме природных опасностей, существуют еще и техногенные. Человек создал техносферу и использует ее для удовлетворения собственных потребностей. Но в некоторых ситуациях техносфера может стать опасной для людей.

К техногенным опасностям относятся транспортные аварии, пожары, взрывы, аварии с выбросом опасных химических веществ, радиоактивных веществ, внезапный обвал домов и сооружений, аварии.

Кроме природных и техногенных опасностей, выделяют еще и социальные. К ним относятся война, терроризм, преступность, наркомания, алкоголизм.



О том, каким испытаниям природная стихия подвергает человечество, вы можете узнать на сайте, посмотрев видео «Природные опасности».

Виды и источники риска. Уровни риска

Ситуация риска основывается на выборе из двух альтернативных (т. е. разных) вариантов поведения. Принимая решение, следует оценить его последствия с точки зрения риска для здоровья.

В вашей жизни всегда есть выбор: прогулять школу или пойти на уроки, гулять допоздна или вовремя вернуться домой, сесть за уроки или посмотреть телевизор. А там, где выбор, там всегда — доля риска.

Бывают разные виды рисков. Например, риски, связанные с физическим, социальным, психическим и духовным здоровьем. Предположим, вы мало двигаетесь. Вы рискуете своим физическим здоровьем. Фактором риска для вашего социального развития могут стать опасные компании. По уровню выделяют высокие, средние и малые риски.

Чтобы физическое, психическое, интеллектуальное и социальное развитие протекало нормально, нужно научиться избегать рисков, предупреждать их, снижать степень риска. Надо учиться правильно оце-

нивать степень риска каждого своего решения и способа, которым вы достигаете своей цели.

Для оценивания степени риска необходимо выяснить: где и какие опасности существуют; с чем связана конкретная опасность; какие возможны последствия опасности; как предотвратить опасность.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Представьте себе такую ситуацию: семиклассник не любит читать, скорость чтения у него низкая. И как его ни уговаривают улучшить навык чтения, он даже не собирается работать над собой. Как вы считаете, чем он рискует?



Опорные точки. Современный человек должен владеть культурой безопасности жизнедеятельности, знать ее основные принципы. Существует физическая, экологическая, социальная безопасность и безопасность в чрезвычайных ситуациях. Различают природные, техногенные и социальные опасности. Для того чтобы обезопасить себя, вы должны знать, какие именно опасности таятся в той или иной сфере. Вы должны уметь распознавать источники рисков и оценивать уровни риска.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Что такое безопасность?
2. Приведите примеры социальных опасностей.

III уровень

3. В вашу дверь позвонил незнакомый человек и сказал, что мама просила передать ей сумку, которую она забыла дома. Как вы поступите?
4. Какую безопасность вы гарантируете себе, общаясь с людьми согласно общепринятым нормам и правилам?
5. Какую безопасность вы гарантируете себе, зная, как вести себя во время землетрясения?

IV уровень

6. Докажите, что современный человек должен владеть культурой безопасной жизнедеятельности.
7. Докажите, что необходимо придерживаться норм и правил безопасного поведения дома, на улице, в школе, на природе.
8. Какими преимуществами обладает человек, который умеет избегать рисков, предупреждать их, снижать степень риска?

Тема

4



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

§6 *Безопасность пассажира легкового и грузового автомобиля. Опасные грузы*



Подумайте и обсудите ситуацию. По статистике, каждый час в мире на дорогах гибнет девять детей. В тридцати случаях из ста их гибель связана с их собственным неправильным поведением на дороге, а не с ошибкой водителя. Почему так происходит? Что надо сделать для того, чтобы дороги стали безопаснее?

Безопасность на дороге

Безопасность на дороге — это, прежде всего, безопасность жизни. На дорогах гибнет так много людей, что дорожно-транспортные происшествия называют «убийцей номер один». Половина всех ДТП связана с наездом на пешехода. К огромному сожалению, чаще всего под колеса транспорта попадают именно дети. Нередко они слушают музыку и не снимают наушники, переходя дорогу, продолжают вести разговор по мобильному телефону, не слышат предупредительных сигналов, не следят за ситуацией на дороге.

Помните, что ситуация на дороге постоянно меняется. Только что дорога была пустой, но вот неожиданно из-за поворота на большой скорости выезжает машина, а за ней еще одна. Дорога очень коварна. Она требует внимания, внимания и еще раз внимания. Если вести себя

с ней небрежно и невнимательно, она сурово наказывает таких нарушителей, не считаясь с их возрастом.

Безопасность пассажира легкового и грузового автомобиля

Если вы стали пассажиром легкового автомобиля, то должны знать, что именно этот вид транспорта — самый опасный. Поэтому каждый автомобиль должен быть оснащен средствами безопасности.

Есть средства безопасности, которые начинают работать в момент аварии и обеспечивают уменьшение или устранение угрозы для жизни и здоровья пассажиров и водителя. Это надувные подушки, подголовники, ремни безопасности и т. п.

Грузовой автомобиль в соответствии со своей конструкцией и оборудованием предназначен для перевозки грузов. Но в нем можно перевозить и пассажиров. Вы должны знать, что детей до 16-летнего возраста запрещается перевозить в кузове грузового автомобиля!



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Павлик и Игорь ехали в автомобиле, им было скучно, и они стали развлекаться, играя с ремнями безопасности: то застегнут замок, то расстегнут. Какую проблему может создать такое развлечение?

Средства безопасности легкового автомобиля

К средствам безопасности относятся подушки безопасности, мягкие элементы передней панели, складная рулевая колонка, травмобезопасный узел педалей, уменьшающий риск повреждения ног водителя. В автомобиле могут быть и системы безопасности для детей: крепления, кресла, ремни безопасности. Подголовники на сиденьях защищают шею пассажира от серьезных травм при ударе автомобиля. Безопасное стекло автомобиля при аварии рассыпается на множество неострых осколков.



- Переход улицы не занимает много времени, но это очень важные секунды, когда следует полностью сосредоточиться только на переходе дороги



- Ремни безопасности могут спасти вашу жизнь



- Правильное расположение ремней безопасности



- Правильное пользование средствами безопасности легкового автомобиля



- Подголовники сидений — средство безопасности, защищающее от травм шеи при ударе автомобиля

Отказ от использования ремней безопасности — вторая по количеству жертв причина гибели людей в ДТП, вызванных превышением скорости. 92 % погибших людей не были пристегнуты ремнями безопасности в момент столкновения автомобилей.

В большинстве цивилизованных стран применение ремней безопасности является обязательным. Водитель и пассажиры, игнорирующие это требование, должны заплатить штраф и лишаются страховых выплат.

Меры безопасности при поездке на грузовом автомобиле

Грузовой автомобиль, который используется для перевозки пассажиров, по Правилам дорожного движения должен быть оборудован сиденьями, закрепленными в кузове на расстоянии не менее чем 0,3 м от верхнего края борта и 0,3–0,5 м от пола. У сидений, расположенных вдоль заднего или бокового борта, должны быть прочные спинки. Перед поездкой водитель грузового автомобиля должен проинструктировать пассажиров о соблюдении правил посадки, высадки, размещения и поведения в кузове.

Опасные грузы

Машины на дороге могут перевозить опасные грузы. К ним относятся вещества, материалы, изделия, отходы производства, которые в процессе перевозки могут послужить причиной взрыва, пожара или повреждения транспортных средств, а также привести к гибели, травмированию, отравлению, ожогам или заболеваниям людей и животных.

Перевозка опасных грузов разрешается только при условии соблюдения установленных правил.

Опасные грузы перевозят на специально предназначенном для этого транспорте. Вы наверняка видели на дорогах машины с цистернами, огромными

контейнерами, лесовозы, самосвалы и т. п. Это и есть транспорт для перевозки опасных грузов.

Если в аварию попала машина, которая везла опасный груз, то это необходимо учитывать при ликвидации последствий аварии. В таком случае следует как можно быстрее покинуть место аварии.

Справа расположены знаки, которыми обозначают опасные вещества и изделия.



Опорные точки. Безопасность на дорогах предусматривает соблюдение Правил дорожного движения.

Безопасность пассажира обеспечивается его правильным поведением в салоне автомобиля и грамотным использованием средств безопасности.

Машины на дороге могут перевозить опасные грузы. Если в аварию попала машина, которая везла опасный груз, то необходимо как можно быстрее покинуть место аварии.



- Взрывоопасные вещества и изделия



- Воспламеняющиеся газы



- Токсичные газы

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Почему дорожно-транспортные происшествия называют «убийцей номер один»?
2. Почему именно дети чаще всего попадают под колеса транспорта?
3. Какой транспорт является самым опасным?

III уровень

4. Почему пассажиру автомобиля не следует пить горячие напитки из открытой посуды?
5. Какие средства безопасности начинают работать в момент аварии?
6. Какие грузы могут быть опасными?

IV уровень

7. Докажите, что дорога требует внимательности.
8. Почему в большинстве цивилизованных стран применение ремней безопасности является обязательным?

§7 Виды ДТП. Положения тела, которые снижают риски травмирования во время ДТП. Действия свидетелей ДТП



Подумайте и обсудите ситуацию. Олег ехал с родителями в автомобиле. Он опаздывал в школу и очень переживал. Вдруг на дороге они увидели аварию — столкнулись два автомобиля. Отец мальчика остановился и вышел из машины. Олег стал просить его поскорее ехать дальше, т. к. он опаздывает. Правильно ли ведет себя мальчик? К каким последствиям может привести такое поведение Олега?

Виды ДТП

На дорогах могут происходить дорожно-транспортные происшествия (ДТП).

Существуют следующие виды ДТП:

- столкновение;
- опрокидывание;
- наезд.

Столкновение — это ситуация, когда движущиеся транспортные средства столкнулись между собой, или с движущимся по железной дороге поездом, или с внезапно остановившимся транспортным средством.

Столкновения могут быть встречные, попутные, боковые.

Опрокидывание — это ситуация, при которой движущееся транспортное средство опрокинулось. Опрокидывание может произойти из-за неблагоприятных погодных условий, технической неисправности, неправильного размещения или закрепления груза.

Транспортное средство может наехать на неподвижный предмет (столб, дерево, ограждение, дом и т. п.) или врезаться в него.

Наезд на пешехода — это ситуация, при которой:

- движущееся транспортное средство наехало на человека;
- человек столкнулся с движущимся транспортным средством;
- человек пострадал от столкновения с грузами (или частями транспортного средства), выступающими за габариты этого транспортного средства.



■ Такое ДТП называют столкновением



■ Такое ДТП называют опрокидыванием

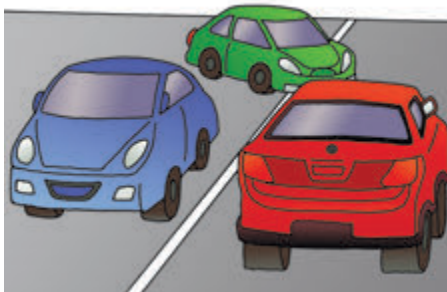
К наездам на пешеходов относятся также наезды на людей, катающихся на лыжах, санках, коньках, самокатах, передвигающихся в инвалидных колясках без двигателя, на детей, катающихся на трехколесных велосипедах.

Наезд на велосипедиста — это ситуация, при которой движущееся транспортное средство наехало на велосипедиста или тот сам столкнулся с движущимся транспортным средством.

Наезд на животных — это ситуация, при которой движущееся транспортное средство наехало на птиц, диких или домашних животных или сами эти животные и птицы врезались в транспортное средство, вследствие чего пострадали люди или был нанесен материальный ущерб.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Какие виды ДТП могут произойти в результате ситуаций, изображенных на рисунках?



Положения тела, которые снижают риски травмирования во время ДТП

Как снизить риск ДТП и как подготовиться к нему? Прежде всего, пристегнуть ремни безопасности: при аварии это погасит инерцию тела человека и убережет от сильного удара. Ведь именно травмы, полученные от столкновения с приборной панелью и рулем, часто оказываются смертельными.

Для того чтобы обезопасить себя при аварии «лоб в лоб» или при столкновении с неподвижным препятствием, необходимо упереться руками и ногами в плоскость перед собой. Голову обязательно нужно втянуть в плечи, подбородок прижать к груди. На заднем сиденье можно также упереться плечом в спинку переднего сиденья.

Удар по автомобилю сзади чаще, чем другие ДТП, приводит к смертельным переломам шейных позвонков. В таких случаях спасают жизнь хорошо отрегулированные подголовники. Когда же их нет, то наезд сзади можно ощутить меньше, если быстро сползти ниже и упереться затылком в спинку сиденья. В этом случае водитель и пассажиры должны голову и туловище прижать к сиденью.

Удар по автомобилю сбоку очень травматичен для людей, даже если его сила невелика. Надо упереться ногами в пол, а голову защитить руками, максимально втянув ее в плечи. На заднем сиденье можно схватиться за спинку переднего.

При опрокидывании автомобиля важно защитить голову и шею. На заднем сиденье, например, целесообразно принять горизонтальное положение и покрепче ухватиться за спинку переднего кресла.

Помните, что самое безопасное место в автомобиле — за креслом водителя, а самое опасное — переднее кресло пассажира.



- Положения тела, снижающие риски травмирования во время столкновения: лобового, бокового, сзади



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Андрей считает, что если он едет на заднем сиденье автомобиля, то пристегиваться ремнями безопасности необязательно, при столкновении надо просто принять необходимую позу, которая спасет от удара. А Маша утверждает, что это неправильно: ремни безопасности необходимы и на заднем сиденье. Как можно разрешить их спор?

Действия свидетелей ДТП

Если вы стали свидетелями ДТП, то прежде всего должны сообщить об аварии в милицию по номеру 102, а если есть пострадавшие — вызвать скорую помощь (103). Помогите пострадавшим, которые могут передвигаться самостоятельно и чье состояние не очень тяжелое.

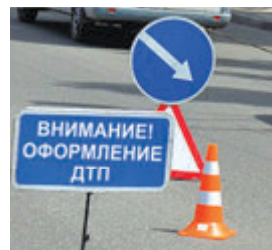
Также необходимо обратить внимание на то, не вытекает ли из машины бензин, поскольку утечка бензина может привести к пожару или взрыву. Вам следует отойти от этого места. Как правило, место ДТП огораживают. Никогда не оставайтесь на месте аварии, для того чтобы просто посмотреть. Останавливайтесь только тогда, когда ваша помощь действительно нужна.

Если вы знаете, что надо делать, и умеете это делать, то можете помочь взрослым. Если взрослые просят вас оказать посильную помощь — помогите. Постоянно расширяйте свои знания и опыт оказания помощи при ДТП.

ВНИМАНИЕ! Если вы не уверены, что сможете правильно оказать домедицинскую помощь — лучше ее не оказывать, а попытаться найти того, кто сможет это сделать.



Опорные точки. На дорогах могут происходить дорожно-транспортные происшествия (ДТП). Существуют различные виды ДТП, самым распространенным из которых является наезд на пешехода. Если вы стали свидетелем ДТП, то прежде всего необходимо сообщить об этом в милицию (102), а если есть пострадавшие — вызвать скорую помощь (103).



- Если вы увидели место аварии, где уже работают спасатели и милиция, то не останавливайтесь посмотреть и не мешайте им работать!

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Где находится самое опасное место в автомобиле?
2. Относится ли к наездам наезд на людей, катающихся на лыжах?

III уровень

3. Почему наезд на пешехода — самый распространенный вид ДТП?
4. От чего спасает ремень безопасности при опрокидывании автомобиля?

IV уровень

5. Что может произойти, если автомобиль превысит критическую скорость? Приведите примеры.
6. Что нужно сделать для того, чтобы спастись при аварии с лобовым столкновением? Опишите свои действия.

Упражнение № 3

Моделирование поведения пассажира при ДТП

Цель: научиться моделировать свое поведение при ДТП.

Ход работы

1. Модель ситуации: вы сидите на заднем сиденье автомобиля, и вдруг навстречу неожиданно выезжает машина. Существует большая вероятность лобового столкновения. Составьте последовательность своих действий в данной ситуации.
2. Модель ситуации: вы едете в автомобиле, и у вас на глазах происходит ДТП. При этом пострадал пешеход, а виновник аварии исчез. От удара при столкновении пострадавший упал без сознания на обочину. Составьте последовательность своих действий в данной ситуации.
3. Модель ситуации: вы едете в машине и видите лежащего на обочине пострадавшего в ДТП. Выберите правильную последовательность действий:
 - ☐ А сделать искусственное дыхание;
 - ☐ Б вызвать милицию и скорую помощь;
 - ☐ В проверить дыхание;
 - ☐ Г осмотреть пострадавшего, оказать домедицинскую помощь, стараясь не двигать его, оценить повреждения пострадавшего;
 - ☐ Д проверить пульс;
 - ☐ Е расстегнуть воротник, чтобы ему было легче дышать;
 - ☐ Ж сделать непрямой массаж сердца.

Тема

5



БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

§8 *Безопасность жилища. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии, газовыми приборами и печным отоплением*



Подумайте и обсудите ситуацию. В воскресенье Яна помогала родителям — красила оконную раму. Позже подруги позвали ее гулять, и девочка побежала на улицу, оставив открытую банку с краской в комнате. Как вы думаете, к чему это может привести?

Безопасность в быту. Безопасность жилища

Народная пословица гласит: «Мой дом — моя крепость». Но так ли уж безопасна эта крепость? В каждом доме есть оборудование, которое может причинить вред, стать опасным. Это лифт, электрическая проводка, газовая плита и колонка, водопровод, печное отопление, бытовые приборы: телевизор, магнитофон, компьютер и многое другое. Когда эти приборы и оборудование исправны, они не могут причинить вред человеку, но если они ломаются, то может возникнуть опасная ситуация.

Жилище может стать опасным, если вы забыли закрыть водопроводный кран (тогда может замкнуть электропроводку) или кран на газовой плите (может произойти взрыв или возникнуть пожар). Даже игрушки во время игры могут ломаться, образуя режущие или колющие осколки, могут взрываться (петарды или фейерверки). Домашние



- Выключать телевизор таким способом НЕЛЬЗЯ

животные при неправильном обращении с ними также могут причинить вам вред.

По статистике, более 90 % всех несчастных случаев в помещении происходят из-за нарушения правил пользования приборами, оборудованием и обращения с домашними животными.

Следует запомнить некоторые «НЕЛЬЗЯ», чтобы не попасть в опасную ситуацию у себя дома, пользуясь электрическими приборами и оборудованием:

- нельзя пользоваться приборами и оборудованием, если на них видны следы повреждений;
- нельзя самостоятельно ремонтировать какие-либо приборы или оборудование;
- нельзя пользоваться приборами и оборудованием во время любых аварий в доме.



Подробнее о том, как вести себя в быту, можно узнать, посмотрев презентацию «Бытовая безопасность» на сайте.

Правила безопасности при использовании средствами бытовой химии

Нас окружает множество разнообразных веществ. Из них сделаны мебель, продукты питания, одежда, различные приборы. Химики могут создавать даже такие вещества, которых не существует в природе. Эти вещества называются искусственными. Сейчас насчитывается несколько миллионов искусственных веществ, известных науке, и с каждым годом их количество увеличивается. Многие из этих веществ человек использует в быту. Их называют бытовой химией. Эти вещества производятся для блага человека, однако они могут и причинить ему вред.

Существуют опасные химические вещества. Они являются обязательной составляющей некоторых моющих или дезинфицирующих средств и в случае контакта с кожей, глазами, дыхательными или пищеварительными органами человека могут привести к различным повреждениям и травмам.

В быту применяются ядохимикаты — яды, полученные химическим путем. Их применяют против насекомых, растений-паразитов и грызунов. Но они являются ядовитыми и для человека.

При использовании любых химических веществ необходимо быть крайне осторожными. Перед тем как использовать какое-либо средство бытовой химии, необходимо внимательно прочитать указания по его применению — в инструкции, на упаковке или этикетке. Всегда следует избегать попадания химических веществ в глаза, даже если это косметические средства. Чаще всего химические вещества, которые используют в быту, являются легковоспламеняющимися или горючими. Их следует хранить закрытыми в защищенном месте. Вещества в баллончиках нельзя нагревать и распылять в направлении лица.

Нашатырный спирт, ацетон и другие растворители обладают свойством быстро испаряться, превращаясь в легковоспламеняющийся и взрывоопасный газ. Их нельзя хранить открытыми и нагревать.

Краски для окон или пола следует применять только в хорошо проветриваемых помещениях. С едкими веществами, которые при попадании на кожу могут вызвать ожоги, нужно работать, используя резиновые перчатки и защитные очки.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Если некоторые химические вещества обладают опасными свойствами, нужно ли совсем отказываться от них?

Правила безопасности при пользовании газовыми приборами

В наши дома газ поступает по специально предназначенным для этого трубам — газопроводам. Если газопровод по каким-то причинам не проложен, используют газовые баллоны. Они содержат сжиженный газ, т. е. газ под очень сильным давлением.

Газ легко загорается и имеет высокую взрывоопасность. В случае утечки он образует смесь с воздухом. Такая смесь взрывается от любой искры. Природный газ сам по себе ядовит. При этом у него нет запаха. Чтобы наличие газа в воздухе можно было легко выявить, к нему добавляют одоранты — специальные вещества с резким неприятным запахом.

Вследствие полного сгорания природного и сжиженного газа образуется углекислый газ. Если его концентрация в воздухе будет большой, то человек может задохнуться. Если газ горит в плохо проветриваемом помещении, он не полностью сгорает. В результате выделяется ядовитый угарный газ, вызывающий удушье и тяжелое отравление.

Если содержание газа в воздухе увеличивается до 7 %, то от любой искры может произойти взрыв. А если содержание газа в воздухе будет и дальше увеличиваться (до 10 %, например в результате взрыва газопровода), то смесь газа и воздуха может вспыхнуть и привести к пожару.

Сжиженный газ опасен так же, как и природный. Нагреваясь, газовые баллоны становятся взрывоопасными. Удар по газовому баллону или его падение могут привести к взрыву.

Для того чтобы использование газа в быту было безопасным, достаточно соблюдать некоторые правила.

1. Любой газовый прибор должен быть оборудован вытяжкой и расположен в хорошо проветриваемом помещении, как можно дальше от легковоспламеняющихся материалов и предметов.
2. Можно пользоваться только полностью исправными газовыми приборами.
3. Перед тем как пользоваться газовым прибором, необходимо убедиться, что в помещении нет запаха газа.
4. Зажигая газ, нужно сначала поднести спичку к горелке, а затем повернуть газовый регулятор.
5. При выключении газа нужно выключить сначала регулятор на плите, а затем перекрыть кран на газовой трубе.

Существуют определенные правила безопасности и при использовании газовыми баллонами.

1. Баллон с газом должен храниться вертикально, если у него есть специальная подставка, и горизонтально, если такой подставки нет.
2. Газовый баллон должен находиться на расстоянии не менее одного метра от батарей отопления или обогревателей и не менее пяти метров от источников открытого огня.
3. Газовые баллоны необходимо оберегать от ударов и падений.

Если в помещении появился резкий неприятный запах — запах одоранта — или от газового прибора слышно шипение, значит произошла утечка газа. В этом случае необходимо звонить по телефону 104. Помните, что поиск места утечки газа с помощью зажженной спички приводит к взрыву!

Правила безопасности при использовании печным отоплением

Нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печного отопления приводит к возникновению пожаров в быту.

При использовании печами запрещается разжигать их легковоспламеняющимися и горючими жидкостями; оставлять печи, в которых горит огонь, без присмотра. Дети не должны самостоятельно разжигать печи и присматривать за ними. Мебель, шкафы и прочее оборудование нужно располагать на расстоянии не менее 0,7 м от печи. Опасно проводить разжигание печей дровами, длина которых превышает размеры топки, сушить или хранить на нагревательной поверхности отопительных печей горючие предметы. Для обогрева необходимо пользоваться только исправными отопительными печами. Категорически запрещается закрывать поддувало отопительной печи, когда в ней еще горит уголь или есть жар, — это может привести к отравлению угарным газом!

Запрещается выносить и выбрасывать горячий уголь ближе чем на 15 метров от зданий, т. к. это может привести к пожару.



Опорные точки. Нарушение правил обращения с приборами, оборудованием или домашними животными может привести к опасной ситуации. Необходимо соблюдать правила безопасности при использовании средствами бытовой химии, газовыми приборами и печным отоплением.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Почему жилище может стать опасным?
2. Что важно сделать прежде всего в случае утечки газа?
3. Почему в случае утечки газа нельзя пользоваться электроприборами?

III уровень

4. Какие из веществ, используемых в быту, могут вызвать ожоги?
5. В каких случаях может выделяться ядовитый угарный газ, который вызывает удушье и тяжелое отравление?
6. Какие правила безопасного пользования газовыми приборами вы знаете?

IV уровень

7. Что нужно делать, чтобы не попасть в опасную ситуацию у себя дома, пользуясь электрическими приборами и оборудованием?
8. Покажите на конкретном примере, как следует правильно использовать химические вещества в быту.

Упражнение № 4

Оценивание рисков повседневной жизни

Цель: научиться оценивать риски повседневной жизни при пользовании средствами бытовой химии, газовыми приборами и печным отоплением.

Ход работы

1. Модель ситуации: вы испачкали одежду и решили избавиться от пятен, пока мама не увидела. Вы пошли в ванную комнату, взяли стиральный порошок и отбеливатель. Оцените риски, с которыми вы можете столкнуться в данной ситуации.
2. Модель ситуации: вы собрались разогреть на плите оставленный для вас мамой обед. Когда вы подошли к газовой плите, то услышали тихое шипение. Оцените риски, с которыми вы можете столкнуться в данной ситуации.
3. Модель ситуации: вы растапливали печь, но дрова оказались сырыми, поэтому вы решили растопить печь, используя бензин. Оцените риски, с которыми вы можете столкнуться в данной ситуации.

Тема

6



ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

§9 *Правила пожарной безопасности в школе. Алгоритм действий при пожаре в общественном помещении*



Подумайте и обсудите ситуацию. Вита услышала о том, что в школе начался пожар, и очень испугалась. Она спряталась в дальнем углу класса за шкафом и не стала выходить вместе со всеми. К каким последствиям может привести такое поведение?

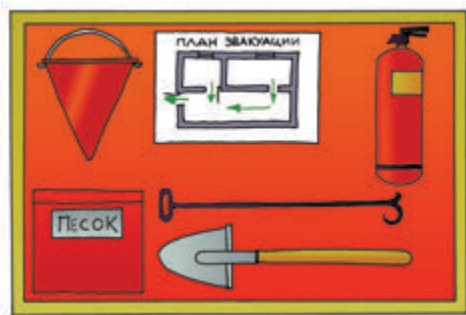
Пожарная безопасность в общественных помещениях

Пожар — опасный враг. Он возникает всегда внезапно. При пожаре огонь распространяется быстро, и мы не можем его контролировать.

Основными причинами возникновения пожаров являются неосторожное обращение с огнем, нарушение правил эксплуатации электрического оборудования, шалости детей с огнем и поджоги.

Особенно опасен пожар в общественных помещениях, где образуется большое скопление людей,— школах, супермаркетах, вокзалах, театрах.

Как вести себя в ситуации, когда в общественном помещении возник пожар? Возможно, вы уже замечали, что в общественных местах,



- В случае пожара пользуйтесь планом эвакуации и специальными знаками

например в школе, театре, музее, на стене обязательно висит план эвакуации людей при пожаре.

План-схема эвакуации — это чертеж здания, на котором обозначены безопасные пути выхода из помещения в случае пожара. Сплошными зелеными стрелками обозначены основные рекомендованные эвакуационные пути, а пунктирными стрелками — резервные (второстепенные). На планах эвакуации условными знаками показано размещение огнетушителей, пожарных кранов, гидрантов, телефонов. План эвакуации помогает людям быстро покинуть помещение, охваченное огнем.

В случае возникновения пожара в общественном месте нужно не суетиться в поисках выхода, а разобраться, кто из присутствующих знает план эвакуации, и двигаться вместе со всеми согласно этому плану.

Существуют также знаки пожарной безопасности, которые подскажут вам пути к спасению или предупредят об опасности.

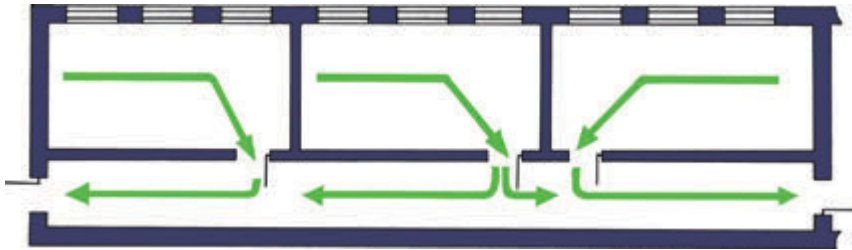
Правила пожарной безопасности в школе. Алгоритм действий при пожаре в общественном помещении

Каждый ученик должен знать и выполнять правила пожарной безопасности в школе. Согласно этим правилам, в помещениях и на территории школы запрещается жечь и разбрасывать зажженные спички, применять открытый огонь (например, факелы), сжигать мусор.

На начальном этапе развития пожара его можно ликвидировать с помощью огнетушителя или небольшого количества воды. Каждый из вас, обнаружив пожар или его признаки, например задымление или запах гари, обязан немедленно сообщить об этом взрослым и по телефону 101.

Эвакуационные знаки пожарной безопасности

 Е 01-01 Выход здесь (левосторонний)	 Е 01-02 Выход здесь (правосторонний)	 Е 02-01 Направляющая стрелка
 Е 02-02 Направляющая стрелка под углом 45°	 Е 03 Направление к эвакуационному выходу направо	 Е 04 Направление к эвакуационному выходу налево
 Е 05 Направление к эвакуационному выходу направо вверх	 Е 06 Направление к эвакуационному выходу налево вверх	 Е 07 Направление к эвакуационному выходу направо вниз
 Е 08 Направление к эвакуационному выходу налево вниз	 Е 09 Указатель двери эвакуационного выхода (правосторонний)	 Е 10 Указатель двери эвакуационного выхода (левосторонний)
 Е 11 Направление к эвакуационному выходу прямо	 Е 12 Направление к эвакуационному выходу прямо	 Е 13 Направление к эвакуационному выходу по лестнице вниз
 Е 14 Направление к эвакуационному выходу по лестнице вниз	 Е 15 Направление к эвакуационному выходу по лестнице вверх	 Е 16 Направление к эвакуационному выходу по лестнице вверх
 Е 21 Пункт (место) сбора	 Е 22 Указатель выхода	 Е 23 Указатель выхода



- Внимательно посмотрите на зеленые стрелки. Что они обозначают?

Обязательно нужно своевременно сообщить присутствующим об угрозе пожара. Эвакуацию следует проводить из всего помещения школы, даже если пожар выявлен только в какой-то его части. Оповещают о пожаре либо с помощью звуковых сигналов, либо посредством трансляции сообщений о необходимости эвакуации, путях эвакуации и т. д. Нельзя допускать паники и скопления людей в проходах.

Каждый из вас должен четко выполнять команды учителя, не паниковать, не кричать, не суетиться, а спокойно идти к запасным выходам. Не обгоняйте друг друга и не толкайтесь. Не разговаривайте, чтобы было хорошо слышно распоряжения.

Никому нельзя возвращаться в помещение, например, за забытой вещью. При пожаре нельзя прятаться в шкафы, кладовки и т. п.

После эвакуации следует собраться в указанном месте и никуда без разрешения учителя не уходить. В случае необходимости взрослые организуют поиск детей, которых не оказалось на месте сбора.

Первичные средства пожаротушения

Если пожар небольшой, то его можно начать тушить с помощью огнетушителей разных видов, воды, песка, подручных средств. Следует помнить, что при попытке залить электрические приборы водой возможно поражение электрическим током. Необходимо обязательно выключить электрические приборы, прежде чем их тушить.

Наиболее удобными средствами для тушения пожаров служат огнетушители. Они бывают нескольких типов: углекислотные — для тушения электрических приборов, пенные — для твердых предметов, а также горючих и легковоспламеняющихся веществ, порошковые — для всех видов пожаров.



- Типы огнетушителей: пенный (ПХП или ПП), порошковый (П), углекислотный (У)

Различить их легко: в названиях обязательно есть буква У — углекислотный, ПП или ПХП — пенный, и одна буква П — порошковый.

Огнетушитель снабжен механизмом для приведения его в действие. Это либо кран, либо поворотный рычаг, либо пусковой рычаг. После приведения в действие этих механизмов необходимо направить струю на огонь. Следует знать, что огнетушитель нельзя держать горизонтально, можно только вертикально.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. При эвакуации из школы в связи с пожаром Яна вспомнила, что она забыла в классе свою кофту, и вернулась за ней в класс, никого не предупредив об этом. Какие проблемы могут возникнуть в связи с таким поведением девочки?



Опорные точки. Основной метод борьбы с пожаром — не допустить его. Если пожар все-таки возник, необходимо действовать быстро, решительно, умело, спасая себя и людей. Важно правильно вести себя при пожаре в общественном помещении и уметь использовать средства для тушения пожаров.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Каковы основные причины возникновения пожаров?
2. Что вы знаете о плане-схеме эвакуации вашей школы при пожаре? Где его можно увидеть?
3. Каким образом оповещают о пожаре?

III уровень

4. Докажите, что все люди должны знать, как вести себя при пожаре.
5. Как вести себя в ситуации, когда в общественном помещении возник пожар?
6. Какие вы знаете эвакуационные знаки пожарной безопасности?

IV уровень

7. Докажите, что пожар в общественных помещениях особенно опасен.
8. Что предусматривают правила пожарной безопасности в школе?



Проверьте свои знания по разделу «Здоровье человека».

*Упражнение № 5***«Отработка алгоритма действий при пожаре в общественном помещении»**

Цель: отработать алгоритм действий в ситуации эвакуации из класса и школы.

Материалы: план-схема эвакуации школы, эвакуационные знаки пожарной безопасности.

Ход работы

1. Ознакомьтесь с планом-схемой эвакуации вашей школы. Обратите внимание на:
 - наиболее безопасные пути выхода из помещения на случай пожара;
 - основные рекомендованные пути эвакуации;
 - резервные (второстепенные) пути эвакуации;
 - условные обозначения размещения огнетушителей, пожарных кранов, гидрантов, телефонов.
2. Вспомните знаки пожарной безопасности, которые указывают пути к спасению или предупреждают об опасности.
3. Вспомните, какой сигнал оповещает вас об эвакуации.
4. Повторите последовательность действий и правила поведения при эвакуации.
5. Пользуясь планом-схемой школы и следуя правилам эвакуации, выйдите из школы, обращая внимание на эвакуационные знаки пожарной безопасности. Запишите, за какое время вы покинули школу.
6. Сделайте выводы.

Раздел 2



ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете:

- о своем индивидуальном развитии;
- показателях своего физического развития;
- косметических проблемах подростков;
- факторах, влияющих на здоровье кожи;

научитесь:

- определять тип кожи и волос;
- подбирать косметические средства;
- определять индивидуальные показатели физической составляющей здоровья.

Тема

7



ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

§10 Признаки биологического, психического, социального, духовного созревания



Подумайте и обсудите ситуацию. Папа сказал Андрею, что подростковый возраст — чуть ли не самый сложный в жизни. Андрей ответил, что не задумывался над этим. А как вы думаете, что меняется, когда ребенок становится подростком? В чем заключаются трудности, о которых говорят взрослые?

Индивидуальное развитие подростков

Подростковый возраст — одна из стадий индивидуального развития человека. Он отличается от периода детства и имеет свои физические, психические, социальные и духовные особенности. Именно в это время происходят качественные изменения, связанные с созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Процессы полового созревания довольно продолжительны. Регулируют эти процессы две важнейшие системы вашего организма — эндокринная и нервная.

Эндокринная система состоит из желез внутренней секреции, которые вырабатывают биологически активные вещества — гормоны. Она функционирует под контролем центральной нервной системы. Взаимосвязь между эндокринной и центральной нервной системами обеспечивает гипоталамус — важнейший отдел головного мозга.

С началом полового созревания гипоталамус усиливает свое влияние на работу желез, вследствие чего в организме начинают синтезироваться гормоны, отвечающие за половую зрелость. Именно гормоны определяют физическое развитие подростка.

В связи с процессом полового созревания у подростков меняется не только тело, у них развиваются новые познавательные возможности, они учатся управлять собой, формируют собственные взгляды на происходящие события, делают свой первый жизненный выбор.

Признаки биологического созревания

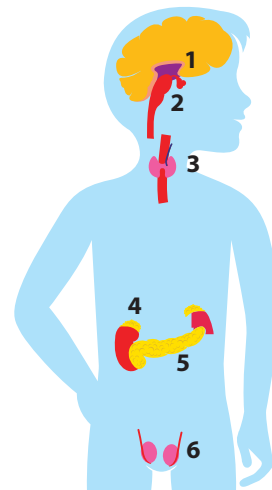


Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Семиклассник Петя ниже всех мальчиков в классе. Да и почти все девочки выше его. Петю его рост очень огорчает, он считает это своей проблемой. Что будет дальше? Как разрешится эта проблема со временем?

Признаки изменений в своем теле с определенного момента замечают и мальчики, и девочки. Но эти изменения разные. Дело в том, что каждый пол готовится выполнять свою собственную биологическую функцию, связанную с продолжением рода. Поэтому эту стадию развития и называют половым созреванием.

У девочек период полового созревания начинается немного раньше, чем у мальчиков. Прежде всего они начинают быстро расти (до 10 см в год!). Обратите внимание на то, что в вашем классе девочки в основном выше мальчиков. Но в старших классах ситуация изменится: рост девочек замедлится, а вот мальчики будут и дальше расти, догоняя и даже обгоняя своих одноклассниц. В целом, половой зрелости мальчики достигают на два года позже, чем девочки.

У подростков активнее всего растут кости пясти и стопы. Поэтому они нередко выглядят неуклюжими. Рост мышц отстает от роста костей, и вам бывает сложно управлять своим телом. Именно поэтому движения подростка временами могут быть неловкими. Но вы долж-



■ Железы внутренней секреции:

- 1 — гипоталамус
- 2 — гипофиз
- 3 — щитовидная железа, паращитовидные железы
- 4 — надпочечники
- 5 — поджелудочная железа
- 6 — половые железы



- Основным результатом подросткового возраста является физическое взросление и достижение нового уровня самосознания



- Подростковая неуклюжесть со временем пройдет

ны знать, что эта неуклюжесть и непропорциональность — явление временное. Постепенно, с развитием скелета и мышц, любой подросток научится управлять своим телом, движения мальчиков станут складными и четкими, а девочек — плавными и красивыми.

Скорость изменений, происходящих с телом, индивидуальна. Не стоит переживать, если вам кажется, что вы растете и развиваетесь медленнее других. Вполне возможно, что это особенность вашего организма, и вы чуть позже догоните своих ровесников.

Признаки психического и духовного созревания

Подростковый возраст — это также время больших изменений, связанных с психикой.

Дело в том, что половые гормоны вашего организма влияют на все клетки тела без исключения, в частности и на клетки головного мозга. Это ведет к изменениям самочувствия и настроения, что сразу же сказывается на поведении.

У подростка психическое развитие происходит так же бурно, как и развитие его тела. Нагрузки на психику в этот период очень большие, поэтому вам нужны щадящий режим и нормальный сон, чтобы ваша нервная система успевала отдыхать и выполнять сложные задачи, которые перед ней возникают.

Подростковый период — это всего лишь период, и он, разумеется, закончится. Но от того, как вы будете воспринимать ситуацию, зависит очень многое. Вы должны знать, что для подросткового периода характерна повышенная эмоциональная возбудимость, которую психологи называют импульсивностью. Импульсивность — это черта характера, проявляющаяся в склонности действовать без достаточно осознанного контроля, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Вы должны понимать это и вырабатывать умение осознанного контроля над своими действиями. А это значит, что прежде чем совершать какие-либо поступки, нужно подумать об их последствиях.



- Часто подростки чувствуют себя одинокими. Посмотрите внимательно на этого подростка. Узнаете ли вы в нем себя?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Мама попросила Вадима поставить на место обувь в прихожей. Мальчик почему-то обиделся, сказал, что не потерпит, чтобы все им командовали, и ушел в свою комнату, громко хлопнув дверью. Как вы думаете, в чем причина такого поведения? Что происходит с Вадимом?

Признаки социального созревания

В вашем организме происходят изменения, свидетельствующие о том, что вы физически и психически взрослеете. Но есть еще одна сторона взросления — социальная.

Ваше тело взрослеет самостоятельно, вам не нужно прилагать к этому усилия. Но для того чтобы стать взрослым социально, вам придется проявить волю, активно действовать самому. Вам может казаться, что жизнь взрослых — сплошное удовольствие, а все запреты и ограничения они придумали специально для подростков. На самом же деле общество предъявляет ко взрослому человеку довольно высокие требования. Взрослеть социально — значит выполнять определенные обязанности, соблюдать законы общества. Это не так уж и просто. Но другого пути у подростка нет — нужно повзрослеть!

Стать взрослым — значит взять на себя ответственность за свое материальное обеспечение, духовное развитие, здоровье, отвечать за свои поступки и их последствия перед обществом. Стать взрослым — означает быть готовым создавать семью, иметь собственных детей и нести за них духовную и материальную ответственность.



- Подростку взрослая жизнь кажется легкой, поэтому он мечтает быстрее повзрослеть



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Аня делала уроки и никак не могла выполнить сложное задание. Папа предложил ей свою помощь. Как должна поступить Аня, чтобы показать свою социальную зрелость?



Опорные точки. Подростковый возраст влияет на разные стороны вашей жизни: физическую, социальную, психическую и духовную. Вы развиваетесь физически, изменяется ваша психика, происходит ваше социальное взросление. Все эти изменения готовят вас к следующим периодам жизни — юности и зрелости.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие системы регулируют процессы полового созревания?
2. Чем подростковый период отличается от периода детства?
3. Почему подростковый возраст называют переходным периодом?

III уровень

4. Какие изменения характерны для подросткового периода?
5. Какова роль гормонов в физическом развитии подростков?
6. Что вы знаете о психическом и духовном развитии подростков?
7. С чем связано ваше социальное взросление?

IV уровень

8. Докажите, что скорость изменений, происходящих с телом подростка, является индивидуальной.
9. Почему не стоит переживать или огорчаться, если вам кажется, что вы растете и развиваетесь медленнее остальных?

§11 Показатели физического развития подростков. Способы улучшения физической формы



Подумайте и обсудите ситуацию. Кирилл сказал Сергею, что тот слишком медленно растет и ему следует обратить на это внимание. Сергей огорчился, поскольку не знал, как определить, соответствует ли его физическое развитие возрасту. Что бы вы посоветовали Сергею?

Показатели физического развития подростков

Существуют определенные показатели физического развития подростка, которые можно отслеживать для того, чтобы знать, все ли благополучно со здоровьем, своевременно ли происходят соответствующие изменения.

Какие это показатели? Ученые различают субъективные и объективные показатели здоровья. К субъективным показателям состояния здоровья относятся показатели самочувствия, трудоспособности, сна, аппетита, настроения. Объективные показатели состояния здоровья связаны с измерениями массы тела, роста, окружности грудной клетки (плеча, бедра, голени), частоты дыхания, пульса. Универсального критерия для оценки здоровья ученые пока еще не выработали. Как правило, с этой целью используется совокупность тестов.

Если следить за показателями состояния физического здоровья в подростковый период, то можно сделать вывод о том, насколько успешно происходит физическое взросление организма. В случае, если это развитие не соответствует возрастным требованиям, необходимо принимать меры, которые помогут исправить ситуацию.



- Показатели сна относятся к субъективным показателям состояния здоровья



- Масса тела относится к объективным показателям состояния здоровья

Существуют простые методы самоконтроля, которые можно применять самим в домашних условиях.

Первое, что свидетельствует о состоянии физического здоровья,— это самочувствие. Ощущение бодрости и силы, чувство уверенности в себе, жизнерадостность, глубокий сон, хороший аппетит говорят о том, что физическая составляющая здоровья не вызывает беспокойства.

Второе — это способность справляться с физическими нагрузками. Если вы успешно учитесь, в течение дня эффективно работаете, вечером выполняете повседневную домашнюю работу, легко выдерживаете продолжительные поездки в общественном транспорте — значит, ваше физическое развитие протекает нормально. Но такие оценки здоровья являются субъективными, т. е. вашими личными оценками.

К показателям физического развития подростка относятся также особенности осанки, форма позвоночника, форма грудной клетки, строение ног и форма стопы.

Способы улучшения физической формы

Необходимо учитывать положительные факторы, способствующие развитию всех составляющих здоровья. Подросток может использовать разные способы улучшения своей физической формы. Прежде всего, это физические упражнения, активное движение, отказ от пассивного отдыха. Важно понимать, что мышцы человека созданы для работы, движения, постоянной активности.

Плавание, катание на велосипеде, подвижные игры на свежем воздухе, занятия физкультурой улучшают физическую форму, укрепляют здоровье, делают подростка привлекательным, красивым. Активный образ жизни не требует особого контроля, подросток может сам выбирать, чем именно заниматься. Но если речь идет о специальных тренировках, то прежде чем приступить к занятиям, следует посоветоваться с врачом и найти профессионального тренера. Физические нагрузки для подростков нужно правильно подбирать и дозировать. Иначе можно ухудшить процессы нормального роста и развития, навредить подростку.

Правильное рациональное питание тоже способствует улучшению физической формы. Важно то, что мы едим, в каком количестве, с какой периодичностью. Пища влияет на человека значительно сильнее, чем мы можем предположить. Не случайно говорят: «Ты есть то, что ты ешь».



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Богдан пожаловался отцу на то, что одноклассники смеются над ним из-за его слабых мышц и не хотят брать в футбольную команду. Отец посоветовал мальчику вставать на полчаса раньше и выходить вместе с ним на утреннюю пробежку. Но Богдан очень любит утром поспать. Какие варианты решения этой проблемы можно предложить?



Опорные точки. Существуют определенные показатели физического развития подростка. Простые методы самоконтроля можно применять самим в домашних условиях. Необходимо учитывать, что на физическое развитие и здоровье подростка влияют различные факторы — как отрицательные, так и положительные.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Приведите примеры субъективных показателей состояния здоровья.
2. Приведите примеры объективных показателей состояния здоровья.

III уровень

3. Почему вести наблюдения и проводить измерения, связанные с физическим аспектом здоровья, нужно регулярно?
4. Какие факторы влияют на физическое развитие и здоровье подростка?

IV уровень

5. Какие показатели физического развития подростка можно отслеживать, чтобы определить, все ли благополучно у него со здоровьем?
6. Какие способы улучшения своей физической формы вы знаете?

Упражнение № 6

«Определение индивидуальных показателей физической составляющей здоровья»

Цель: научиться определять индивидуальные показатели физической составляющей здоровья.

Ход работы

1. Определение ширины плеч.

Для определения ширины плеч сначала нащупайте костные бугорки, выступающие над плечевыми суставами. Возьмите сантиметро-

вую ленту левой рукой за нулевое деление и приложите ее к левому бугорку. Правой рукой проведите ленту по линии ключиц к правому бугорку. Полученное число показывает ширину плеч.

Для того чтобы сделать выводы о своем физическом развитии, такие измерения нужно проводить каждые два месяца.

2. Определение окружности грудной клетки.

Для определения окружности грудной клетки возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой — за середину. Поднимите локти и расположите сантиметровую ленту на грудной клетке так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди — по нижнему краю околососковых кругов у мальчиков и на уровне четвертого ребра у девочек (при условии развитой грудной железы — под ней). Опустите локти и соедините концы ленты справа от груди, возле грудины. Зафиксировав ленту, сосчитайте вслух до трех. Цифра в месте соединения концов ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии.

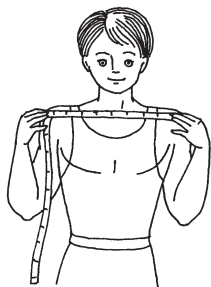
3. Определение окружности талии.

Окружность талии измеряют так. Возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой — за середину и, определив с ее помощью самое узкое место на туловище между грудной клеткой и тазом, измерьте окружность талии. Следите за тем, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне.

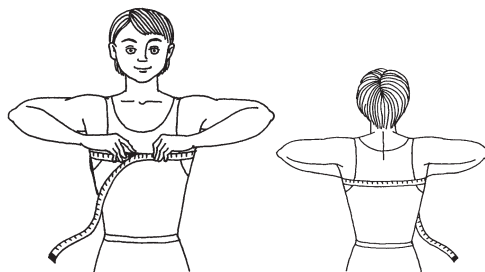
Для того чтобы сделать выводы о своем физическом развитии, такие измерения нужно проводить каждые два месяца.

4. Определение окружности плеча.

Окружность плеча определяется сначала в напряженном, а потом — в расслабленном состоянии. Согните сжатую в кулак руку



■ Определение ширины плеч



■ Определение окружности грудной клетки



■ Определение окружности талии



■ Определение окружности плеча



в локтевом суставе и поднесите кулак к плечу. Другой рукой возьмите ленту за нулевое деление, наложите на наиболее выпуклое место двуглавой мышцы (бицепса) так, чтобы сверху и снизу она была на одном уровне, и соедините концы на внутренней стороне. Зафиксируйте показатель. Затем, не снимая ленты, опустите руку вниз, расслабьте мышцы и в том же месте сделайте второе измерение. Разница между результатами первого и второго измерений характеризует развитие мышцы (это так называемый «размах плеча»).

Оформление результатов

Заполните в тетради данную таблицу. В эту же таблицу необходимо записывать и все последующие измерения.

Дата проведения теста	Ширина плеч	Окружность талии	Окружность плеча	Окружность груди

Сделайте выводы.

5. Определение индекса массы тела.

Измерьте свою массу тела.

Измерьте свой рост.

Вычислите индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$$\text{ИМТ} = m : h^2, \text{ где } m \text{ — масса тела (кг), } h \text{ — рост (м)}$$

Сравните полученный результат с данными таблицы № 1 для девочек и таблицы № 2 для мальчиков.

Таблица № 1. Оценка массы тела у девочек

Возраст, годы	Оценка ИМТ				
	Сильно недостаточный вес	Недостаточный вес	Нормальный вес	Избыточный вес	Сильно избыточный вес
12	14,8	16,0	18,4	21,5	23,4
13	15,2	15,6	18,9	22,1	24,4
14	16,2	17,0	19,4	23,2	26,0

Таблица № 2. Оценка массы тела у мальчиков

Возраст, годы	Оценка ИМТ				
	Сильно недостаточный вес	Недостаточный вес	Нормальный вес	Избыточный вес	Сильно избыточный вес
12	14,6	14,8	18,4	22,0	24,8
13	15,6	16,2	19,1	21,7	24,5
14	16,1	16,7	19,8	22,6	25,7

Подумайте, как вам следует питаться, если у вас:

- а) сильно избыточный вес;
- б) сильно недостаточный вес.

Составьте целесообразное меню для контроля за массой тела в таких случаях.

Сделайте выводы.

Тема

8



КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

§12 *Функции кожи. Факторы, влияющие на здоровье кожи. Типы кожи*



Подумайте и обсудите ситуацию. Семиклассница Галя увидела у себя на лбу маленький прыщик и очень огорчилась. Она села перед зеркалом и выдавила его. К вечеру у нее на лице образовался большой гнойник, и мама сразу отвезла дочку в больницу. Лечиться пришлось долго. Почему так произошло?

Функции кожи

Кожа выполняет ряд чрезвычайно важных физиологических функций. Прежде всего, она защищает организм от неблагоприятных внешних влияний — пыли, ветра, влажности, резких изменений температуры, химических раздражителей. Кожа защищает ткани и органы от ударов, ссадин и других механических повреждений. Ее поверхностный слой предохраняет глубоко расположенные ткани от высыхания.

Исключительно важное значение имеют бактерицидные свойства кожи. Неповрежденный поверхностный слой кожи — надежный барьер для микробов. Кожное сало и пот создают на поверхности кожи кислую среду, неблагоприятную для многих микроорганизмов. Поэтому микробы, попавшие на кожу, быстро гибнут. Кожное сало, выделяясь на поверхность кожи, смягчает ее, защищает от влияния влаги и оберегает при трении.

Кожа активно участвует в обмене веществ организма: водном, солевом, белковом, углеводном и жировом. Она принимает участие и в процессе дыхания. За сутки через кожу выводится приблизительно 2 % углекислого газа и поглощается около 1 % всего вдыхаемого кислорода. В течение суток кожа выделяет в два раза больше водяного пара, чем легкие.

Кожа — мощное резервное депо организма для воды, Натрия и Калия. Она воспринимает различные раздражения, поступающие из окружающей среды, и передает их в центральную нервную систему в виде целого ряда ощущений: тактильных (осязательных), болевых, температурных. Кожа выполняет терморегуляторную функцию за счет излучения тепла и испарения пота. И, наконец, кожа играет важную роль в формировании внешнего вида человека. Нередко по ее состоянию можно судить о возрасте, здоровье и даже о социальном статусе человека.



Типы кожи

Кожа подростков имеет свои характерные признаки. Вы еще можете сомневаться, подросток вы или нет, а ваша кожа уже безошибочно об этом сигнализирует. Недавно ваше лицо было свежим и чистым, а сейчас оно постоянно лоснится, появляются мелкие черные точки и гнойнички, которые так портят настроение.

На самом деле все хорошо. Вы нормально развиваетесь, а угри — это побочный продукт действия гормонов. Просто повышенная чувствительность сальных желез к гормонам, циркулирующим в крови, приводит к чрезмерному выделению кожного сала. Но для того чтобы не навредить себе в этот период, необходимо знать, какой у вас тип кожи и как за ней ухаживать.

Врачи-косметологи выделяют у людей несколько типов кожи. Это нормальная кожа, сухая, жирная и комбинированная.



У большинства подростков кожа жирная или комбинированная. Переход к подростковому возрасту может повлиять на тип вашей кожи.

Вообще косметические проблемы переходного возраста принято считать временными. Но если вы хотите, чтобы они постепенно исчезли, позаботьтесь о коже уже сейчас.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Дочь взяла мамин крем, тушь, тени, помаду и воспользовалась ими. Через какое-то время у нее на лице появилась сыпь. Почему это произошло?

Факторы, влияющие на здоровье кожи

Ваша кожа имеет очень сложное строение и выполняет разнообразные функции. Множество различных факторов могут нарушить ее нормальное функционирование, в результате чего появляются косметические дефекты. Факторы, которые приводят к косметическим дефектам, бывают внешними и внутренними.

Внешними факторами являются трение и давление, высокая и низкая температура, химические вещества, инфекционные агенты. Например, чрезмерное пользование щелочным мылом, содой, одеколонами, стиральными порошками может вызвать сухость кожи и появление на ней красных пятен. Очень жирная и сладкая пища также неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Ожоги, аллергические реакции, инфекции могут приводить к воспалению кожи — дерматиту.

К внешним факторам относится также смена времен года, сопровождающаяся изменением влажности воздуха и температуры. Солнечное излучение существенно влияет на кожу. При этом реакция кожи на него у каждого человека индивидуальна. В холодное время года на кожу влияют такие отрицательные факторы, как мороз и ветер.

Внутренними факторами, влияющими на функционирование кожи, является нарушение обмена веществ. В подростковом и юношеском возрасте изменение количества гормонов в крови становится причиной возникновения угрей и прыщей, и это не связано с несо-

блюдением правил гигиены. Наоборот, слишком частое мытье может сушить кожу и усугублять протекание болезни.

Во всех этих случаях кожу необходимо лечить и обязательно обратиться к врачу-дерматологу.



Опорные точки. Косметические проблемы у подростков возникают в результате того, что в их организме начинают вырабатываться гормоны, влияющие на работу сальных желез. Излишек кожного сала приводит к образованию угрей и прыщей. Существуют правила, которые помогают бороться с этими проявлениями взросления организма.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Приведите примеры типов кожи.
2. Приведите примеры функций, которые выполняет кожа.

III уровень

3. Докажите, что излишек косметики может сделать самое привлекательное лицо некрасивым.
4. Как правильно подбирать косметические средства?

IV уровень

5. Как правило, кожного сала бывает немного, почему же в подростковый период оно выделяется чрезмерно?
6. Почему кожу иногда называют «социальным паспортом»?
7. Докажите, что косметические проблемы переходного возраста являются временными.

Упражнение № 7

«Определение типа кожи и волос»

Цель: определить свой тип кожи и волос.

Ход работы

1. Определение типа кожи.
Прижмите к лицу сухую салфетку.
 - Если она осталась сухой, это является признаком кожи нормального или сухого типа.
 - Если в центре салфетки появилось жирное пятно, то это является признаком кожи комбинированного типа.

- Если на ней появились жирные пятна в области лба, носа, подбородка и щек, то это является признаком кожи жирного типа. Если вы хотите определить свой тип кожи более точно — обратитесь к специалисту-косметологу.

Сделайте вывод.

2. Определение типа волос.

Дайте ответы на такие вопросы:

1. Как быстро после мытья головы ваши волосы становятся жирными?
2. Как выглядят кончики ваших волос (например: нормальные, суховатые, сухие, посеченные, ломкие)?
 - Если ваши волосы становятся жирными через 2–3 дня, кончики нормальные или суховатые, иногда секутся, то у вас нормальный тип волос.
 - Если ваши волосы долго не становятся жирными, кончики волос сухие, посеченные, ломкие, то у вас сухой тип волос.
 - Если ваши волосы очень быстро становятся жирными, а кончики не секутся, то у вас жирный тип волос.
 - Если ваши волосы становятся жирными через 3–4 дня, а кончики волос сухие, посеченные, то у вас смешанный тип волос.

Сделайте вывод.

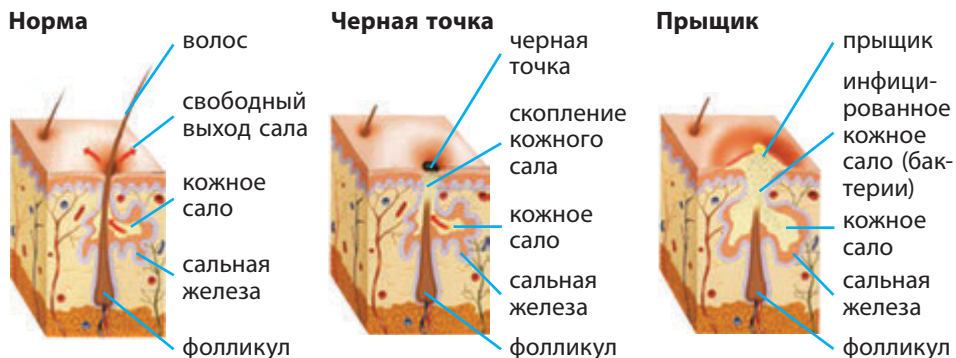
§13 Особенности функционирования кожи в подростковом возрасте. Уход за кожей и волосами



Подумайте и обсудите ситуацию. Семиклассница Катя считает, что голову нужно мыть только раз в неделю, а ее подруга Настя моет голову через день и говорит, что если этого не делать, то волосы выглядят грязными. Кто из них прав? Как правильно подростку ухаживать за своей кожей и волосами?

Особенности функционирования кожи в подростковом возрасте

Кожа у подростков имеет свои особенности. Сальные железы в подростковом возрасте вырабатывают слишком много кожного сала. Это происходит потому, что на его образование активно влияют половые гормоны, уровень которых у подростков высокий. В результате чрезмерной выработки кожного сала и закупорки сальных желез возникает заболевание акне (угри).



■ Здоровая кожа и кожа с черными точками и прыщами

Под терминами «угри», «угревая болезнь» понимают гнойное воспаление сальных желез на коже.

Как появляются гнойники? Они возникают из-за того, что в кожном сале поселяются бактерии. Организм начинает с ними бороться с помощью защитных клеток иммунной системы. Гнойник — это своеобразное «поле боя», усеянное как живыми и погибшими защитными клетками, так и живыми и погибшими бактериями.

Норма: сальные железы вырабатывают необходимое количество кожного сала, которое обеспечивает эластичность кожи и ее защиту от неблагоприятных влияний окружающей среды.

Черная точка: сальные железы вырабатывают избыток кожного сала, образуются его скопления, над которыми появляются открытые (черные) комедоны, их часто называют черными точками.

Гнойник (прыщ): в сальные железы попадают бактерии, они начинают размножаться, организм борется с инфекцией, возникает своеобразное «поле боя» — гнойник.

Уход за кожей и волосами

Для ухода за кожей и волосами используют разнообразные косметические средства.

Традиционно косметику разделяют на лечебно-профилактическую, гигиеническую и декоративную.

К гигиеническим относятся косметические средства от пота (талък, освежающие лосьоны), а также средства по уходу за кожей лица, головы и тела (кремы, лосьоны, мыло и т. п.).

Лечебная косметика предназначена для профилактики и лечения заболеваний и косметических дефектов кожи, волос. Это также разнообразные кремы и лосьоны, шампуни и маски для волос и т. п.

Задания у декоративной косметики другие. Она делает менее заметными некоторые дефекты внешности, скрывает недостатки или подчеркивает достоинства. К средствам декоративной косметики относятся пудры, губные помады, косметические карандаши, тени для век, тушь для ресниц, румяна, лак для ногтей и т. п.

Следует помнить, что грамотное использование косметических средств приносит пользу, а безграмотное — только вредит. Все косметические средства имеют срок годности, и это обязательно необходимо учитывать. Некоторые косметические средства предназначены для индивидуального использования, так же как и предметы индивидуальной гигиены.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Настя попросила маму купить ей лечебную маскирующую косметику. Девочка думала, что они пойдут в обычный магазин. Но мама повела дочку в аптеку. Как вы думаете, почему?



Опорные точки. Существуют определенные особенности функционирования кожи в подростковом возрасте, которые необходимо учитывать, ухаживая за кожей и волосами. Косметические средства могут по-разному влиять на вашу кожу и здоровье. Неправильно подобранная косметика может вам навредить. Косметику необходимо подбирать с учетом возраста и индивидуальных особенностей кожи.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Как можно определить свой тип кожи?
2. Полезно ли умываться 5–6 раз в день?

III уровень

3. Могут ли косметические средства вызвать появление угрей?
4. Чем лечебная косметика отличается от декоративной?

IV уровень

5. Стоит ли огорчаться, если у вас появились угри? О чем свидетельствует их появление?

6. Расскажите о гигиенической косметике. Какие правила пользования ей вам известны?



Проверьте свои знания по разделу «Физическая составляющая здоровья».

Упражнение № 8

«Выбор косметических средств»

Цель: научиться выбирать косметические средства согласно типу кожи и возраста, научиться правильно пользоваться косметическими средствами.

Ход работы

1. Ознакомьтесь с инструкцией по применению тех косметических средств, которыми вы пользуетесь.
2. Ознакомьтесь с каталогом серии «Косметические товары и услуги», который вам предложит учитель.
3. Заполните в тетради таблицу «Выбор косметических средств»:

Мой возраст и тип кожи	Какие косметические средства для лица мне подходят	Какие косметические средства для волос мне подходят	Какие косметические средства для тела мне подходят

Заполняя таблицу, помните о том, что:

- нужно выбирать косметику, которая соответствует вашему возрасту и типу вашей кожи;
- нужно следить за состоянием кожи и, если возникнет необходимость, обратиться к дерматологу;
- любые косметические средства, которыми вы хотите пользоваться, нужно покупать только в магазинах или аптеках;
- необходимо проверять срок годности косметических средств;
- некачественная косметика может послужить причиной аллергии, высыпания, заболеваний кожи и даже отравления.



ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете:

- об особенностях своего психического и духовного развития;
- условиях успешного обучения;
- факторах выживания в экстремальных ситуациях;
- особенностях позитивного мышления;
- способах конструктивного решения конфликтов;

научитесь:

- анализировать личную систему ценностей;
- концентрировать внимание, развивать память и воображение;
- формировать адекватную позитивную самооценку;
- оценивать уровень риска в ежедневных ситуациях.

Тема

9



ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

§14 Особенности психического и духовного развития подростков. Развитие потребностей. Жизненные ценности и здоровье



Подумайте и обсудите ситуацию. Вы считаете, что уже достаточно повзрослели, чтобы делать то, что вам хочется. Например, возвращаться домой тогда, когда вам удобно. Но взрослые, к примеру ваши родители, с этим не согласны. Как вы считаете, почему?

Особенности психического и духовного развития подростков

Было время, когда понятия «подростковый возраст» не существовало. Человек созревал физически и становился взрослым. Однако потом, с развитием человечества, оказалось, что одного физического созревания мало. Человека можно считать взрослым, если он соответствует тем требованиям, которые выдвигает к нему общество. И эти требования к социальной зрелости постоянно растут. Поэтому психологи и выделили период, в течение которого человек готовится стать зрелым не только физически, но и социально.

В подростковый период вы:

- развиваетесь физически, психически и духовно;
- приобретаете новые познавательные возможности;
- учитесь руководить собой;
- формируете собственные взгляды на происходящие события;

- делаете первый жизненный выбор;
- по-новому общаетесь с родителями и ровесниками.

Основным психологическим итогом подросткового возраста считают приобретение человеком нового уровня самосознания. В конце подросткового периода человек уже имеет определенное целостное представление о самом себе, старается исправить свои отрицательные качества, ставит перед собой задания для саморазвития.

Познание себя предусматривает сравнение себя с другими. Поэтому особое значение в подростковом возрасте приобретает общение, и прежде всего — общение с ровесниками. И это не случайно, ведь ровесники находятся в равных условиях, что предоставляет максимальные возможности для психического, духовного и социального сравнения.

В чем заключаются особенности психического и духовного развития подростков?

Во-первых, подросток очень чутко реагирует на оценку его личности посторонними. Он стремится к признанию и одобрению со стороны других.

Во-вторых, подросток часто впадает в крайности. Он может быть одновременно стыдливым и дерзким, внимательным к людям и черствым, ему присуще стремление быть признанным и показная независимость, война с авторитетами и обожествление кумиров.

В-третьих, у подростка ярко проявляется любознательность, стремление к познанию окружающего мира.

Подростковый период — это непростой период в жизни любого человека. Подростку нужно решить немало задач, связанных с психологическим и духовным взрослением.

Итак, выясним, при каких условиях его взросление будет более успешным. При каких условиях вы можете получить знания о жизни и сформироваться как взрослый человек? Конечно, у вас должна быть насыщенная жизнь. Вам нужны друзья, ровесники, с которыми вы



- Общение с ровесниками очень важно для подростка



- Подросток может перечить взрослым, но во всем соглашаться с друзьями

можете общаться, проводить свое время, иметь общие с ними интересы. Вам захочется выйти из-под опеки родителей и учителей, строить свою жизнь самостоятельно. Это нормальное желание. Но существуют и факторы риска, способные привести к тому, что вы попадете под влияние, которое может вам навредить.

Например, вы регулярно перечите взрослым, но во всем соглашаетесь с новым приятелем, который появился в вашей компании. Почему вы доверяете ему — непонятно, но все, что он предлагает, кажется вам очень интересным. Тем не менее этот приятель на самом деле может оказаться совсем не таким, как вам показалось, в отличие от тех взрослых, с которыми вы общаетесь постоянно.

Вы можете попасть в плохую компанию, что отрицательно скажется на вашем поведении и отношении с другими людьми. Такая компания является фактором риска для вашего развития. И, наоборот, компания, где вас искренне принимают и учитывают ваши интересы, станет важным условием вашего психического развития. Главное — отличить одну ситуацию от другой. У вас обязательно должны появиться друзья, которым вы доверяете, с которыми у вас много общего.

Очень важны для вашего развития и отношения со взрослыми. Вы должны доверять им и понимать, что именно они больше всех заинтересованы в том, чтобы ваше взросление прошло нормально.

Развитие потребностей. Жизненные ценности и здоровье

Потребностью называется необходимость в чем-то, которую человек переживает и осознает. Потребности могут быть биологические, социальные и духовные. К биологическим потребностям относят голод, жажду,

сон, потребность в движении. Эти потребности являются наследственными. А вот с социальными и духовными потребностями человек не рождается. Они формируются в процессе его развития как личности. Социальные потребности — это потребности в общении, работе, признании собственных заслуг. Духовными потребностями называют потребности в познании, творчестве, саморазвитии. Такие потребности человека обусловлены процессом его воспитания и вовлечения в мир культуры. Развитие потребностей связано с жизненными ценностями.

Жизненные ценности — это то, что люди считают важным в своей жизни, то, о чем они мечтают и к чему стремятся.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Семиклассник Вадим считает, что главное в жизни — это возможность купить все что угодно. А его одноклассник Максим говорит, что главное — это надежные друзья, которые всегда поддержат и помогут и которых всегда поддержите вы. Чем отличаются системы ценностей у этих мальчиков?

К жизненным ценностям относятся здоровье, интересная работа, благополучие в семье, уверенность в себе, самостоятельность, дружба и преданность, творчество, умение видеть красоту природы и искусства, свобода, жизненная мудрость и т. п. Сделать выводы о жизненных ценностях человека можно на основании его поступков.

Жизненные ценности индивидуальны. Для кого-то главная жизненная ценность — духовное развитие личности, для кого-то — материальное благополучие, еще для кого-то — здоровье.

Наши ценности могут изменяться на протяжении жизни, поскольку мы часто решаем, что для нас ценно именно сегодня, сейчас. Определить свою систему ценностей можно, ответив на такие вопросы: «К чему я стремлюсь? Какая у меня цель?», «Что я готов сделать для достижения этой цели?», «Какой результат я хочу получить благодаря своим действиям?».

Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается общая система ценностей, без которой человеческое существование теряет смысл. Поэтому о здоровье можно говорить как об универсальной человеческой ценности.



Опорные точки. Основным психологическим итогом подросткового возраста считают обретение человеком нового уровня психического и духовного развития.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Приведите примеры социальных потребностей.
2. Приведите примеры духовных потребностей.

III уровень

3. Когда человека можно считать взрослым?
4. Докажите, что особое значение в подростковом возрасте имеет общение с ровесниками.

IV уровень

5. Докажите, что жизненные ценности являются индивидуальными.
6. Докажите, что одной из самых важных ценностей человеческой жизни является здоровье.

Упражнение № 9

«Анализ личной системы ценностей»

Цель: научиться анализировать личную систему ценностей.

Ход работы

1. Выберите из вариантов, предложенных ниже, те ценности, которые входят в вашу индивидуальную систему ценностей, и расположите их в порядке снижения значимости для вас.

Здоровье, материально обеспеченная жизнь, любовь, интересная работа, саморазвитие, отдых, чувство защищенности, свобода, творчество, дружеские отношения с ровесниками, хорошее настроение, желание совершать хорошие поступки, благополучие в семье, уверенность в себе, самостоятельность, наличие верных друзей, творчество, возможность наслаждаться красотой природы и искусства, жизненная мудрость, уважение товарищей, возможность улучшения своего образования, интеллектуальное развитие, развлечения, счастье других людей, аккуратность, воспитанность, жизнерадостность, чувство юмора, старательность, умение держать свое слово, смелость в отстаивании своего мнения, умение не отступать перед трудностями, честность, искренность, трудолюбие, чуткость.

2. Запишите личную систему ценностей на отдельном листе. Проанализируйте ее. Сделайте выводы.

3. Сравните свою систему ценностей с системами ценностей своих одноклассников. Сделайте выводы.

Тема

10



УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

§15 Условия успешного обучения



Подумайте и обсудите ситуацию. На уроке биологии Миша, отвечая на вопрос «В чем заключаются особенности растений?», сказал, что растения зеленые, и замолчал. А вот ответ его одноклассника Кирилла: «Особенности растений связаны со способом их питания. Растения питаются посредством фотосинтеза. Им свойственны также минеральное питание и транспирация». Что вы думаете об умении учиться этих одноклассников?

Умение учиться

Каждый человек обладает определенными физическими и психическими способностями. Существуют еще и способности, которые ученые называют интеллектуальными. Интеллект — это способность человека думать, мыслить, т. е. его ум, способность к познанию. Каждый человек имеет определенные интеллектуальные способности, поэтому он умеет учиться.

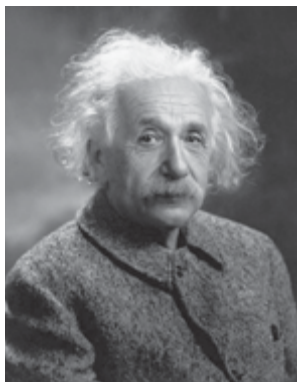
Особенностью интеллекта является то, что он способен развиваться. Для развития интеллекта необходимы внимание и память.

Внимание — это умение сосредоточиться на важных для вас предметах и явлениях.

Память — это закрепление, сохранение и дальнейшее использование прошлого опыта.



Уильям Шекспир



Альберт Эйнштейн



Владимир Вернадский

- Уильям Шекспир использовал свой интеллект для создания гениальных пьес, Альберт Эйнштейн — для создания теории относительности, Владимир Вернадский — для разработки учения о биосфере

Если вы делаете уроки, внимательно слушаете учителя, запоминаете учебный материал, отвечаете на вопросы, то вы тренируете свое внимание, память и интеллект. В результате ваше умение учиться становится лучше, развивается.

Бывает так, что вы пользуетесь механическим запоминанием, которое школьники называют «зубрежкой». Но такое запоминание требует частого повторения. Знания, полученные с помощью зубрежки, держатся в памяти недолго и быстро забываются. Лучше пользоваться осмысленным запоминанием, когда вы вникаете в суть того, что изучаете. Такие знания намного прочнее.

Умение учиться, интеллектуальные способности проявляются в разных сферах человеческой деятельности.

Интеллектуальные способности человека позволяют ему делать открытия и изменять окружающий мир. Современные автомобили, компьютеры, мобильные телефоны — все это плоды человеческого интеллекта. В обществе все больше и больше ценятся именно интеллектуальные способности, умение учиться, создавать новое. Ценится просвещенный человек, который может задавать сложные вопросы и находить на них ответы.

Любознательный и живой ум подростка быстро развивается. В этом возрасте для вас все большее значение приобретает теоретиче-

ское мышление, способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в окружающем мире. Не только учителя и родители, но и вы сами должны позаботиться о своем интеллектуальном развитии и умении учиться.

Развивайте свою речь, старайтесь ее разнообразить, обогащайте свой словарный запас. Небольшой словарный запас свидетельствует также и о небольшом интеллекте. Каждый день читайте различную литературу: художественную, научно-популярную, учебную. Все это — пища для интеллекта, основа вашего интеллектуального роста. Обдумывайте прочитанное, осмысливайте то, что читаете, делайте выводы, пользуйтесь тем, о чем узнали, для решения проблем, которые у вас возникают.

Интеллектуальное развитие требует напряженной работы и определенных волевых усилий. Уровень вашего интеллекта будет зависеть от количества потраченных на его развитие сил. Просто так, без усилий интеллект не появляется. Помните, что в жизни более успешен тот, кто умеет учить себя сам.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Коля попал в компанию, где все любят стихи, цитируют строки известных поэтов и даже пишут стихи сами. Коля хотел было похвастаться своим знанием поэзии, но оказалось, что он не может прочитать наизусть ни одного стихотворения. Оцените ситуацию и дайте мальчику свой совет.

Условия успешного обучения

Уметь учиться — значит уметь ставить перед собой цели, искать пути их достижения, контролировать свои действия, каждый раз обращая внимание на их последствия, контролировать правильность выполнения действий. Нужно уметь давать оценку полученным результатам, делать выводы о том, достигнута цель или нет. Если нет, то следует ответить на вопросы «почему?», «что помешало ее достичь?».

Например, умение учиться на уроке предусматривает, что вы понимаете цель урока, активно работаете, внимательно слушаете и слышите учителя, сознательно усваиваете информацию.

Если речь идет о выполнении домашнего задания, то умение учиться означает, что вы умеете спланировать свой режим дня и не забываете вовремя садиться за уроки, у вас в дневнике записаны домашние задания, вы поставили перед собой цель их выполнить и готовы приложить для этого усилия.

Как учить самого себя

1. Поставить цель.
2. Определить промежуточные цели для ее достижения.
3. Найти методы и способы достижения целей. Выполнить необходимые действия.
4. Контролировать правильность выполнения действий. Если они являются неправильными — исправлять ошибки, искать другие пути достижения целей.
5. Дать оценку полученным результатам. Сделать вывод, достигнута ли цель.

Как этот алгоритм можно применить при выполнении домашнего задания?

1. **Поставить цель.** Вспомните содержание домашнего задания и сформулируйте свою цель. Например: «Научиться решать данный тип задач».

2. **Определить промежуточные цели для ее достижения.** Например: а) посмотреть, в чем заключаются особенности данного типа задач; б) разобрать подобные задачи, которые решали в классе; в) найти в задачах общее, составить план решения такого типа задач; г) решить новые задачи этого типа.

3. **Найти методы и способы достижения целей.** Для выполнения этого пункта необходимо вспомнить материал урока, прочитать информацию в учебнике, активно использовать полученные при этом знания для достижения промежуточных целей.

4. **Контролировать правильность выполнения действий.** Если не удалось решить задачу, нужно снова проанализировать ее условие, уточнить связь между тем, что дано, и неизвестным, заново составить план решения и следовать ему.

5. **Дать оценку полученным результатам.** Сделать вывод, достигнута ли цель. Если вы получили правильные ответы, то, вероятно, достигли своих целей. Если же нет, вам придется все начинать сначала и внимательно разбираться в том, где вы ошиблись. Если вам очень тяжело разобраться самому — обратитесь к учителю.

К важным условиям успешного обучения относится соблюдение режима дня. Ваш организм нуждается в энергии, поэтому важно вовремя поесть, сон способствует восстановлению сил для дальнейшей работы, поэтому важно спать восемь часов в сутки, активный отдых

сохраняет здоровье, поэтому надо заниматься физической культурой. Без режима дня все это сделать невозможно.

Еще одно из основных средств обеспечения нормального обучения — это рациональное питание. Современные школьные учебные программы очень насыщены, для овладения ими мозгу нужна энергия, которую обеспечивают питательные вещества. В рационе подростков должны обязательно быть молоко, мясо, сливочное масло, растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный, рыба, яйца, сыр, кисломолочные продукты, овощи, орехи.

Кроме питательных веществ, мозгу для развития нужна другая пища — интеллектуальная.



На сайте вы найдете головоломки, с помощью которых не одно поколение подростков проверяло свои интеллектуальные способности.



Опорные точки. Из всех способностей человека можно выделить интеллектуальные способности, которые позволяют ему учиться, познавать мир, делать открытия, использовать свои знания на практике. Подростковый возраст — это период, когда формируется умение учиться, происходит развитие интеллектуальных способностей. Это развитие требует работы и волевых усилий.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Для чего нужны внимание и память?
2. Что предусматривает умение учиться на уроке?
3. Почему к важным условиям успешного обучения относится соблюдение режима дня?

III уровень

4. Что необходимо для развития интеллекта?
5. В чем проявляются интеллектуальные способности человека?
6. Какие условия успешного обучения вам известны?

IV уровень

7. Докажите, что в обществе все больше ценятся интеллектуальные способности, умение учиться, создавать новое.
8. Что надо делать для своего интеллектуального развития?
9. Как обучать самого себя?

Упражнение № 10

«Отработка навыков планирования времени»

Цель: отработать навыки планирования времени; составить план на следующий день.

Ход работы

1. Выберите мероприятия завтрашнего дня, которые являются для вас самыми важными. Когда они должны состояться? Запишите на отдельном листе.
2. Выберите мероприятия завтрашнего дня, которые являются важными для вас и ваших близких. Когда они должны состояться? Запишите на отдельном листе.
3. Вспомните, какие домашние обязанности вы должны выполнять. Когда? Запишите на отдельном листе.
4. Вспомните, какие дела завтрашнего дня связаны со школой. Когда их необходимо выполнить? Запишите на отдельном листе.
5. Вспомните, чем вы хотели заняться в свободное время. Запишите на отдельном листе.
6. Подумайте, в каком порядке вы будете завтра выполнять намеченные дела. Заполните данную таблицу (на отдельном листе).

МОЙ ПЛАН ДНЯ

Что нужно делать	Когда это нужно сделать (время выполнения)	Отметка о выполнении

7. Поставьте в плане отметку о выполнении. Если в течение дня вы выполнили запланированное, поставьте «+», если не выполнили — поставьте «-».
8. Сделайте выводы.

§16 Развитие восприятия, внимания, памяти, творческих способностей



Подумайте и обсудите ситуацию. Ира долго и тщательно готовилась к экзамену. Всю ночь перед ним она занималась, повторяя учебный материал. Однако результат экзамена оказался довольно скромным, потому что во время экзамена девочка многое не смогла вспомнить. Как вы считаете, почему так случилось?

Развитие восприятия

Для того чтобы жить и действовать в окружающем мире, мы должны его воспринимать. *Восприятие* — это психический процесс, направленный на отображение в нашем сознании предметов окружающего мира. Процесс восприятия характеризуется определенной избирательностью. Эта избирательность зависит прежде всего от потребностей человека, существующих в данный момент.

Вообще наше восприятие передает нам достоверную информацию о мире. Но существуют иллюзии восприятия. Иллюзией называют неправильное, искаженное восприятие. В отличие от галлюцинаций, возникающих при нарушении нормальных функций мозга, иллюзии характерны для всех здоровых людей. Например, светлые предметы на темном фоне всегда кажутся больше, чем на самом деле, а темные на светлом — меньше.

Существуют и другие иллюзии, связанные, например, с перспективой.



- Белый квадрат кажется нам значительно больше черного на белом фоне, хотя на самом деле они одинаковы



- Иллюзия Эббингауза. Какой круг больше: тот, который окружен маленькими кругами, или тот, который окружен большими?



- Восприятие даже простого мяча — это очень сложный процесс



- Рассеянность — одна из частых причин плохой учебы



- При механическом запоминании знания удерживаются в памяти непрочны

Восприятие — это результат сложной деятельности мозга. Мозг анализирует поступающую информацию, сравнивает ее с хранящимися в памяти впечатлениями, и в результате мы можем вспомнить те предметы, которые уже когда-то видели.

Без развития восприятия невозможно формировать ни память, ни мышление, ни воображение. Восприятие необходимо для успешного обучения в школе, требующего умения внимательно слушать учителя, осознанно наблюдать за тем, что он показывает.



Об удивительной работе нашего мозга вы узнаете из видео «Восприятие изображения».

Развитие внимания

Вниманием называется сосредоточенность на важных для нас предметах и явлениях. Различают два вида внимания — непроизвольное и произвольное.

Непроизвольное внимание возникает непреднамеренно, без каких-либо усилий со стороны человека. Просто нам интересно, поэтому мы и внимательны. Произвольное внимание возникает преднамеренно, в результате сознательно поставленной цели, и требует определенных волевых усилий. Например, уроки сами собой не выучатся. Нужно внимательно прочитать текст, приложить к этому усилия.

Устойчивость внимания выражается в способности длительное время, не отвлекаясь, сосредоточиваться на предмете своей деятельности, в данном случае — на тексте учебника. Степень устойчивости внимания зависит от потребностей человека, его интересов. Существует потребность в обучении, интерес к нему — внимание устойчивое, нет потребности в обучении — внимание переключается на другие предметы.

На уроке сразу можно заметить невнимательного ученика. На первый взгляд он вроде бы и слушает, но если ему задать вопрос, он не сможет на него ответить, т. к. не услышал главного. Рассеянность — одна из наиболее распространенных причин плохой учебы.

Внимание — это направленность сознания на определенный объект. Без внимания невозможен процесс обучения. Развитие внимания связано с развитием воли, ведь именно волевое усилие помогает нам сосредоточить свое внимание на нужном объекте.

Развитие памяти и творческих способностей

Память — это закрепление, сохранение и последующее применение предыдущего опыта. Именно память позволяет человеку получать знания и умения. Она сохраняет индивидуальный опыт человека и обеспечивает применение этого опыта. Для того чтобы лучше использовать свою память, необходимо знать особенности ее работы.

Развитие хорошей памяти — это воспитание способности к полному и точному воспроизведению информации, причем именно тогда, когда это необходимо. Такое воспитание начинается с грамотного использования законов памяти в процессе заучивания наизусть.

Существует множество профессий, в которых без знания какого-либо материала наизусть просто не обойтись. Например, актер заучивает наизусть огромные тексты, юрист помнит множество законов, поэт — стихотворений.

Какие же условия важны для успешного запоминания? Прежде всего, необходимо ваше желание. Желание — это одно из важнейших проявлений воли человека. Оно мобилизует внимание, повышает интерес, обеспечивает готовность к запоминанию. Необходимо также учитывать, что материал более успешно запоминается тогда, когда он интересен для человека, запоминающего его. Если человек уже что-то знает в этой области, то новое он запоминает быстрее и лучше. Люди, знающие много языков, говорят, что тяжело учить только первые пять, а остальные усваиваются уже значительно легче. Запоминание происходит легче, если заучивается полностью осмысленный материал, понятный для того, кто его заучивает.

Память человека имеет огромные возможности.

Например, академик Абрам Иоффе знал наизусть всю таблицу логарифмов, Моцарту достаточно было услышать музыкальное произведение один раз, чтобы исполнить его и записать на бумаге, Уинстон Черчилль знал наизусть почти всего Шекспира, Билл Гейтс помнит сотни кодов созданного им языка программирования.



■ Амадей Моцарт

■ Уинстон Черчилль

■ Абрам Иоффе

■ Билл Гейтс

Кроме памяти, нужно развивать и свои способности. Способности — это возможность человека делать что-либо очень успешно. Существуют разные уровни развития способностей людей: одаренность, талант, гениальность. Одаренность — это совокупность нескольких способностей, которая обуславливает успешную деятельность человека в определенной области. Талант — это такая совокупность способностей, которая позволяет достичь высшего уровня творчества. А гениальность — это высшая степень развития таланта, которая позволяет сделать что-то принципиально новое в той или иной сфере деятельности.



Опорные точки. Без развития восприятия невозможно формировать память и мышление, восприятие необходимо для успешного школьного обучения. Для обучения также важно внимание. Развитие внимания связано с развитием воли.

Развитие памяти — это воспитание способности к полному и точному воспроизведению информации именно тогда, когда это необходимо.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какую роль играет память в жизни человека?
2. Какие правила запоминания вы знаете?

III уровень

3. От чего зависит развитие внимания?
4. Почему при механическом запоминании знания держатся в памяти непрочны?
5. Докажите, что память человека имеет огромные возможности.

IV уровень

6. Докажите, что процесс восприятия характеризуется определенной избирательностью.

7. Какие условия важны для успешного развития творческих способностей?

*Упражнение № 11***«Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, воображения»**

Цель: тренировать концентрацию внимания, память, воображение.

Ход работы

- **Упражнения на развитие внимания.**

1. Посмотрите на предложенную репродукцию в течение 3–4 секунд.



Назовите детали (предметы), которые вы запомнили.

Если вы запомнили:

- менее 5 деталей — ваше внимание слабое;
- от 5 до 9 деталей — внимание хорошее;
- более 9 деталей — внимание отличное.

Если вы считаете уровень своего внимания неудовлетворительным, то вам необходимо выполнить приведенные ниже упражнения.

2. Возьмите два фломастера и попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, другой — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми углами. Попробуйте нарисовать за одну минуту как можно больше кругов и треугольников.

Если вы нарисовали:

- менее 5 — ваше внимание слабое;
- 5—7 — внимание среднее;
- 8—10 — внимание хорошее;
- более 10 — внимание отличное.

3. Посмотрите на рисунок в течение 3–4 секунд, а потом назовите предметы, которые вы запомнили.



Если вы запомнили:

- менее 5 деталей — ваше внимание слабое;
- от 5 до 9 деталей — внимание хорошее;
- более 9 деталей — внимание отличное.

Тренируйтесь, добиваясь того, чтобы запомнить как можно больше деталей.

• **Упражнения на развитие памяти и воображения.**

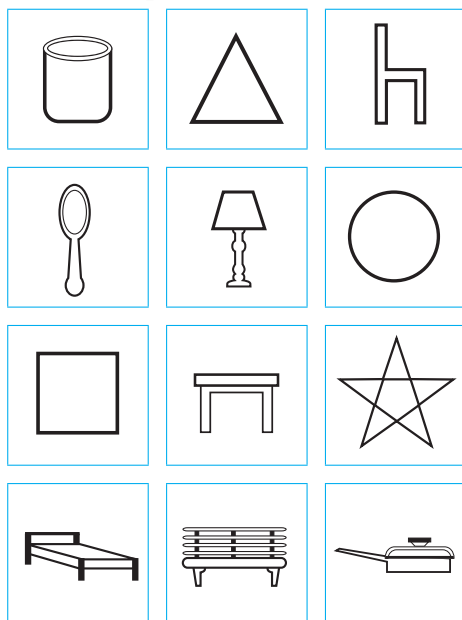
4. Положите на стол семь различных предметов, накройте их легким полотенцем. Снимите полотенце, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите их на бумаге как можно точнее. Повторяйте упражнение, постепенно увеличивая количество предметов.

5. Выберите небольшое стихотворение. Выделите в нем отдельные фразы. К каждой из выделенных фраз поставьте несколько вопросов. Ответьте на эти вопросы. Повторите стихотворение наизусть. Следующее стихотворение должно быть длиннее первого. Повторяйте

упражнение, постепенно увеличивая объем текста, который необходимо запомнить.

6. Данное упражнение необходимо выполнять вместе с друзьями. Все садятся в круг. Первый участник называет любое слово. Например, «река». Второй участник игры повторяет слово, которое было названо, и произносит любое свое слово. Например, «лодка». Третий участник игры повторяет уже два предыдущих слова («река», «лодка») и добавляет свое слово. И так далее. Самая лучшая память у того, кто запомнил больше всего слов.

7. Для данного упражнения понадобятся лист бумаги, карандаш и секундомер. На представленном ниже рисунке — 12 изображений. Рассмотрите рисунки первой строки, закрыв остальные листом бумаги, чтобы они не отвлекали внимания. Через 30 секунд закройте полностью всю страницу и нарисуйте по памяти предметы первой строки. Потом сравните, насколько ваши рисунки соответствуют рисункам образца. Затем перейдите к следующей строке. С двумя последними строками поработайте одновременно.



Надеемся, что эти упражнения будут способствовать улучшению вашей памяти и внимания!

Тема

11



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

§17 *Культура проявления чувств. Влияние эмоций на здоровье и принятие решений*



Подумайте и обсудите ситуацию. В магазине трехлетний мальчик попросил маму купить машинку. Мама отказала ему. Малыш стал громко плакать, кричать и требовать игрушку. Как вы считаете, почему такое поведение характерно только для маленьких детей?

*Эмоциональное благополучие.
Культура проявления чувств*

Окружающий мир влияет на ваши органы чувств, и в результате у вас возникают те или иные ощущения. Ощущение тепла солнечных лучей на щеке, ощущение дуновения ветра, вкуса хлеба. Через ощущения вы познаете не предмет в целом, а только его отдельное свойство. Например, цвет, вкус, запах.

Из ощущений формируется восприятие. Восприятие уже отображает не отдельную сторону предмета, а предмет в целом. Если вы едите малину, то органы чувств одновременно сообщают вам о ее цвете, вкусе, запахе. Ваш мозг объединяет все это вместе, и формируется восприятие. У вас появляется какое-то отношение к малине. Это отношение называют эмоцией. Малина вызывает у вас положительные эмоции. Эмоция — это психическое состояние, чувственное переживание.

Условия, предметы и явления, которые способствуют достижению цели и удовлетворяют потребности человека, вызывают положитель-

ные эмоции. К положительным эмоциям относятся удовольствие, радость, интерес и т. п.

Если же появляются условия, предметы и явления, которые препятствуют достижению цели или реализации потребностей, то они вызывают отрицательные эмоции. К отрицательным эмоциям относятся недовольство, печаль, страх, грусть, тревога. Эмоции связаны с потребностями (что мне необходимо в данный момент) и особенностями ситуации (получаю я это или нет).

Эмоциональное благополучие человека — это уверенность в себе, ощущение защищенности, хорошее самочувствие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности, формированию доброжелательного отношения к другим людям. Эмоциональная культура человека проявляется в эмоциональной чуткости, в чувстве ответственности за свои переживания, в способности понимать и уважать чувства других людей.

Кроме эмоций, у человека есть чувства. Чувства человека — это его отношение к миру, к тому, что он делает, и к тому, что с ним происходит.

Основная функция эмоций и чувств — регуляция человеческого поведения. Необходимо воспитывать в себе культуру чувств.

Вы можете переживать очень разные эмоциональные состояния и чувства. Например, моральные чувства отражают отношение человека к другим людям и к самому себе. Интеллектуальные чувства отражают отношение к познанию. Интерес, любознательность, удивление, ощущение тайны — это интеллектуальные чувства.



- Ощущения помогают нам получать информацию об окружающем нас мире



- Если у цветка приятный запах, то он вызывает положительную эмоцию



- Человек получает положительные эмоции по разным причинам

- Многие ситуации вызывают у нас отрицательные эмоции

Чувства человека определяются его взаимоотношениями с другими людьми. Способы выражения чувств регулируются обычаями и традициями общества.

Существует определенная культура проявления чувств и эмоций. Маленький ребенок еще ею не владеет. Когда он чего-то хочет, то начинает плакать, кричать, иногда даже топтать ногами. Такое проявление эмоций недопустимо для взрослого человека. Ребенок постепенно учится владеть своими эмоциями, руководить ими, быть терпеливым. По-настоящему взрослым он станет тогда, когда научится управлять своими эмоциями, прежде всего отрицательными.

О чем свидетельствует отрицательная эмоция? Она свидетельствует о том, что вы не получили желаемого, т. к. ваше поведение ошибочно. Например, вы получили двойку и расплакались, чтобы пожаловаться учителю. Но он ведь может поставить вам хорошую оценку только после того, как вы выполните задание! Значит, ваша эмоция мешает вам в достижении поставленной цели. Эту эмоцию нужно «угомонить» (т. е. перестать плакать) и решать проблему по-другому, например сесть и выучить материал.

Учитесь выражать свои эмоции прилично, учитесь сдерживать их, управлять ими. И помните, что эмоции — это неотъемлемая составляющая психической жизни человека. Не бывает людей без эмоций.

Влияние эмоций на здоровье и принятие решений

Эмоциональные состояния могут влиять на работу органов и систем организма. Например, при эмоциональном возбуждении изменяется частота пульса, дыхание становится более частым, могут

расширяться сосуды на лице — человек краснеет. Эмоции могут существенно повлиять на наше здоровье.

Отрицательные эмоции могут ухудшить наше здоровье.

Культурный человек умеет владеть своими эмоциями и чувствами для того, чтобы защитить себя от болезней и принимать правильные решения. Очень важно радоваться хорошим эмоциям и противостоять отрицательным.

К положительным эмоциям относятся интерес, радость, нежность, удовольствие, спокойствие, удивление, увлеченность. К отрицательным — гнев, злость, озабоченность, страх, тревожность, отчаяние, грусть.

Чтобы оставаться здоровым, человек должен быть сильнее своих эмоций. Однако следует иметь в виду, что свои эмоции подавлять нельзя. Эмоцию нужно правильно пережить. Например, если направить эмоцию гнева на какой-либо свой недостаток, скажем, на трусость или несобранность, можно получить неожиданный результат.

От того, какие мысли и эмоции нами владеют, зависит наше здоровье, поэтому очень важно их контролировать. Отрицательные эмоции создаются негативными мыслями. Постарайтесь избавиться от негативных мыслей, сменить их на позитивные. Помните, что человека можно считать эмоционально благополучным, если он, переживая сильные эмоции, умеет справляться с ними, находить приемлемые способы их выражения или сдерживать их.



Опорные точки. Человеку присущи определенные эмоции и чувства. В процессе развития ребенок учится владеть ими и выражать их так, как принято в обществе. Чувство — это форма переживания человеком своего отношения к окружающему миру и к самому себе. Положительные и отрицательные эмоции — важная часть нашей психической жизни. Они могут влиять на состояние здоровья организма.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Как чувства могут влиять на наше здоровье?
2. Чем ощущение отличается от восприятия?

III уровень

3. Приведите примеры условий, предметов и явлений, вызывающих положительные эмоции.

4. Приведите примеры условий, предметов и явлений, вызывающих отрицательные эмоции.
5. Что вы знаете о культуре проявления чувств и эмоций?

IV уровень

6. Докажите, что эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности, формированию доброжелательного отношения к другим людям.
7. Докажите, что культурный человек умеет владеть своими эмоциями и чувствами.
8. Докажите, что наше здоровье зависит от того, какие мысли и эмоции нами руководят.

§18 Методы самоконтроля. Признаки психологического равновесия



Подумайте и обсудите ситуацию. Младшая сестричка пожаловалась Роме, что боится темноты. «А чего именно ты боишься?» — спросил у нее Рома. «Привидений», — ответила сестричка. Тогда Рома сказал: «А давай пойдем в темный коридор и представим, что мы сами привидения! Тогда некого будет бояться!». А что бы ответили вы?

Методы самоконтроля

Вы уже знаете, что жизнь каждого человека не так уж и проста, как кажется на первый взгляд.

Ваше психологическое равновесие могут нарушить разные факторы. К факторам, нарушающим психологическое равновесие, можно отнести болезни, развод родителей, смерть близкого человека. Это очень серьезные и сложные ситуации, и, чтобы их пережить, человеку необходима психологическая поддержка.

Нарушают психологическое равновесие и проблемы, возникающие во время учебы, и ссоры с друзьями, и споры с родителями, и ситуации, когда подросток не находит общий язык с ровесниками. Этот перечень можно было бы продолжить. Но наша задача заключается в том, чтобы разобраться, как можно поддержать свое психологическое равновесие во всех этих случаях. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым, уметь управлять своими эмоциями, сохранять спокойствие и здравый смысл?



- Для многих экзамен — это тяжелая и неприятная ситуация



- Пауки часто вызывают страх, но они могут быть красивыми

Прежде всего необходимо знать, что нарушение психологического равновесия может быть связано с разными эмоциями, например со страхом и тревогой.

Страх — это эмоция, которая возникает у человека при переживании реальной или воображаемой опасности, угрозы для жизни, здоровья, благополучия.

Это нормальная защитная реакция организма. Она помогает нам в опасной ситуации. Но чрезмерный страх, не соответствующий уровню опасности, мешает человеку справиться с возникшей проблемой.

Тревога, в отличие от страха, возникает не в какой-то конкретной ситуации, а как правило неожиданно, без очевидной связи с чем-либо.

Например, вы идете в школу, кажется, что все нормально, но появляется ощущение тревоги. Попробуйте справиться с этим ощущением и прогнать его! Чтобы забыть о тревоге, займитесь чем-нибудь, поговорите об этом с близким человеком, подумайте, стоит ли волноваться без причины. Тревога — как вор, отнимающий у вас силы и время, которые можно было бы использовать как-то иначе. Боритесь с ней!

Существует эмоция, которая появляется тогда, когда вас обижают, неожиданно обманывают, когда вы узнаете о том, что вам мешают достичь определенной цели. Эту эмоцию называют гневом. В состоянии гнева человек действует быстро и решительно, но, как правило, безрассудно. Иногда в таком состоянии люди могут действовать импульсивно. Справиться с гневом тяжело, но необходимо учиться сдерживать его. Например, вместо посуды лучше побить спортивную грушу или подушку. Состояние гнева быстро проходит, и после этого человеку нередко бывает стыдно.



- Состояние гнева проходит, и человеку нередко бывает стыдно за свое поведение



- Вам становится стыдно, когда вы не можете решить задачу у доски



- Тратьте свою энергию не на обиду, а на реальное решение проблемы

Стыд — это эмоция, которая возникает вследствие осознания собственного неумения, безрассудства. Именно стыд удерживает человека от плохих поступков. Лучше не подавлять свой стыд, а просто не делать того, что его вызывает.

Конечно, вам будет стыдно за то, что вы не решили задачу у доски и все это видели. Но стыд надо преодолеть, поняв, что главное — это сделать выводы, потратить свои силы и время на учебу, чтобы в следующий раз не было повода для стыда.

Если с вами обращаются не так, как вы ожидали, то может возникнуть обида. Обида появляется, когда вы сталкиваетесь с несправедливостью, предательством, незаслуженными упреками. Как преодолеть обиду? Необходимо проанализировать ситуацию и подумать, что вам даст обида. Как правило, она имеет только отрицательные последствия. Но если она вам не помогает, то не лучше ли с ней распрощаться? Стоит потратить свою энергию не на обиду, а на реальное решение проблемы.

Самой худшей эмоцией является зависть. Зависть — это враждебное отношение к тем, кто в чем-то вас превзошел. Такое чувство характерно для людей с ограниченным умом и сложным характером. Завистник, как правило, — неудачник. Но вы же не такой! Значит, зависти нет места в вашей жизни. Зависть не принесет вам ничего хорошего.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. У Марины был тяжелый день: автобус пришел позже, и она опоздала в школу, сосед по парте схватил ее тетрадь и случайно порвал ее, а в буфете Марина разбила стакан с только что купленным соком. Но девочка подумала и решила, что не будет огорчаться и переживать. Ведь она не виновата в том, что транспорт ходит нерегулярно, ее сосед такой неуклюжий, а стакан с соком — мокрый и скользкий. Как вы думаете, правильное ли решение приняла Марина?

Признаки психологического равновесия

В чем проявляются психологическое благополучие и психологическое равновесие?

Во-первых, в том, что человек умеет управлять своими эмоциями и соответствующим образом выражать их. Он умеет сохранять свое хорошее настроение. В таком состоянии человек и сам чувствует себя комфортно, и другим людям приятно находиться рядом с ним.

Во-вторых, в том, что человек интеллектуально развит и его интеллектуальные способности соответствуют возрасту. Интеллект делает человека интересным собеседником, помогает преодолевать самые разнообразные жизненные проблемы, способствует умению поставить перед собой цель и определить пути ее достижения.

В-третьих, у психологически благополучного человека сформированы моральные принципы. Такой человек ответственный, ему можно доверять, он никогда не предаст, он верен в любви и дружбе. Иначе говоря, он имеет моральный стержень, который помогает ему отличать добро от зла и не переходить грань, за которой начинается психологическое разрушение личности человека.

Личность — это социальная сущность человека. Это понятие включает и эмоции, и характер, и волю. Человек как личность свободно и сознательно выбирает себе ту или иную социальную роль, понимает возможные последствия своих действий, берет на себя ответственность за них. Только не следует взваливать на себя ответственность за чужие действия и поступки. В мире существует множество явлений и ситуаций, которые вы не сможете изменить, поэтому не стоит огорчаться. Зато вы можете изменить свое отношение к ним.

Если человек сформировался как личность и способен к личностному росту, то он психологически благополучен.



Опорные точки. Существуют различные факторы, которые приводят к нарушению психологического равновесия. В результате могут возникнуть страх, тревога, гнев, обида и другие отрицательные эмоции. Нужно учиться управлять собой, контролировать себя. Самоконтроль — это осознание и оценка человеком своих собственных действий, эмоций, психических состояний. Самоконтроль выполняет регулирующую функцию, позволяющую человеку решать задачи, поставленные им самим. Люди, способные к самоконтролю, обладают признаками психологического равновесия.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. В каких случаях человеку нужна психологическая поддержка?
2. В чем проявляется психологическое равновесие?

III уровень

3. Приведите примеры, когда вы справились с задачей поддержки психологического равновесия.

IV уровень

4. Докажите, что в состоянии гнева человек действует быстро и решительно, но, как правило, безрассудно.
5. Докажите, что зависть — это чувство, характерное для людей с ограниченным умом и сложным характером.

Упражнение № 12

«Отработка навыков самоконтроля»

Цель: отработать навыки самоконтроля.

Ход работы

1. Ознакомьтесь с моделью ситуации.

Одноклассники пригласили Петю на прогулку в лес. Они договорились встретиться в 9 утра на остановке. Но Петя проспал и пришел на тридцать минут позже. Друзья его не дождались.

2. Ознакомьтесь с вариантами развития событий.

А) Петя обиделся. Вернулся домой злой и раздраженный, накричал на сестру, поссорился с родителями.

Б) Петя обиделся, но стал анализировать ситуацию и осознал, что виноват сам. Ведь опоздание — это проявление неуважения к друзьям. Возможно, пока они ждали мальчика, подошел автобус, а следующий будет только через час, поэтому Петю и не стали ждать. Получается, что Петя сам мог испортить всем день. Мальчик вернулся домой спокойный и объяснил родителям, что сам виноват, потому что проспал.

3. Проанализируйте ситуацию. Чем отличаются первый и второй варианты развития событий? Сделайте выводы.

4. Приведите примеры ситуаций, в которых вы вели себя так, как в первом варианте решения проблемы и как во втором. Сделайте выводы.

§19 Понятие и виды стресса. Реакция организма на стресс. Эффект самоподдержки стресса. Хронический стресс и здоровье



Подумайте и обсудите ситуацию. Галя спускалась с горы на санках. Вдруг они немного свернули и понеслись прямо на дерево. Галя видела это дерево и могла бы попытаться что-нибудь сделать, чтобы в него не врезаться, но она даже не пошевелилась. Удар был сильным, и девочка попала в больницу. Как вы считаете, что произошло с Галей и почему она не смогла защитить себя в данной ситуации?

Понятие и виды стресса

В переводе с английского языка *stress* — это напряжение, давление, натиск. Теорию стресса разработал в 1930-е гг. канадский ученый Ганс Селье. Именно он впервые доказал, что стресс — это универсальная реакция организма на опасность. И не имеет значения, идет ли речь о физическом (болезнь) или о психологическом состоянии (страх, горе, ссора).

Развитие стресса происходит в три фазы.

Первую фазу называют фазой тревоги. Во время этой фазы вырабатывается гормон адреналин, а весь организм приводится в состояние боевой готовности: чаще бьется сердце, повышается давление, напрягаются мышцы. Организм готов начать борьбу, защитить себя или нападением предотвратить новый удар. Умеренный стресс во время этой фазы полезен, т. к. он способствует повышению трудоспособности.

Вторая фаза — фаза сопротивления. Организм тратит свои резервы и решает задачи, стоящие перед ним. Но если эта стадия длится долго и организм не отдыхает, то силы заканчиваются и начинается третья фаза.

Третья фаза — фаза истощения. Появляется слабость, снижается трудоспособность. Организм нуждается в отдыхе. Если такого отдыха нет, то человек может заболеть.

Существуют разные виды стресса. Например, очень сильные переживания могут вызвать эмоциональный стресс. Пребывание на жаре — температурный стресс. При повреждениях организма может возникнуть болевой стресс.



- Одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную реакцию. Новичок в классе может вести себя по-разному

Поездка в другой город, переезд с квартиры на квартиру, переход в другую школу — все эти события могут вызвать стресс.

Надо сказать, что люди по-разному реагируют на ситуацию, в которой может возникнуть стресс. Для кого-то знакомство с новым человеком — это стресс, а кто-то знакомится легко, не смущаясь при этом. Устойчивость к стрессу — это общее свойство организма, а не той ситуации, которая вызывает напряжение. То, что для одного человека может быть стрессом, для другого является нормальной ситуацией.

Реакция организма на стресс. Эффект самоподдержки стресса

При стрессе организм перераспределяет энергетические ресурсы, чтобы подготовиться к физическому напряжению, сопротивлению.

Первыми признаками стресса являются:

- ускорение пульса (сердце так и колотится!);
- ускорение дыхания (оно становится быстрым и прерывистым);
- повышение кровяного давления (прилив крови к мышцам);
- резкое увеличение количества гормонов — биологических регуляторов процессов, протекающих в организме.

К психологическим характеристикам стресса относится также возбуждение, ощущение нехватки времени, потеря чувства юмора, невозможность сосредоточиться на повседневных делах.

Все эти изменения происходят независимо от вас, т. к. это очень старые механизмы защиты, которые человек получил в наследство от

своих предков. При стрессе изменяется и ваше эмоциональное состояние. Появляется страх, тревога, ощущение опасности. Эти эмоции говорят вам, что необходимо принять определенные меры, чтобы спасти себя, своевременно начать какие-то действия.

В целом ни сильный стресс, ни абсолютно беззаботное спокойствие не способствуют выполнению необходимой работы. Поэтому можно сказать, что умеренный стресс полезен — он помогает вам активно справляться с проблемами и подготавливает вас к восприятию других стрессовых ситуаций. Вы учитесь преодолевать стресс в одной ситуации, и одновременно растет ваша способность к его преодолению в другой ситуации.

Человек не может прожить без стрессов. Его организму необходимы и умеренное напряжение, и способность к адаптации. Без стресса эта способность не сформируется. Такой стресс полезен.

Но если на человека продолжительное время действует сильный отрицательный фактор, то стресс может привести к болезни. Наблюдается так называемый дистресс — это такой стресс, который не только не помогает, но и вредит организму.

После стресса может возникнуть и обычная простуда, т. к. стресс ухудшает работу главного защитника организма — иммунной системы. Люди часто попадают в больницу после того, как перенервничают. Поэтому необходимо уметь избегать сильных стрессов.

Сильный стресс не способствует решению возникших проблем. Иногда человек под воздействием стресса просто ничего не делает, чтобы избавиться от страха, и оказывается в еще большей беде.

Рассмотрим следующую ситуацию. Возникла проблема — потом появляются отрицательные мысли («я не справлюсь») — затем следует бездеятельность — в итоге получаем отрицательный результат и новое напряжение, вызванное этим отрицательным результатом. Наблюдается эффект самоподдержки стресса.

Но если настроить себя на преодоление ситуации, то цепочка будет иной: проблема — мысли о том, как с ней справиться, — действия, помогающие решить проблему, — положительный результат!



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Максим сказал, что вернется домой до шести часов, но задержался у друга и пришел только около девяти. У бабушки, которая все эти три часа волновалась, разболелось сердце. Что стало причиной ухудшения состояния ее здоровья?

Хронический стресс и здоровье

Кратковременный стресс в целом можно считать положительным явлением, поскольку он активизирует резервные возможности. Но если человек не справляется с ситуацией, а факторы, послужившие причиной стресса, продолжают действовать, то защитные возможности организма истощаются. Возникает так называемый хронический стресс. Результатом хронического стресса становятся различные заболевания. Возникает повышенная ранимость, обидчивость, раздражительность, склонность к чрезмерной эмоциональной реакции на обычные ситуации, неуверенность в себе.

Если своевременно устранить факторы, вызывающие хронический стресс, проявления стресса постепенно исчезнут.

Профилактикой хронического стресса является психологический настрой на позитив, запрет на отрицательные мысли.

Например, вы постоянно думаете о том, что все плохо, вас не понимают, не любят, обижают, и так будет всегда. Хотя на самом деле это не соответствует действительности. О вас заботятся, вас любят и нет реальных причин для таких мыслей. С плохими мыслями надо бороться. Как? Просто прогонять их, как врагов, которые вредят вашему здоровью. Надо думать о хорошем, видеть это хорошее в своей жизни. И тогда хронический стресс вам не грозит.



Опорные точки. Стресс — это универсальная реакция организма на опасность. Во время стресса организм перераспределяет энергетические ресурсы, чтобы подготовиться к физическому напряжению, сопротивлению, активной борьбе. Умеренный стресс полезен для человека, он помогает активно справляться с проблемами. Но если на человека продолжительное время действует сильный отрицательный фактор, то стресс может привести к болезни.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Что происходит во второй фазе стресса — фазе сопротивления?
2. Что происходит в третьей фазе стресса — фазе истощения?

III уровень

3. Как избежать хронического стресса?
4. Какой стресс уже не помогает, а вредит организму?

IV уровень

5. Докажите, что устойчивость к стрессу — это общее свойство организма, а не той ситуации, которая вызывает напряжение.

6. Докажите, что ни сильный стресс, ни абсолютное беззаботное спокойствие не способствуют выполнению необходимой работы.

§20 Факторы стресса и факторы выживания в экстремальных ситуациях. Позитивное мышление



Подумайте и обсудите ситуацию. Загорелся высотный дом, и верхние этажи охватил огонь. В одном из окон появился человек, он разбил стекло и по импровизированной лестнице из простыней спустился на нижний этаж. Снова разбил окно и попал в помещение, где огня не было. Подумайте и обсудите ситуацию и поведение этого человека.

Факторы стресса в экстремальных ситуациях

Человек может оказаться в различных экстремальных условиях. Экстремальными их называют потому, что они могут нанести человеку физический или психологический вред, могут угрожать здоровью и жизни. Пожары, наводнения, землетрясения, бури и грозы, аварии — все это экстремальные ситуации. Но экстремальной может быть и ситуация, когда человек заблудился в лесу, стал жертвой нападения хулиганов или неожиданно для самого себя заболел.

Понятно, что в экстремальной ситуации человеку плохо. Он может ощущать страх, тревогу, боль, переутомление. У него может возникнуть ощущение одиночества, безысходности, неверия в то, что он справится с ситуацией. Наконец, экстремальная ситуация может быть связана с ощущением голода, холода, жажды.

Страх предупреждает нас об опасности, но если мы подчиняемся ему, то он начинает нам мешать. Страх усиливается, если человек не может найти выход из сложившейся ситуации. Состояние страха мешает думать и решать проблему. Значит, необходимо тратить силы не на страх, а на поиски выхода из экстремальной ситуации.

Боль так же сообщает нам об опасности. Боль предупреждает о том, что в организме что-то не так и что нужно скорректировать свои действия, чтобы не причинить ему еще больший вред. Но не следует подчиняться боли.



- Холод, жара, жажда, голод — все это мощные факторы стресса

В экстремальной ситуации необходимо перетерпеть боль для того, чтобы спастись.

Переутомление возникает в результате чрезмерных усилий и напряжения. Оно свидетельствует о том, что необходимо рационально использовать силы, которые еще остались. Возможно, надо отдохнуть.

Не забывайте, что уверенность в победе — это половина победы! Неверие в собственные силы мешает человеку бороться и побеждать.

Факторы выживания в экстремальных ситуациях

Что же происходит с человеком в экстремальных ситуациях? Как он ведет себя, что чувствует? Какие факторы помогают ему выжить?

Экстремальные ситуации приводят к предельному напряжению сил человека, нарушению его обычного поведения. Важно, чтобы человек сохранил самообладание и нашел выход из сложившейся ситуации. Поведение каждого человека в экстремальной ситуации индивидуально, потому что все люди разные, и их реакции и действия тоже будут разными. Многое зависит от особенностей темперамента, жизненного опыта, профессиональных знаний, привычек, характера человека. Одни люди под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям. Другие, наоборот, стрессоустойчивы и лучше всего проявляют себя именно в те моменты опасности, которые требуют напряжения всех сил. Факторами выживания в экстремальных ситуациях служит готовность действовать, сила воли, умение действовать совместно с людьми, которые оказались рядом.

В экстремальных ситуациях выживает тот, кто:

- может успокоиться, умерить эмоции, обдумать свои дальнейшие действия;
- готов активно действовать, используя все свои знания, умения, навыки и силы;
- обладает высокой самооценкой, уверенностью в успехе, силой воли;
- готов помогать людям, которые оказались рядом с ним.

Каждый человек оказывается в экстремальной ситуации с теми возможностями и тем опытом, которые у него есть. Если вы не можете подтянуться на перекладине даже один раз, то, конечно, не сможете спуститься на веревке с этажа на этаж, спасаясь от огня. Поэтому готовность к экстремальной ситуации формируется в течение всей жизни. Таким образом, ваша готовность к экстремальной ситуации зависит от того, делаете ли вы каждый день зарядку, как тренируете свой ум и волю, что делаете для того, чтобы окрепнуть физически и психологически.

Позитивное мышление

Наши мысли существенно влияют на нашу жизнь. Позитивное мышление и позитивные эмоции человека являются источником его уверенности в себе и адекватной самооценки. Негативное мышление и отрицательные эмоции приводят к противоположному результату, т. е. неуверенности в себе и заниженной самооценке.

Позитивно мыслить — значит думать так:

- «я обязательно решу эту проблему»;
- «мне везет»;
- «у меня достаточно желания и воли, чтобы это сделать»;
- «я сумею, смогу, у меня получится»;
- «я уверен (уверена) в себе».

Негативно мыслить — значит думать так:

- «у меня ничего не получится»;
- «не стоит и браться за это, у меня не хватит сил»;



- Главная опасность, с которой сталкивается человек, заблудившийся в лесу,— это страх

- «я неудачник»;
- «мне обязательно что-нибудь помешает»;
- «у меня плохие предчувствия».

Позитивное мышление не дается нам от рождения. Надо научиться-ся позитивно мыслить, причем в любой ситуации.

Например, вы принимали участие в соревновании по прыжкам в высоту и заняли последнее место. Что в этом хорошего? Да много чего! Во-первых, вы принимали участие — и это хорошо, поскольку вы прыгали, оттачивали свое умение и просто радовались движению. Помните известный девиз: «Главное — не победа, главное — участие»? Во-вторых, вы приобрели опыт соревнований. Поволновались, зато теперь понимаете, как можно справляться с этим волнением. Опыт дорогого стоит. Возможно, было в этих соревнованиях еще что-то хорошее? Вспомните, ведь точно было! Вам кричали с трибуны: «Давай! Давай!». Именно за вас болели друзья, и это тоже чудесно!



Посмотрите трогательный мультфильм «Позитивное мышление».



Опорные точки. Человек может оказаться в экстремальных условиях, угрожающих его жизни и здоровью. Он должен уметь преодолевать свой страх и действовать таким образом, чтобы защитить себя. В этом человеку помогает позитивное мышление, уверенность в своих силах и жизненный опыт.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие условия можно назвать экстремальными?
2. Как боль может нам помогать?

III уровень

3. Какие качества человека помогают ему выживать в экстремальных ситуациях?
4. От чего зависит ваша будущая готовность к экстремальной ситуации?

IV уровень

5. Приведите примеры экстремальных ситуаций, в которых вы сами находились. Что вы при этом чувствовали? Как вы при этом себя вели?

6. Хорошо ли было бы человеку, если бы он совсем не ощущал боли?
7. Докажите, что наши мысли существенно влияют на нашу жизнь.
8. Чем отличаются позитивное и негативное мышление?

Упражнение № 13

«Формирование положительной адекватной самооценки»

Цель: выработать навыки формирования положительной адекватной самооценки.

Ход работы

1. Попробуйте решить головоломку.

Возьмите шесть спичек и постройте из них четыре равнобедренных треугольника. При каком варианте расположения спичек это возможно?

На решение данной головоломки вы можете потратить только шесть минут.

2. Независимо от того, решили вы головоломку или нет, дайте себе положительную адекватную самооценку, выбирая из предложенных вариантов:

- Я молодец, потому что решил эту головоломку.
- Я хуже всех в классе, потому что не решил головоломку.
- Надо мной все смеются, потому что я не решил головоломку.
- Я знал, что обязательно решу эту головоломку.
- Я и раньше решал подобные головоломки.
- Я умный, но для решения головоломки мне просто не хватило времени.
- Теперь со мной не станут дружить, ведь я не решил головоломку.
- Эта головоломка слишком сложная для семиклассника.
- Я обязательно подумаю над головоломкой дома и решу ее.
- Многие мои одноклассники тоже не решили эту головоломку, значит, я такой как все — не лучше и не хуже.
- Я никогда не научусь решать такие головоломки.

3. Проанализируйте свои ответы.

Докажите, что ваша самооценка является положительной.

Докажите, что ваша самооценка является адекватной. Приведите пример ситуации, в которой вы тоже дали себе положительную адекватную самооценку.

4. Сделайте выводы.

§21 Стрессовая устойчивость. Самопомощь и помощь при стрессе



Подумайте и обсудите ситуацию. Марина всегда волнуется перед контрольной, это для нее большой стресс. Девочка никогда не показывает на контрольной хороший результат. Как вы считаете, всегда ли так будет? Можете ли вы что-нибудь ей посоветовать, подсказать, как можно перестать волноваться и успешно выполнять контрольные работы?

Стрессовая устойчивость. Оценивание уровня стресса

Как же сформировать устойчивость к стрессу? Понятно, что без стрессов устойчивость к ним не сформируется. То есть для формирования устойчивости к стрессу нужен сам стресс. Самое главное — это тренировка. Хорошо, если вы часто оказываетесь в ситуации умеренного стресса и учитесь его преодолевать.

Чтобы у вас формировалась устойчивость к стрессам, было бы неплохо, если бы вы придерживались простых правил:

- закаляйте свой организм (только делайте это постепенно, заранее посоветовавшись с врачом);
- соблюдайте режим дня (особенно это касается сна, обязательно высыпайтесь, отсутствие сна — это тоже стресс);
- правильно распределите нагрузку на свой организм;
- выясните, какие дела для вас главные, а какие — второстепенные, и сначала делайте главные (тогда вы все будете успевать);
- не бойтесь ситуаций умеренного стресса, учитесь их преодолевать.

Уровень стресса может быть разным. Ученые выделяют высокий, средний и низкий уровни стресса. Но т. к. реакция на стресс совершенно индивидуальна, то одна и та же ситуация может вызвать у одного человека низкий уровень стресса, а у другого — высокий. Существуют ситуации, которые у всех вызовут высокий уровень стресса. Это потеря родных и близких людей, развод, потеря работы.

Но каким бы ни был стресс, у человека всегда есть возможность направить его в нужное русло, управлять им, снижать его отрицательные последствия.



- Обливание холодной водой является умеренным стрессом, который закаляет организм



- Когда человек впервые становится на коньки — это стресс, который он со временем преодолевает

Управление стрессом. Самопомощь и помощь при стрессе

Человек разными способами может преодолевать стресс. Существуют физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные механизмы управления стрессом.

К физическим способам управления стрессом относятся такие простые методы, как соблюдение режима дня, рациональное распределение времени, чередование физической и умственной нагрузки, рациональное питание, т. е. соблюдение правил здорового образа жизни.

Движение — замечательное средство от стресса. Умеренная нагрузка заряжает энергией, помогая организму освободиться от стресса.

Чтобы победить стресс, можно воспользоваться эмоциональной поддержкой: сделать то, что вам нравится, например послушать любимую музыку, погулять по парку или поговорить с другом. Хорошая книга — тоже помощник в борьбе со стрессом.

Самая лучшая профилактика стресса — это смех. Смех освобождает от напряжения, гнева и страха. Поэтому необходимо развивать у себя чувство юмора. Читайте веселые книжки, смотрите добрые комедии, общайтесь с жизнерадостными людьми. Улыбайтесь себе и людям вокруг, и вы получите улыбку в ответ.

Помните, что когда вас охватывает беспокойство, повышенная тревожность, чувство одиночества или чувство вины, — это стресс, и с ним надо бороться. Используйте позитивное мышление, отдохните, вспомните о хорошем, о ситуациях, в которых вы были довольны собой и счастливы.



- Чтобы победить стресс, можно, например, послушать любимую музыку



- Оптимизм — главный враг стрессов. Верьте в себя и улыбайтесь людям вокруг

Последствия употребления стимуляторов для преодоления стресса. Техники самоконтроля

В некоторых случаях подростки, для того чтобы снять стресс, прибегают к использованию стимуляторов, таких как сигареты, алкоголь или наркотики. Продавцы этой продукции убеждают, что никотин, алкоголь и наркотики успокаивают нервную систему и помогают в преодолении стресса. Но это откровенное вранье! Наоборот, эти вещества создают множество серьезных проблем, с которыми в некоторых случаях просто невозможно справиться. Последствиями употребления стимуляторов для преодоления стресса всегда становится потеря здоровья, а иногда и жизни. Нет никакого смысла так сильно рисковать.

При стрессе можно помочь себе, применяя простые методики. Скажем, использовать метод самоконтроля внешнего выражения эмоций.

В момент, когда на вас влияют факторы стресса, вы останавливаетесь и отвечаете сами себе на такие вопросы: не скован ли я? как я сижу? как я дышу? Если ответы свидетельствуют о том, что вы напряжены, то вам необходимо расслабиться. Вначале успокойте дыхание. После этого используйте простые фразы: «я спокоен», «я расслаблен», «расслаблены мышцы моего лица, расслаблены мышцы моих рук, расслаблены мышцы моих ног, расслаблены все мышцы моего тела». Закройте глаза, вообразите, что все ваши неприятности исчезли, их вообще нет. Это одна из простейших техник самоконтроля.

Существуют и другие. Например, в ситуации, когда на вас влияют факторы стресса, вы садитесь, успокаиваетесь и начинаете вспоми-

нать самые удивительные переживания своей жизни, самые счастливые мгновения: минуты восторга, радости, счастья. Представьте себе, что ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии. Ощутите это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, счастливой улыбкой.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Оля с родителями переехала в другой город. Она никак не может привыкнуть к новым учителям и еще ни с кем не подружилась. Девочка чувствует себя подавленной, неохотно ходит в школу, избегает общения с одноклассниками. Какие советы по преодолению стресса вы можете дать Оле?



Опорные точки. Человек может формировать устойчивость к стрессам, придерживаясь определенных правил. Существуют физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные механизмы управления стрессом.

Если организм не перегружать физически, то вероятность стрессов значительно снижается. Чтобы победить стресс, можно использовать эмоциональную поддержку.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Можно ли формировать устойчивость к стрессу?
2. Нужно ли бояться ситуаций умеренного стресса?
3. Может ли человек управлять стрессом?

III уровень

4. Что необходимо делать, чтобы у вас сформировалась устойчивость к стрессам?
5. Какие физические механизмы управления стрессом вы знаете?
6. Какие психологические механизмы управления стрессом вы знаете?
7. Каковы последствия употребления стимуляторов для преодоления стресса?

IV уровень

8. Докажите, что без стрессов устойчивость к ним не сформируется.
9. Докажите, что одна и та же ситуация может вызвать у одного человека низкий уровень стресса, а у другого — высокий.
10. Докажите, что для преодоления стрессов можно использовать эмоциональную поддержку.

Тема

12



КОНФЛИКТЫ И ЗДОРОВЬЕ

§22 Причины возникновения и стадии развития конфликтов. Способы конструктивного решения конфликтов



Подумайте и обсудите ситуацию. Руслан проходил мимо Катиной парты, случайно задел ее пенал, и тот упал на пол. Катя обиделась и специально сбросила с парты Руслана все, что он приготовил к уроку. После этого они едва не подрались. Оцените ситуацию данного конфликта и предложите возможные пути его решения.

Причины возникновения и стадии развития конфликтов. Конфликты и здоровье

Вы уже знаете, что в процессе общения между людьми могут возникать конфликты и что это, в общем-то, обычное явление.

Конфликт — это ситуация обострения противоречий при взаимодействии разных людей, это столкновение противоположных целей, интересов, позиций или взглядов.

Например, вы отвечаете у доски, и вам кажется, что вы это делаете хорошо. Однако вам поставили совсем не ту оценку, на которую вы рассчитывали. У вас и у учителя разные взгляды на ваш ответ. Учитель сравнивает вас с другими учениками и понимает, что ваша оценка не

может быть высокой. Вы же такого сравнения не делаете, а ориентируетесь только на свои внутренние ощущения, которые сопровождают вас во время ответа. Вам кажется, что все было хорошо. Иначе говоря, вы не можете сами себя объективно оценить. Возникает конфликт взглядов.

Нередко возникают конфликты, связанные не с разными взглядами, а с разными целями. Например, вы собрались идти в кино с одноклассниками, а ваш младший брат просит, чтобы вы взяли его с собой. Но вам не хочется этого делать, поэтому вы начинаете раздражаться. Брат продолжает настаивать. У вас разные цели, поэтому и возник конфликт целей.

Возникают и конфликты интересов. Например, одна из сестер любит шить и строчит на машинке, другая в это же время хочет послушать музыку, а машинка ей мешает. Они начинают спорить, чьи интересы нужно удовлетворить в первую очередь, но никто не хочет уступать. Еще острее может быть конфликт тогда, когда интересы совпадают и возникает конкуренция, к примеру, за компьютер — кому сейчас им пользоваться.

Конфликт — это отсутствие согласия между людьми, группами людей или организациями.

Можно выделить несколько стадий развития конфликта.

На первой стадии появляются условия для возникновения конфликта в будущем, например, связанные с особенностями общения людей. Саша всегда грубо обращается к Олегу или, наоборот, демонстративно не замечает его.



- Конфликт взглядов: учитель и ученик могут по-разному оценить ответ на уроке



- Конфликт целей: цели и желания людей могут не совпадать



- Конфликт интересов: у людей могут быть разные интересы

Вторая стадия характеризуется таким развитием событий, при котором конфликт становится очевидным для его участников. Саша и Олег столкнулись в школьной столовой, каждый старается пробиться к прилавку первым.

Третья стадия связана с тем, что участники выбирают путь разрешения конфликтной ситуации. А путей может быть несколько:

- 1) Саша и Олег не уступают друг другу, начинается драка;
- 2) Олег уступает Саше, потому что не хочет с ним связываться;
- 3) Саша и Олег, понимая, что их накажут, если они начнут драться в столовой, делают вид, что ничего не произошло;
- 4) Саша уступает Олегу, т. к. он решил уступить более слабому.

Когда путь решения выбран, участники конфликта начинают действовать. Эти действия будут иметь определенные последствия: положительные или отрицательные.

Конфликт может завершиться его урегулированием или перерастанием в другой конфликт. Саша и Олег могут остаться в нормальных отношениях, а могут и дальше продолжать ссориться друг с другом.

Жизнь вообще насыщена конфликтами, и это нормально. Главное — понимать, как конфликты возникают и как вести себя в таких ситуациях. Поскольку жизнь без конфликтов невозможна, то ваше здоровье зависит от того, насколько правильно вы можете вести себя в конфликтной ситуации.

Разжигание конфликтов. Способы конструктивного разрешения конфликтов

Некоторые люди просто не могут жить без конфликтов. Они провоцируют конфликты при любых обстоятельствах, ведь это совсем не сложно. Для этого не понадобится ни много ума, ни много выдержки. Значительно тяжелее научиться конструктивно решать конфликты.

Способов разрешения конфликтов немало. Вы можете воспользоваться теми, которые считаете приемлемыми в определенной ситуации. Например, можете выбрать стратегию поведения в конфликте, которую называют соперничеством. Тогда вы будете пытаться добиться своего, пусть даже это навредит окружающим. А можно выбрать другую стратегию поведения — сотрудничество. Это поиск такого варианта поведения, при котором учитываются интересы обеих сторон. Конечно, результаты такого разного поведения также будут различными: в первом случае конфликт усугубляется, а во втором — преодолевается.

Кроме соперничества и сотрудничества, можно выбрать другие способы поведения во время конфликта. Компромисс — выбор промежуточного варианта, в котором каждая конфликтующая сторона что-то выигрывает, а в чем-то уступает. Приспособление — отказ от собственных интересов. Уклонение — выход из конфликтной ситуации без попытки ее решения.

Рассмотрим, как действуют эти стратегии в конкретном конфликте. Предположим, что вы хотите участвовать в организации новогоднего вечера и быть на нем ведущим. Ваша одноклассница Лена тоже хочет быть ведущей.

— В варианте соперничества вы ведете себя в конфликте активно, всем объясняете, что Лена не подходит, т. к. у нее плохая дикция и неяркая внешность. Словом, добиваетесь своего любой ценой.

— Вариант сотрудничества предлагает, что вы с Леной сможете договориться и вести программу вместе.

— Компромиссом будет ситуация, в которой вы пригласите вести концерт кого-то третьего, а сами подготовите для него свои номера.

— Приспособление приведет к тому, что вы добровольно уступите Лене роль ведущей.

— А уклонение — это прекращение любого общения с Леной и отказ от решения проблемы. Пусть другие думают, что делать.

Каждый вариант поведения принесет свои результаты. Нужно как следует продумать, какого именно результата вы хотите достичь. Тогда вам будет легко выбрать стратегию поведения в конфликте.



Опорные точки. В процессе общения могут возникать конфликты — столкновения противоположных целей, интересов, позиций или взглядов. Существуют различные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Выбор стратегии зависит от целей, которых вы хотите достичь, решая конфликт.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Что такое конфликт?
2. Можно ли жить совсем без конфликтов?

III уровень

3. Приведите примеры конфликта взглядов.

4. Приведите примеры конфликта целей.
5. Приведите примеры конфликта интересов.
6. Какие стадии конфликта вы знаете?
7. Чем может завершиться конфликт?
8. Какие способы решения конфликтов вы знаете?

IV уровень

9. Приведите пример стратегии поведения в конфликте.
10. От чего зависит выбор стратегии поведения при разрешении конфликтов?



Проверьте свои знания по разделу «Психическая и духовная составляющие здоровья».

Упражнение № 14^{*1}

«Моделирование способов конструктивного решения конфликтов»

1. Заполните в тетради таблицу «Способы решения конфликта».

Конфликтная ситуация	Способы поведения в конфликтной ситуации	Описание поведения	Результат поведения
Вы пригласили на свой день рождения одноклассников. Но оказалось, что один из них как раз на это же время организовал поход всем классом в театр. Спектакль будет идти всего один раз, и одноклассник считает, что все должны идти не к вам на день рождения, а в театр	Вариант соперничества		
	Вариант сотрудничества		
	Вариант компромисса		
	Вариант приспособления		
	Вариант уклонения		

2. Сделайте вывод.

¹ Здесь и далее звездочкой обозначены упражнения, которые можно выполнять дома с помощью родителей.



СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете:

- о социальных факторах здоровья;
 - болезнях цивилизации;
 - последствиях употребления наркотиков;
 - профилактике заболеваний, которые приобрели социальное значение;
- научитесь:
- нейтрализовывать возможное отрицательное влияние рекламы;
 - отказываться от предложения употребить наркотики;
 - уменьшать риск заражения туберкулезом;
 - оценивать риски ВИЧ-инфицирования в разных ситуациях.

Тема

13



СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

§23 Социальная безопасность населенного пункта. Государство на защите прав ребенка



Подумайте и обсудите ситуацию. Подростки зашли в автобус, громко разговаривая, толкаясь с мороженым в руках. Мороженое тает, течет и может испачкать одежду пассажиров. Оцените состояние социального здоровья подростков. Что вы можете сказать об их социальном развитии?

Социальные факторы здоровья

Человек живет в обществе. Он должен найти свое место среди других людей, научиться общаться с ними, принять правила поведения в социуме и придерживаться их. Демократическое общество предоставляет человеку достаточно много прав, но вместе с правами у человека появляются и определенные обязанности. Умение пользоваться своими правами и желание выполнять свои обязанности является важным показателем социального здоровья.

Существуют социальные факторы, влияющие на ваше социальное здоровье. Прежде всего к ним относится ваше непосредственное окружение:

- семья, в которой вы воспитываетесь и растете;
- школа, в которой вы учитесь;
- класс, где вы находите друзей, с которыми общаетесь не только в школе, но и за ее пределами;

— подростковые компании, с которыми вы проводите досуг.

Кроме того, на ваше социальное здоровье влияют:

— литература, которую вы читаете;
— телевизионные программы, которые вы смотрите;

— музыка, которую вы слушаете;

— театральные спектакли, фильмы, компьютерные игры и многое другое, от чего вы получаете эстетическое удовольствие.

Кто-то даже не догадывается об этом влиянии, но оно существует и приводит к определенным последствиям. Например, чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к тому, что в сознании подростка реальность и придуманный кем-то мир игры меняются местами. Это наносит большой вред его социальному здоровью: он погружается в мир игры, перестает воспринимать окружающую реальность, ограничивает общение с другими людьми.



Подумайте и обсудите ситуацию. Рома сказал, что если на его социальное здоровье влияет так много факторов, то сам он ничего сделать не может. Прав ли он?

Социальное равенство и социальная справедливость тоже являются важными социальными факторами вашего здоровья. Наличие в обществе социального равенства и справедливости делают его социально здоровым, а каждого человека — защищенным и уверенным в своем будущем.

Первое звено общества, в котором вы проявляете себя как социальная личность,— это семья. Вы, наверное, заметили, что в семье каждый имеет свои обязанности, и они зависят от места, которое человек занимает в семье. Сын, дочь, брат, сестра, внук, внучка, племянник, племянница — все это социальные роли, отведенные подростку в семье. Если вы справляетесь со своими семейными обязанностями, то это



- Семья является важным социальным фактором



- Компания, в которой вы находитесь, влияет на ваше социальное здоровье



- Компьютерная зависимость приводит к ухудшению социального здоровья



- В одной социальной среде человек может быть незаметным, а в другой — лидером

свидетельствует о том, что ваше социальное развитие происходит нормально. Успешное обучение также является вашей обязанностью, касающейся семьи. Родители верят в то, что вы станете полезным членом общества и что семья сможет рассчитывать на вас в будущем.

Не менее важны для социального развития и ваше место и роль в различных молодежно-подростковых группах: классе, спортивной секции, футбольной команде, драматическом кружке, компании друзей, живущих на вашей улице или в вашем дворе. Ваше социальное развитие и, наконец, социальное здоровье в немалой степени зависят от этих групп.

Выбирая себе окружение, подумайте, как оно может повлиять на ваше социальное здоровье. Обращайте внимание на образ жизни подростков, с которыми вы общаетесь и дружите. Хотите вы этого или нет, но он будет сказываться и на вас. Поэтому необходимо разобраться, является ли этот образ жизни здоровым, не будет ли он вам вредить. Помните, что свои интересы можете отстаивать только вы сами.

Социальная безопасность населенного пункта



Подумайте и обсудите ситуацию. Сергей возвращался домой из школы. Возле дома его встретила группа подростков, которые предложили мальчику спуститься в подвал соседнего дома, сказав, что там есть кое-что интересное. Что, по вашему мнению, должен ответить Сергей?

Город, поселок городского типа или село, в котором вы живете, хорошо вам знакомы. Если вы здесь выросли, то наверняка знаете каждую улицу и каждый дом. Но для того чтобы быть в безопасности даже в знакомом месте, следует придерживаться определенных правил.

В местах проживания может возникать социальная опасность, связанная с хулиганами, ворами, мошенниками. Например, воры могут позвонить в дверь, назваться электриками и обворовать квартиру, угрожая ее хозяевам. Поэтому, если вы дома одни, придерживайтесь определенных правил безопасности. Ни в коем случае не открывайте дверь незнакомому человеку, не оставляйте дверь открытой.

В подъезде тоже надо быть внимательным и осторожным. Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться выше или спуститься на этаж ниже. Не заходите в лифт, если там находится незнакомый человек, который не вызывает доверия. Возвращаясь домой, держите ключи под рукой, чтобы не стоять слишком долго перед дверью в поисках ключа.

Социальная опасность может возникнуть и на улице. Всегда общайтесь родителям, куда вы идете. Не гуляйте на улице допоздна, помните, что криминальные ситуации чаще всего возникают в темное время суток. Не соглашайтесь идти с незнакомыми подростками или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или в другие безлюдные места. Никогда не заговаривайте на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривайте с пьяными. Не берите у незнакомых людей никаких вещей, если они их вам предлагают.

Кроме того, следует знать о возможных социальных конфликтах. Например, если подростки из одного двора враждуют с ровесниками из соседнего двора, то это типичный межгрупповой конфликт, вызванный разностью интересов. Каждая группа хочет чувствовать себя хозяином определенной территории и защищает ее разными, не всегда допустимыми способами. В результате вас могут побить только за то, что вы оказались в чужом дворе. Но подростки из обоих дворов могут объединиться, если они живут на одной улице, против тех, кто живет на соседней улице. Все это нужно знать и учитывать.

Государство на защите прав ребенка

Подросток должен знать, что он не одинок в защите своих прав. Его права надежно защищены государством. Законодательство Украины защищает права ребенка и основывается на Конституции Украины, Конвенции ООН о правах ребенка, международных договорах. Существует Закон Украины «Об охране детства». В нем записано, что все дети на территории Украины имеют равные права и свободы. Государство гарантирует им обеспечение надлежащих условий для

охраны здоровья, обучения, воспитания, физического, психического, социального, духовного и интеллектуального развития.

Ребенок имеет право на жизнь и охрану здоровья, на имя и гражданство, на достаточный жизненный уровень. В законе определено право ребенка на защиту от всех форм насилия, право на образование, право на свободное высказывание мыслей и получение информации и т. п.



Опорные точки. Существуют факторы, которые влияют на социальное здоровье. Вы должны знать, что сами являетесь активным участником процесса своего социального развития. Зная о социальных факторах здоровья, вы можете сделать правильный выбор и жить так, чтобы не причинять вред своему социальному здоровью.

В месте вашего проживания может возникнуть социальная опасность, и вы обеспечите себе безопасность, только зная определенные правила поведения. Ваши права надежно защищены государством.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие социальные факторы влияют на ваше социальное здоровье?
2. Что гарантирует ребенку Закон Украины «Об охране детства»?
3. Может ли быть так, что у человека есть только права, а обязанностей нет?

III уровень

4. Какие социальные опасности могут возникнуть на улице?
5. Почему вместе с правами у человека появляются и определенные обязанности?
6. Почему подросток может обеспечить себе безопасность, только зная о том, как вести себя в месте своего проживания?
7. Какие факторы социальной безопасности своего населенного пункта вы знаете?

IV уровень

8. Докажите, что человек должен понимать правила поведения в социуме и соблюдать их.
9. Докажите, что телевизионные программы, которые вы смотрите, влияют на ваше социальное здоровье.
10. Докажите, что разделяя те или иные взгляды, увлечения, вкусы своих друзей, вы подвергаетесь их социальному влиянию.

§24 Клиники, дружественные к молодежи. Влияние средств массовой информации на здоровье



Подумайте и обсудите ситуацию. Катя поссорилась с родителями, т. к. считала, что они ее не понимают. Она собралась убежать из дома, чтобы самостоятельно все решать. Но потом испугалась, что останется совсем одна. Ей очень хотелось с кем-нибудь поговорить, но она не знала с кем. Катя сидела и плакала. Предложите ей выход из ситуации.

Клиники, дружественные к молодежи

У подростков возникает множество проблем, с которыми бывает тяжело справиться самостоятельно. Однако следует знать, что вокруг есть люди, готовые помочь, и они сделают это профессионально. Например, в Украине существуют клиники, дружественные к молодежи. Их специалисты предоставляют помощь подросткам и молодежи, предлагая совместный поиск путей преодоления проблем.

В такой клинике вы можете получить консультации по различным вопросам, провести диагностику заболеваний и их лечение, получить социальную помощь. Вам предоставят не только социальную, медицинскую и психологическую помощь, в клинике также работают юристы, которые помогут вам решить юридические проблемы.

Очень важно, что подобные клиники работают по принципам добровольности, бесплатности, безотказности, доброжелательности, конфиденциальности, анонимности.

Добровольность означает, что вы можете обратиться в клинику сами, вас к этому никто не принуждает. Вы можете прийти одни или с другом, с близким человеком — с кем вам удобнее. Вы сами можете выбрать необходимого специалиста и проконсультироваться у него.

Бесплатность и безотказность означает, что с вас не будут брать денег и ни при каких обстоятельствах вам не откажут в услугах.

Доброжелательность означает, что вас встретят с пониманием, не будут читать нотаций и обязательно помогут разобраться в ситуации и решить ее.



- В клинике, дружественной к молодежи, вам предоставят необходимую помощь

Конфиденциальность означает, что все, что вы расскажете в клинике, не подлежит огласке и останется в секрете.

Анонимность означает, что вам необязательно иметь при себе документы, удостоверяющие вашу личность.

В клинике, дружественной к молодежи, как правило, нет очередей, врачи принимают по записи — это обезопасит вас от лишних взглядов и сэкономит время. Такие клиники могут иметь учебные центры, где проводятся тренинги, семинары, курсы для молодежи.

Влияние средств массовой информации на здоровье

Современное медиа-пространство заполнено разнообразнейшими средствами массовой информации: газетами, журналами, телевидением, веб-сайтами, блогами и т. п. Они могут влиять на здоровье подростков как положительно, так и отрицательно.

Например, подросток регулярно сидит за компьютером по несколько часов в день. Именно на это время уменьшается его физическая активность. Это отрицательно сказывается на здоровье. Однако в это время можно получать полезную информацию. Интернет дает возможность оставаться на связи с родными и друзьями, учиться, обмениваться фотографиями и идеями. Существуют качественные информационные ресурсы на различные темы, интересные для подростков. Тем не менее, недостаток жизненного опыта может привести вас к ненадежным информационным ресурсам, что может быть опасно.

Основные риски связаны с распространением ошибочной, неприличной или неблагоприятной информации, «киберпреследованием», что приводит к беспокойству, депрессиям и другим заболеваниям. Кроме того, существуют риски несоблюдения конфиденциальности, которые создают опасность для частной жизни. Подростки могут присылать неуместные сообщения, фото и видео, т. к. не понимают, что «то, что попадает в Интернет, остается в Интернете». Потом эта информация может навредить им, их социальному и психическому здоровью.

Постоянный просмотр телепрограмм ведет к ожирению подростков, поскольку они долго находятся в сидячем положении и часто при этом перехватывают что-то вкусненькое и не очень полезное.

У подростков, проводящих много времени перед телеэкраном, высокий уровень стресса, который приводит к таким заболеваниям, как расстройства нервной системы, сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни, бронхиальная астма.

Однако средства массовой информации влияют не только на физическое здоровье. Они могут нарушить социальное, психическое и духовное здоровье подростков. Отрицательно влияют реклама сигарет и алкоголя, пропаганда жестокости, насилия, ложных ценностей.

Следует обязательно обдумывать, для чего вы смотрите тот или иной фильм, передачу, оценивать их содержание с точки зрения влияния на ваше здоровье и делать правильный выбор.

Упражнение № 15

«Составление списка телефонов медицинских учреждений, психологических и социальных служб для молодежи, кабинетов доверия»

Цель: получить информацию о телефонах медицинских учреждений, психологических и социальных служб для молодежи, кабинетов доверия и научиться пользоваться ими.

Ход работы

1. Ответьте на вопросы:
 - Существуют ли у меня и моих знакомых подростков проблемы, для решения которых нужно обратиться в медицинские учреждения, психологические и социальные службы для молодежи или кабинеты доверия?
 - Знаю ли я какие-либо телефоны, по которым можно позвонить в такие службы?
 - В каких источниках информации я могу найти эти телефоны?
2. Найдите в соответствующих источниках информации телефоны медицинских учреждений для молодежи в вашем городе или поселке. Запишите их на отдельном листе. Позвоните по этим номерам и узнайте режим работы данных медицинских учреждений, запишите.
3. Найдите в соответствующих источниках информации телефоны психологической и социальной службы для молодежи в вашем городе или поселке. Добавьте данные номера телефонов к предыдущим. Позвоните по этим номерам и узнайте о режиме работы данных служб.
4. Найдите в соответствующих источниках информации телефоны кабинетов доверия для молодежи. Добавьте данные номера телефонов к предыдущим. Позвоните по этим номерам и узнайте о режиме работы кабинетов.
5. Сделайте выводы.

Упражнение № 16

«Составление рейтинга телепередач»*

Цель: получить навыки составления рейтинга телепередач.

Ход работы

1. Предложите своим родителям выполнить это упражнение вместе с вами. Выберите время и обсудите телевизионные передачи, которые вы смотрите. Обсуждение проводите по такому плану:
 - I. Запишите список телепередач, которые вы смотрите.
 - II. Ответьте на вопросы:
 - С какой целью мы смотрим эту передачу?
 - Что нам нравится в этой передаче? Не нравится?
 - Можем ли мы отказаться от нее?
 - Если бы мы не смотрели эту передачу, то на что можно было бы потратить освободившееся время?
2. Проанализируйте свои ответы и постройте рейтинг телепередач, начиная с тех, что вам очень нравятся и вы не хотите от них отказываться, и заканчивая теми, которые можно было бы и не смотреть.
3. Запишите рейтинг на отдельном листе.
4. Примите решение, какие телепередачи вы оставите для просмотра, а от каких откажетесь.
5. Сделайте вывод.



Опорные точки. В Украине существуют клиники, дружественные к молодежи, которые предоставляют социальную, медицинскую, психологическую и юридическую помощь подросткам и молодежи. Эти клиники работают по принципам добровольности, бесплатности, безотказности, доброжелательности, конфиденциальности, анонимности. Средства массовой информации могут влиять на здоровье подростков как положительно, так и отрицательно. Это следует учитывать и выбирать такую информацию, которая не причинит вам вред.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие консультации вы можете получить в клинике, дружественной к молодежи?
2. По каким принципам работают клиники, дружественные к молодежи?

III уровень

3. В чем заключается принцип анонимности в работе клиники, дружественной к молодежи?

4. Приведите примеры положительного и отрицательного влияния средств массовой информации на здоровье.

IV уровень

5. Приведите примеры качественных информационных ресурсов, которыми вы пользуетесь.

6. Какие информационные ресурсы могут быть опасными?

7. Где можно получить информацию о телефонах медицинских учреждений, психологических и социальных служб для молодежи?

§25 Ближайшее окружение подростка. Влияние семьи и друзей. Принципы формирования межличностных отношений



Подумайте и обсудите ситуацию. Мама попросила Марину убрать в ее комнате, но дочь смотрела телевизор, гуляла во дворе и не сделала этого. А вечером Марина стала кричать, что у нее много уроков и ей некогда. Оцените отношения Марины с мамой. Попробуйте предположить, к каким последствиям приведут такие отношения.

Ближайшее окружение подростка

Мы живем не каждый сам по себе. Люди, с которыми мы общаемся каждый день, входят в наше ближайшее окружение.

Общаясь, люди образуют различные группы. Группа — это сообщество людей, объединившихся для общей работы или общения. Люди, входящие в группу, находятся в разных положениях относительно друг друга. Каждый член группы имеет свой статус.

Статус — это закрепленные за человеком права и обязанности, которые определяют его место в группе.

Если вы член семьи, то у вас обязательно будут семейные обязанности, которые необходимо выполнять. Обратите внимание, как много обязанностей в семье лежит на маме. Ваша задача — помогать ей и получить свой статус в семье.



- Какой статус в семье у каждого из этих детей? Как они относятся к своему окружению?

Обратите внимание! Вся ваша жизнь проходит в группах. Сначала это семья. Потом это группа в детском саду, класс в школе. Вы можете быть участником кружка, спортивной команды или секции, можете быть частью дружной команды. Общаясь, вы приобретаете в каждой группе свой статус, находите в ней свое место.

Дружеская компания возникает как будто сама собой. В такую группу люди объединяются добровольно, на основе общих интересов и симпатий. У них нет специально назначенного руководителя.

Официальные группы, например ваш класс, создаются обществом специально для того, чтобы они выполняли определенные функции. Основными в таких группах являются деловые отношения. Человек оценивается в такой группе по его вкладу в общее дело.

В каждой группе вы можете вести себя по-разному и иметь разный статус. Например, не выделяться в учебе в классе, но быть лучшим художником на занятиях в художественной студии.

Находясь в группе, необходимо учитывать интересы других ее членов и общие интересы группы. Следует быть готовым к тому, что люди будут вести себя по-разному. Нельзя рассчитывать на то, что все люди станут вас так же любить и понимать, как члены вашей семьи.

Влияние семьи и друзей

Конечно, и ваша семья, и ваши друзья влияют на вас, ваши взгляды, мысли, чувства. Именно в семье вы получаете первый жизненный опыт и учитесь вести себя в разных ситуациях. Семья дает ощущение



- Дружеская компания возникает на основе общих интересов



- В официальной группе подросток оценивается по его вкладу в общее дело

безопасности, учит определенным способам поведения, служит источником необходимого жизненного опыта.

Общение в семье позволяет подростку формировать представление о добре и зле, порядочности, уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. Именно рядом с близкими людьми у нас возникает чувство любви, дружбы, обязанности, ответственности.

Влияние родителей на подростка значительно больше, чем влияние ровесников. Хотя в подростковом возрасте вам уже мало семьи, вас интересуют ровесники и те сферы жизни, которые раньше вам не были доступны. Вам хочется обрести уверенность в общении, научиться отстаивать свое мнение, решать конфликты, проявить свои лидерские качества. Есть друзья, которые помогут вам в этом, а есть и такие, кто может помешать. Выбирая друзей, следует это учитывать.

Принципы формирования межличностных отношений

У каждого из нас складываются определенные отношения с другими людьми. Вы рождаетесь в семье и сразу же становитесь членом этой семьи. Возникают семейные отношения. Это отношения между родителями и детьми, между братьями и сестрами, между бабушками, дедушками и внуками. Семейные отношения характеризуются любовью, заботой, вниманием друг к другу на протяжении всей жизни.

Самым безопасным местом для человека является его дом. Это то пространство, где человек максимально может проявить свою индивидуальность. У каждой семьи существует своя история, которая передается ее членам и дает ощущение принадлежности именно к этой семье.



- В семье существуют собственные обычаи и традиции, которые сближают членов семьи



- У каждого человека должен быть друг, на которого можно положиться

Когда ребенок подрастает, у него возникают отношения с разными людьми, не являющимися его родственниками. Ребенок становится членом других малых групп. Это может быть и группа друзей в детском саду, и группа друзей во дворе, и группа школьных приятелей.

Дружеские отношения характеризуются доброжелательностью и пониманием друг друга. Умение устанавливать и сохранять дружеские отношения — чрезвычайно важная способность человека. Дружба всегда добровольна и основана на взаимной симпатии. Друзья могут делиться своими чувствами и страхами, обсуждать свои проблемы.

Если вы выполняете с другими людьми общую работу, то возникают деловые отношения. Вы становитесь членами коллектива. Коллектив — это группа людей, в которой все отношения определяются общей деятельностью. Деловые отношения характеризуются ответственностью за выполнение общего дела.



Подумайте и обсудите ситуацию. Если вы хотите попросить у своего соседа по парте карандаш, то какую из трех предложенных фраз вы выберете и почему: «Дай мне быстро карандаш!», «Дай, пожалуйста, свой карандаш», «Не мог бы ты дать мне свой карандаш, если он тебе сейчас не нужен?»

Межличностные отношения формируются благодаря общению, которое основывается на соответствующих принципах. Прежде всего, это принципы доброжелательности, открытости, готовности к диалогу.

Следует помнить, что первое впечатление о человеке создается благодаря его внешнему виду. Поэтому всегда обращайтесь внимание на свою прическу, одежду, походку, выражение лица.

При общении важно быть хорошим слушателем и дать понять собеседнику, что вы его понимаете. Когда вы слушаете, не следует высказывать свои оценки и давать советы. Прежде чем убеждать человека в чем-нибудь, нужно понять его позицию.

Очень важно запоминать и не путать имена людей. Человек может обидеться на вас, если вы не помните, как его зовут. Помните, что главные враги межличностного общения — раздражительность и бестактность.



Опорные точки. Люди, с которыми мы общаемся каждый день, входят в наше ближайшее окружение. Ваша семья и ваши друзья влияют на вас, ваши взгляды, мысли, чувства. Существуют разные типы отношений между людьми: семейные, деловые, дружеские. Для каждого типа отношений характерны свои особенности. Нужно придерживаться определенных принципов формирования межличностных отношений.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Каковы ваши семейные обязанности?
2. Чем дружеская компания отличается от официальной группы?
3. Приведите примеры дружеских отношений.

III уровень

4. Кто на вас влияет больше — родители или ровесники?
5. Каких правил общения нужно придерживаться в межличностных отношениях?
6. Какой тип отношений преобладает в вашем классе?

IV уровень

7. Докажите, что в семье вы получаете первый жизненный опыт и учитесь вести себя определенным образом.
8. Можно ли ваш класс назвать коллективом?
9. В чем проявляется ответственность за выполнение общего дела?

§26 Виды подростковых компаний. Признаки опасных компаний. Способы противодействия негативному социальному влиянию



Подумайте и обсудите ситуацию. У Андрея есть возможность общаться с компанией подростков, которые ходят на дополнительные занятия по литературе, много читают, обсуждают прочитанное и сами пишут стихи. Однако он больше времени тратит на общение с подростками, которые собираются по вечерам во дворе, курят, пьют пиво и обсуждают, у кого из них одежда и обувь лучше. Чем отличается общение в этих двух компаниях?

Виды подростковых компаний. Признаки опасных компаний

Подростковые компании могут быть очень разными по своим целям, составу и особенностям отношений. Это могут быть отношения зависимости, подчинения, сотрудничества, взаимопомощи. По социальной направленности группы подростков могут быть социально позитивными, действующими в пределах закона, и социально негативными — такими, действия которых могут быть асоциальными и противозаконными.

К сожалению, компания может стать опасной, если те, кто в нее входит, совершают противоправные действия. Подросток должен уметь отличать безопасные и опасные для него компании.

Компания будет для вас **опасной**, если в ней:

- вам запрещают рассказывать взрослым, что с вами происходит, объявляют все, что касается компании, «тайной»;
- в ней есть люди, которых унижают и обижают;
- вас самого начинают унижать и обижать;
- вас заставляют совершать противоправные действия;
- часто прибегают к травле кого-либо;
- употребляют алкоголь, наркотики, курят;
- вам предлагают алкоголь, наркотики и сигареты, утверждая, что это признак взрослости;
- вам мешают учиться.



- Компания будет для вас безопасной, если в ней занимаются полезным делом

Компания будет для вас **безопасной**, если в ней:

- обо всем происходящем можно рассказать взрослым;
- и к вам, и ко всем членам группы относятся с уважением;
- вам помогают учиться;
- проявляют заботу о вашем здоровье;
- занимаются полезным для общества делом;
- ведут здоровый образ жизни.

Хорошо, когда в компании царит благополучная психологическая атмосфера, когда каждый член коллектива чувствует себя в безопасности. Плохо и опасно, когда в компании употребляют алкоголь, царит грубость, пренебрежение к человеку как к личности, насилие, запрет на высказывание собственного мнения.

Например, в вашем ближайшем окружении часто употребляют алкоголь, и вы тоже можете к этому привыкнуть. Чем это вам угрожает с социальной точки зрения? Прежде всего, социальными являются сами причины, из-за которых подросток начинает пить. Предпосылками первого употребления алкоголя, как правило, становятся традиционные поводы: праздник, вечеринка, день рождения. Кроме того, нередко пьют потому, что «неудобно было перед друзьями», «друзья уговорили», «за компанию», «повеселиться» и даже «просто так, было скучно». Получается, что, принимая решение, многие не задумываются о его последствиях. Благодаря этому начинает формироваться пьянство как тип поведения, что часто приводит к правонарушениям.

Выбирая компанию, с которой вы планируете общаться, обязательно учитывайте те последствия, к которым приведет это общение.

Способы противодействия негативному социальному влиянию

В обществе живут очень разные люди. Не все они высокоморальны, добры, не все ценят чужую жизнь, не все соблюдают законы. Вы можете столкнуться с такими людьми в разных ситуациях.

Например, существует немало сект, попав в которые, подростки перестают общаться со своими родными и фактически бросают семью. Сектанты, зная психологию подростка, играя на ее уязвимых местах, убеждают, что для него лучше всего — стать членом секты, где его все будто бы любят и понимают. На самом же деле подросток фактически становится рабом этой секты, выполняя различные поручения ее руководителя, и теряет свою собственную социальную миссию. Такой подросток социально нездоров. Попасть в секту легко, а выйти из нее сложно. Поэтому, столкнувшись с ситуацией, когда вас вовлекают в какую-то группу, цель которой вам неизвестна, необходимо быть очень осторожным. Вы обязательно должны рассказать об этом своим родным, а не держать в тайне новые отношения.

Существует риск попасть в очень опасное положение, столкнувшись с теми, кто нелегально торгует людьми. Несмотря на то что государство борется с этим явлением, торговля людьми приносит большие деньги, и преодолеть ее тяжело. Ни в коем случае не контактируйте с незнакомыми людьми, какими бы приветливыми и щедрыми они вам ни казались. Не уезжайте в незнакомое вам место, не садитесь в чужую машину, не заходите в незнакомый дом с незнакомыми людьми. Желательно, чтобы родители всегда знали, где вы находитесь, тогда они смогут своевременно вам помочь!



- Отказывайтесь от подозрительных предложений



- Умейте сказать «нет» в опасных ситуациях

Бывают аферисты, которые намеренно начинают разговор с подростками для того, чтобы попасть к ним домой и разжиться там чем-нибудь ценным. Как правило, такие люди любезны и вежливы, кажется, что им можно доверять. На самом же деле это не так. С такими людьми нельзя ни разговаривать, ни вести их к себе домой.

Вы можете столкнуться с насилием в компании, с которой общаетесь, или на улице. Насильнические действия свидетельствуют о социальном нездоровье людей, которые к ним прибегают. Необходимо обязательно сопротивляться насилию, защищать себя всеми возможными способами: убегать, звать на помощь, драться. Ни в коем случае не подчиняться и не молчать!

Вас тоже могут попробовать привлечь к насилию. Например, будут уговаривать вместе побить кого-то. Помните, что насилие над вами и насилие, которое совершаете вы сами, наносит ущерб вашему психическому, физическому и социальному здоровью. Столкнувшись с насилием, не молчите, а обязательно расскажите об этом взрослым.



Опорные точки. Подростковые компании могут быть очень разными по своим целям, составу и особенностям отношений. Вы должны уметь отличать безопасные и опасные компании.

Для того чтобы защитить себя и свое здоровье, вы должны знать, как необходимо вести себя с людьми, склонными к насилию.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какая компания может стать опасной?
2. Почему нужно осторожно и взвешенно вести себя с чужими людьми?

III уровень

3. Приведите примеры взаимоотношений подростков, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи.
4. О чем следует подумать, выбирая компанию, с которой вы планируете общаться?

IV уровень

5. Докажите, что подростковые компании могут быть очень разными по своим целям и особенностям отношений.
6. Докажите, что компания, в которой курят, будет вредить вашему здоровью.

Тема

14



БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

§27 Социальные факторы риска болезней цивилизации. Профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета, ожирения



Подумайте и обсудите ситуацию. Первобытный человек, вероятно, мог болеть разными болезнями, но у него наверняка не было ожирения. Как вы думаете, почему?

Болезни цивилизации. Социальные факторы риска болезней цивилизации

Болезнями цивилизации называют те болезни человека, которые возникли в результате отрицательного влияния промышленной и научно-технической революций на окружающую среду и самого человека.

Когда-то человек больше всего страдал от травм и увечий, которые приводили к его преждевременной смерти. Потом к смерти стали чаще приводить инфекционные заболевания. Сегодня в экономически развитых странах человек умирает раньше времени из-за сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных и других заболеваний, возникающих из-за малоподвижного образа жизни, несбалансированного питания, частых стрессов, загрязнения окружающей среды.



- Организм подростков страдает из-за малоподвижности



- Ожирение — результат гиподинамии и неправильного питания

То есть мы видим, что цивилизация развивается, по-разному влияя и на здоровье человека. Поговорим о минусах этого влияния. Попробуйте подсчитать, сколько времени в течение дня вы активно двигаетесь. Едете в школу. Затем сидите на уроках. Хорошо, если есть физкультура — можно побегать. После занятий — дорога домой, уроки, телевизор. В течение дня вы мало двигаетесь. Но ваш организм просто создан для движения, и он страдает из-за малоподвижности.

Недостаток движения приводит к нарушению многих функций организма и вызывает заболевание, которое называют гиподинамией. Гиподинамия отрицательно влияет на опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, пищеварение, обмен веществ в организме.

За гиподинамией следует другая связанная с ней болезнь — ожирение. В современном мире количество людей с чрезмерным весом достигло миллиарда! В Италии среди подростков 36 % болеют ожирением, в Греции — 31 %, в Испании — 30 %, в США — 27 %. В нашей стране каждому четвертому подростку не помешало бы похудеть.

Почему же мы имеем такие неутешительные цифры? Дело в том, что ни за одним организмом пища не бежит и не уговаривает ее съесть. А человеку в индустриальном обществе реклама то и дело предлагает приобрести что-нибудь из продуктов. И чаще всего это конфеты, шоколад, майонез, масло, мороженое, т. е. продукты, богатые энергией, которую организм должен обязательно куда-то истратить. Итак, прежде чем что-нибудь съесть, подумайте, насколько это вам полезно. Люди, которые об этом не думают, могут получить лишний вес и ожирение.



- Старайтесь по возможности меньше пользоваться товарами бытовой химии



- Каждый день, независимо от времени года, проветривайте жилище



- Помните, что общая продолжительность работы за компьютером для подростков — 30 минут

Еще одной болезнью цивилизации является аллергия. Столетие тому аллергические заболевания случались крайне редко, а сегодня в любой больнице есть врач-аллерголог. В современном мире аллергические заболевания по своей распространенности занимают третье место после сердечно-сосудистых и онкологических, а в некоторых экологически неблагоприятных регионах выходят на первое место.

Аллергия также связана с развитием индустриального общества, поэтому ее и относят к болезням цивилизации.

Аллергия может возникнуть из-за:

- загрязнения окружающей среды;
- неблагоприятных социальных условий;
- употребления различных лекарственных препаратов;
- использования химических веществ в быту, на производстве, в сельском хозяйстве.

Все эти факторы приводят к тому, что наша иммунная система начинает работать со сбоями, в результате чего и появляются аллергические реакции. Проявляются они по-разному. Часто это высыпания на коже.

К болезням цивилизации относятся и онкологические заболевания, когда в организме возникают опухоли. Основными социальными факторами развития таких болезней являются курение, чрезмерное употребление алкоголя, загрязненная окружающая среда, влияние на организм токсических веществ.

Профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета, ожирения

Как уберечься от болезней цивилизации? Прежде всего от них нас оберегает здоровый образ жизни. Физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание — вот основные правила здорового человека.

Для профилактики сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета, ожирения необходимо употреблять в пищу преимущественно экологически чистые продукты, использовать для питья только чистую воду.

Еще несколько правил профилактики болезней цивилизации:

- занимайтесь физическими упражнениями каждый день;
- поддерживайте оптимальный режим труда и отдыха;
- придерживайтесь умеренности в еде, поддерживайте нормальный вес тела;
- не поддавайтесь разрушительному действию отрицательных эмоций;
- помните, что образование и интеллектуальная активность благоприятно влияют на здоровье.



Опорные точки. Болезни цивилизации возникают в результате отрицательного влияния промышленной и научно-технической революций на окружающую среду и самого человека.

К болезням, которые называют болезнями цивилизации, относятся сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные заболевания и др. Необходимо знать правила профилактики болезней цивилизации.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Почему возникают болезни цивилизации?
2. Можно ли их предупредить?
3. Что вы знаете о факторах аллергии?

III уровень

4. Что вы знаете о профилактике сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, ожирения?
5. Какой вред причиняет недостаток движения? Что такое ожирение?

IV уровень

6. Докажите, что нормальный режим труда и отдыха является профилактикой болезней цивилизации.
7. Что называют болезнями образа жизни? Как эти болезни связаны с болезнями цивилизации?
8. Почему аллергические заболевания стали такими распространенными?

Тема

15



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИОБРЕЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

§28 Наркотическая зависимость. Последствия употребления наркотиков. Мифы и факты о наркотиках



Подумайте и обсудите ситуацию. Семиклассник Гриша мечтал стать юристом, зарабатывать много денег, иметь большой дом и несколько автомобилей. Но он попал не в ту компанию, начал употреблять наркотики и решил не ходить в школу. Как вы думаете, такие поступки приведут его к исполнению мечты?

Наркотическая зависимость

Наркотиком называют любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные реакции. К таким веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин.

Ученые утверждают, что человека можно считать зависимым, если ему сложно или он вообще не может прекратить прием наркотика или алкоголя без посторонней помощи. Такое, как правило, случается после регулярного приема наркотика в течение какого-то времени.

Зависимость от наркотических веществ может быть психологической, физической, физической и психологической одновременно.

В случае физической зависимости, когда прием наркотика или алкоголя прекращается, человек чувствует себя больным. У него появляются боли в мышцах, спазмы в животе, рвота, понос, он сильно потеет. Могут быть насморк, слезотечение, бессонница, лихорадка, беспричинный страх, раздражительность, агрессивное поведение. Чем больше доза принимаемого наркотика, тем тяжелее будут последствия.

Симптомы, которые возникают после прекращения приема наркотика, врачи называют «болезнью отмены». Такие симптомы могут наблюдаться на протяжении нескольких недель или даже месяцев. Если человек не будет принимать наркотик, то эти симптомы, возможно, исчезнут в течение года.

В случае психологической зависимости человек, который регулярно принимал наркотики, ощущает неудержимое желание продолжать их принимать. Если наркотика нет, человек становится возбужденным, раздражительным, беспокойным. У него может быть депрессия или бессонница. Иногда желание употребить наркотик может вернуть-ся даже через несколько лет.

Признаки и механизмы возникновения зависимости

Почему же подростки начинают употреблять наркотики? Существует немало причин, и они, как правило, социальные. Вот некоторые из них:

- любопытство, желание поэкспериментировать;
- давление со стороны ровесников или взрослых;
- проявление бунтарства (сделаю всем на зло!);
- отсутствие чувства ответственности за свое здоровье;
- скука, равнодушие, эгоизм;
- неуверенность в себе;
- желание расширить круг общения и стать более популярным.



Подумайте и обсудите ситуацию. Мама заметила, что ее сын стал поздно ложиться спать, а утром отказывается идти в школу. Кроме того, она поймала его на вранье: он сказал, что был у одноклассника, а на самом деле солгал. Потом куда-то исчезли деньги, которые лежали в папином столе. Как вы думаете, что могло быть причиной такого поведения подростка?

Наркотическая зависимость развивается в течение месяца или нескольких месяцев, т. е. еще до начала регулярного употребления наркотиков. Подростку, который употребляет наркотики, на ранних этапах наркотической зависимости присущи определенные признаки.

Это прежде всего:

— резкая беспричинная смена настроения: то беззаботная веселость и неудержимая энергичность, то апатия и равнодушие;

— нарушение ритма сна: подросток в течение дня может быть сонливым, вялым, медлительным, а к вечеру неожиданно ощутить прилив сил; ночью он не спит и занимается тем, что ему нравится, а на следующий день снова сонливый и заторможенный.

Если подросток продолжает употреблять наркотики, его уже не интересует школа, успехи в учебе, он становится раздражительным, нетерпеливым, агрессивным, а иногда, наоборот, плаксивым.

Еще одним очень важным признаком наркотической зависимости является изменение манеры разговаривать, проявляющееся в замедлении реакции и задержке ответа.

Социальным признаком наркотической зависимости может быть криминальное поведение. Чаще всего наркоман начинает воровать вещи в своем собственном доме, а потом и у других людей. Он думает только о наркотике и о том, как его достать.

Эксперименты с наркотиками — это первая стадия развития наркотической зависимости. Думать, что «я только попробую и брошу», очень опасно. Бросить, как правило, не удастся. Особенно если эти эксперименты поддерживают люди, которые уже употребляют наркотики или распространяют их.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Данил знал о том, что наркотики вызывают болезнь. Когда знакомый предложил ему попробовать наркотик, он отказался. Его начали уговаривать, объясняя, что ничего страшного в этом нет. Мальчик сначала отказывался, а потом ему стало неловко, и он согласился. Как вы думаете, какая черта характера Данила сыграла в этой ситуации главную роль?

Последствия употребления наркотиков

Распространители наркотиков обычно упоминают только об одном действии наркотиков — они якобы приносят удовольствие. Но со временем все наркоманы начинают понимать, что их обманули и что они многого не знали. Что же надо знать о действии наркотиков?

Во-первых, наркотики отрицательно влияют на головной мозг: они разрушают нормальные связи между его клетками. Мозг начинает работать «со сбоями», ухудшается память, снижаются интеллектуаль-

ные способности. Подростки-наркоманы становятся менее сообразительными, они не могут сосредоточиться, плохо усваивают новый учебный материал и, как правило, именно из-за этого часто бросают школу.

Во-вторых, наркотики действуют на эндокринную систему, нарушают нормальный синтез гормонов и тормозят процессы развития в подростковом возрасте.

В-третьих, вдыхание наркотического дыма приводит к нарушению работы легких и пищеварения, любые наркотики разрушают сердечно-сосудистую систему. Печень, которая в организме обезвреживает яд, борясь с наркотиком, перегружается и начинает разрушаться. Самым страшным последствием наркомании является заражение СПИДом.

Кроме того, подросток-наркоман становится пассивным, вялым, заторможенным или, наоборот, агрессивным, злым и взвинченным. Такие подростки больны физически, социально и психически. Наркоманы часто умирают от передозировки наркотиками. Конечно, люди, которые предлагают наркотики, не спешат сообщать об этом.

Мифы и факты о наркотиках

Мифы о наркотиках создают люди, которые ими торгуют и получают от этого прибыль. Это негодяи, которые делают деньги, убивая людей. Это очень подлые и хитрые обманщики.

Миф. Торговцы наркотиками уверяют, что невозможно привыкнуть к наркотикам после первого раза их употребления.

Факт. Торговцы наркотиками первую дозу обычно предлагают бесплатно, т. к. они знают, что привыкание может сформироваться сразу, как только человек попробует наркотик. Более того, даже одна первая доза может оказаться смертельной.

Миф. Торговцы наркотиками уверяют, что существуют безопасные наркотики.

Факт. Большинство людей начинают употреблять те наркотики, которые наркоторговцы называют безопасными. Однако тот, кто торгует, понимает, что это всего лишь начало. Дело в том, что безопасных наркотиков не существует. Пользуясь этим, торговцы наркотиками разработали различные пути привлечения человека к наркотикам.



- В мировом масштабе количество жертв, которые гибнут от наркомании, больше, чем от войн и катастроф

Тема 15 ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИОБРЕЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ



- Наркотики могут стать стратегическим оружием для уничтожения целой страны

Миф. Наркоторговцы уверяют, что человек, который начал употреблять наркотики, всегда может с легкостью избавиться этой привычки.

Факт. На самом деле тот, кто торгует наркотиками, понимает, что зависимость от них формируется на физиологическом уровне и избавиться от нее практически невозможно.

Миф. Торговцы наркотиками уверяют, что эти вещества помогают избавиться от переживаний, приносят приятные ощущения.

Факт. На самом деле тот, кто торгует наркотиками, понимает, что начальный этап наркотизации, когда человек чувствует себя еще неплохо, быстро заканчивается. Потом наркотики разрушают нервную систему и психику человека, приводят к депрессиям, тяжелым заболеваниям и смерти.

Все, что происходит с наркоманом, не волнует наркоторговцев. Они смотрят на него не как на человека, а как на дурака, который служит источником их прибыли.



На сайте вы можете посмотреть презентацию «Проект против наркотиков “Мы выбираем жизнь”».



Опорные точки. Употребление наркотиков приводит к физической и психической зависимости от них. Последствия этой зависимости губительны для организма: человек становится болен физически, психически, социально и, в конце концов, умирает. Существуют определенные признаки наркотической зависимости, по которым можно распознать человека, употребляющего наркотики. Эти признаки свидетельствуют о том, что его организм болен, поскольку в нем под действием наркотиков нарушаются функции всех физиологических систем. Отравление наркотиками может привести к смерти.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Почему подростки начинают употреблять наркотики?
2. Как быстро развивается наркотическая зависимость?

III уровень

3. Если вы отказываетесь от предложенного наркотика, а вам говорят, что вы просто трус, что вы ответите?
4. Сначала распространители наркотиков предлагают их подросткам бесплатно и не берут за это денег. Как вы думаете, почему?

IV уровень

5. Когда говорили о вредном влиянии наркотиков, один мальчик сказал: «Вот президент Буш признался, что в юности употреблял наркотики. Но он же стал президентом...». А что вы думаете по этому поводу?
6. Какие умения помогут вам не пускать наркотики в свою жизнь?

Упражнение № 17

«Отработка навыков отказа от предложений употребить наркотик»

Цель: научиться защищать свои собственные интересы и свое здоровье в ситуации, когда вам предлагают наркотики.

Ход работы

1. Проанализируйте таблицу.

Вам говорят	В чем заключается чужой интерес	В чем заключается ваш интерес
«Попробуй наркотик, его многие употребляют»	Чем больше людей употребляет наркотики, тем больше денег у того, кто их производит и торгует ими	Вы не должны стать источником чужого обогащения. То, что это делают многие, вас не касается. Вы принимаете решение самостоятельно
«Попробуй, тебе понравится, у тебя возникнут приятные ощущения»	Ваше удовольствие человека не волнует, главное — чтобы вы «подсели» на наркотики!	Это неправда. Наркотики — это боль и страх, психическая и физическая смерть. Вы не должны позволить вредить своему здоровью и жизни

Тема 15 ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИОБРЕЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Окончание таблицы

Вам говорят	В чем заключается чужой интерес	В чем заключается ваш интерес
«Попробуй, ты что, боишься?»	Зная, что в вашем возрасте никто не хочет быть трусом, вами манипулируют. Под видом того, что вы самостоятельно принимаете решение, вам навязывают чужое мнение	Это хитрая ловушка. Не попадайтесь в нее! В ваших интересах — остаться здоровым! Не бойтесь сказать «нет», потому что смелость заключается именно в этом. Вы говорите «нет», защищая себя, свое здоровье
«Попробуй, я считаю, что ты должен это сделать!»	Вами начинают командовать, хотят сделать вас рабом наркотиков	Вы должны сами принимать решение, вы — свободный человек. Умейте противостоять насилию в принятии решений
«Попробуй, ты что, маленький?»	Зная, как хочется скорее стать взрослым, вами манипулируют	Отказ от наркотиков — это и есть настоящий взрослый поступок
«Попробуй — это бесплатно!»	Предлагая сначала наркотик бесплатно, вас втягивают в ситуацию, когда все ваши деньги будут уходить на наркотики	Неслучайно говорят, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Вы не должны позволить нанести ущерб своему здоровью и жизни

2. Заполните таблицу.

Вам говорят	Ваш ответ
«Попробуй наркотики, их многие употребляют»	
«Попробуй, тебе понравится»	
«Попробуй, ты что, боишься?»	
«Попробуй, я считаю, что ты должен это сделать!»	
«Попробуй, ты что, маленький?»	
«Попробуй — это бесплатно!»	

3. Сделайте вывод.

§29 Положения уголовного законодательства в сфере борьбы с распространением наркотиков. Противодействие привлечению к употреблению наркотиков



Подумайте и обсудите ситуацию. Приятель предложил Сергею наркотики, но тот отказался. Тогда приятель попросил, чтобы Сергей просто оставил их у себя на некоторое время. Сергей согласился, думая, что это ему ничем не угрожает. А как думаете вы?

Положения уголовного законодательства в сфере борьбы с распространением наркотиков

В нашей стране распространение наркотиков запрещено законом. Людей, нарушающих закон, могут привлекать к юридической ответственности. Юридическая ответственность — это предусмотренная нормами права возможность наказания человека, нарушившего закон. Юридическая ответственность основывается на таких принципах, как законность, справедливость, неизбежность наказания.

В Украине действует законодательство, предусматривающее юридическую ответственность за совершение действий, связанных с незаконным оборотом наркотиков. Это могут быть действия, связанные с культивированием растений, содержащих наркотические вещества, производством наркотиков, их хранением, торговлей, использованием.

Незаконными также являются:

- получение наркотических средств в обмен на другие товары и услуги;
- принятие наркотиков как средства уплаты долга, предмета займа или подарка;
- присвоение найденных наркотиков;
- сбориание дикорастущих наркотических растений.

В Уголовном кодексе Украины существует раздел, который называется «Преступления в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов или прекурсоров и другие преступ-

ления против здоровья населения». Этот раздел содержит описание девятнадцати видов преступлений, связанных с наркотиками. Среди них — склонение к употреблению наркотических средств. Закон также запрещает распространение наркотиков.

Таким образом, люди, которые предлагают вам наркотики, являются преступниками и нарушают закон. Распространители наркотиков могут быть наказаны лишением свободы и конфискацией имущества.

С какого возраста наступает уголовная ответственность? Многие подростки и взрослые ошибочно считают, что этот возраст — 18 лет. Однако, согласно законодательству, уголовная и административная ответственность наступает с 16 лет, а за совершение тяжких преступлений — даже с 14 лет.

Следует понимать, что человек, который злоупотребляет наркотиками или принимает участие в их незаконном обращении, рано или поздно будет иметь дело с правоохранительными органами.

Противодействие привлечению к употреблению наркотиков

Основным противодействием любому наркотику является здоровый и активный образ жизни, позитивный круг общения, знания по биологии, надежно защищающие от обмана, который всегда используют торговцы наркотиками. Кроме того, надо понимать, что взрослый че-

ловек — это независимый человек, который умеет самостоятельно делать выбор и говорить «нет», отвечать отказом, когда это нужно. Каждый должен научиться быть верным самому себе, не отказываться от себя, своего мнения, своего здоровья, своей индивидуальности.

У человека должна быть своя собственная жизненная позиция, выбор которой зависит от понимания своих целей и путей их достижения. Сила и смелость проявляются не в употреблении наркотиков, а в отказе от них. Каждый, кто предлагает вам наркотики, является вашим врагом и убийцей. Он использует разнообразные психологические приемы для привлечения к употреблению наркотиков. Этим приемам необходимо противостоять.

Ознакомьтесь с советами, которые помогут вам говорить «нет» вредным привычкам и оставаться здоровыми.



- В Уголовном кодексе Украины существует раздел, касающийся преступлений в сфере оборота наркотических средств

1. Умейте ставить цели, принимать решения и видеть положительные и отрицательные последствия своих действий.
2. Принимая решение, узнавайте необходимую вам информацию и анализируйте ее.
3. Принимая решение, обязательно думайте о своем здоровье.
4. Осуществляйте самоконтроль. Если приняли решение, то найдите в себе силу воли выполнить его.
5. Учитесь управлять своими чувствами и эмоциями.



Опорные точки. В Украине действуют законы, предусматривающие юридическую ответственность за совершение действий, связанных с незаконным оборотом наркотиков. Люди, предлагающие вам наркотики, являются преступниками и нарушают закон. Человек, который злоупотребляет наркотиками или принимает участие в их незаконном обращении, обязательно будет иметь дело с правоохранительными органами. Основным противодействием наркотикам служит здоровый и активный образ жизни, умение говорить «нет», когда это необходимо.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Что такое юридическая ответственность? На каких принципах она основывается?
2. Что такое уголовная ответственность?
3. С какого возраста она наступает?

III уровень

4. Как по-настоящему взрослый человек относится к наркотикам?
5. Диме предложили передать наркотики одному из его знакомых. Могут ли у мальчика возникнуть проблемы с правоохранительными органами?
6. Если человек нашел наркотик и присвоил его, то законно ли это?

IV уровень

7. Докажите, что люди, предлагающие вам наркотики, являются преступниками.
8. Докажите, что употребление наркотиков — это предательство самого себя.
9. Докажите, что смелость проявляется не в употреблении наркотиков, а в способности отказаться от них.

Упражнение № 18

«Создание антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической рекламы»

Цель: научиться аргументированно защищать правила здорового образа жизни, пользоваться знаниями о вреде никотина, алкоголя и наркотиков для создания рекламы здорового образа жизни.

Ход работы

1. Заполните в тетради таблицу «Стратегия разработки проектов антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической рекламы».

Общая стратегия разработки рекламы	Конкретный план реализации стратегии при создании антитабачной рекламы	Конкретный план реализации стратегии при создании антиалкогольной рекламы	Конкретный план реализации стратегии при создании антинаркотической рекламы
1. Подбор материалов, демонстрирующих, почему данное явление распространено			
2. Подбор материалов, объясняющих, в чем вред данного явления			
3. Подбор материалов, демонстрирующих, кому выгодно, чтобы данное явление было распространено			
4. Создание плакатов и рекламных листовок			
5. Создание стенгазеты			
6. Создание сценария и съемка рекламного видеоролика			

2. Выберите один из трех созданных вами планов и реализуйте его. Конечным результатом упражнения должна стать конкретная рекламная продукция (плакаты, рекламные листовки, газеты, фильмы).
3. Презентуйте классу вашу рекламу.

§30 Особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине и мире. Причины и последствия стигматизации и дискриминации



Подумайте и обсудите ситуацию. В компании вам предложили попробовать наркотик путем инъекции, сказав, что это безопасно, т. к. все вирусы в шприце быстро погибают. Как вы думаете, стоит ли верить этому?

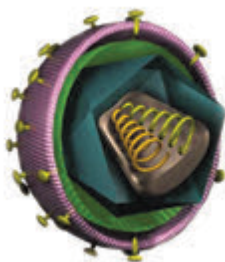
Особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине и мире

На сегодняшний день проблема распространения ВИЧ/СПИДа в мире приобрела огромные масштабы. Наша страна не является исключением. Начиная с 1995 года, Украина переживает эпидемию ВИЧ-инфекции. Эпидемия — это массовое распространение инфекционной болезни, которая значительно превышает обычный уровень заболеваемости в определенной местности.

Характерной особенностью распространения ВИЧ-инфицирования среди молодежи в Украине является то, что основным путем инфицирования в нашей стране — инъекционный. Он связан с использованием наркотических веществ.



- Медики занимаются выявлением, лечением и реабилитацией ВИЧ-инфицированных
- Информация о СПИДе очень важна для его профилактики



- Так выглядит вирус иммунодефицита человека. Он быстро разрушается в окружающей среде, но может долго существовать в шприце, через который вводят наркотик сразу нескольким людям



- Красная лента — международный символ борьбы со СПИДом

Можно сказать, что СПИД пришел в Украину вместе с наркотиками. К сожалению, сегодня Украина занимает одно из первых мест в Европе по количеству ВИЧ-инфицированной молодежи.

Инъекционные наркотики — главный путь распространения ВИЧ в Украине, и бороться с ними нужно одновременно. Именно употребление наркотиков является причиной распространения ВИЧ. Эпидемиологи используют понятие «группа риска». Например, наркоманы — группа риска заражения ВИЧ.

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека, который размножается в клетках крови. В окружающей среде он быстро разрушается, а вот в крови может жить достаточно долго. Существуют различные пути попадания ВИЧ от больного человека к здоровому:

- попадание инфицированной крови в кровеносную систему человека;
- использование нестерильного инструмента;
- переливание инфицированной крови или пересадка органов и тканей;
- от инфицированной матери к ребенку (во время беременности, родов, а также при грудном вскармливании);
- половым путем.

Одним из главных путей передачи вируса среди молодежи Украины служит использование нестерильного инструмента, т. е. шприца, которым вводят наркотик сразу нескольким людям.

ВИЧ/СПИД и права человека. Законодательство Украины в сфере противодействия эпидемии ВИЧ-инфекции

В разных странах существуют законы, регулирующие отношения между обществом и ВИЧ-инфицированными людьми. Есть такие законы и в Украине.

Существуют специальные законодательные акты, имеющие отношение к проблеме ВИЧ-инфекции.

К ним относятся законы Украины «О предотвращении заболевания СПИДом и социальной защите населения», «Об обеспечении санитарного и эпидемического благополучия населения», «О донорстве крови и ее компонентов», указы Президента Украины, направленные на сохранение репродуктивного здоровья молодежи Украины, защиту населения от ВИЧ-инфекции и СПИДа, профилактику СПИДа.

Украинское государство борется со СПИДом, используя для этого правовую базу и достижения медицины, сотрудничая с международными организациями.

Основные положения законодательства Украины, касающиеся ВИЧ-инфицированных и СПИДа, основываются на таких принципах:

- законодательство должно соответствовать современным международным требованиям;
- противодействовать распространению ВИЧ-инфекции;
- защищать права ВИЧ-инфицированных людей.

Это означает, что здоровые люди имеют право на охрану своего здоровья. И если больной СПИДом сознательно инфицирует других людей, то он должен быть наказан. С другой стороны, ВИЧ-инфицированным людям, необходимо помогать, не допускать нарушения их прав.

Причины и последствия стигматизации и дискриминации

Как общество должно относиться к ВИЧ-инфицированным? К сожалению, такие люди могут подвергаться стигматизации и дискриминации.

Стигма — чрезвычайно сильный социальный ярлык, который заставляет относиться к человеку только как к носителю нежелательного признака.

«Стигма» в переводе с греческого означает «знак», «клеймо», «ярлык». Это характеристика человека или группы, которая считается своего рода пороком и вызывает стремление подвергнуть наказанию, изолировать или как-нибудь иначе унижить людей.

Ученые выделяют три общие черты стигматизации:

1. Отличия между людьми подчеркиваются и считаются важными. Людей разделяют на противоположные категории: черные и белые, слепые и зрячие, ВИЧ-позитивные и ВИЧ-негативные.
2. Людям с отличиями приписывают отрицательные качества. Например, считают, что все люди с ВИЧ являются опасными, ВИЧ-ин-

фицированные хотят заразить других, ВИЧ-инфекцией заражаются исключительно из-за аморального поведения. То есть людям, которых объединяет только наличие вируса в крови, приписывают отрицательные признаки, с вирусом совсем не связанные.

3. Люди делятся на «нас» и на «них» — не таких, других. Такое разделение позволяет считать, что «они» не такие, как «мы», и обязательно в чем-то хуже нас.

Если вы считаете какое-то различие очень важным и приписываете людям, у которых оно есть, отрицательные черты, то речь идет именно о стигме.

Дискриминация — это проявление стигматизации, это стигматизация, которая стала действием. Дискриминация — это ограничение прав части населения по определенному признаку. Таким признаком может быть национальность, пол, религиозные убеждения, инвалидность, род занятий, состояние здоровья.

Стигматизация развивается на основе незнания и страха. Если человек не знает ничего о природе ВИЧ и путях его распространения, то у него возникает страх заразиться и умереть. Этот страх и наделяет ВИЧ-инфицированных всеми возможными отрицательными чертами.

Таким образом, стигматизация и дискриминация тесно связаны между собой. Существование первой приводит к возникновению дискриминации определенных групп людей. Стигматизация и дискриминация усиливают и подкармливают друг друга, формируют неразрывный круг. Причинами стигматизации и дискриминации являются незнание, страх, низкий уровень культуры людей. А последствиями дискриминации и стигматизации являются нарушения закона и конфликты в обществе.

Знание помогает человеку пересмотреть свои страхи. Важно знать не только о путях передачи вируса, но и о правах людей, живущих с ВИЧ.



Опорные точки. Основной путь ВИЧ-инфицирования среди молодежи в Украине связан с употреблением наркотических веществ. Украинское государство борется со СПИДом.

Стигма — чрезвычайно сильный социальный ярлык, который заставляет относиться к человеку только как к носителю нежелательного признака. Дискриминация — это проявление стигматизации. Знания помогают человеку преодолевать стигматизацию и не допускать дискриминации людей, уважать их права и свободы.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. В чем заключаются особенности распространения ВИЧ-инфицирования среди молодежи в Украине?
2. Какие черты характерны для стигматизации?

III уровень

3. Почему наркоманы являются группой риска заражения ВИЧ?
4. На каких принципах основываются основные положения законодательства Украины о ВИЧ-инфицированных и СПИДе?

IV уровень

5. Приведите примеры положений законодательства Украины в сфере противодействия эпидемии ВИЧ-инфекции.
6. Почему необходимо противостоять дискриминации ВИЧ-инфицированных людей?



На сайте можно ознакомиться с видеороликом «Нет дискриминации».

§31 Туберкулез. Меры профилактики на государственном и личном уровнях



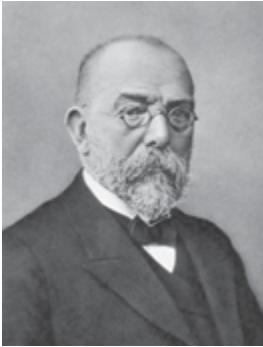
Подумайте и обсудите ситуацию. Катя промочила ноги и простудилась. А на следующий день в школе делали прививку БЦЖ. Родители успокоились, что Кате нельзя сделать прививку. Как вы думаете, почему?

Туберкулез: условия инфицирования и развития, признаки заболевания

Туберкулез — это инфекционное заболевание, которое вызывает очень маленькая бактерия. Она имеет палочкообразную форму. Такие бактерии ученые называют бациллами. Бактерию, вызывающую туберкулез, открыл немецкий врач и бактериолог Роберт Кох, поэтому ее называют палочкой, или бациллой, Коха.

Бактерия туберкулеза имеет оболочку, которая позволяет ей выдерживать достаточно суровые условия окружающей среды и сопротивляться иммунной системе человека.

Палочка Коха передается от человека с открытой формой туберкулеза к здоровому человеку воздушно-капельным путем. Обычно она поражает легкие, однако могут инфицироваться и другие органы.



- В 1905 г. Роберт Кох стал лауреатом Нобелевской премии в области физиологии и медицины

Туберкулезная палочка находится в организме у многих людей, но проявляет она себя только в организме с ослабленной иммунной системой. После простуды или другой болезни иммунная система становится слабее, она не способна победить палочку Коха, и тогда может развиваться туберкулез.

Наиболее активными распространителями бактерий являются больные с сопутствующими заболеваниями легких, для которых характерны кашель и чихание. Бактерия также передается при беседе, пении, смехе. Взвесь слюны и мокроты, содержащая бактерии, находится в воздухе в течение продолжительного времени. Мелкие капельки, содержащие палочки Коха, вдыхают здоровые люди, и благодаря чрезвычайно маленьким размерам бациллы быстро достигают легких. Там палочка Коха начинает размножаться.

С начала 1990-х гг. туберкулез стал в Украине одним из наиболее распространенных заболеваний. При каких же условиях туберкулезом может заболеть большое количество людей?

Прежде всего такими условиями являются:

- плохие экономические и социальные условия;
- сырое и тесное жилье;
- неполноценное питание;
- физическая перегрузка организма, постоянные стрессы.

При таких условиях иммунная система людей слабеет, что и приводит к эпидемии туберкулеза.

Ранними симптомами туберкулеза могут быть:

- быстрая утомляемость организма;
- снижение аппетита;
- потеря веса;
- длительное повышение температуры тела;
- повышенная потливость, особенно перед утром.

Постепенно, с развитием заболевания, появляются дополнительные симптомы:

- одышка при небольших физических нагрузках;
- кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно, с кровью;
- специфический (так называемый лихорадочный) блеск в глазах.

Чем раньше будет обнаружено, что человек болен туберкулезом, тем легче будет лечить заболевание.

Меры профилактики на государственном и личном уровнях

Основной мерой профилактики туберкулеза служит прививка БЦЖ, которую делают с помощью вакцины. Название БЦЖ появилось в 1923 г., когда французские ученые Альберт Кальметт и Шарль Герен создали противотуберкулезную вакцину (отсюда и название культуры — *Bacillus Calmette-Guerin*, BCG; в русской транскрипции — БЦЖ).

Задача у А. Кальметта и Ш. Герена была не из легких. Они должны были создать такую разновидность болезнетворной бактерии, которая:

- во-первых, была бы устойчивой к внешней среде (иначе вакцину невозможно хранить);

- во-вторых, была бы способна вызвать заболевание только в той степени, которая позволит человеческому организму выработать иммунитет, не причинив ему при этом существенного вреда.

В течение десяти лет ученые пересаживали культуру бактерии туберкулеза из среды в среду, пока, наконец, не достигли успеха.

Современную вакцину БЦЖ вводят внутрикожно, и в результате организм вырабатывает защитные антитела против бактерии туберкулеза. Прививка БЦЖ нужна для профилактики туберкулеза. Она не защищает от заражения возбудителем туберкулеза, но защищает от перехода скрытой инфекции в явную болезнь и от тяжелых форм туберкулеза.

Информацию о том, болен ли человек туберкулезом, показывает также флюорографическое обследование. Каждый человек, начиная с подросткового возраста, раз в год обязан пройти такое обследование для того чтобы убедиться, что он не болен туберкулезом легких.

Профилактика туберкулеза основывается прежде всего на как можно более быстром выявлении людей, инфицированных туберкулезной палочкой, и их лечении.



Тема 15 ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИОБРЕЛИ СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Медицинская профилактика направлена на создание специфического иммунитета у детей с помощью вакцинации. Это значит, что детям необходимо делать реакцию Манту и прививку БЦЖ.

Санитарная профилактика предусматривает своевременное выявление больных туберкулезом, их изоляцию, соблюдение правил дезинфекции, эффективное лечение.

Социальная профилактика заключается в обеспечении прав человека, заболевшего туберкулезом, и гарантировании безопасности здоровья людей, которые его окружают.



Опорные точки. Туберкулез — это опасное инфекционное заболевание, возбудителем которого является особая бактерия, так называемая палочка Коха. Эта болезнь характерна для стран с плохими социально-экономическими условиями.

Чем раньше выявлено заболевание туберкулезом, тем легче его лечить. Профилактика туберкулеза основывается на раннем выявлении людей, инфицированных туберкулезной палочкой, и их лечении.

Вопросы для повторения и обсуждения

I–II уровни

1. Какие условия способствуют заболеванию туберкулезом?
2. Какие вы знаете признаки заболевания туберкулезом?
3. Назовите пути заражения туберкулезом.

III уровень

4. Почему после простуды или другой болезни может развиваться туберкулез?
5. Почему очень часто болеют туберкулезом ВИЧ-инфицированные люди?
6. Что вы знаете о мерах профилактики туберкулеза?
7. Что представляет собой прививка БЦЖ? Для чего она нужна?

IV уровень

8. Докажите, что очень важно своевременно выявить людей, больных туберкулезом.
9. У двух людей в организме выявили палочку Коха. Но один из них болен туберкулезом, а другой — нет. Почему так бывает?
10. Для чего детям делают прививку БЦЖ? Что угрожает детям, которым такую прививку не сделали?



Проверьте свои знания по разделу «Социальная составляющая здоровья».

Словарик

Безопасность — это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Дорожно-транспортное происшествие — это событие, которое произошло при участии хотя бы одного транспортного средства, находящегося в механическом движении, вследствие чего погибли или были ранены люди, повреждены другие транспортные средства, грузы и т. п.

Духовная составляющая здоровья позволяет человеку определять цель существования, идеалы и жизненные ценности и жить в соответствии с ними.

Здоровье — состояние полного физического, духовного, социального и психического благополучия.

Навыки — способы выполнения действий, благодаря которым они из-за частого повторения становятся автоматическими.

Образ жизни — это условия и особенности повседневной жизни человека.

Привычки — это типичные для человека действия или черты поведения, ставшие его потребностью.

Психическая составляющая здоровья включает в себя способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием.

Риск — это возможная опасность, связанная с действием, реализация которого ставит под угрозу удовлетворение важной потребности.

Самоконтроль — это осознание и оценка человеком своих собственных действий, эмоций, психических состояний. Самоконтроль выполняет регулирующую функцию.

Социальная составляющая здоровья включает в себя умение свободно и осознанно выполнять ту или иную социальную роль, осознавать возможные последствия своих действий, брать на себя ответственность за их результат.

Физическая составляющая здоровья включает в себя нормальное функционирование всех систем органов в организме человека.

СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие	3
	Раздел 1. Здоровье человека	
Тема 1	Здоровье и образ жизни.....	6
§ 1	Целостность здоровья. Факторы, влияющие на здоровье	6
§ 2	Формирование здорового образа жизни. Преимущества здорового образа жизни	10
	Упражнение № 1	13
§ 3	Формирование полезных привычек и навыков. Значение жизненных принципов для здоровья	14
	Упражнение № 2	17
Тема 2	Профилактика заболеваний	19
§ 4	Инфекционные и неинфекционные заболевания. Защитные реакции организма. Меры профилактики	19
Тема 3	Принципы безопасной жизнедеятельности.....	24
§ 5	Природные, техногенные и социальные опасности. Виды и источники риска. Уровни риска	24
Тема 4	Безопасность на дороге	28
§ 6	Безопасность пассажира легкового и грузового автомобиля. Опасные грузы	28
§ 7	Виды ДТП. Положения тела, которые снижают риски травмирования во время ДТП. Действия свидетелей ДТП	32
	Упражнение № 3	36
Тема 5	Безопасность в быту	37
§ 8	Безопасность жилища. Правила безопасности при пользовании средствами бытовой химии, газовыми приборами и печным отоплением	37
	Упражнение № 4	42
Тема 6	Пожарная безопасность в общественных помещениях	43
§ 9	Правила пожарной безопасности в школе. Алгоритм действий при пожаре в общественном помещении	43
	Упражнение № 5	48
	Раздел 2. Физическая составляющая здоровья	
Тема 7	Индивидуальное развитие подростков	50
§ 10	Признаки биологического, психического, социального, духовного созревания.....	50

§ 11	Показатели физического развития подростков. Способы улучшения физической формы	55
	Упражнение № 6	57
Тема 8	Косметические проблемы подростков	61
§ 12	Функции кожи. Факторы, влияющие на здоровье кожи. Типы кожи	61
	Упражнение № 7	64
§ 13	Особенности функционирования кожи в подростковом возрасте. Уход за кожей и волосами	65
	Упражнение № 8	68
 Раздел 3. Психическая и духовная составляющие здоровья		
тема 9	Психическое и духовное развитие	70
§ 14	Особенности психического и духовного развития подростков. Развитие потребностей. Жизненные ценности и здоровье	70
	Упражнение № 9	74
Тема 10	Умение учиться	75
§ 15	Условия успешного обучения	75
	Упражнение № 10	80
§ 16	Развитие восприятия, внимания, памяти, творческих способностей	81
	Упражнение № 11	85
Тема 11	Эмоциональное благополучие	88
§ 17	Культура проявления чувств. Влияние эмоций на здоровье и принятие решений	88
§ 18	Методы самоконтроля. Признаки психологического равновесия ...	92
	Упражнение № 12	96
§ 19	Понятие и виды стресса. Реакция организма на стресс. Эффект самоподдержки стресса. Хронический стресс и здоровье	97
§ 20	Факторы стресса и факторы выживания в экстремальных ситуациях. Позитивное мышление	101
	Упражнение № 13	105
§ 21	Стрессовая устойчивость. Самопомощь и помощь при стрессе	106
Тема 12	Конфликты и здоровье	110
§ 22	Причины возникновения и стадии развития конфликтов. Способы конструктивного решения конфликтов	110
	Упражнение № 14	114

Раздел 4. Социальная составляющая здоровья

Тема 13	Социальные факторы здоровья	116
----------------	-----------------------------------	-----

Содержание

§ 23	Социальная безопасность населенного пункта. Государство на защите прав ребенка.....	116
§ 24	Клиники, дружественные к молодежи. Влияние средств массовой информации на здоровье.....	121
	Упражнение № 15	123
	Упражнение № 16	124
§ 25	Ближайшее окружение подростка. Влияние семьи и друзей. Принципы формирования межличностных отношений	125
§ 26	Виды подростковых компаний. Признаки опасных компаний. Способы противодействия негативному социальному влиянию...	130
Тема 14	Болезни цивилизации	134
§ 27	Социальные факторы риска болезней цивилизации. Профилактика сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, диабета, ожирения	134
Тема 15	Профилактика заболеваний, которые приобрели социальное значение	138
§ 28	Наркотическая зависимость. Последствия употребления наркоти- ков. Мифы и факты о наркотиках	138
	Упражнение № 17	143
§ 29	Положения уголовного законодательства в сфере борьбы с распространением наркотиков. Противодействие привлечению к употреблению наркотиков.....	145
	Упражнение № 18	148
§ 30	Особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине и мире. Причины и последствия стигматизации и дискриминации	149
§ 31	Туберкулез. Меры профилактики на государственном и личном уровнях.....	153
Словарик		157

Издание является составляющей учебно-методического комплекта «Основы здоровья-7»:

- Учебник «Основы здоровья. 7 класс»
- Рабочая тетрадь, которая содержит разработки практических упражнений и тетрадь для тематического контроля знаний
- Планы-конспекты уроков

Особенности учебника:

- наличие основного и дополнительного текста, словаря, разработок практических упражнений
- авторская система изложения материала, опирающаяся на реальные примеры из жизни
- интересные видеофрагменты, презентации и онлайн-задания для подготовки к контролю знаний

**УЧЕБНИК «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ» —
ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СОВЕТЧИК И ПОМОЩНИК!**



ЭЛЕКТРОННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Материалы к учебнику
interactive.ranok.com.ua



ISBN 978-617-09-2676-0



ИЗДАТЕЛЬСТВО
РАНОК

Учебно-методическая литература издательства «РАНОК»

ВСЕ КНИГИ ЗДЕСЬ!

КУПИТЬ: WWW.RANOK.COM.UA

ЗАГРУЗИТЬ: WWW.E-RANOK.COM.UA

ЗАКАЗАТЬ: (057) 727-70-90, pochta@ranok.com.ua

e-RANOK рекомендует:
Электронные книги



Основы здоровья. 7
класс: рабочая тетрадь



Основы здоровья. 6
класс : разработки
уроков



Основы здоровья. 6
класс: рабочая тетрадь

Нам интересно
Ваше мнение!

Мы в социальных сетях:



Покупайте лучшие
электронные книги
на e-ranok.com.ua