

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**РАНОК**

О. В. Таглина

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

8



О. В. Таглина

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



Учебник для 8 класса  
общеобразовательных учебных заведений  
с обучением на русском языке

Рекомендовано  
Министерством образования и науки Украины

Харьков  
Издательство «Ранок»  
2016

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Т 13

**Рекомендовано Министерством образования и науки Украины**

(приказ Министерства образования и науки Украины от 10.05.2016 г. № 491)

Издано за счет государственных средств. Продажа запрещена

Эксперты, осуществившие экспертизу данного учебника при проведении конкурсного отбора проектов учебников для учащихся 8 класса общеобразовательных учебных заведений и давшие заключение о целесообразности присвоения учебнику грифа «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины»:

*Жадан Е. Н.*, учитель Шелудьковского лицея Змиевского районного совета Харьковской области, старший учитель;

*Семперович И. И.*, методист Оржицкого районного методического кабинета Полтавской области;

*Тимчик О. В.*, доцент кафедры анатомии и физиологии человека Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко, канд. биол. наук

Рецензенты:

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

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

Переведено по изданию: Таглина О. В. Основы здоров'я : підруч. для 8 класу загальноосвіт. навч. закл. — Х. : Вид-во «Ранок», 2016. — 160 с. : іл.

Перевод с украинского И. Г. Шаховой

**Таглина О. В.**

Т 13 Основы здоровья : учебник для 8 класса общеобразоват. учебн. заведений с обучением на русском языке : [пер. с укр.] / О. В. Таглина. — Харьков : Издательство «Ранок», 2016. — 160 с. : ил.

ISBN 978-617-09-2949-5

УДК [613:37.016](075)

ББК 51.204.0я721

Навчальне видання

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів з навчанням російською мовою (російською мовою)

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

Підписано до друку 20.06.2016. Формат 70×90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Шкільна. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,66. Обл.-вид. арк. 15,16.

Наклад 8980 прим. Зам. 32306-16.

ТОВ Видавництво «Ранок».

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

Адреса редакції: 61145 Харків, вул. Космічна 21-а, 7 поверх. E-mail: office@ranok.com.ua

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

Надруковано у друкарні ТОВ «Триада Принт» м. Харків, вул. Киргизька, 19. Тел. +38(057) 703-12-21, e-mail: sale@triada.kharkov.ua

#### Інтернет-підтримка

Для користування електронними додатками до підручника увійдіть на сайт [interactive.ranok.com.ua](http://interactive.ranok.com.ua)



#### Служба технічної підтримки:

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

ISBN 978-617-09-2949-5 (рус.)

ISBN 978-617-09-2886-3 (укр.)

© О. В. Таглина, 2016

© ООО Издательство «Ранок», 2016

# Предисловие

## Друзья!

Вы держите в руках новый учебник по основам здоровья, который, надеемся, станет вашим спутником на пути к взрослению. Вы понимаете, что становитесь старше, взрослые выказывают вам больше доверия, но наряду с новыми правилами у вас появляется больше обязанностей. Теперь вы самостоятельно несете ответственность за собственные слова, поступки и, разумеется, за свое здоровье.

Особенностью этого учебника является то, что все темы в нем раскрыты через проигрывание жизненных ситуаций, которые вы легко узнаете или сможете представить, т. к. они случались с вами или вы о них где-то слышали. Вы сможете подумать над ними, поставить себя на место участников событий, предложить решение проблемы. Возможно, вы найдете здесь ответы на волнующие вас вопросы, а также получите советы, которые обязательно пригодятся вам в реальной жизни.

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

В начале каждого параграфа вам предлагается обдумать некую ситуацию, обсуждение которой предшествует изучению новой темы. Сам процесс работы с новым материалом будет для вас интересным, т. к. вы сможете ознакомиться с мнениями других людей, обсудить различные жизненные ситуации, решить проблемы, выполнить практические упражнения.

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

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

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

Работать с учебником несложно благодаря простой рубрикации и условным обозначениям:



— задание, которым начинается каждая тема. Внимательно прочитайте его и обсудите всем классом предложенную проблему.



— рисунок-задание, в котором иллюстрация является своего рода подсказкой.



— задание, для выполнения которого вам необходимо обратиться к дополнительным источникам информации.



— краткое резюме после каждого параграфа, которое пригодится вам для закрепления и повторения изученного.



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

Что вы найдете на 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, возможно, подтолкнет к поиску новой информации и обогащению своих знаний по конкретной теме. Также на этом сайте вы найдете дополнительную информацию к каждому параграфу учебника. Не пренебрегайте ею: эти материалы помогут вам узнать что-то новое и лучше усвоить учебный материал. И наконец, на сайте размещены тестовые задания для самоконтроля. После изучения каждого раздела у вас есть возможность 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 не только источником информации, но и интересным собеседником, советчиком в организации вашей практической деятельности, помощником в поисках ответов на волнующие вас вопросы.

*Успехов вам в учебе!*



## Раздел

# 1

## ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Изучив этот раздел, вы узнаете о:

- физиологической, психологической и социальной зрелости;
- социальных ролях и жизненных навыках;
- чрезвычайных ситуациях;
- основных принципах спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях;

научитесь:

- самостоятельно оценивать уровень собственной зрелости и готовности к взрослой жизни;
- соблюдать правила эвакуации из опасной зоны;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшим.

Тема

1



## НА ПОРОГЕ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

### § 1 Физиологическая, психологическая и социальная зрелость



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Во время похода на первом привале восьмиклассник Богдан решил поставить палатку. Правда, он этого никогда не делал, но не признался в этом и со словами: «Ничего сложного здесь нет»,— взялся за дело. Он возился целый час, вконец измучился, но так и не смог поставить палатку. Пришлось просить помощи у друзей. Как вы думаете, почему все произошло именно так, а не иначе? В чем проблема Богдана?

#### *Физиологическая, психологическая и социальная зрелость*

В процессе индивидуального развития каждый человек проходит определенные этапы: младенческий возраст, затем грудной, детство, подростковый период, юность, зрелость, старость. Каждый этап имеет свои особенности и играет определенную роль. Знание этого помогает человеку справляться с трудностями, которые неизбежно возникают в каждом периоде его жизни.

Возраст, в который вы вступаете, называется подростковым. Этот период ученые называют «переходным», «периодом гормонального взрыва», «пубертатом» (от латин. *pubertas* — половая зрелость).

Это сложный, но очень интересный период, поскольку в это время начинается переход от детства к взрослости. Такой переход связан со всеми сферами жизни — физиологической, психологической и социальной.



Подумайте, как находят понимание люди разного возраста.

Для того чтобы стать взрослым, прежде всего нужно достичь физиологической зрелости. То есть все системы организма — опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная, половая и другие — должны быть окончательно сформированы. Только тогда человек может выполнять новые для него функции, связанные с созданием семьи, рождением и воспитанием детей. Такое состояние ученые называют *физиологической зрелостью*.



Подумайте, почему человек в каждый период развития выглядит по-разному. Что еще меняется кроме внешности?

Когда подросток растет, масса его тела увеличивается медленнее, чем рост, поэтому он часто выглядит неуклюжим: длинные руки, большие ступни, иногда сутулая осанка. Но все это временно. Главное, что подросток развивается, у него появляются физические признаки,

## Тема 1

соответствующие зрелости, он превращается во взрослого, физиологически зрелого человека — мужчину или женщину.

Одновременно с физиологической зрелостью формируется зрелость психологическая и социальная. Каждый подросток учится адекватно (т. е. соответствующим образом, правильно) воспринимать себя и людей. Он учится быть самостоятельным в жизни, лично принимать решения и нести за них ответственность.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Виктор скулчал на уроке географии. Он вытянул ноги, уперся в стул Кати, которая сидела перед ним, и резко толкнул его. Катя охнула, оказавшись зажатой между спинкой стула и краем своей парты. Девушке стало плохо, и ее повели к врачу. Оказалось, что у нее компрессионный перелом позвоночника, и Катя попала в больницу. Что можно сказать о физиологической, психологической и социальной зрелости Виктора? В чем его проблема?



**Подумайте, почему подростки иногда скучают на уроке, даже если он интересный.**

**Психологическая и социальная зрелость** — это результат жизни в обществе, результат психологического и социального развития и приспособленности к совместной жизни с другими людьми. Подросток постепенно учится как можно лучше организовывать свое поведение в социальной среде, согласовывать самооценку и собственные ожидания со своими возможностями и окружающей его реальностью. Для того чтобы научиться этому, он должен уметь анализировать свой внутренний опыт.

Существует такое понятие, как **рефлексия** (от латин. *reflexio* — возвращаюсь обратно). Оно означает обдумывание, способность к анализу

своего психологического состояния и поведения. Рефлексия зависит от степени сложности внутреннего мира человека и от его способности к обучению. Подросток может сосредоточиться на своих мыслях, а может осознать то, что другие люди воспринимают его не так, как он воспринимает себя сам. Для него очень важно понять, как именно другие люди его воспринимают, понимают ли его поведение, особенности и способности. Ведь другие видят подростка совсем не таким, каким он видит себя сам. Понимание этого способствует развитию самосознания.

Подростка считают «социально незрелым» в том случае, когда он еще не может прогнозировать собственное поведение, принимать обдуманные решения, соотносить их со своими возможностями и нести за них ответственность перед собой и другими людьми.

Обычное следствие не вполне продуманных и безответственных решений — их неосуществимость. Отсюда разного рода неудачи, получение не того результата, который ожидался. Подростку очень хочется обвинить в этих неудачах других людей, но сначала он должен оценить собственное поведение и степень обдуманности своих решений.



**Найдите необходимую информацию и решите проблему.** Восьмиклассница Лена попросила родителей купить ей новый мобильный телефон, такой же, как у подруги. Телефон был дорогим. Однако мама отказалась от новых осенних туфель, папа не стал покупать зимнюю куртку, брат сказал, что обойдется без новых кроссовок. Лене купили телефон. Через неделю девушка призналась, что телефон она случайно забыла на скамейке и надеется, что ей подарят новый. В чем проблема Лены? Что должны сделать члены ее семьи?

### Признаки физиологической, психологической и социальной зрелости

Признаками физической зрелости человека является физиологическое созревание всех систем организма, их готовность к выполнению функций зрелого возраста — созданию семьи, рождению и воспитанию детей.

Психологически и социально зрелый человек умеет самостоятельно:

- прогнозировать свое поведение в любых жизненных ситуациях;
- находить нужную информацию и анализировать ее в соответствии со своими целями в различных сферах жизни;
- мобилизоваться для приведения в действие собственного решения вопреки различным обстоятельствам;

## Тема 1

---

- отслеживать ход выполнения собственных действий и их результаты;
- делать выводы из собственного поведения в различных ситуациях;
- эмоционально правильно реагировать на различные жизненные ситуации.



Обратитесь за дополнительной информацией о подростковом периоде к материалам сайта.



**Опорные точки.** В подростковом возрасте происходят физиологические, психологические и социальные изменения. Они связаны с постепенным переходом к периоду зрелости, когда человек определяет свою социальную роль, способен создавать семью и воспитывать детей. Физиологическая зрелость характеризуется формированием всех физиологических систем организма. Психологически и социально зрелую личность отличает ответственность, терпимость и саморазвитие.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Какие этапы индивидуального развития проходит каждый человек?
2. Какой возраст называют подростковым?

#### *II уровень*

3. Каковы признаки физиологической зрелости человека?
4. Почему для подросткового типа телосложения характерна некоторая неуклюжесть?

#### *III уровень*

5. Чем отличается взрослый зрелый человек от подростка?
6. Какого человека можно назвать самостоятельным, социально зрелым?

#### *IV уровень*

7. Для чего нужна рефлексия?
8. Какими умениями обладает психологически зрелый подросток?
9. Что такое ответственность, толерантность, саморазвитие? Для каких периодов развития человека характерны эти качества?

**Упражнение № 1****Самооценка уровня зрелости и готовности к взрослой жизни**

**Цель:** научиться давать самооценку уровню зрелости и готовности к взрослой жизни.

**Ход работы**

1. Выберите ответы на вопросы. Отметьте их на отдельном листе.

1. Как часто вы думаете о том, что вам не следовало бы что-то говорить или делать?

- а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.

2. Если вы будете общаться с очень остроумным собеседником, то вы:

- а) постараетесь посоревноваться с ним в остроумии и победить — 5 баллов;
- б) не будете соревноваться с ним, а просто похвалите его остроумие — 1 балл.

3. Выберите одно из утверждений, наиболее близкое вам:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле является результатом упорного труда — 5 баллов;
- б) успех часто зависит от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет тебя поддержать или утешить — 3 балла.

4. Если вам покажут шарж или пародию на вас, то вы:

- а) посмеетесь и будете радоваться тому, что в вас нашли что-то веселое и оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в том, кто пародировал вас, и в ответ подарите ему шарж или пародию на него — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Часто ли вам не хватает времени, если надо выполнить в течение дня много разных заданий?

- а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.

6. Своему другу (подруге) на день рождения вы выберете:

- а) подарок, который нравится вам — 5 баллов;
- б) подарок, которому, как вам кажется, будет рад ваш друг, хотя вам лично он не нравится — 3 балла;
- в) подарок, реклама которого привлекла ваше внимание — 1 балл.

7. Любите ли вы представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя не так, как в реальной жизни?

а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) не знаю — 3 балла.

8. Вас задевает то, что некоторые одноклассники учатся лучше вас?

а) да — 1 балл; б) нет — 5 баллов; в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-то?

а) да — 5 баллов; б) нет — 1 балл; в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попробуйте представить себе один из трех цветов — голубой, желтый или красный. Вы представили:

а) голубой — 1 балл; б) желтый — 3 балла; в) красный — 5 баллов.

II. Подсчитайте полученные баллы.

III. Ознакомьтесь с результатами теста и сделайте выводы.

**47–38 баллов.** Вы уверены в себе, смело высказываете свое мнение, умеете критиковать других, но не очень любите, когда критикуют вас. Поскольку у вас высокий уровень самоуверенности, то вы можете недооценить сложность ситуации и переоценить свои возможности.

**37–24 балла.** Вы надежный человек, вам можно доверять. Вы умеете находить выход из непростых жизненных ситуаций. У вас адекватная самооценка и позитивное самовосприятие.

**23–10 баллов.** Вероятно, вы не очень довольны собой, часто прибегаете к самообвинениям, но это вовсе не означает, что окружающие разделяют ваше мнение о вас. Вы слишком критичны к себе, а также терпеливо относитесь к недостаткам других.



Выполняя это упражнение, можно обратиться за дополнительной информацией на сайт.

## § 2 Социальные роли и жизненные навыки в современном мире



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Глеб ехал в школу, уютно устроившись у окошка автобуса. Зашла пожилая женщина, постояла рядом с Глебом и спросила, не может ли он уступить ей место. «И чего это я должен вставать?» — подумал Глеб, вздохнул и встал. В дверях школы дежурный спросил, есть ли у Глеба сменная обувь. «Вот прицепились!» — подумал парень. В классе его друг Рома спросил, принес ли Глеб взятую накануне книгу. Глеб о ней забыл, и друзья поссорились. В чем проблема Глеба? Чего ожидали от него окружающие?

### Социальные роли, которые люди выполняют в течение жизни

Каждый человек занимает определенное социальное положение в обществе. Это положение называют **социальным статусом**. Директор школы, учитель, ученик — это социальный статус.

Социальный статус влияет на поведение людей. Зная социальный статус человека, можно определить его черты характера, а также предвидеть его действия. Совокупность этих действий называют **социальной ролью**. Например, ваш статус ученика предполагает, что вы регулярно посещаете школу, готовитесь к урокам, соблюдаете школьную дисциплину, т. е. выполняете свою социальную роль.

Муж, жена, дочь, сын, внук — это тоже социальные роли. От людей, которые их выполняют, мы ожидаем определенных действий. Родители заботятся о вас, обеспечивают вас материально, интересуются событиями, происходящими в вашей жизни, занимаются вашим воспитанием и образованием, выполняя свою социальную роль. Пассажир в транспорте, нападающий в футбольной команде, участник хора, читатель в библиотеке — все это социальные роли.

Есть социальные роли, которые мы выбираем сами. Например, решив стать врачом, мы учимся в школе, затем — в медицинском институте, и вот она — желанная социальная роль врача.

Многообразие социальных ролей поражает, и возможности их менять тоже. Например, отличник или двоечник — это социальные роли, которые можно менять. Активно трудишься — отличник, перестал это делать — двоечник. Но можно снова приналечь на учебу и поменять свою социальную роль.

Множество социальных ролей мы выполняем, даже не замечая этого: пешехода на улице, покупателя в магазине, пациента в больнице. Надо понимать, что общество всегда ждет от вас определенного поведения в той или иной роли.

Во многих случаях отношения между социальными ролями строго определены, например отношения продавца и покупателя, врача и пациента.



Подумайте, какое поведение предполагает социальная роль ученика.



Чем определяются общепринятые нормы и способы поведения друзей? Какие это правила? Придерживаетесь ли вы их, когда оказываетесь в социальной роли друга?

Именно поведение, отвечающее ожиданиям других людей, и является социальной ролью. Социальная роль — это способ поведения людей в зависимости от их статуса в обществе, который соответствует принятым нормам.

Одни роли являются более важными, другие — менее важными. Есть роли, определяющие образ жизни, круг знакомств, манеру поведения, а есть роли, которые на это не влияют.

Освоение социальных ролей — непременное условие, необходимое для того, чтобы человек смог влиться в общество. Наблюдая и выполняя социальные роли, человек усваивает социальные стандарты поведения, учится осуществлять самооценку и самоконтроль

### *Роль жизненных навыков для адаптации людей в современном мире*

Вы ежедневно поддерживаете отношения с одноклассниками и одноклассницами и приобретаете навыки общения с ними, принимаете решения — появляется умение быть самостоятельным, пытаетесь все успевать и пользуетесь навыком эффективной организации своего времени. Все это — жизненные навыки. Именно они помогают людям преодолевать трудности повседневной жизни, адаптироваться к ним.

К жизненным навыкам относятся разнообразные привычки в поведении. Например, в любви, дружбе формируются навыки, которые помогают знакомиться и сохранять отношения, оказывать поддержку и получать ее. В коллективе понадобятся навыки работы в группе, умение слушать и слышать других людей, быть настойчивым.

Для успешного обучения и развития нужны навыки чтения, письма, поиска необходимой информации, постановки и достижения целей, критического мышления.

Жизненные навыки помогают выражать свои чувства, просить о том, что вам нужно, давать другим то, что нужно им, правильно реагировать на критику, говорить «нет», заканчивать разговор и прекращать отношения.



**Найдите необходимую информацию и решите проблему.** Галя не умеет отвечать, когда с ней обращаются неуважительно. Она терпеливо выслушивает подруг, когда те говорят ей что-нибудь неприятное, не знает, что сказать мальчикам, если они смеются над ней, молча отходит от прилавка в школьной столовой, когда ее отталкивают желающие купить что-то без очереди. Что нужно делать Гале, чтобы у нее сформировался навык просить окружающих вести себя с ней иначе?



**Опорные точки.** Каждый человек занимает определенное социальное положение в обществе, т. е. у него есть социальный статус. Социальный статус предполагает совокупность действий — социальную роль. Социальная роль — это поведение, которое отвечает ожиданиям других людей. Человек выполняет в своей жизни различные социальные роли, приобретает жизненные навыки, которые помогают ему преодолевать трудности повседневной жизни, адаптироваться к ним.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Какие социальные роли вы выполняете?
2. Какая из ваших социальных ролей нравится вам больше всего?

#### *II уровень*

3. Что вы можете сказать о своем социальном статусе?
4. Какие социальные роли связаны с вашим социальным статусом?

#### *III уровень*

5. Опишите правила поведения, которого окружающие ожидают от человека, выполняющего социальную роль покупателя в продуктовом магазине.
6. Опишите правила поведения, которого окружающие ожидают от человека, выполняющего социальную роль пациента в больнице.

#### *IV уровень*

7. Выработали ли вы привычку говорить «нет», когда вы не хотите делать то, что вам предлагают? Как формируется такая привычка? Как она помогает в повседневной жизни?
8. Есть ли у вас привычка правильно реагировать на критику? Как формируется такая привычка? Как она помогает в повседневной жизни?



О том, какие социальные роли мы обычно выполняем в течение жизни, можно посмотреть видеоролик на сайте.

## Тема

# 2



## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

### § 3 Классификация чрезвычайных ситуаций



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Разлив реки привел к тому, что под водой оказались целые улицы. Люди спасались кто как мог: поднимались на верхние этажи домов, вылезали на крыши и даже на высокие деревья. Спасатели на лодках эвакуировали людей из зоны бедствия. Как можно назвать такую ситуацию? Почему она возникла? Знаете ли вы, как себя вести в такой ситуации?

#### Классификация чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации (ЧС), в соответствии с Кодексом гражданской защиты Украины, классифицируют по характеру происхождения, степени распространения, размеру человеческих потерь и материального ущерба.

В зависимости от характера происхождения событий, обуславливающих ЧС, выделяют такие **виды чрезвычайных ситуаций**: техногенного, природного, социального и военного характера.

В зависимости от последствий, а также от объемов ресурсов, необходимых для их ликвидации, ЧС могут быть государственного, регионального, местного или объектного уровня.

**Чрезвычайная ситуация государственного уровня** — это такая, которая распространилась на территорию двух или более регионов Украины и может распространиться на территорию других государств. **Чрезвычайная ситуация регионального уровня** — это такая,

которая распространилась на территорию двух или более районов (городов областного значения). **Чрезвычайная ситуация местного уровня** — это такая, которая вышла за пределы территории потенциально опасного объекта, угрожает окружающей среде, соседним населенным пунктам.

### Признаки и виды чрезвычайных ситуаций

**Признаками чрезвычайной ситуации являются:**

- человеческие жертвы;
- гибель или наличие угрозы гибели людей;
- существенное ухудшение состояния здоровья людей;
- значительное ухудшение условий жизнедеятельности;
- существенное ухудшение состояния природной среды;
- значительный материальный ущерб.

**К ЧС техногенного характера относятся:**

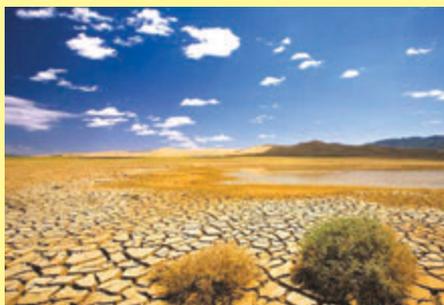
- катастрофы товарных и пассажирских поездов, речных и морских грузовых судов, аварии на магистральных трубопроводах;
- пожары, взрывы, угроза взрывов;
- аварии с выбросом или угрозой выброса биологически опасных, химически опасных и радиоактивных веществ;
- аварии на электростанциях;
- аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения: в канализационных системах, водопроводах, тепловых сетях;
- прорывы плотин (дамб, шлюзов и т. п.).

**К ЧС природного характера относятся:**

- геологические опасные явления: землетрясения, извержения вулканов, оползни, пыльные бури, обвалы, осыпи;
- метеорологические опасные явления: бури, ураганы, смерчи, торнадо, шквалы, крупный град, проливной дождь, обильный снегопад, сильный гололед, засуха, суховей;
- морские гидрологические опасные явления: тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное колебание уровня моря, напор льда;
- гидрологические опасные явления: высокие уровни вод (наводнения), половодья, заторы, низкие уровни вод;
- природные пожары: лесные, торфяные, воспламенение степных и хлебных массивов, подземные пожары горючих ископаемых;
- инфекционные заболевания людей: единичные и групповые случаи опасных инфекционных заболеваний.



Какой характер носит изображенная ситуация — природный или техногенный?



Изображенная ситуация природно-экологического или техногенного характера? Почему?



Для выполнения этого задания можно обратиться за дополнительной информацией на сайт.

**К природным ЧС экологического характера относятся:**

- катастрофические оползни и обвалы земной поверхности, наличие тяжелых металлов, радионуклидов и других вредных веществ в почве, опустынивание обширных территорий;
- превышение содержания вредных примесей в атмосфере, кислотные осадки, разрушение озонового слоя атмосферы;
- нехватка питьевой воды, нарушение экологического равновесия вследствие загрязнения окружающей среды.

**Чрезвычайная ситуация социального характера** — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного социального явления, которое привело к человеческим жертвам, нанесло вред здоровью людей или окружающей среде, привело к значительному материальному ущербу.

Факторами таких чрезвычайных ситуаций могут быть безработица, инфляция, террористические акты, кризис в правительстве, продовольственные проблемы, низкий уровень социально-бытовой обеспеченности, коррупция и т. п.

К социальным чрезвычайным ситуациям относятся антиконституционные действия, вооруженные нападения, захват и удержание важных для общества объектов, установка взрывных устройств в общественных местах, кража оружия и т. п.



Подумайте, как общество защищает себя от чрезвычайных ситуаций военного характера.

К **ЧС военного характера** относятся ситуации, связанные с последствиями применения оружия массового поражения или обычного оружия. Война — это борьба за территории или власть, которую ведут, различные политические силы. На войне доминирует именно вооруженная борьба, которая подчиняет своим целям все сферы жизни общества. Одновременно с вооруженной происходят политическая, дипломатическая, экономическая, информационная и другие виды борьбы.

Война приводит к крайней коллективной агрессии, разрушению городов и сел, высокой смертности и гибели людей. Кроме гибели людей к негативным последствиям войн можно отнести комплекс, который определяется как «гуманитарная катастрофа»: голод, эпидемии.

### Оценка уровня рисков чрезвычайных ситуаций

Необходимо уметь оценивать уровень риска в чрезвычайных ситуациях. **Риск** — это количественная мера опасности. Риск определяется вероятностью негативного события и размером ущерба.

В Украине принята Концепция управления рисками в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. **Управление рисками** — это действия, направленные на обеспечение минимизации возможного риска.

Существует два уровня рисков: минимальный и предельно допустимый. Риск, значение которого ниже или равно минимальному, считается абсолютно приемлемым. Риск, значение которого больше предельно допустимого, считается абсолютно неприемлемым.



**Опорные точки.** Чрезвычайные ситуации могут быть техногенного и природного характера, социальные, военные. Признаками чрезвычайной ситуации являются человеческие жертвы, значительное ухудшение условий жизнедеятельности человека и состояния окружающей среды, значительные материальные убытки. Надо уметь управлять рисками, т. е. совершать действия, направленные на обеспечение минимизации возможного риска.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Как классифицируют чрезвычайные ситуации?
2. Чем характеризуется чрезвычайная ситуация государственного уровня?
3. Какие признаки чрезвычайных ситуаций вы знаете?

#### *II уровень*

4. Приведите примеры чрезвычайных ситуаций природного характера.
5. Приведите примеры чрезвычайных ситуаций социального характера.

#### *III уровень*

6. Почему катастрофические оползни и обвалы земной поверхности вследствие разработки недр при добыче полезных ископаемых относят к чрезвычайным ситуациям экологического характера?
7. Докажите, что разрушение озонового слоя атмосферы является чрезвычайной ситуацией экологического характера.
8. Почему антиконституционные действия относят к чрезвычайным ситуациям социального характера?

#### *IV уровень*

9. Докажите, что война — это чрезвычайная ситуация, которая ведет к гуманитарной катастрофе. Подумайте, как этому можно противодействовать.

## § 4 Основные принципы спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Семья Наташи ужинала на кухне, когда все вдруг заметили, что начала раскачиваться люстра, потом зазвенела посуда в шкафчике на стене. «Это землетрясение,— сказала мама,— дети, быстро выходите из дома». Наташа побежала к лифту, но мама ее остановила: «Лучше идите по лестнице». «Но это долго»,— сказала девушка. Как вы считаете, что ответила ей мама?

### Принципы спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях

Спасение и защита людей в чрезвычайных ситуациях строится на **соблюдении соответствующих принципов**. Вот основные из них.

Во-первых, защищать надо все население страны.

Во-вторых, меры по защите населения и территорий планируются и осуществляются в строгом соответствии с законодательством.

В-третьих, во время проведения спасательных мероприятий спасение детей является одной из первоочередных задач.

**Основными способами защиты при ЧС являются:**

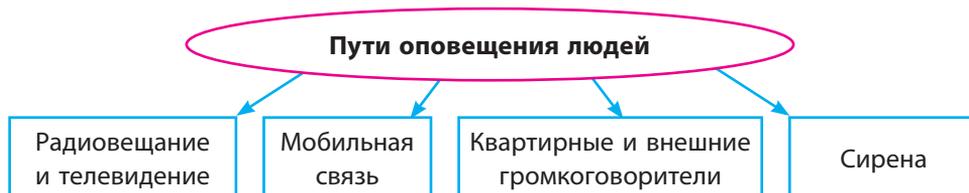
- своевременное оповещение людей об угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций;
- укрытие населения в защитных сооружениях;
- эвакуация из крупных городов в загородную зону;
- своевременное и умелое применение людьми средств индивидуальной защиты;
- медицинская защита, которую обеспечивает медицинская служба гражданской обороны.

### Способы спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях

Успех спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях зависит от своевременного доведения информации об угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций до населения.



 Молодая семья пересекает затопленную улицу со своей собакой, оставляя родной дом в Хобокене, Нью-Джерси, во время урагана Сэнди в 2012 г. Подумайте, как люди могли узнать об урагане и своевременно спастись от него.





**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Прочитайте рассказ жительницы Японии: «Когда началось землетрясение, я думала, что, как обычно, будет забавно, и даже начала снимать видео. Однако трясло все сильнее и сильнее. Тряслось и грохотало все вокруг: посуда, мебель, рухнул тяжелый динамик с полки на пол. Я залезла под стол, и на этом мой репортаж закончился».

Проанализируйте действия и мысли женщины. Что бы вы делали на ее месте? Что необходимо знать, чтобы выжить во время землетрясения? Какую роль играет своевременное оповещение людей о ЧС?

Для защиты населения от некоторых факторов опасности, возникающих вследствие чрезвычайных ситуаций, используются защитные сооружения. **Защитные сооружения** — это специальные здания для защиты людей от аварий на АЭС, на химически и взрывоопасных объектах, от ядерного, химического, биологического оружия и обычных военных средств поражения.



За дополнительной информацией о защитных сооружениях можно обратиться на сайт.

Одним из способов защиты населения в чрезвычайной ситуации является эвакуация. **Эвакуация** — это организованный вывоз населения из городов в заранее подготовленные близлежащие безопасные места. Эвакуация в чрезвычайных ситуациях может быть обязательной, общей или частичной, временной или безвозвратной.

**Обязательная эвакуация** проводится в случае возникновения аварий с выбросом радиоактивных и опасных химических веществ, катастрофического затопления местности, массовых лесных и торфяных пожаров, землетрясений, оползней, вооруженных конфликтов.

**Общая эвакуация** всего населения проводится из зон возможного радиоактивного или химического загрязнения или катастрофического затопления местности. **Частичная эвакуация** проводится для вывоза людей, которые по возрасту или состоянию здоровья не способны самостоятельно принять меры по сохранению своей жизни или здоровья в чрезвычайной ситуации.

В чрезвычайных ситуациях важно вовремя и умело применять **средства индивидуальной защиты**. **Средство защиты** — это средство, предназначенное для предотвращения или уменьшения воздействия на человека опасных и вредных факторов среды. **Средства индивидуальной защиты** — это средства защиты, используемые одним человеком.



Основное назначение таких средств — экстренная защита органов дыхания и зрения, а также лица и тела во время аварий и эвакуаций.



О том, что надо делать, получив указания об эвакуации, можно прочитать на сайте.



**Опорные точки.** В чрезвычайных ситуациях используют определенные принципы спасения и защиты людей. Основными способами защиты является своевременное оповещение людей о чрезвычайной ситуации, укрытие населения в защитных сооружениях, эвакуация из крупных городов в загородную зону, своевременное и умелое применение людьми средств индивидуальной защиты и медицинская защита.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Что такое эвакуация? Для чего ее проводят?
2. В каких случаях эвакуация может быть общей?
3. Для чего используют защитные сооружения?

#### II уровень

4. Почему убежища строят как герметичные инженерные сооружения?
5. Каким образом осуществляется оповещение людей о ЧС?

#### III уровень

6. От чего зависит успех спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях?

7. Почему при чрезвычайных ситуациях важно вовремя и умело применять средства индивидуальной защиты?

#### IV уровень

8. Обоснуйте основные принципы спасения и защиты людей при чрезвычайных ситуациях.

9. Какие средства индивидуальной защиты вы знаете и умеете ли ими пользоваться?

### Упражнение № 2

## Анализ сообщений средств массовой информации о чрезвычайных ситуациях

**Цель:** научиться анализировать сообщения средств массовой информации о чрезвычайных ситуациях и действовать в соответствии с содержанием сообщения.

### Ход работы

1. Проанализируйте следующее сообщение: «ВНИМАНИЕ! Говорит штаб гражданской обороны. В связи с повышением уровня воды в реке Днестр ожидается подтопление домов в городе. Населению, проживающему на улицах у реки, надо собрать необходимые вещи, документы, продукты питания и воду, отключить газ и электричество, выйти в район Высокой горы для эвакуации в безопасную зону. Оповестите соседей о полученной информации».

— О чем говорится в сообщении?

— Что нужно делать?

— Какие вещи вы возьмете с собой? Почему именно эти вещи?

Помните ли вы, где они находятся?

— Смоделируйте свое поведение после получения такого уведомления.

Сделайте выводы.

2. Проанализируйте следующее сообщение: «ВНИМАНИЕ! Говорит штаб гражданской обороны. На химическом предприятии произошла авария с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ. Облако зараженного воздуха распространяется в направлении нашего населенного пункта. В связи с этим населению необходимо оставаться в помещениях, провести дополнительную герметизацию своих квартир (домов). О полученной информации следует известить соседей. В дальнейшем действовать по указаниям штаба гражданской обороны».

— О чем говорится в сообщении?

— Что следует делать?

— Как нужно проводить герметизацию помещений?

— Смоделируйте свое поведение после получения такого уведомления.

Сделайте выводы.



Выполняя упражнение, можно обратиться за дополнительной информацией на сайт.

## § 5 Основные положения законодательства Украины относительно спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Костя, Оля и Богдан возвращались с прогулки домой, и вдруг началась гроза. Загремел гром, сверкнула молния, хлынул ливень. Оля предложила укрыться под ближайшим высоким деревом, но Костя заметил, что этого делать нельзя. Как вы думаете почему? Какие знания об обязанностях граждан по спасению и защите людей в чрезвычайных ситуациях он использовал?

### Права и обязанности человека при чрезвычайных ситуациях и в период ликвидации их последствий

Законы Украины указывают на права и обязанности граждан по спасению и защите людей в чрезвычайных ситуациях. Гражданин Украины имеет право на защиту в чрезвычайных ситуациях, но вместе с тем у него есть и определенные обязанности.

**При чрезвычайных ситуациях граждане Украины имеют право:**

- на защиту жизни, здоровья и личного имущества;
- на использование средств коллективной и индивидуальной защиты, предназначенных для защиты населения от ЧС;
- на получение информации о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны, и о мерах необходимой безопасности;



На этих фотографиях изображены учения по спасению пострадавших в результате террористического акта. Как вы считаете, зачем их проводят? Принимали ли вы участие в таких учениях? Умеете ли вы оказывать домедицинскую помощь?

- на возмещение убытков, причиненных их здоровью и имуществу вследствие чрезвычайных ситуаций;
- на медицинское обслуживание, компенсацию и социальные гарантии на проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций.

**При чрезвычайных ситуациях граждане Украины обязаны:**

- соблюдать законы в области защиты населения и территорий от ЧС;
- знать основные способы защиты населения и территорий от ЧС; приемы оказания домедицинской помощи пострадавшим;
- знать и выполнять правила поведения при эвакуации;
- знать и соблюдать правила безопасного обращения со взрывоопасными предметами.

**Спасательные службы и их действия при чрезвычайных ситуациях**

Согласно законодательству государство должно создавать гарантии безопасного проживания населения на всей своей территории. Для выполнения этой задачи существуют различные аварийно-спасательные службы. Они обеспечивают предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций, поиск и вывод людей за пределы зон действия опасных и вредных для их жизни и здоровья факторов. У аварийных служб есть различные специалисты и соответствующие технические средства.

Существует Государственная служба Украины по чрезвычайным ситуациям. Она обеспечивает защиту населения и территории от ЧС, пожарную и техногенную безопасность, деятельность аварийно-спасательных служб и т. п.



На этих фотографиях изображена работа аварийно-спасательной службы. Какие из своих функций она выполняет в данных ситуациях?



На этих фотографиях изображена работа единой государственной системы гражданской защиты. Какие из своих функций она выполняет в данных ситуациях?

Для обеспечения безопасности и защиты населения от последствий ЧС создана единая государственная система гражданской защиты.

Согласно законодательству она выполняет следующие функции:

- обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ЧС;
- оповещение населения об опасностях, возникающих при ЧС;
- эвакуация населения, материальных и культурных ценностей;
- предоставление населению убежищ и средств индивидуальной защиты;
- проведение аварийно-спасательных работ;
- оказание домедицинской помощи;
- борьба с пожарами, возникшими при ЧС;
- выявление районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому или иному заражению;
- восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ЧС.



*Об оптимальных действиях при конкретных чрезвычайных ситуациях можно узнать на сайте.*



**Опорные точки.** Граждане Украины имеют право на защиту во время ЧС, но на них возлагаются и определенные обязанности. Зная, как правильно действовать при конкретных ЧС, можно спасти жизнь себе и окружающим. Аварийно-спасательные службы обеспечивают предупреждение и ликвидацию ЧС, поиск и выведение людей за пределы зон действия опасных и вредных для их жизни и здоровья факторов.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Какие права имеют граждане Украины во время ЧС?

#### II уровень

2. Какие обязанности имеют граждане Украины во время ЧС?
3. Какие функции выполняют аварийно-спасательные службы?

#### III уровень

4. Почему аварийно-спасательные службы работают постоянно, а не только во время чрезвычайных ситуаций?
5. Для чего создается единая государственная система гражданской защиты? Какие функции она выполняет?

#### IV уровень

6. Докажите, что граждане Украины обязаны изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
7. Докажите, что граждане Украины обязаны знать и выполнять правила поведения при эвакуации из опасной зоны.

## § 6 Домедицинская помощь при чрезвычайных ситуациях. Определение состояния пострадавшего. Алгоритм спасения людей при пожаре



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Мальчики играли в футбол, вдруг у Кирилла потекла из носа кровь. Игра прекратилась. Миша сказал, что Кириллу надо слегка откинуть голову назад или лечь. Но Алексей ответил: «Голову надо слегка наклонить вперед». Кто из них прав? Чей совет приведет к нежелательным последствиям? Почему?

### Домедицинская помощь при чрезвычайных ситуациях

**Домедицинская помощь** — это комплекс простых медицинских мероприятий, выполняемых на месте (самопомощь и взаимопомощь). Основная цель первой помощи — спасение жизни пострадавшего, его быстрая эвакуация из опасной зоны.

При оказании домедицинской помощи очень важен фактор времени. У людей, которые получили домедицинскую помощь в течение 30 мин после травмы, осложнения возникают в два раза реже, чем у тех, кому помощь была оказана позже. Оптимальный срок оказания

домедицинской помощи — до 30 мин после получения травмы, при отравлении — до 10 мин. При остановке дыхания это время сокращается до 5–7 мин. Отсутствие помощи в течение часа после травмы увеличивает вероятность смерти среди тяжело раненных на треть.

Каждые 20 из 100 погибших могли быть спасены, если бы помощь оказывалась своевременно и правильно непосредственно на месте происшествия. Именно поэтому важно знать, какая помощь нужна в том или ином случае, и уметь ее оказывать пострадавшему.

Перед тем как оказывать домедицинскую помощь, необходимо оценить ситуацию и выяснить, что именно произошло, какова причина того, что случилось, существует ли опасность для вас и пострадавших, кого можно привлечь к оказанию помощи.

Оценивая ситуацию, особое внимание следует уделить вопросу, существует ли опасность для вас и пострадавшего и насколько эта опасность велика. Важно выяснить, есть ли доступ к пострадавшему (пострадавшим) и что нужно сделать, если этот доступ затруднен. Оценивая ситуацию, необходимо сохранять хладнокровие и здравый смысл, чтобы принятое решение не оказалось ошибочным. Во многих ситуациях быстрое и точное оценивание ситуации может оказаться жизненно важным для пострадавшего.

***Помните, что нельзя:***

- сдвигать пострадавшего или перетаскивать его на другое место, если ему не угрожает огонь, обвал здания, если ему не нужно делать искусственное дыхание или оказывать срочную медицинскую помощь;
- вправлять выпавшие органы при повреждении грудной и брюшной полостей;
- давать воду или лекарства для приема внутрь пострадавшему, находящемуся без сознания;
- прикасаться к ране руками или какими-либо предметами;
- удалять инородные тела из раны брюшной, грудной или черепной полостей (надо просто накрыть рану перевязочным материалом и ждать приезда скорой помощи);



■ Неподвижная повязка при переломах



■ Перевязывание раны



■ Искусственное дыхание



- Оказывая домедицинскую помощь, в первую очередь необходимо прекратить действие факторов, вызвавших повреждение: вытянуть пострадавшего из воды, машины и т. п.
- оставлять на спине пострадавшего без сознания, особенно при тошноте и рвоте (в зависимости от состояния его нужно повернуть на бок или, в крайнем случае, повернуть его голову в сторону);
- пытаться вытянуть пострадавшего из огня, воды, здания, которое грозит обвалом, не приняв должных мер для собственной защиты.



О том, как оказывать домедицинскую помощь в различных ситуациях, посмотрите видеосюжет на сайте.

### Определение состояния потерпевшего

Важно уметь быстро и правильно оценить состояние пострадавшего. При осмотре сначала следует установить, жив он или мертв, затем определить тяжесть состояния, степень поражения, наличие кровотечения.



Однако надо знать, что при несчастном случае смерть часто бывает клинической («мнимой»), поэтому никогда не следует отказываться от оказания помощи пострадавшему, считая его мертвым ввиду отсут-



- Крайне важно уметь определить состояние пострадавшего

ствия дыхания, сердцебиения, пульса. Решить вопрос о целесообразности или бесполезности мероприятий по оживлению пострадавшего и сделать вывод о его смерти имеет право только врач.

К неотложным мерам по спасению пострадавшего относят восстановление проходимости дыхательных путей, проведение искусственного дыхания, наружного массажа сердца, остановку кровотечения, иммобилизацию места перелома (например, наложив шину или повязку).

Помните, что достаточно часто смерть потерпевшего наступает не из-за тяжести травм, а из-за отсутствия элементарных знаний по оказанию домедицинской помощи у людей, оказавшихся рядом.

### *Алгоритм спасения людей при пожаре*

Правильное и подробное сообщение о пожаре позволяет пожарной охране предвидеть возможную обстановку и принять необходимые меры.

1. Немедленно вызвать пожарную охрану по телефону 101, сообщив свой точный адрес, объект пожара; встретить пожарную охрану.
2. Если горение только началось, вы можете легко потушить огонь водой, накрыть толстым одеялом, покрывалом, забросать песком, землей. Ни в коем случае не гасите водой электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением, — это опасно для жизни!
3. Если вы видите, что не сможете справиться с огнем и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение. Прежде чем открыть дверь в горящем доме, прикоснитесь к ней тыльной стороной ладони. Не открывайте ее, если чувствуете, что дверь теплая — за ней огонь. Не пользуйтесь лифтами во время пожара.

***Никогда не бегите наугад!***

***Не пытайтесь взять с собой ценные вещи и другое имущество!***

***Никогда не прячьтесь в задымленном помещении в неприметные, отдаленные места!***

4. Если огонь отрезал путь к выходу, постарайтесь сохранять спокойствие. Идите в дальнюю от горящего помещения комнату, плотно закрывая за собой все двери. Откройте окно и постарайтесь привлечь внимание прохожих криками о помощи.

5. По прибытии пожарных четко и беспрекословно выполняйте их команды. Не возвращайтесь в горящее помещение до тех пор, пока пожарные не скажут, что опасность миновала.



О наиболее распространенных поражениях и помощи при них можно узнать на сайте.



**Опорные точки.** Домедицинская помощь — это комплекс мероприятий, целью которых является спасение жизни людей, их быстрая эвакуация из опасной зоны. Прежде чем оказывать домедицинскую помощь, необходимо определить состояние пострадавшего. Правильное выполнение алгоритма спасения людей при пожаре обеспечивает сохранение человеческой жизни и здоровья.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Для чего нужна домедицинская помощь?
2. Какие приемы домедицинской помощи вы знаете?

#### *II уровень*

3. Умеете ли вы осуществлять временную остановку кровотечения, делать перевязку раны, накладывать неподвижную повязку при переломах, делать искусственное дыхание?
4. Как следует себя вести, чтобы принятое вами решение о домедицинской помощи не оказалось ошибочным?

#### *III уровень*

5. Чего нельзя делать при оказании домедицинской помощи?
6. Можете ли вы сами сделать вывод о смерти потерпевшего?

#### *IV уровень*

7. Докажите, что при оказании домедицинской помощи очень важен фактор времени.

8. Какие меры по спасению пострадавшего являются первоочередными?
9. Проанализируйте алгоритм спасения людей при пожаре.



Проверьте свои знания по разделу «Здоровье человека».

### Упражнение № 3

#### **Моделирование ситуаций спасения людей на пожаре**

**Цель:** научиться моделировать ситуации спасения людей на пожаре.

#### **Ход работы**

Проанализируйте следующую ситуацию: находясь в лифте, вы почувствовали запах дыма.

• Смоделируйте свое поведение, используя перечень действий, предложенных ниже.

**А** вызвать пожарных по номеру 101

**Б** нажать кнопку кабины «Вызов» и сообщить о пожаре диспетчеру

**В** дождаться остановки лифта и быстро покинуть кабину

**Г** постоянно звать на помощь

**Д** попробовать открыть дверь кабины и выйти наружу

**Е** если нет возможности покинуть кабину лифта, не паниковать, закрыть рот и нос тканью, сесть на пол и ждать помощи.

• Объясните свой выбор действий. Какие еще действия являются целесообразными в данном случае? Чего делать нельзя?

• Сделайте выводы.

Проанализируйте следующую ситуацию: находясь в общественном наземном транспорте (автобус, троллейбус), вы почувствовали запах дыма.

• Смоделируйте свое поведение, используя перечень действий, предложенных ниже.

**А** в случае заклинивания дверей покинуть салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны

**Б** сообщить о пожаре водителю

**В** после остановки транспортного средства без паники и давки покинуть салон и отойти на безопасное расстояние

**Г** оказать помощь пострадавшим

**Д** постараться погасить огонь

**Е** вызвать пожарных по номеру 101

- Объясните свой выбор действий. Какие еще действия являются целесообразными в данном случае? Чего делать нельзя?
- Сделайте выводы.

Проанализируйте следующую ситуацию: вы находитесь в поезде, в вагоне начался пожар.

- Смоделируйте свое поведение, используя перечень действий, предложенных ниже.

**А** сообщить о пожаре проводникам или их руководству

**Б** тушить пожар с помощью огнетушителей, песка, воды

**В** перейти в соседний вагон

**Г** использовать стоп-кран для остановки поезда

**Д** после остановки поезда быстро покинуть горящий вагон через двери, люки, окна

**Е** помочь пострадавшим

- Объясните свой выбор действий. Какие еще действия являются целесообразными в данном случае? Чего делать нельзя?
- Сделайте выводы.

#### Упражнение № 4

### **Отработка навыков оказания домедицинской помощи пострадавшему**

**Цель:** научиться правильно вести себя в ситуации землетрясения, научиться оказывать домедицинскую помощь при землетрясении.

#### **Ход работы**

Представьте себе следующую ситуацию: произошло сильное землетрясение, во время которого вы находились в школе.

- Спланируйте свой маршрут спасения. Разработайте для себя и своих одноклассников все возможные варианты: где самые безопасные места, где лучше встретиться после землетрясения и т. д.
- Пройдите по этому маршруту по школе. Определите время, за которое вы смогли это сделать. Вспомните, как оказывать домедицинскую помощь при травматическом шоке, сильном кровотечении, переломах, а также основные правила транспортировки пострадавших.
- Составьте инструкцию «Как вести себя при землетрясении».
- Составьте инструкцию «Помощь пострадавшим при землетрясении».

Сделайте выводы.



## ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете о:

- оздоровительных системах и их составляющих;
- безопасности питания;
- негативных последствиях несбалансированного питания;
- профилактике пищевых отравлений;

научитесь:

- правильно выбирать для себя оздоровительную систему;
- оказывать домедицинскую помощь при пищевых отравлениях;
- правильно обрабатывать и хранить пищевые продукты.

Тема

3



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

### § 7 Понятие об оздоровительных системах. Составляющие оздоровительных систем



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восьмиклассник Никита любит своего отца и часто удивляется, как тот может все успевать и быть таким активным и веселым. Однажды Никита спросил его об этом, и отец сказал: «Понимаешь, главное, чтобы каждое твое действие было согласовано с другими действиями. Все зависит от системы. И твое здоровье тоже». Как вы считаете, что такое «система»? Что имел в виду папа Никиты?

#### Понятие об оздоровительных системах

Понятие «система» является многоплановым. Что касается оздоровительных систем, то это системы теоретических знаний и практических методов, обеспечивающих сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни. Такие системы стали появляться впервые еще в древних цивилизациях Египта, Греции, Китая, Индии.

За долгое время своего существования человечество изобрело множество различных оздоровительных систем. Например, есть *физические оздоровительные системы*, предлагающие специальный режим активной деятельности, существуют оздоровительные системы, в которых разработаны *правила рационального питания*.

Оздоровительные системы могут включать в себя различные компоненты, поэтому существуют разнообразные системы сохранения и восстановления здоровья человека.

Различают традиционные и современные оздоровительные системы. *Традиционные системы* существуют много веков и даже тысячелетий. Они распространились по всему миру из стран, культура которых развивалась долго и непрерывно. *Современные оздоровительные системы* появляются в странах с более молодой культурой, и время существования данных систем еще невелико.

Оздоровительные системы можно подразделить также на *научно обоснованные* и *народные*. Первые появились в результате применения теоретических научных знаний, а вторые сформированы в процессе народной практики. Современные научно обоснованные оздоровительные системы построены на научных знаниях по психологии и физиологии человека, учитывают его возраст, пол, индивидуальные особенности.

Выбор для себя оздоровительную систему не просто. Такой выбор зависит от того, как человек воспитан, в какой семье вырос, к какой культуре привык, какие физиологические и психологические особенности ему присущи, сколько ему лет. Кроме того, принимая решение по поводу оздоровительной системы, которая бы вам подошла, нужно обязательно посоветоваться с врачом, хорошо осведомленным о состоянии вашего здоровья, и учесть, что различные оздоровительные системы могут по-разному повлиять на здоровье того или иного человека.

К сожалению, не все оздоровительные системы хорошо продуманы и обоснованы. Они бывают иногда достаточно примитивными, построенными на каком-то одном оздоровительном методе, т. е. имеют небольшое количество компонентов. Прежде чем выбрать оздоровительную систему, необходимо ознакомиться с такими системами подробнее.

### Составляющие оздоровительных систем

Существует большое разнообразие оздоровительных систем, но их всех объединяют некоторые общие составляющие (компоненты). К ним относятся:

- правильный режим труда и отдыха;
- ежедневная двигательная активность;
- полноценный ночной сон;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание водой, воздухом и солнцем;
- оптимизм и умение владеть эмоциями;
- способность противостоять стрессам и полноценно отдыхать;



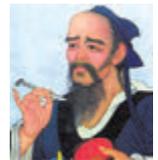
Рассмотрите фотографии и расскажите, какие компоненты могут входить в физические оздоровительные системы.

- умение быть полезным обществу;
- наличие моральных принципов и идеалов.

Оздоровительные системы могут включать в себя следующие компоненты: физические упражнения и гимнастические комплексы; правила рационального питания; различные виды единоборств и массаж; нравственные постулаты и определенные психологические принципы, комплексные правила обеспечения здорового образа жизни.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Знаменитый врач Древнего Китая Хуа То говорил: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек: если он много двигается, то не болеет». Согласны ли вы с этим высказыванием? Почему? Обоснуйте свое мнение.



- *О компонентах оздоровительных систем можно узнать на сайте.*
- *Чтобы больше узнать об основах рационального питания, ознакомьтесь с презентацией на сайте.*



**Опорные точки.** Оздоровительные системы — это системы теоретических знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Оздоровительная система состоит из взаимосвязанных и взаимозависимых частей — компонентов, которые охватывают различные стороны здоровья человека. Существуют определенные правила выбора оздоровительных систем.

### Вопросы для повторения и обсуждения

*1 уровень*

1. Какие классификации оздоровительных систем вы знаете?

2. Какие составляющие оздоровительных систем вы знаете?

*II уровень*

3. Чем отличаются современные и традиционные оздоровительные системы?

4. Чем отличаются научно обоснованные и народные оздоровительные системы?

*III уровень*

5. Можно ли назвать системой правила оздоровительного образа жизни, которые построены на каком-то одном оздоровительном методе? Почему?

6. Докажите, что при создании оздоровительных систем необходимо использовать теоретические знания.

*IV уровень*

7. Докажите, что ведущая роль в формировании здорового образа жизни всегда принадлежит сознанию человека.

8. Докажите, что умение быть полезным обществу является составляющей оздоровительной системы.

9. Докажите, что наличие моральных принципов и идеалов является составляющей оздоровительной системы.

## § 8 Физические качества человека. Влияние физической активности на здоровье



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Тренер школьной футбольной команды предложил ученикам такие упражнения: бег на скорость различными способами с изменением направления, перебрасывание мяча через плечо, через голову вперед-назад, бросок-перебрасывание мяча вперед, затем — прием или передача мяча, блок, поворот на 180° — прием мяча с падением. Какое физическое качество прежде всего развивают эти упражнения? Обоснуйте свой ответ.

### Физические качества человека

**Физическое качество человека** — это совокупность его биологических и психических свойств, характеризующая физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. К физическим качествам относятся скорость, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Кроме физических качеств человек имеет физические способности. Каждый из нас характеризуется индивидуальными физическими спо-

способностями, которые являются наследственными, т. е. они заложены природой. **Способности** — это индивидуальные особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности. Именно способности объясняют скорость и легкость обретения физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. То есть физические способности человека могут выражаться в различных физических качествах, которые можно и нужно развивать с помощью физической активности.

**Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Чтобы развивать мышечную силу, можно использовать упражнения с отягощением, например с гирями или гантелями, бегать вверх, по песку, снегу, воде. Сила мышц возрастает при выполнении упражнений с преодолением сопротивления собственного тела: подтягивание на руках, отжимание, лазанье по канату, прыжки в длину и высоту.

**Гибкость** — это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Развитие гибкости обеспечивается такими упражнениями: сгибания-розгибания, наклоны, повороты, вращения и т. п.

**Скорость** — это способность человека выполнять двигательные действия за минимальное для данных условий время без снижения эффективности. Скорость можно развивать, занимаясь плаванием, лыжными гонками, бегом на коньках, ездой на велосипеде и т. п.

**Ловкость** — это способность человека выполнять двигательные упражнения за короткий период обучения, а также изменять свои двигательные действия в меняющихся внешних условиях. Это физическое качество требует координации, точности движений, скорости реакции.



Какие физические качества человека необходимы для занятий спортивной гимнастикой?



Какие виды спорта изображены на фотографиях? Что вы знаете об этих видах спорта?

**Выносливость** — это способность человека противостоять усталости, выполнять работу эффективно. Выносливость развивается благодаря плаванию, лыжным гонкам, бегу на коньках, езде на велосипеде и т. п.

Для комплексного развития физических качеств можно использовать различные гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. Главное — делать упражнения регулярно, т. к. именно регулярное выполнение комплекса несложных упражнений позволяет поддерживать и совершенствовать физические качества в течение всей жизни.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Существует много видов спорта, которые развивают физические качества человека. Есть известные практически каждому — футбол, бокс, хоккей, плавание, волейбол, баскетбол, гимнастика, фигурное катание, велоспорт, бадминтон. А что вы знаете о других видах спорта: например, о тяжелой атлетике, гребле на байдарках и каноэ, водном поло, гандболе, дзюдо, регби, стрелковом спорте, стрельбе из лука, современном пятиборье, триатлоне, тхеквондо, фехтовании, бобслее, горнолыжном, конькобежном и санном видах спорта, скелетоне, фристайле, шорт-треке?



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Физическое воспитание рыцарей Средневековья включало в себя верховую езду, плавание, охоту, стрельбу из лука. Главными чертами для рыцаря в латах были сила и устойчивость. Совершенно не ценились высокие результаты в скорости и ловкости, достигнутые не верхом и без лат. А вот в соревнованиях сельского населения того времени преобладали игры с мячом, взятие крепости, бег, борьба с палками, ходули. Какие физические качества формировались у рыцарей и крестьян? Объясните почему.

### Влияние физической активности на здоровье

В современном техногенном обществе телу человека не хватает активных движений, которые ему крайне необходимы, поскольку оно было рассчитано природой на высокую двигательную активность.

Следует помнить, что физическая активность является составной частью здорового образа жизни. Физические упражнения усиливают не только функции мышц, но и дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других систем организма человека. Умеренные физические нагрузки повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

О взаимосвязи двигательной активности и здоровья писали философы и врачи всех времен. Так, древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие». Древнегреческий врач Гален в своем труде «Искусство возвращать здоровье» отметил: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».



**Опорные точки.** Человек обладает физическими качествами, к которым относятся скорость, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Кроме физических качеств человеку присущи физические способности, которые могут выражаться в различных физических качествах. Физические качества надо развивать с помощью физической активности. Физическая активность положительно влияет на здоровье.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Что человек наследует — физические качества или способности?
2. От чего зависит сила человека?

#### *II уровень*

3. Чем физические качества отличаются от физических способностей?
4. Чем сила отличается от ловкости?

#### *III уровень*

5. Что такое гибкость? Какие упражнения способствуют ее развитию?
6. Какие упражнения способствуют комплексному развитию физических качеств?

#### *IV уровень*

7. Что вы делаете для развития своих физических качеств?

Тема

# 4



## БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

### § 9 Традиционные и современные системы питания. Выбор пищевых продуктов



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Китайский повар гордится умением приготовить рыбу так, что по вкусу ее не отличишь от курицы. Он может накормить вас множеством вкусных и разнообразных блюд, и вы при этом останетесь в полном неведении, из чего именно приготовлено каждое из них. А японская еда чрезвычайно проста, и повар стремится, чтобы внешний вид и вкус блюда как можно больше сохраняли исходные свойства продукта, чтобы рыба или овощи даже в приготовленном виде оставались самими собой. Как вы можете объяснить такие различия в кулинарных предпочтениях китайцев и японцев?

#### *Традиционные и современные системы питания*

В мире есть и народы-вегетарианцы, и убежденные мясоеды, есть такие, которые предпочитают сырую пищу, а другие народы ее всегда непременно обрабатывают. Изучая все это разнообразие, наука о питании часто оказывается в тупике. Она никак не может определить, какое питание полезно, а какое — нет. И какая пища будет полезной для конкретного человека и придется ему по вкусу? Понравится ли японцу украинский борщ? Будет ли украинец с удовольствием есть суп из змей? Готов ли европеец выпить кумыс?

У систем питания и кулинарного искусства долгая история. У каждого народа есть любимые блюда, особые традиции приготовления пищи



Врач Гиппократ говорил: «Если отец болезни не всегда известен, то мать ее всегда — пища». Что имел в виду выдающийся врач?

и ее подачи. Эти привычки складывались тысячелетиями, в них много целесообразного, отвечающего национальным обычаям, вкусам, образу жизни, климату. Такие привычки надо учитывать и не спорить с ними. Вкус не дается нам от рождения — он формируется в течение жизни и соответствует той культуре, в которой формируется личность человека.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Спартанский обед был очень простым: горох, бобы, рожь. Рассказывают, что один аристократ, римлянин, попав на спартанский обед, сказал: «Действительно, спартанцы — храбрые люди. Всякий предпочел бы тысячу раз умереть, чем есть такую пищу». Как такая пища давала возможность спартанцам воспитывать храбрых и сильных воинов?

Существует множество различных систем питания. **Системы питания** — это системы теоретических знаний и практических методов, которые включают определенные правила выбора и употребления пищи человеком. Эти правила учитывают такие факторы, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка продуктов, время и интервалы приема пищи и т. п. Системы питания различных культур могут иметь незначительные или существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания.

Различают традиционные и современные системы питания. Традиционные системы, в отличие от современных, существуют уже давно, они формировались на протяжении тысячелетий.

Современные системы питания строятся на теориях питания. Существует множество теорий питания. Есть научные теории питания и альтернативные виды питания. К научным теориям относятся, например, теория сбалансированного питания и теория адекватного питания. К альтернативным видам питания относят вегетарианство, мясоедение, сыроедение и еще множество самых разнообразных взглядов на питание.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Что вы знаете об основных положениях теории сбалансированного питания и теории адекватного питания? Можно ли что-то о них сказать исходя из их названия?

На основе теоретических взглядов на питание создаются оздоровительные системы питания. Поскольку теоретических взглядов много и они разные, то и оздоровительные системы питания многочисленны и разнообразны.

Выбирая систему питания, надо понимать, что организм каждого человека уникален. Питание, которое является оздоровительным для одного человека, может навредить другому. Все очень индивидуально. Уже сегодня многие люди для потребления подбирают пищу в соответствии со своими особенностями. Но составить индивидуальную программу питания может только специалист-диетолог.

Системы оздоровительного питания строятся на нескольких общих принципах:

- во-первых, энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма;
- во-вторых, химический состав пищи должен соответствовать физиологическим потребностям организма в питательных веществах, поэтому необходимо потреблять различные пищевые продукты. В состав полноценного рациона должны входить питательные вещества пяти классов: углеводы, жиры, белки, витамины, неорганические вещества и микроэлементы;
- в-третьих, необходимо соблюдать оптимальный режим питания.



*О некоторых системах питания и особенностях их выбора можно узнать на сайте.*

### Блюда украинской национальной кухни

Украинская кухня известна далеко за пределами Украины. Некоторые блюда нашей кухни, например борщи и вареники, вошли в меню многих стран мира. Украинская кухня отличается особым стилем и технологией приготовления пищи, которые связаны с украинской куль-



Какое украинское блюдо можно приготовить из продуктов, изображенных на фотографии?



Блюда каких кухонь изображены на фотографиях? Что вы знаете об этих кухнях?

турой. Наиболее существенной чертой технологии украинской кухни является то, что в ней очень многие продукты подвергаются сложной тепловой обработке: сначала их обжаривают или варят, а затем тушат или запекают. Большое количество блюд (крученики, завиванцы, фаршированная птица и овощи, шпигованное салом и чесноком мясо) готовятся в шпигованном и фаршированном виде.

Каждому этнографическому региону Украины присущи свои особенности кухни, обусловленные историческими признаками и традициями. Например, борщ имеет 30 разновидностей (полтавский, черниговский, киевский, волынский, львовский и т. д.).



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Что вы знаете о таких блюдах украинской кухни, как пампушки, паляницы, галушки, налистники, грибной соус, банош, вареники, колбасы, сырники?

### *Выбор пищевых продуктов.*

#### *Обработка и хранение пищевых продуктов*

Еда приносит организму человека пользу, но некачественная еда может привести к болезни. Для того чтобы пища не причиняла вреда, надо знать правила выбора пищевых продуктов. Прежде всего следует научиться оценивать качество пищи.



**Найдите необходимую информацию и проанализируйте ситуацию.** Инна с мамой покупали в магазине продукты. Девушка взяла с полки сметану и быстро положила ее в корзину. Но мама спросила дочь: «А ты посмотрела, какой у этой сметаны срок годности?». Инна удивилась: «Нет. А зачем? Я полагаю, она свежая». Как вы думаете, что мама ответила Инне?

Качество пищевых продуктов можно оценить визуально, т. е. внимательно осмотреть их. Внешний вид пищи может многое рассказать о том, как долго она хранилась или как была приготовлена. Качество еды можно оценить и по ее запаху. У многих испорченных продуктов специфический неприятный запах.

Следует внимательно читать то, что написано на упаковке продуктов, обращая особое внимание на срок их изготовления и хранения. Ни в коем случае нельзя использовать продукты, срок годности которых уже истек.

Пищевые продукты должны быть свежими и качественными. Пищу надо правильно готовить. Посуду, в которой готовится и на которой подается еда, необходимо содержать в чистоте. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают происходить процессы брожения и гниения. Лучше съесть блюдо сразу после его приготовления. Перед приемом пищи обязательно мойте руки. Все это — необходимые правила обеспечения безопасности питания.

Безопасное питание включает в себя правильное хранение пищевых продуктов. Готовую еду можно держать на плите не более 1,5 часа. Если еда вынута из холодильника, то жидкие блюда следует довести до кипения, а густые — разогреть 3–5 минут в горячей духовке.

В холодильнике продукты можно хранить только определенное время. Например: масло сливочное — 6–14 суток в закрытой посуде или фольге, молоко кипяченое пастеризованное — 12–36 часов (прикрытое, предварительно охлажденное), кефир — 36 часов, сметану — 72 часа, сливки — 12 часов, сыр — 36 часов, яйца — 14–21 сутки, колбасу копченую — 2–6 суток, сосиски, сардельки высшего сорта — 2 суток, колбасу вареную — 1 сутки, свежие овощи — 1–7 суток.



**Опорные точки.** Существуют различные системы питания — это системы теоретических знаний и практических методов, которые включают определенные правила выбора и употребления пищи человеком. Они построены на таких общих принципах: энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма; химический состав пищи должен соответствовать физиологическим потребностям организма в питательных веществах; необходимо соблюдать оптимальный режим питания. Нужно уметь правильно выбирать продукты питания, обрабатывать и хранить их.



Интересные факты о еде можно найти на сайте.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Чем отличаются традиционные и современные системы питания?
2. Какие блюда украинской кухни вам нравятся?

#### II уровень

3. Как оценить качество пищевых продуктов?
4. Какие правила обработки и хранения пищевых продуктов вы знаете?

#### III уровень

5. Как выбрать систему питания?
6. Почему каждому этнографическому региону Украины присущи свои особенности кухни?

#### IV уровень

7. Докажите, что питание, которое является оздоровительным для одного человека, может навредить другому.
8. На каких принципах строятся системы оздоровительного питания?
9. Что нужно знать, чтобы определить, какая пища будет полезной для конкретного человека?

## § 10 Диетическое питание. Негативные последствия несбалансированного питания. Пищевые добавки



Подумайте и обсудите ситуацию. Ученики на уроке обсуждали высказывание Гиппократ: «Пусть еда будет вашим лекарством, а лекарство — едой». София сказала, что она не понимает, что имел в виду Гиппократ. Что бы вы ответили Софии?

### Диетическое питание

Словом «диета» обозначают и режим питания, и состав пищи. Словарь сообщает: «Под диетой подразумевается режим питания, устанавливаемый для здоровых и больных, в соответствии с их возрастом, телосложением, профессией, климатом, временем года». Диета может быть только индивидуальной, рассчитанной на конкретного человека.

Главным постулатом диетического питания является вывод о том, что пища, которую человек потребляет, должна поддерживать молекулярный состав организма, возмещать его энергетические затраты и обеспечивать развитие организма. То есть в каждой диете должно быть соответствие между количеством и качеством принятой пищи и энергетическими затратами организма.

Существует *лечебное питание*, или *диетотерапия*, — это метод лечения многих заболеваний. Есть группа заболеваний, которые лечатся только диетой.

Современные научно обоснованные диеты были впервые разработаны несколько десятилетий назад и продолжают все время совершенствоваться. Рекомендую ту или иную диету, врач-диетолог использует данные биохимии, физиологии, гигиены питания и других наук, а также многовековой опыт практической медицины. Но успех при таком лечении во многом зависит от самого пациента, от его дисциплины в соблюдении диеты.

Следует помнить, что в каждом отдельном случае вопрос о необходимости диеты решается индивидуально. Всевозможные советы в популярных изданиях надо воспринимать критически. Однако можно сформулировать несколько общих правил домашней диетологии. Вот они:

- питаться разнообразно и регулярно;
- не переедать;
- проводить правильную кулинарную обработку продуктов;
- знать калорийность и химический состав суточного рациона в целом;
- знать особенности химического состава основных продуктов питания.



О диетическом питании и его особенностях можно узнать на сайте.

### Негативные последствия несбалансированного питания

Некачественное и несбалансированное питание может привести к различным заболеваниям. Могут проявиться гастрит или язва желудка. При отсутствии или недостатке витаминов возникают авитаминозы. Из-за неправильного питания страдают зубы, возникает кариес.

Самым распространенным следствием несбалансированного питания является *гастрит*. Гастрит — это воспаление стенки желудка,

точнее, его слизистой оболочки. Причины гастрита бывают разные, и одна из них — это нерациональное питание. Основные симптомы гастрита — это боль, жжение «под ложечкой», постоянная рвота, тошнота. Если гастрит не лечить, то возникает *язвенная болезнь желудка*. Это хроническое заболевание, которое развивается при нарушении функционального состояния желудка. К развитию язвенной болезни могут привести наследственная предрасположенность, нарушение режима питания и его характер, вредные привычки (курение, алкоголь, чрезмерное потребление кофе).

### Мифы и факты о диетах

**Миф:** Множество диет являются универсальными для всех и помогают всем.

**Факт:** Все врачи-диетологи утверждают, что подбор питания должен быть строго индивидуальным, с учетом заболеваний. Организму каждого отдельного человека присущи свои особенности: одна и та же диета одному подойдет, а другому — нет.

**Миф:** Нельзя завтракать при диете, или не надо ужинать, или вообще для эффективности диеты лучше голодать.

**Факт:** Ни в коем случае не следует голодать. Пропускать приемы пищи — это самый простой способ нарушить диету и навредить себе.

**Миф:** Существует хорошая и плохая еда.

**Факт:** Пюре из картофеля и картофельные чипсы — совершенно разная пища, хотя по сути это один и тот же продукт. Поэтому надо понимать, что нет однозначно «полезных» или однозначно «вредных» продуктов — все зависит от способа приготовления продуктов, их состава, количества.

**Миф:** От жирной пищи толстеют, лучше ее вовсе не употреблять.



О диетах, еще не вводя специального термина, писал Авиценна — философ и врач, живший в XI в.: «Каждой комплекции и каждой натуре соответствует определенная пища. Когда желательно изменить комплекцию, нужно употреблять пищу с противоположными свойствами». Можно ли эти выводы выдающегося врача древности о роли питания в сохранении здоровья человека считать началом научной диетологии? Почему?

**Факт:** 1 г жира содержит вдвое больше калорий, чем 1 г белков или углеводов, что делает жирные блюда калорийными. Именно благодаря этому они эффективно и надолго утоляют голод. Организм не может существовать без жиров. Но жиры бывают разные, и их полезность или вредность зависит от их состава и количества.

**Миф:** Чем невыносимее диета, тем более она эффективна.

**Факт:** На самом деле грамотно разработанная индивидуальная диета является и эффективной, и приятной — такой, которая не приводит к негативным эмоциональным проявлениям или стрессу организма.

**Миф:** Нужно заменить весь рацион питания фруктами и овощами — это будет полезно для организма.

**Факт:** Фрукты и овощи полезны только при полноценном питании, когда еда разнообразна и кроме фруктов и овощей включает мясо, рыбу, молоко, масло и другие необходимые для жизнедеятельности организма продукты.

Перед тем как сесть на диету, нужно обязательно посоветоваться с врачом, сдать анализы и не ждать от диеты мгновенных результатов.

### Пищевые добавки

**Пищевые добавки** — это химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам для улучшения их вкуса, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продукта при хранении.

Для чего же нужны все эти добавки? Опишем основные из них.



Есть пищевые добавки, включающие в себя жиры, углеводы, белки и клетчатку, а также почти все микроэлементы и витамины. Они улучшают качественный состав пищи.

Добавки, сохраняющие свежесть, добавляют к маслам и упаковочным материалам, чтобы предотвратить прогоркание масла.

Добавки-консерванты предназначены для того, чтобы долгое время сохранять продукты пригодными к употреблению. Они содержат вещества, которые убивают микробы или не дают им размножаться.

С древнейших времен люди использовали с этой целью соль, сахар, кислоты и дым, в котором продукты коптили. В качестве консервантов для фруктов и овощей используют бензоат Натрия и бензоат Калия. Многие продукты консервируют с помощью уксусной кислоты (уксуса).

Пряности помогают изменить вкус пищи. Есть природные пряности, но большинство из тех, которыми пользуются сегодня, — это смеси, состоящие из синтетических веществ.

Красители придают продуктам, которые прошли термическую обработку, более привлекательный вид. Красители делятся на две основные группы: природные и синтетические. Лучше, конечно, использовать природные красители.

Мы перечислили пищевые добавки, которые добавляют производители. Но есть еще такие, которые используются индивидуально. Различные фирмы могут предлагать свои пищевые добавки к повседневному питанию. Утверждают, что эти добавки способствуют похудению, могут использоваться для профилактики всех заболеваний и даже их лечения. Употреблять эти пищевые добавки можно только после консультации с врачом, который хорошо осведомлен о состоянии здоровья человека. Подростку, питающемуся рационально, такие пищевые добавки вовсе не нужны.

Качество пищи зависит от ее состава. Так, в пище могут содержаться вещества, вредные для вашего организма. Всевозможные консерванты, красители, вкусовые добавки — это совсем не то, что нужно для роста и развития подростка. Еда может быть очень жирной, слишком острой или слишком соленой для вас. Это также следует учитывать.



*О пищевых добавках и о том, что обозначают цифры и буквы на упаковке продуктов, можно узнать на сайте.*



**Опорные точки.** Диетой называют режим питания, устанавливаемый для здоровых и больных людей согласно их возрасту, телосложению, профессии, климату, времени года.

Некачественное и несбалансированное питание может привести к различным заболеваниям.

Пищевые добавки — это химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам для улучшения их вкуса, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продукта при хранении. Это лишь дополнение к правильному питанию. Они никоим образом не могут заменить правильное питание.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Что такое диета? С какой целью используют различные диеты?
2. Что такое гастрит? Назовите некоторые причины его возникновения.

#### II уровень

3. Что надо учитывать, выбирая ту или иную диету?
4. При каких заболеваниях используют лечебное питание?
5. Какие общие правила применения пищевых добавок вы знаете?

#### III уровень

6. Каждая ли диета является универсальной? Объясните.
7. В чем проявляются негативные последствия несбалансированного питания?

#### IV уровень

8. Докажите, что в каждой диете должно быть соответствие между количеством и качеством принятой пищи и энергетическими затратами организма.
9. Докажите, что в каждом отдельном случае вопрос о конкретной диете решается индивидуально.

## § 11 Симптомы пищевого отравления. Ядовитые растения и грибы. Профилактика пищевых отравлений. Домедицинская помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Витя по дороге из школы домой купил себе пирожок с мясом и с удовольствием съел его прямо на улице. Через некоторое время, когда он уже был дома, у него заболел живот. Витя решил не огорчать маму и потерпеть, дожидаться, когда боль сама пройдет. Однако вечером у него началась рвота, и такая сильная, что пришлось ехать в больницу. Что Витя сделал неправильно? Почему?

### Симптомы пищевого отравления

**Пищевое отравление** — это такое состояние, при котором происходит интоксикация организма человека из-за попадания в кишечник некачественно приготовленных продуктов. В таких продуктах происходил процесс размножения вредных микроорганизмов и накопились

токсины (яды), которые они выделяли. Врачи разделяют пищевые отравления на две группы. Первая — *пищевые токсикоинфекции*. В этом случае в организм попадают микроорганизмы с токсическим действием. Вторая группа — *пищевые интоксикации*, когда в организм попадают не сами микробы, а их токсины.

Пищевое отравление может проявиться уже через несколько часов после приема некачественной пищи, но не позднее чем через сутки. Сначала человек испытывает дискомфорт в области кишечника, затем — спазмы и боль в области пупка и подложечной части живота. После этого может начаться тошнота, рвота и диарея (понос). Для пищевых отравлений характерно общее состояние слабости, головные боли, учащенное сердцебиение. Иногда может повышаться температура тела.

При тяжелых пищевых отравлениях могут возникать нарушение зрения, двоение в глазах, нарушение мышечного тонуса, потеря сознания, сильное слюноотделение, обезвоживание вследствие потери жидкости, нарушение работы нервной системы, которые приводят к галлюцинациям, бреду, даже коме и параличу.

Особенно опасны такие пищевые отравления, как *сальмонеллез* и *ботулизм*.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** В большинстве случаев причиной ботулизма являются консервированные грибы домашнего приготовления. Однако ботулотоксин может накапливаться практически в любых консервах — в мясной тушенке, консервированных овощах, рыбе. Надо понимать, что потенциально опасны все консервированные продукты, которые предварительно могут быть плохо вымытыми и термически некачественно обработанными. Самым неприятным в ботулизме является то, что вы никак не определите по внешнему виду продукта, заражен ли он или нет. А от этой болезни нет прививок и к ней не вырабатывается иммунитет. Так что же делать, чтобы избежать ботулизма?



Пищевые отравления могут возникать не только вследствие заражения бактериями. Существуют отравления химическими веществами, а также ядовитыми грибами, растениями, ядовитой рыбой.



Об оказании доврачебной помощи при пищевых отравлениях можно узнать из видеосюжета на сайте.

### Ядовитые растения и грибы

Человек всегда использовал растительную пищу. Но в природе есть и ядовитые растения, которые производят и накапливают в процессе своей жизнедеятельности такие соединения, которые вызывают отравление у животных и у человека. Ученые насчитали около 10 000 видов ядовитых растений. Умение отличать эти растения очень важно для сохранения жизни и здоровья.

Ядовитые растения по-разному могут влиять на организм человека. Они угнетают работу центральной нервной системы, негативно сказываются на работе сердца, желудка, почек и печени.

Например, ядовитое растение *белена черная* при употреблении ее в пищу может вызвать сухость во рту, расстройство речи и глотания, расширение зрачков, сухость и покраснение кожи, возбуждение, реже — бред и галлюцинации, тахикардию, судороги. Отравление белой может привести даже к смерти!

*Белена черная* — травянистое растение с неприятным запахом. Стебель прямостоячий, разветвленный, густо покрытый железистыми волосками. Листья сидячие, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, покрыты маленькими волосками. Корень напоминает корень петрушки, мягкий, сочный, с кисло-сладким вкусом. Цветки крупные, с венчиком грязно-белого цвета. Цветет белена в июле-августе. Растет в замусоренных местах, около жилья, у дорог, на обрабатываемых полях как сорняк. Ядовитым считается все растение. Отравление белой возможно либо при употреблении молодых сладких ростков, либо при поедании семян.

Как и белена черная, опасны *дурман обыкновенный* и *белладонна обыкновенная*. Все эти растения относятся к группе пасленовых.

Ядовитыми, как вы знаете, могут быть и грибы. Самый опасный из них — это *бледная поганка*.



■ Белена черная



■ Дурман обыкновенный



■ Цикута ядовитая



■ Бледная поганка

Бледная поганка растет в лиственных и хвойных лесах, на опушках, просеках одиночно и группами с июня до осени. Смертельно ядовитый гриб. Ядовитыми являются все части гриба. Отваривание, соление, сушка не уничтожают ядовитых свойств бледной поганки. Признаки отравления проявляются через 8–12 часов, а иногда через 20–40 часов после употребления грибов, когда медицина помочь уже не может!



**Найдите необходимую информацию и выполните задание.** Какие ядовитые растения и грибы вашей местности вы знаете? Приведите примеры. Выберите одно из ядовитых растений или какой-либо ядовитый гриб и расскажите о нем.

### *Причины и профилактика пищевых отравлений. Домедицинская помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях*

Пищевое отравление можно получить при употреблении некачественно приготовленной пищи или при хранении продуктов питания в таких условиях, которые не соответствуют срокам и режиму их хранения, при несоблюдении людьми правил личной гигиены. Пищевые отравления могут возникать в виде вспышек в семье (в группе или коллективе), когда все употребляли одну и ту же некачественную пищу.

Отравиться можно и продуктами с нормальными свойствами и сроком годности. Это происходит тогда, когда еду готовит зараженный человек в условиях, где не соблюдают санитарные нормы.

#### *Для профилактики пищевых отравлений следует:*

- не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- хранить и транспортировать продукты в надлежащих условиях;
- покупая молочную продукцию, проверять целостность упаковки;
- не употреблять в пищу незнакомые продукты питания;
- тщательно мыть овощи, фрукты, зелень, а также посуду, столовые приборы, соблюдать правила личной гигиены;
- проводить качественную термическую обработку продуктов питания (особенно рыбы и мяса);
- хранить в холодильнике отдельно свежие и уже приготовленные мясные продукты, не держать в нем готовую пищу более 3 дней;
- бороться с переносчиками инфекций (тараканами, мышами).

Как только появились симптомы пищевого отравления, нужно промыть желудок теплой кипяченой водой или слабым раствором соды. Промывание желудка необходимо делать до тех пор, пока не начнет выходить чистая вода. После промывания желудка больному рекомендуется принимать активированный уголь по 2–3 таблетки каждые 15 мин в течение часа. Запивать активированный уголь следует кипяченой водой.

После отравления нужно некоторое время воздерживаться от употребления пищи. Затем больному необходима щадящая диета с ограничением количества съеденного. Ему надо употреблять больше воды. Было бы целесообразно оставить его дома, чтобы он отдохнул. Если у пострадавшего озноб, его нужно согреть. Обычно симптомы отравления проходят сами по себе в течение недели.

Необходимо обратиться к врачу, если симптомы пищевого отравления сохраняются в течение трех и более дней или если пострадавший чувствует спазмы в животе уже длительное время.

Необходимо вызвать скорую помощь, если пищевое отравление возникло у ребенка или у больного появились такие симптомы, как нечеткость зрения, затруднение глотания и речи.

В случае отравления грибами следует немедленно обратиться за медицинской помощью!



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Маша и Юлия поспорили. Маша утверждает, что пищевые отравления вызывают только бактерии, которые размножились в еде. А Юлия считает, что пищевые отравления возникают только вследствие употребления ядовитых грибов и растений. Кто из них прав?



*Проверьте свои знания по разделу «Физическая составляющая здоровья».*

### Упражнение № 5

#### **Отработка навыков домедицинской помощи при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях**

**Цель:** научиться правильно оказывать домедицинскую помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях.

**Материалы:** плакаты, иллюстрирующие способы оказания первой медицинской помощи при отравлениях и кишечных инфекциях.

### Ход работы

Представьте себе такую ситуацию: ваш одноклассник отравился некачественными, несвежими продуктами животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные или рыбные консервы). У него рвота и боли в животе.

Опишите последовательность своих действий при оказании ему первой помощи. Такая тренировка поможет вам действовать спокойно в случае реального отравления.

1. Вспомните признаки пищевого отравления (головная боль, тошнота, рвота, боль в животе, понос, затрудненное дыхание, нарастающая слабость, сонливость, побледнение кожи, потеря сознания).
2. Вспомните последовательность оказания помощи при пищевом отравлении.
3. Опишите алгоритм своих действий.
4. Сделайте вывод.



**Опорные точки.** Основой безопасного питания является умение оценивать качество пищи, соблюдать правила ее приготовления, употребления и хранения. Знание правил оказания помощи при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях, а также знания о ядовитых и опасных растениях и грибах могут спасти жизнь вам и окружающим.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Что вы знаете о ядовитых растениях и грибах?
2. Что такое пищевое отравление? Как оно возникает?

#### *II уровень*

3. Что может свидетельствовать о недоброкачественности продукта?
4. Какое состояние больного характерно для пищевых отравлений?

#### *III уровень*

5. Что нужно делать для профилактики пищевых отравлений?
6. Что нужно делать при появлении симптомов пищевого отравления?

#### *IV уровень*

7. Как оказать домедицинскую помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях?
8. Чем отличаются токсикоинфекции от интоксикации?
9. Какие ядовитые растения и грибы своей местности вы знаете?



## Раздел

# 3

## ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете о:

- становлении и развитии личности;
- формировании системы ценностей;
- пирамиде потребностей;
- планировании будущего;
- идеалах красоты и здоровья;
- умении учиться и его составляющих;

научитесь:

- пользоваться приемами эффективного чтения и запоминания;
- составлять карты памяти;
- пользоваться алгоритмом постановки и достижения цели.

Тема

# 5



## СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

### § 12 *Становление личности. Формирование самосознания в подростковом возрасте. Развитие личности. Биосоциальный характер личности*



**Подумайте и обсудите ситуацию.** На храме Аполлона в Дельфах есть надпись: «Познай самого себя». Выдающийся философ Платон в своем диалоге «Протагор» отмечал, что это выражение — плод совместных размышлений семи великих мудрецов Древней Греции. Однажды Фалес, Питтак, Биант, Солон, Клеобул, Мисон и Хилон (VI в. до н. э.) собрались в храме Аполлона в Дельфах и в результате длительного диспута пришли к абсолютной, по их мнению, истине. Найденную истину — «познай себя» — они и написали на стене храма в Дельфах. Как вы думаете, что означает эта надпись?

#### *Становление личности. Формирование самосознания в подростковом возрасте*

**Становление личности** — это закономерный процесс, в ходе которого подросток, с одной стороны, находится под влиянием окружающих, а с другой — может сам на себя влиять, изменять себя, выбирать свой круг общения и формы деятельности, приобретать новый опыт. Этот опыт может быть разным. Для личностного роста важен опыт понимания ценности жизни, опыт положительного отношения к себе, к другим людям, к обществу. В процессе приобретения этого опыта в реальной жизни подросток начинает осознавать мотивы

своего поведения и то, что у него есть возможность самовоспитания, самосознания, саморазвития. Каждый из нас в подростковом возрасте начинает примерять на себя новые социальные роли, задавать себе важные вопросы: кто я? для чего я живу? чего я хочу достичь в жизни? каковы мои цели? в чем заключается мое предназначение?

Как только появляются эти вопросы, начинается поиск ответов на них. Каждый ищет эти ответы по-своему, но всегда обращается к опыту других людей, которые тоже искали ответы на эти вопросы и, возможно, нашли их. Однако не всегда мнения других людей для человека являются приемлемыми. Он выбирает те взгляды, с которыми согласен.

Личность человека формируется путем самопознания, самоопределения и самовоспитания. Именно эти процессы позволяют человеку приобрести такие качества, как ответственность, достоинство, индивидуальность, общественная активность, твердость взглядов и убеждений, умение управлять своим поведением и действиями, обдумывать собственные поступки и отвечать за них. Какой я? Каким бы я хотел стать? Что надо делать для того, чтобы быть таким, как я хочу? Самопознание ответит на первый вопрос, самоопределение — на второй, а самовоспитание — на третий.

### *Развитие личности. Биосоциальный характер личности*

**Развитие личности** — это осознанное формирование самого себя как человека, который умеет видеть смысл своего существования, ставить перед собой цели и достигать их, человека, который понимает, в чем его предназначение, у которого есть надежный нравственный стержень.

Развитие личности тесно связано с биологическим, психическим и социальным развитием и происходит поэтапно, начиная с рождения. В детстве человек учится говорить, общаться с окружающими, читать, писать, считать и т. п. В процессе социального развития у ребенка формируются новые высшие психические функции, в состав которых входят знания об общественных явлениях, отношениях между людьми, стереотипах поведения, формах общения. На социальное развитие подростка влияет школа, семья, дружеское окружение, средства массовой информации — социальная среда, которая формирует его социальный опыт. Но он и сам может на себя влиять и познавать себя.

**Самопознание** является необходимым условием саморазвития личности. Самопознание — это средство получения собственного опыта; оно позволяет наиболее полно использовать свои возможности

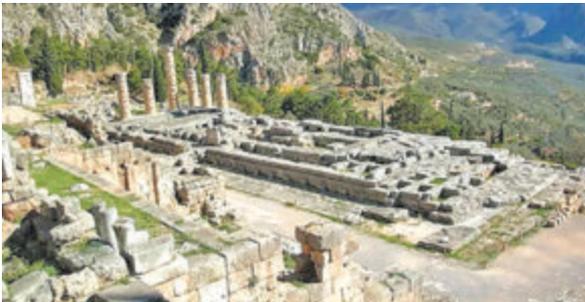
в учебе, труде, общении с другими людьми, во время занятия каким-либо делом. Фактически самопознание выступает как средство наиболее полного использования своих возможностей и способностей.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Выражение «Познай самого себя» ошибочно приписывают древнегреческому философу Сократу. Но именно он сделал это выражение достаточно популярным, объясняя его своим ученикам, постоянно используя в своих беседах и выступлениях. Один из семи великих мудрецов, древнегреческий философ Хилон, развивал эту мысль так: «Познай самого себя — и ты познаешь богов и Вселенную». Объясните, почему, когда человек познает самого себя, он познает и Вселенную.

**Самоопределение** — это понимание самого себя, своих возможностей и стремлений, понимание своего места в обществе и своего назначения в жизни. Каждый человек в своей жизни совершает в той или иной степени разные виды самоопределения: профессиональное (выбирает себе профессию), личностное (определяет себя как личность), семейное (определяет себя как члена семьи) и др.

**Самовоспитание** — это сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработка человеком в себе таких личностных качеств, которые являются желательными. Самовоспитание базируется на адекватной самооценке, которая соответствует реальным способностям человека. Средства и приемы самовоспитания очень разнообразны и зависят от тех условий, в которых находится человек, и от задач, которые он перед собой ставит.



- Храм Аполлона в Дельфах, на стене которого был написан лозунг «Познай самого себя», и философ Сократ, сделавший это выражение популярным

**Самооценка** — это оценивание человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков. Постепенно на основе приобретенного опыта у человека вырабатывается образ собственного «я». Этот образ формируется в результате общения с другими людьми. Самооценка является важной чертой личности и регулятором поведения. Поскольку человек по-разному воспринимает собственное поведение и его последствия, его самооценка бывает завышенной, адекватной и заниженной. От уровня самооценки зависят отношения человека с другими людьми, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.



**Опорные точки.** В подростковом возрасте происходит становление личности, формируется самосознание, самопознание, самоопределение, самовоспитание. Этот процесс развития личности носит биосоциальный характер. Развитие личности тесно связано с биологическим, психическим и социальным развитием и осуществляется поэтапно.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. На чем базируется самовоспитание?
2. Как формируется самооценка? Для чего она нужна?

#### *II уровень*

3. Как происходит процесс становления личности?
4. Может ли подросток влиять на себя, изменять себя, выбирать свой круг общения и формы деятельности, приобретать новый опыт?

#### *III уровень*

5. Какие процессы помогают человеку обрести такие качества, как ответственность, твердость взглядов и убеждений, умение управлять своим поведением?
6. Что вы можете сказать о своем опыте отношений с другими людьми?

#### *IV уровень*

7. Докажите, что личность человека формируется путем самопознания, самоопределения и самовоспитания.
8. Докажите, что самоопределение — это понимание человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей.



Больше о личности и ее развитии в подростковом возрасте можно узнать на сайте.

## § 13 Составляющие духовного развития личности. Нравственное развитие личности. Формирование системы ценностей. Пирамида потребностей. Планирование будущего



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восьмиклассник Гриша не занимается спортом, не делает зарядку, сидит допоздна у телевизора или за компьютером, редко берет в руки книгу, неохотно общается с одноклассниками, не помогает маме по хозяйству. Однако когда его спросили, является ли он духовным и нравственным человеком, то он ответил утвердительно. Проанализируйте его ответ. Что бы вы посоветовали Грише?

### *Составляющие духовного развития личности. Нравственное развитие личности*

Духовность — это внутренний мир человека, его стержень, творческая направленность. Источником духовности является собственный психический опыт человека. Духовный человек является прежде всего нравственным человеком, который думает и действует, руководствуясь высокими моральными правилами. Понимание основ и сути нравственных правил, регулирующих отношения между людьми, является важнейшей чертой человека.

В определении понятия духовности у ученых нет единого мнения. Каждый понимает его по-своему. Но все соглашаются, что именно духовность играет значительную роль в поисках ответа на важные вопросы: что такое человек? каково его место и назначение в мире? в чем смысл его бытия? что такое культура? как организована общественная жизнь? Именно духовность одухотворяет человека и выделяет его из мира животных. Именно она является тем идеалом, к которому стремится человек в собственном развитии, формируя для себя высшие, абсолютные ценности, которые являются сутью его жизни.



Немецкий философ Иммануил Кант писал: «Две вещи наполняют душу всегда новым и все более сильным удивлением и благоговением,— это звездное небо надо мной и нравственный закон во мне». Почему философ с благоговением относится именно к нравственному закону внутри себя?



- Спорт, умение замечать красоту природы, творчество у каждого человека занимают определенное место в иерархии жизненных ценностей

### Формирование системы ценностей

Система жизненных ценностей человечества формируется прежде всего в сфере культуры. Именно культура определяет и направляет нашу деятельность, мышление и чувства, наши интересы, оценки и нравственные нормы. **Жизненные ценности** — это то, что люди считают важным для своей жизни, что определяет цель и мотивы их деятельности, о чем они мечтают и к чему стремятся.

У каждого человека своя иерархия ценностей. Иерархией называют расположение частей или элементов целого в порядке от высшего к низшему. Для одних важнейшей жизненной ценностью, которую они ставят на первое место, является свобода, для других — материальное благополучие, для третьих — творческая и интересная работа.

Жизненные ценности надо уметь выявлять, осмысливать и осознавать. Потребность в осознании личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. Очень важным является момент формирования собственной шкалы ценностей. К жизненным ценностям психологи относят здоровье, интересную работу, благополучие в семье, уверенность в себе, самостоятельность, наличие хороших и верных друзей, творчество, свободу, жизненную мудрость, общественное признание.

### Пирамида потребностей

Американский психолог Абрахам Маслоу предложил теорию иерархии потребностей. Он распределил все потребности людей на пять групп, из которых и строится пирамида потребностей.



■ Иерархия потребностей по Маслоу

надлежности и причастности, включающие стремление человека к участию в совместных с другими действиях, вхождение в определенные сообщества людей. К потребностям в принадлежности и причастности относятся потребность в дружбе, любви, определенном окружении.

**Четвертая группа** — потребности в признании и самоутверждении, связанные с желанием быть уверенным в себе и профессиональным, обладать высокой конкурентоспособностью.

**Пятая группа** — потребности в самовыражении, которые объединяют потребности, связанные со стремлением человека к наиболее полному использованию своих знаний, умений, способностей.

Теория иерархии потребностей Маслоу поможет вам осознать и проанализировать иерархию своих потребностей.

### Планирование будущего

Самоопределение — одна из составляющих духовного развития — предполагает, что человек может планировать свое будущее. Для этого он должен понимать, какое место в обществе ему хотелось бы занять.

Вам, восьмиклассникам, важна нацеленность на будущее. Надо самому выбирать свой путь в жизни и создавать собственный жизненный план. Не мечтать о призрачном будущем, а решать, кем быть (т. е. определиться со своей профессией) и каким быть (т. е. самоопределившись с личными и моральными качествами). Каждый из вас должен осознавать способы достижения конкретных жизненных целей.

Цель возникает не на пустом месте, т. к. она тесно связана с прошлым предыдущим и последующим обучением. Именно обучение является предпосылкой вашей будущей профессиональной деятельности.

Кроме того, важно быть информированным о престижности и социальной ценности профессии, качествах личности, которые присущи представителям данной профессии, принципах и нормах отношений, характерных для данного профессионального круга. Важно и понимание того, какую материальную базу для вас и вашей будущей семьи может предоставить выбранная профессия.

Существует два вида целей: долгосрочные (от 3 до 10 и более лет) и краткосрочные (от одного месяца до года). Краткосрочные цели должны соответствовать долгосрочным и помогать в их достижении. То есть цель — это фиксация результата, который должен быть достигнут за определенный период времени.

Правильно поставленная цель задает критерии (признаки) ее достижения, дает возможность обоснованно ответить на вопрос: достигнута цель или нет. Цель — это мечта, у которой есть срок исполнения, которая задает направление действий, указывает, далеко ли мы продвинулись, делает роль каждого человека более конкретной, стимулирует его добиваться лучших результатов.



**Найдите необходимую информацию и решите проблему.** Прочитайте текст из книги Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране Чудес»:

«— Вы не будете столь любезны сказать мне, какой дорогой мне следует выйти отсюда?

— Это во многом зависит от того, куда вы хотите прийти,— ответил кот.

— Мне все равно куда,— сказала Алиса.

— Тогда нет разницы, какой дорогой вы пойдете,— сказал кот».

Сформулируйте проблему, возникшую у Алисы. Дайте советы по ее решению.

### *Алгоритм постановки и достижения цели*

1. Выбрать и сформулировать цель, которая должна быть достижимой. Постановка цели должна быть в утвердительной форме. Неправильно: «Я не хочу остаться в будущем без профессии». Правильно: «Я хочу стать квалифицированным учителем биологии».

2. Для того чтобы большая цель была достижимой, постановка ее должна сопровождаться разделением на подцели. Покажите с помощью подцелей шаги к осуществлению цели.

3. Цель должна соответствовать вашим возможностям. Проанализируйте свои возможности. Оцените их как можно объективнее.

4. Достижение цели должно быть обеспечено необходимыми ресурсами: вашими временем, трудом, терпением, дисциплиной, настойчивостью и работоспособностью. Оцените именно эти свои ресурсы, выясните, соответствуют ли они цели.

5. Постановка цели должна предусматривать конкретный срок ее достижения. Если цель подразделяется на подцели, то надо определить конкретный срок достижения каждой подцели.

6. Следует определить критерии достижения цели, т. е. четко прописать признаки, по которым можно сказать, что цель достигнута.

7. Необходимо учитывать возможные препятствия на пути к достижению цели. Если окажется, что некоторые из подцелей, ведущих к основной цели, остаются недостижимыми, то нужно не критиковать себя, а просто понять и признать, что подцель не достигнута, проанализировать, почему она не достигнута, решить, является ли она до сих пор нужной, или, возможно, надо поставить себе новую цель. Все возможные препятствия необходимо предусмотреть и подготовиться к ним заранее. В любом случае отрицательный опыт — это тоже опыт, и на ошибках надо учиться, ибо кто не пробует, тот ничего не добивается.

8. Надо всегда верить в положительный результат, в процессе достижения цели говорить себе: «Я смогу!».

### Упражнение № 6

#### **Отработка алгоритма постановки и достижения цели**

**Цель:** научиться пользоваться алгоритмом постановки и достижения цели.

#### **Ход работы**

1. Сформулируйте свою цель в отношении вашей будущей профессии.

Проанализируйте, является ли эта цель конкретной и реалистичной.

2. Напишите, какие подцели являются шагами к достижению вашей основной цели.

3. Проанализируйте, соответствует ли цель вашим возможностям.

4. Проанализируйте, какими ресурсами обеспечено достижение этой цели.

Оценка:

- своего времени
- своей работоспособности

- своего терпения
  - своей дисциплины
  - своей настойчивости
  - своих успехов в учебе
5. На отдельном листе напишите конкретный срок (дату) достижения цели и конкретные даты достижения подцелей.
  6. Определите критерии (признаки) достижения цели.
  7. На отдельном листе напишите, какие вы видите возможные препятствия на пути к достижению цели.
  8. Скажите себе: «Я смогу!».
  9. Сделайте выводы.



**Опорные точки.** Каждый человек развивается духовно. Существуют определенные составляющие духовного развития личности. Нравственное развитие личности тесно связано с ее духовностью. У человека есть своя система жизненных ценностей — это то, что люди считают важным для своей жизни. Самоопределение — одна из составляющих духовного развития — предполагает, что человек может планировать свое будущее.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Как вы понимаете понятие «духовность»?
2. Почему жизненные ценности являются индивидуальными?

#### II уровень

3. Что вы знаете об иерархии потребностей?
4. Что такое иерархия ценностей?

#### III уровень

5. Как планировать будущее?
6. Почему люди не обсуждают жизненные ценности ежедневно?

#### IV уровень

7. Докажите, что понимать себя, понимать других людей — значит понимать те ценности, которыми руководствуетесь вы сами и другие люди.
8. Почему жизненные ценности надо уметь определять, осмысливать и осознавать?



За информацией о месте здоровья в системе ценностей и выборе жизненного пути на основе здорового образа жизни можно обратиться на сайт.

Тема

# 6



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

### § 14 Красота и здоровье. Идеалы красоты и здоровья. Влияние модных тенденций на здоровье



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Идеалом красоты в Древнем Египте была стройная, грациозная женщина. Тонкие черты лица с полными губами и огромными миндалевидными глазами, контраст тяжелых причесок с изящной вытянутой фигурой — все напоминало об экзотическом растении на гибком стебле.

В Древнем Китае образцом считался совсем другой тип женщины. Маленькая, хрупкая, с крошечными ногами. Чтобы ножка оставалась маленькой, девочкам вскоре после рождения туго бинтовали стопу, добиваясь прекращения ее роста. Женщины белили лица, румянили щеки, удлинляли брови, красили ногти в красный цвет.

Почему у разных народов такие разные идеалы красоты?

#### *Красота и здоровье*

В разные времена, у разных народов и всевозможных социальных групп под красотой понимали (и понимают) совершенно разное. То, что одному кажется прекрасным, другой видит как что-то обычное или даже безобразное. Почему так?

Понятие красоты преломляется через призму нашей психики и личных вкусов. А они, в свою очередь, зависят от индивидуальных особенностей, темперамента и жизненного опыта, наших культурных и социальных характеристик. Критерии человеческой красоты очень

разнообразны, и их практически невозможно привести к общему знаменателю. Возможно, этого и не следует делать, поскольку красота и основывается на этом невероятном многообразии!

И все же давайте разберемся. По каким признакам мы делаем вывод, что данный человек красив? Чистая, гладкая и упругая кожа, густые волосы, ясные глаза, яркие губы, доброжелательная улыбка. Но это же известные всем показатели общего здоровья! Мы считаем красивым того, кто наделен здоровьем и жизнерадостностью, с кем приятно находиться рядом, кто надежен, кто открыт в общении.

Мы считаем красивыми прямую осанку и сильные мышцы, нам нравится тело, которое находится в постоянном движении. Движение само по себе красиво. Недаром актеров, танцоров, манекенщиц — всех, чья профессия предполагает постоянное нахождение «на людях», — учат правильно двигаться.

Почему военные пользуются такой популярностью у женщин? Ну, не военная же форма им нравится! Скорее, здесь дело в том, что военные подтянуты, собранны, активны, всегда готовы к действию, готовы защитить, что так важно для женщины. Вероятно, в человеке заложено биологическое чувство красоты: для нас красив тот, кто здоров, опрятен, активен, жизнерадостен.

Еще нам кажется красивым то, что запомнилось с детства. Едва появившись на свет, мы сталкиваемся с людьми, от которых зависим в значительной степени. Это, прежде всего, наши мамы и папы, бабушки, дедушки, другие близкие люди. Вот она — красота! Красив тот, кто приносит тепло и ласку. Красив тот, кто нас надежно защищает и любит.



- Военные привлекают женщин тем, что они подтянуты, собранны, всегда готовы защитить



- Именно в детстве закладывается понятие о красоте. Тот, кто находится рядом с нами, лучше всех!



- Нефертити — жена древнеегипетского фараона Эхнатона (1351–1334 гг. до н. э.), которую наградили титулом «совершенная», а ее лицо украшало храмы по всей стране

Можно согласиться с тем, что все увиденное в детстве хорошо запоминается и часто становится эталоном. Именно с этими воспоминаниями мы сравниваем все остальное.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Известна народная пословица: «С лица воду не пить». О чем говорит эта пословица? Как вы ее понимаете?

### Идеалы красоты и здоровья

Понятие красоты менялось с течением времени. Каждая историческая эпоха порождала свой идеал красоты. Он зависел от климата, политических и экономических условий, от моральных установок, религии, от особенностей быта различных слоев населения. Многие выдающиеся умы человечества размышляли о тайнах и законах красоты, о природе прекрасного. Непременными условиями «вечной и неземной» красоты были и остаются симметрия, гармония, единство в многообразии, взаимное соответствие всех черт и пропорций, законченный, целостный образ, любовь к жизни.

В Древней Греции существовал культ тренированного тела. В основе идеала красоты была гармония духа и тела. Греки считали порядок и симметрию символом прекрасного. Идеально красивым был человек, у которого все части тела и черты лица гармонично сочетались.

Эпоха Возрождения приносит совсем иное понимание красоты. Вместо тонких, стройных фигур привлекательными становятся пышные формы. В моду входит золотисто-рыжий цвет волос, который позже стали называть «цветом Тициана». Именно такой тип красоты изображен на полотнах мастеров венецианской школы XVI в.



*Как за прошедшие 100 лет изменились идеалы красоты, можно отследить в видеоролике на сайте.*

### Влияние модных тенденций на здоровье

Нам хочется быть красивыми, и мы часто пытаемся добиться этого, следуя современной моде. Но мода разнообразна и не все, что нам предлагает реклама, подходит нам, нашему стилю жизни, нашим вкусам. А иногда мода, например на пирсинг, татуировки, тем более пластические операции, может навредить нашему здоровью.

Надо понимать, что пирсинг и татуировки сопровождаются ранами, через которые в организм может проникнуть инфекция. Следствием такого «украшательства» может стать заражение крови, серьезное воспаление, кровотечение, отек, нагноение, аллергическая реакция. Процесс заживления может длиться от месяца до полугода, могут остаться шрамы. Что же касается пластических операций, то вы должны знать, что хирургическое вмешательство — это всегда риск, особенно когда человек пытается избавиться от мнимых, видимых только ему физических изъянов. Кроме развития воспалений, заражения крови, возможных аллергических реакций и т. п., у пациента может возникнуть психологическая зависимость — желание постоянно совершенствовать внешность.

Таким образом, прежде чем сделать татуировку или пирсинг или решиться на пластическую операцию, ответьте себе на следующие вопросы: «Зачем я это делаю? Какой в этом смысл? Нужно ли это мне? Какими будут последствия моих действий?». Учитывайте при этом, что вы красивы и без дополнительных отверстий на теле и рисунков на коже.

Конечно, реклама убеждает нас, что все это модно и красиво. Однако следует помнить, что производители и продавцы косметики и косметических услуг в общем-то о наших интересах не заботятся. Они больше заботятся о своей прибыли. Поэтому надо быть очень рассудительным, чтобы не попадать в ловушки, которые порой расставляет нам мода.

Если же относиться к моде спокойно, то с этой прекрасной дамой можно плодотворно дружить.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Римский поэт Марциал, высмеивая женщин, злоупотреблявших косметикой, писал: «Две трети Мессалины спрятаны в коробочках с косметикой. Ни один мужчина не может сказать, что любит ее, потому что то, что он в ней любит, ему не принадлежит, а то, что ей принадлежит, — любить невозможно». Что имел в виду поэт? Как он относился к моде?



**Загадочная улыбка** Джоконды завораживает людей уже несколько веков. Как вы считаете, в чем секрет этой женщины? Можно ли ее считать красавицей?



**«Девушка со свечой.** Автопортрет», художник — Зинаида Серебрякова. Что вы думаете об этой девушке, глядя на ее портрет? В чем ее красота?



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Вы наверняка слышали о легендарной женщине — Коко Шанель — символе моды XX века. Ее обожали принцессы и гувернантки, изысканные аристократки и скромные учительницы, французские модницы и американские бизнес-леди. Она сняла с женщин корсет, подарила им элегантный черный цвет и подстригла волосы. До Шанель женщины не носили стрижек. Шанель, одев прекрасную половину человечества, говорила: «Главное в женщине не одежда, а милые манеры, рассудительность и строгий режим дня». Как вы считаете, почему Коко Шанель стала легендой моды?



**Опорные точки.** Критерии человеческой красоты очень разнообразны. Они зависят от индивидуальных особенностей, темперамента и жизненного опыта, наших культурных и социальных характеристик. Каждая историческая эпоха создавала свой идеал красоты. Он зависел от климата, политических и экономических условий, нравственных установок и т. п. Непременными условиями «вечной и неземной» красоты были и остаются симметрия, гармония, единство в многообразии, взаимное сочетание всех черт и пропорций, законченный, целостный образ, ощущение настоящей жизни.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Как красота связана со здоровьем?
2. Почему понятие красоты зависит от жизненного опыта?

#### *II уровень*

3. Почему красота в разные времена, у разных народов или социальных групп понимается по-разному?
4. Почему критерии человеческой красоты очень разнообразны?

#### *III уровень*

5. Как вы относитесь к рекламе косметики и одежды?
6. Каким образом пирсинг может навредить нашему здоровью?
7. Каких людей вы считаете красивыми?

#### *IV уровень*

8. Как соотносятся красота физическая и красота духовная?
9. Почему одни люди считают, что татуировка — это красиво, а другие утверждают, что это вредит коже и не является красивым?

Тема

7



## УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

### § 15 Составляющие умения учиться. Важность нацеленности на успех. Барьеры эффективного обучения. Развитие логического и образного мышления



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Олег принялся выполнять домашнее задание и не смог решить задачу по математике. Он попросил папу помочь ему, но тот был занят. Тогда Олег пошел к маме на кухню и тоже обратился за помощью. Мама удивилась: «Разве ты не можешь справиться сам?». «Нет,— ответил Олег.— Таких задач мы еще не решали». Как вы думаете, умеет ли Олег учиться?

#### *Умение учиться. Составляющие умения учиться*

**Умение учиться** — это умение развивать свои способности, искать способы действия в новой ситуации. Часто, когда мы говорим о человеке, который умеет учиться, возникает образ ученика, читающего толстенные книги. Однако умение учиться — это не умение читать. Что же такое может делать ученик, умеющий учиться? Он наделен смелостью и решительностью и не отказывается от задачи, для решения которой у него нет готовых средств, не ждет, чтобы ему помогли, не заявляет, что задача неинтересна для него, а ищет способы ее решения.

Умение учиться предполагает активную деятельность, направленную на решение задачи.

**Уметь учиться — значит:**

- не бояться сложных задач;
- уметь осуществлять целенаправленный поиск;
- самостоятельно принимать решения, выявлять у себя проблемы, связанные с недостатком опыта, знаний, навыков, уверенности;
- регулировать собственные переживания.

Тот, кто умеет учиться, знает о собственном незнании. Это очень важно, потому что только в этом случае он переходит к получению недостающих умений, знаний, способностей.

Итак, чему учиться? Во-первых, учиться находить (изобретать) новый способ действия, т. е. действовать творчески. Во-вторых, учиться самостоятельно находить недостающую для решения задачи информацию любым способом. В-третьих, учиться учить самого себя, потому что этому никто вас не может научить, как, например, научить читать.

**Главными составляющими умения учиться являются:**

1. Мотивация обучения: надо увидеть смысл в том, что вы будете делать, понять, что вам это необходимо, и захотеть это сделать.

2. Постановка учебной задачи. Спросите себя: «Чему я хочу научиться? Какими навыками должен овладеть?».

3. Выполнение учебной задачи: нужно приложить усилия, чтобы найти способ решения задачи, необходимую информацию, опробовать разные варианты решения, быть настойчивым.

4. Действия контроля: надо контролировать ход работы над задачей, проверять свои предыдущие действия, направленные на выполнение задания. Если что-то не получается, то задать себе вопросы «почему?», «что помешало мне достичь своей цели?».

5. Действие оценки: следует оценить успешность своих действий по выполнению задачи. Сделать вывод, достигнута ли цель.

Однако знайте, что надо пройти долгий путь проб и ошибок, прежде чем вы найдете способ успешно учиться. И это не простой путь. Но по нему надо идти.



**Найдите необходимую информацию и решите проблему.** Помните, как вам было интересно учиться в первом или втором классе? Все было новым, интересным, все хотелось попробовать. Как вы считаете, почему в восьмом классе многим из вас уже не так интересно, учеба уже не привлекает, часто звучит «я не понимаю», «я не справлюсь», «у меня не получается»? Что надо делать для того, чтобы учеба была успешной и приносила вам удовольствие, желание знать больше?



Со схемой «Как учить самого себя» можно ознакомиться на сайте.

### Важность нацеленности на успех

Для достижения успеха в любом деле надо прежде всего настроить себя на позитив, сказать себе, что вы сможете это сделать, и делать это с удовольствием, не теряя чувства юмора. Успех достигим, если в него верить. Кто верит в успех, обязательно его добьется. Будьте уверенными в себе. Никогда не делайте трагедии из своих неудач. Неудача — это тоже опыт, который вы получили. А если вы получили опыт — это уже победа! Неудача — это залог дальнейших побед, если эта неудача вас хоть чему-нибудь научила. Научитесь быть открытым в общении, поддерживать хорошие отношения с другими детьми, реализовывать свои замыслы. Живите под лозунгом: «Не знаю — узнаю, не умею — научусь!». А когда ничего не получается, хочется все бросить и заплакать, улыбнитесь, скажите себе: «Да, что-то сегодня не задалось, надо отдохнуть и собраться с силами, а то их уже не хватает даже на улыбку».



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Героиня романа американской писательницы Маргарет Митчелл «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хара говорила в трудные времена, когда что-то шло не так: «Я не могу сейчас думать об этом. Я подумаю об этом завтра. Ведь всегда есть завтрашний день».

Как вы считаете, помогало ли это ей решать проблемы? Что вы себе говорите в трудные времена или когда что-то не получается?

### Барьеры эффективного обучения

Что мешает нам успешно учиться? С одной стороны, это мелкие моменты: например, музыка играет, а мы делаем домашнее задание; нам звонят, нас что-то отвлекает. С этим так трудно справиться. С другой стороны, существуют и более серьезные барьеры для эффективного обучения.

К таким барьерам можно отнести ситуацию, когда у того, кто учится, низкая мотивация, он говорит: «Я и так все знаю! Зачем же учиться!». Или, наоборот, ученик не уверен в своих силах и говорит: «Я в этом не разбираюсь и никогда не разберусь!». Положения разные, но результат одинаков: оба ученика не могут учиться эффективно.

Случается так, что барьером при обучении становится негативный опыт в прошлом: ученик пытался учиться, но у него не получалось, и он больше не старается, потому что боится новой неудачи («Я боюсь, что не получится»).



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.**

Существенным барьером для эффективного обучения является низкий культурный уровень человека, который мало читает, мало знает, у которого небольшой словарный запас. А иногда барьеры при обучении возникают вследствие проблем с коммуникацией, когда ученику трудно общаться с людьми в процессе обучения. Проанализируйте эти барьеры эффективного обучения и дайте советы ученикам, которые с ними столкнулись.

### Развитие логического и образного мышления

Логика — это наука о правильном мышлении, способность к рассуждению. Слово происходит от греческого *logos* — «рассуждение», «мысль», «ум». Так написано в словарях. А что тогда означает логическое мышление? Вот как на конкретном примере ответ на этот вопрос американский ученый Реймонд Смаллиан в книге «Как же называется эта книга?»: «Мое первое знакомство с логикой произошло, когда мне было шесть лет. Случилось это 1 апреля 1925 года. В тот день я был болен гриппом. Утром ко мне в спальню заглянул мой брат Эмиль (он на десять лет старше меня) и сказал: “Рэймонд, сегодня первое апреля, день шуток и розыгрышей, и я одурачу тебя так, как тебя еще никто не одурачивал!”.

Весь день я терпеливо ждал, когда Эмиль меня одурачит, но он так и не появился. Поздно вечером мама спросила: “Рэймонд, почему ты не спишь?”. Я ответил: “Жду, когда Эмиль меня одурачит”. Мама позвала Эмиля и строгим голосом приказала: “Эмиль, немедленно разыграй малыша! Он ждет, когда ты его одурачишь”. Эмиль послушно направился к моей кровати, и между нами состоялся следующий диалог:

— Ты с утра ждешь, когда я тебя одурачу?

— Жду.

— Я никак тебя не одурачиваю. Верно?

— Верно!

— Но ведь ты ждал, что я тебя одурачу?

— Ждал.

— Вот я тебя и одурачил.

Помнится, в тот день я долго еще ворочался в постели после того, как мама выключила свет, и ломал голову над тем, оставил ли меня брат в дураках или нет. С одной стороны, если брат меня не одурачил, то я не получил того, что мне было обещано, и, следовательно, остался в дураках. (Так рассуждал мой старший брат.) Но так же можно утверждать, что если брат меня одурачил, то я получил обещанное, и тогда непонятно, в каком смысле меня следует считать оставшимся в дураках. Так одурачил меня брат или не одурачил?».

А как считаете вы? Если вы знаете ответ на этот вопрос, то у вас замечательное логическое мышление!

Наглядно-образное мышление при решении задач опирается на визуальное представление ситуации. Такой тип мышления предполагает мгновенное получение результата. Детям до 5 лет свойственно исключительно наглядно-образное мышление. Позже, с обретением навыков общения, человек постепенно переходит на словесную форму мышления. Если вы понимаете, что означают эти рисунки, и умеете их «прочитать», значит, сработало ваше наглядно-образное мышление.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Ежегодно 19 сентября отмечают необычный праздник — день рождения дружелюбного электронного символа — смайлика. Именно 19 сентября 1982 г. профессор Университета Карнеги-Меллон Скотт Фалман впервые предложил использовать три символа, идущие подряд: двоеточие, дефис и скобку, для обозначения «улыбающегося лица» в тексте, который набирается на компьютере. Расскажите, как используется образ смайликов.



*С другими заданиями, которые проверят вашу логику, можно ознакомиться на сайте.*



**Опорные точки.** Умение учиться — это умение развивать свои способности, искать способы действовать в новых ситуациях. Уметь учиться — значит не бояться сложных задач, самостоятельно принимать решения, выявлять собственные проблемы, связанные с недостатком опыта, знаний, навыков, уверенности, умение держать себя в руках.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Как вы оцениваете полученные результаты?
2. Что способен делать ученик, умеющий учиться?

#### II уровень

3. Почему важно не бояться сложных задач?
4. Приведите примеры того, как вы самостоятельно приняли решение.

#### III уровень

5. Приведите примеры, когда вы сами ставили перед собой цель.
6. Почему важно настроить себя на успех?
7. О каких барьерах эффективного обучения вы знаете?
8. Как развивать логическое и образное мышление?

#### IV уровень

9. Приведите примеры проблем, возникших у вас из-за отсутствия опыта и знаний.
10. Какие главные составляющие умения учиться вы знаете?
11. Приведите примеры, когда вы сумели найти методы и способы достижения цели.

## § 16 Принципы запоминания. Развитие памяти и внимания



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Житель японского города Иокогамы Хидака Тамойро знает наизусть число  $\pi$  вплоть до 15151-го знака после запятой. Попробуйте запомнить и записать:  
 $\pi = 3,14159265358979323846264338327950288419716939937510 \dots$  и так до 15151-го знака! Тамойро «вынимает» из своей памяти цифры и пишет их очень быстро. Как вы думаете, как он это делает?

### Принципы запоминания

Встречая знакомого человека на улице, вы узнаете его по внешности и вспоминаете его имя; прослушав урок, можете через несколько дней вспомнить его содержание; узнаете когда-то прочитанный текст;

а вот неинтересные для вас сведения вы быстро забываете. Все описанные события определяются психическим процессом, который называется памятью.

**Память** — это закрепление, сохранение и дальнейшее использование предыдущего опыта. Именно память позволяет человеку осваивать знания и умения. Она сохраняет его индивидуальный опыт и обеспечивает использование этого опыта. Для того чтобы лучше использовать свою память, необходимо знать закономерности ее работы.

Основными процессами памяти являются запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Но мало запомнить — нужно уметь анализировать, систематизировать и видеть смысл в том, что запоминается.

Существуют два способа запоминания: *механический* и *осмысленный (логический)*. Механическое запоминание основывается на постоянном повторении материала, благодаря чему он запоминается. В связи с этим механическое запоминание требует много времени и большого напряжения воли. Однако, как ни странно, в этом случае знания удерживаются в памяти непрочно, и в нужный момент человек не может их вспомнить. Каждый из нас может привести собственный пример, когда он «все выучил», а ответить не смог.

При другом типе запоминания, в котором главным является осмысление того, что изучаешь, опора делается на логический смысл, знания удерживаются в памяти более прочно. Но чем отличается логическое запоминание? Какие приемы помогают учащемуся понять и надолго запомнить новый материал? Как готовиться к экзаменам, когда у вас проверяют большие объемы изученного?

Во-первых, следует учитывать то, что любой экзамен так или иначе проверяет наш общий культурный и интеллектуальный уровень.

Общий культурный и интеллектуальный уровень — это то, что мы формируем годами упорного труда. То есть его невозможно получить быстро, его формирование требует длительного времени. Но у него есть очень привлекательное качество — его невозможно лишиться, если он у вас уже есть. Ваш общий культурный и интеллектуальный уровень всегда с вами, независимо от того, высокий он или низкий. Если уровень низкий, то подготовка к экзаменам будет тяжелой, а если высокий, то подготовиться к экзамену можно гораздо быстрее,



- Учите и повторяйте не большими порциями



- Низкий общий культурный и интеллектуальный уровень превращает подготовку к экзаменам в кошмар, который хочется прекратить

поскольку вам помогают накопленные ранее знания, умения, опыт и т. п. В конце концов, экзамен — это лишь маленький шаг, который вы делаете, двигаясь по пути своего самообучения и самовоспитания.

Во-вторых, не забывайте о конкретных принципах и правилах, которые можно использовать перед каждым экзаменом:

- Начинайте готовиться к экзамену заранее. Сразу же поставьте перед собой цель, например: «Я хочу знать этот предмет на отлично».
- Старайтесь относиться к запоминаемому материалу не безразлично, а с эмоциональным интересом.
- Научитесь сосредотачивать свое внимание на изучаемом предмете.
- Старайтесь понять материал, формируйте в себе сознательное волевое намерение запомнить его.
- Осмысленно повторяйте материал, используйте смысловые опоры и смысловые группировки.
- Учите и повторяйте небольшими порциями, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день.
- После физики учите историю, после литературы — математику: память любит разнообразие.
- В ходе запоминания записывайте ключевые слова, рисуйте схемы, диаграммы, графики.
- Используйте различные типы памяти: логическую, визуальную, слуховую, моторную.



С другими принципами запоминания можно ознакомиться на сайте.

### Развитие памяти и внимания

Существуют различные техники совершенствования памяти. Одна из них — *мнемоника (мнемотехника)*. Главный способ, который используют мнемотехники, — это превращение информации в образы. Образы, с помощью которых происходит запоминание информации, могут быть различными.

Например, вы хотите запомнить номер 0508057015. Используя мнемотехнику, переведите цифры в образы: 050 — моя хорошая учеба,

80 — веселое настроение, 57 — упорный труд, 015 — отдых. Получится так: моя хорошая учеба и мое веселое настроение зависят от упорного труда, а затем — отдых. Итак, это и есть 0508057015!

Многие прибегают к *картам памяти*, в которых используются знаки, схемы, картинки, позволяющие «впитывать» необходимые сведения.

Карту памяти обычно рисуют на бумаге. В центре листа изображаем основную идею в виде текста или рисунка. От центра отводим несколько жирных «ветвей» — это основные мысли, которые раскрываются. Подписываем ветви или рисуем картинки, образы, символы. Если надо, то далее каждую ветку можно разделить на более тонкие веточки — это детали, подробности, то, на что вы тоже обратили внимание. Более значимые мысли размещаются на карте памяти ближе к центру, а менее важные и второстепенные подробности — на периферии, так, как показано на схеме.

### Как составить «Карту памяти»



*Для успешной тренировки памяти и лучшего запоминания нужно:*

- владеть основными знаниями, необходимыми для понимания информации;
- осознавать свою цель;
- проявлять максимальную заинтересованность в информации, хотеть ее запомнить;
- создавать или выбирать благоприятные условия для работы;
- быть в хорошем настроении и концентрировать внимание на нужной информации;
- регулярно тренировать свою память.



**Найдите необходимую информацию и выполните задание.** Известный французский философ Мишель де Монтень говорил: «Хорошо устроенная голова стоит больше, чем голова полная». Объясните, что же означают слова «хорошо устроенная голова».



**Опорные точки.** Память, обеспечивающая закрепление, сохранение и дальнейшее использование предыдущего опыта, позволяет человеку усваивать знания и умения. Для того чтобы запомнить информацию, на ней необходимо сосредоточить внимание. Запоминая что-либо, следует осознавать, для чего вам нужна эта информация. Если вы понимаете это — запоминание происходит легче.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Что такое память? Для чего ее нужно совершенствовать?
2. Можно ли успешно учиться без совершенствования памяти? Почему?

#### *II уровень*

3. Приведите пример событий, которые определяются психическим процессом, называемым памятью.
4. Что позволяет человеку усваивать знания и умения?
5. Что помогает человеку сохранять его индивидуальный опыт и обеспечивает использование этого опыта?

#### *III уровень*

6. Что необходимо знать и делать для лучшего использования своей памяти?
7. Чем механический способ запоминания отличается от логического?

#### *IV уровень*

8. Как формируется ваш общий культурный и интеллектуальный уровень?
9. На какие принципы вы опираетесь при подготовке к экзаменам?



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

### Упражнение № 7

#### **Моделирование приемов эффективного запоминания, концентрации внимания, подготовки к контрольной работе (экзаменам)**

**Цель:** формировать умение моделировать приемы эффективного запоминания, концентрации внимания, готовиться к контрольной работе или экзаменам с помощью составленной карты памяти.

### Ход работы

#### 1. Прочитайте текст.

#### Военная доблесть Святослава

Святослав — сын Игоря и Ольги, который рано остался без отца, большую часть времени проводил среди дружинников. Идеалы воинской доблести стали для него в жизни главными. Хотя он и назывался князем, но почти все время проводил в славных походах, доверив управление государством своей матери.

Сильный и храбрый воин, Святослав был верен чести: каждый раз перед боем он отправлял врагам гонца с предупреждением «Иду на вы». Он не признавал комфорта и лишних вещей, согласно летописи, не брал с собой даже походного котла, жарил мясо на углях, а спал, подложив седло под голову. Такими же неизбалованными и всегда готовыми к бою были и дружинники Святослава.

Успех длительное время сопровождал Святослава в боях. Ему удалось разбить Хазарский каганат, завоевать вятичей и заставить их платить дань. Он победил волжских болгар, захватив их столицу Булгарию. Его поход на Византию также увенчался победой и подписанием мирного соглашения.

Существует легенда, что направил император к Святославу послов с золотом. Принял дары Святослав, но, даже не посмотрев, приказал спрятать. Вернулись послы к императору и рассказали, как было дело. Тогда тот дал послам знатное оружие. Принесли Святославу оружие. Любовался тот мечами и другим оружием, нахваливал и всячески выражал благодарность императору. Когда передали императору это известие, он воскликнул: «Лютым будет сей муж, ибо имуществом пренебрегает, а оружие берет!». И согласился платить дань Святославу без боя. Но даже от самых смелых воинов может отвернуться удача. Возвращался однажды Святослав от греков с данью богатой, но с небольшим войском. На порогах Днепра подстерегли его печенеги. Мужественно отбивался Святослав, но погиб на поле боя!

(Історія України / О. В. Тагліна. — К. : Перо, 2009)

2. На отдельном листе составьте к этому тексту карту памяти.

3. Когда ваша карта памяти будет готова, попробуйте, глядя на нее, последовательно восстановить основную идею текста и его развитие. Если какая-то информация «потерялась», то дополните ею свою карту памяти.

4. Сделайте выводы.

**Упражнение № 8****Упражнения на развитие памяти и внимания**

**Цель:** тренировать концентрацию внимания и память.

**Ход работы****Упражнения на развитие внимания**

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



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 следует обратиться к методу «цепочка», приведенному ниже.

**2. Использование метода «цепочка».**

Вам нужно запомнить последовательность слов: яблоко, тарелка, камень, вода, рыба, небо, лист, девочка, книга. Чтобы запомнить эту информацию, нужно придумать связи между соседними словами и выстроить цепочку, которая поможет вам запомнить последовательность слов.

Например: яблоко лежит на тарелке, тарелка стоит на камне, камень торчит из воды, в воде плавает рыба, рыба смотрит в небо, с неба падает лист, лист кружит над девочкой, девочка читает книгу.

А теперь составьте «цепочку» для таких слов: ветер, лыжи, трава, солнце, лето, каникулы, река, школа, альтруист, тишина, время.

**3. Сделайте выводы.**



## СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив этот раздел, вы узнаете о:

- социальных аспектах полового созревания;
- виктимном поведении;
- правовой ответственности несовершеннолетних;
- экологической, социальной и информационной безопасности;

научитесь:

- отказываться от опасных предложений в условиях давления;
- избегать нападения, ограбления, привлечения к деструктивным социальным группам;
- правильно вести себя при задержании правоохранительными органами.

Тема

# 8



## СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

### § 17 *Социальные аспекты полового созревания. Общение юношей и девушек. Принципы равноправного общения*



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восьмиклассник Игорь пришел к отцу и сказал: «Я люблю Марину, но ей нравится Сергей. Что мне делать?». Отец подумал и ответил: «Ничего не делать. Надо просто пережить это и повзрослеть». А что бы вы посоветовали Игорю?

#### *Социальные аспекты полового созревания*

Социальная зрелость — это один из необходимых этапов развития личности. Этому этапу присуще самостоятельное социальное становление человека. Вы, восьмиклассники, уже находитесь на пути к социальной зрелости, готовитесь взять на себя обязанности взрослого человека, но еще не можете этого делать.

Взросление — сложный процесс, который требует физических и духовных сил. Ваше взросление происходит одновременно с половым созреванием. Человек должен созреть биологически, психологически и социально, для того чтобы он мог создать семью и воспитывать детей.

В этом возрасте у каждого подростка появляется интерес к представителям противоположного пола. Вы хотите, чтобы вас замечали, хотите быть в центре внимания сверстников, хотите, чтобы вас любили. Как вести себя, чтобы общение приносило радость, было насыщенным и интересным?

Следует знать, что поведение человека формируется в пределах определенной культуры. Существуют правила поведения, регламентирующие отношения между людьми. Например, есть правила знакомства, правила общения, правила поведения в конфликтной ситуации.

Культура человека проявляется во всех его действиях, даже в мелочах. Например, культурный мужчина в дверях всегда пропустит женщину вперед, уступит ей место в транспорте и т. п.

Человек может окультуривать и одухотворять свои отношения с другими людьми.

Социальное взросление помогает личности раскрыться во всем ее разнообразии. Влюбившись, вы можете именно благодаря своим чувствам начать писать стихи, делать успехи в спорте, играть на гитаре, создавать собственные песни, рисовать, побеждать на олимпиадах. Это и есть одухотворением ваших отношений с любимым человеком.

Постарайтесь разобраться в культурных традициях, присущих обществу, в котором вы живете. Узнайте, как в рамках этой культуры строятся отношения между полами. Почитайте любовную лирику известных поэтов. Все это поможет вам выбрать свой стиль общения и правильно построить отношения с противоположным полом.

### *Общение юношей и девушек. Принципы равноправного общения*

Отношения между мужчиной и женщиной основываются прежде всего на таких понятиях, как любовь, уважение, преданность, ответственность друг за друга.

Подростковый возраст — это время открытий и откровений, время физического развития и интеллектуального роста, эмоциональной приподнятости, счастливое время бурного, беспокойного перехода от детства к зрелому состоянию. Это время первой влюбленности, которая приносит и радости, и огорчения. Появляются новые чувства, с которыми нужно научиться жить.

Почему, например, одноклассник, на которого вы раньше не обращали внимания, вдруг начинает вас интересовать? Почему, когда вы с ним разговариваете, у вас вдруг начинает дрожать голос и вы говорите какие-то глупости? Почему обычная одноклассница, которую вы дергали за косички, вдруг кажется вам невероятной красавицей? Стоит с этим спокойно разобраться и определить, как строить свои отношения со сверстниками противоположного пола в дальнейшем.



Почему легенда о Ромео и Джульетте живет в веках? Что привлекает все новые и новые поколения людей в этой истории? Она трагична, а воспринимается как светлая и жизнеутверждающая. Почему?

Лучше строить их на дружеских началах. Дружба — это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов, равноправном общении.

Поиск друга — это важный момент в жизни подростка. К тому же это уже не тот друг детства, с которым можно просто быть вместе, играть, учиться и даже иметь общие интересы. Подростку нужен друг, который может его понять, может посочувствовать. Друг, который будет с ним откровенен, будет надежен, сможет хранить тайны. Именно на основании такой дружбы можно и нужно строить отношения между юношами и девушками.

В условиях доверительного общения можно лучше узнать характер друг друга, стать частью ее (или его) повседневной жизни, узнать о планах и мечтах. Когда вы влюблены, то очень важно сравнить свой характер, свое поведение, свою жизнь с жизнью другого. Без эмоционального общения такое обогащение жизненным опытом, конечно же, невозможно. В паре подростки учатся правильно общаться. Например, тому, чтобы не «тянуть одеяло на себя», не вести разговор в основном о себе и своих проблемах, а слушать другого хотя бы столько же времени, сколько он слушает тебя. Ситуация подростковой влюбленности — это именно та ситуация, когда подросток взрослеет, приобретает опыт, который будет полезен всю жизнь.

Однако не забывайте о некоторых важных правилах отношений между юношами и девушками. Следует помнить, что каждый из вас —

свободная личность и имеет право на саморазвитие, понимание, заботу. Необходимо уметь считаться с любимым человеком, думать о его жизни, его планах, здоровье, ведь вы любите его. Важно, чтобы это было взаимно — нужно любить друг друга, учитывать чужие интересы, ни в коем случае не вредить, не требовать каких-либо жертв для себя, не ставить свои интересы выше, придерживаться принципа равноправия в отношениях.



**Найдите необходимую информацию и решите проблему.** В пьесе драматурга Евгения Шварца «Обыкновенное чудо» есть такой монолог: «Кто смеет рассуждать или что-то предсказывать, когда высокие чувства овладевают человеком? Нищие, безоружные люди сбрасывают королей с престола из любви к ближнему. Из любви к родине солдаты попирают смерть ногами, и та бежит без оглядки. Мудрецы поднимаются в небо и погружаются в самую гущу — из любви к истине. Землю перестраивают из любви к прекрасному. А что ты сделал из любви к девушке?». Как вы считаете, какой должен быть ответ: что нужно делать, когда ты влюблен?



**Опорные точки.** Взросление — сложный процесс, который происходит одновременно с половым созреванием. Человек должен созреть биологически, психологически и социально для того, чтобы он мог создать семью и воспитывать детей. Социальное взросление помогает личности человека раскрыться во всем ее разнообразии, в том числе и в отношениях с любимым человеком.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Что такое дружба?
2. Что такое любовь?

#### *II уровень*

3. На каких принципах строятся отношения между юношами и девушками?

#### *III уровень*

4. Докажите, что поведение человека, в том числе и половое, формируется в пределах определенной культуры.

#### *IV уровень*

5. Докажите, что взросление — сложный процесс, который требует физических и духовных сил.

## § 18 Особенности воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков на развитие репродуктивной системы подростков



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восьмиклассница Олеся не курит, но часто бывает у друзей, где сигареты не редкость. Девушка стесняется сказать, что табачный дым ей неприятен, а после длительного пребывания в компании у нее болит голова. Что бы вы посоветовали Олеся?

### *Особенности воздействия табачного дыма на развитие репродуктивной системы подростков*

Курение, к сожалению, является очень распространенной вредной привычкой, о которой знают все. О вреде никотина также всем известно. Но бросить курить очень трудно. Поэтому лучше не приобретать этой вредной привычки. Делая выбор между курением и отказом от него, вы должны кое-что знать.

Всем известно, что курильщики травятся никотином. Но кроме никотина в процессе курения табака образуются такие вредные вещества, как этилен, радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, аммониак, свинец, органические кислоты (муравьиная, синильная, уксусная), ядовитые газы (сероводород, угарный, углекислый) и многие другие вредные для организма химические соединения. Самыми ядовитыми среди них является никотин и синильная кислота.

Все знают, что курение наносит вред легким, но влияет оно прежде всего на нервную систему. Курение ослабляет внимание, память, умственную активность и является одной из причин различных нервных расстройств у подростков.



■ Пассивное курение вредит окружающим

Курение нарушает работу эндокринных желез, что особенно опасно в подростковом возрасте, ведь от нормального функционирования эндокринной системы зависят физическое и психическое развитие человека. Поскольку у подростка-курильщика страдают многие физиологические системы и органы, то у него замедляется процесс полового созревания, нарушаются нормальные процессы роста и развития.

Теперь, когда вы все это знаете, можно представить цену, которую курильщик платит за сомнитель-

ное удовольствие, якобы получаемое при курении табака. Если эта цена кажется вам приемлемой, то никто другой не сможет остановить вас и вы начнете курить. Но знайте, что это ваше решение и ответственность за него лежит только на вас. К тому же помните, что, когда у вас задержится процесс полового созревания, пожелтеют зубы, появятся хриплый голос, неприятный запах изо рта, одышка и другие негативные последствия курения, освободиться от него будет очень трудно или вообще невозможно.

### *Особенности воздействия алкоголя на развитие репродуктивной системы подростков*

Употребление алкоголя, как и курение, наносит непоправимый вред вашему здоровью. Привычка употреблять спиртные напитки часто перерастает в алкоголизм. Почему это происходит? В головном мозге существуют центры положительных эмоций, и алкоголь, попадая в организм, активизирует деятельность клеток этих центров. Сначала он снижает нервное напряжение, приглушает чувство тревоги и страха и усиливает положительные эмоции.

Если концентрация алкоголя в крови снижается, мозг начинает посылать сигналы, которые требуют введения в организм новой дозы. В результате возникает необходимость обязательного употребления спиртного. К сожалению, этот процесс необратим. Нарушить нормальную работу мозга очень легко, а восстановить почти невозможно.

### *Особенности воздействия наркотиков на развитие репродуктивной системы подростков*

Наркотики, как и сигареты и алкоголь, наносят непоправимый вред здоровью человека. И, делая выбор между наркотиками и отказом от них, вы должны учитывать такие обстоятельства.

Токсическое действие наркотических веществ вызывает активную защитную реакцию организма в виде тошноты, рвоты, сильной головной боли, поноса, снижения кровяного давления, усиленного сердцебиения. Но при хорошем физическом здоровье реакция на первый прием наркотика (в не очень



- Жизнь прекрасна и без алкоголя!



- Умейте сказать наркотикам «нет!»

больших дозах) может отсутствовать. В этом случае может сформироваться ошибочное представление о том, что наркотическое вещество не вызывает неприятных ощущений и является не таким уж и опасным для здоровья. Это ловушка. Не попадайтесь в нее!

Наркотики действуют на эндокринную систему, нарушают нормальный синтез гормонов и прекращают процессы развития в подростковом возрасте. Подросток-наркоман становится пассивным, вялым, медлительным или, наоборот, агрессивным, злым и задиристым. Он болен физически, социально, психологически, интеллектуально. Подростки-наркоманы становятся менее сообразительными, они не могут сосредоточиться, у них исчезает способность усваивать новый учебный материал. Даже небольшие дозы наркотика нарушают процессы нормального роста, развития и полового созревания подростка.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Денис узнал о том, что наркотики приводят к болезни. Когда знакомый предложил ему попробовать наркотик, то парень отказался. Его начали уговаривать, объясняя, что ничего страшного в этом нет. Денис сначала отказывался, а потом ему стало неудобно и он согласился. Как вы считаете, какая черта характера Дениса сыграла в этой ситуации главную роль?

### *Как принимать решение об отказе от опасных предложений в условиях давления*

Наша жизнь состоит из решений. Наркотики могут войти в вашу жизнь только после того, как вы приняли решение их туда впустить. А как принимаются решения?

На самом деле принятие решения — это поэтапный процесс.

Сначала происходит оценка проблемы. Например, вам плохо и токсично, потому что вас никто не понимает. Это проблема, которую надо решить. Способов решения всегда будет несколько. Если вам предлагают наркотик, то следует оценить, является ли такое решение приемлемым способом решения проблемы. Подумайте, есть ли другие пути решения проблемы.

Далее идет оценка различных вариантов: какой из них лучше? Начинается обдумывание решения. Вы рассуждаете, можно ли с помощью такого варианта достичь поставленных перед собой целей.

Результатом размышлений является принятое решение.

Принятие решений, касающихся здоровья, является особенно важным. Подумайте:

— Может ли возникнуть заболевание в случае принятия этого конкретного решения? Грозит ли это заболевание вам лично?

— Является ли это заболевание или состояние тяжелым?

— Что вы выиграете или потеряете, если примите это решение?

Решение, принятое в результате такого процесса, является строго индивидуальным, т. е. лично вашим. Необдуманное решение вашими не является. Значит, это чье-то решение, которое вы слепо выполняете. Подумайте, что нужно делать, чтобы все выполняемые вами решения были действительно лично вашими!

### *Откуда берется умение говорить наркотикам «нет!»*

Многие подростки, даже находясь в условиях давления, не употребляют наркотики. Что помогает им говорить «нет» и оставаться здоровыми? Давайте разберемся.

Во-первых, надо быть разборчивым в средствах достижения цели. Иными словами, надо думать о последствиях своих действий. Это вам вполне по силам. Да, вы уже знаете, что последствия употребления наркотиков — это разрушение вашего организма. Следовательно, решать проблемы необходимо без опасности для своего здоровья.

Во-вторых, вас может спасти внутренний самоконтроль над собственными действиями. Если вы приняли решение, то его надо выполнять, а для этого контролировать себя: то ли вы делаете? Например, вообще-то вы против употребления наркотиков, но вас начинают уговаривать — и вы уступаете, т. е. делаете совсем не то, что вы сами решили.

В-третьих, надо думать о тех людях, которые вас любят и верят в вас. На самом деле такие люди всегда рядом с вами. Общайтесь с ними, обсуждайте свои проблемы, будьте открытыми.

И наконец, вас вряд ли потянет к наркотикам, если у вас есть цель, вы ведете активную жизнь и вам есть чем заняться в течение дня. Будьте уверенными в себе, умеете выбирать достойных друзей.

Вам помогут сохранить свое здоровье и не впускать в свою жизнь наркотики умения:

- ставить цели;
- отказываться от рискованных предложений;
- видеть положительные и отрицательные последствия своих действий;
- выбирать друзей и дружить;
- управлять своими чувствами;

- решать проблемы;
- противостоять давлению со стороны сверстников.

Есть заболевания, которые значительно легче предотвратить, чем потом лечить их. К ним относится и наркомания. Очень важно приобрести умение защищать от наркотиков себя и свое здоровье.



**Опорные точки.** Табачный дым, алкоголь и наркотики отрицательно влияют на развитие репродуктивной системы подростков. У подростка-курильщика страдают многие физиологические системы организма, поэтому у него нарушаются нормальные процессы роста и развития, замедляется процесс полового созревания.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. В каких клетках алкоголь может вызвать мутации?
2. Какие негативные последствия курения вы знаете?

#### *II уровень*

3. Почему курение является распространенной вредной привычкой?
4. Как курение и алкоголь влияют на работу эндокринных желез?

#### *III уровень*

5. Как курение и алкоголь влияют на умственную деятельность?
6. Почему у подростка-курильщика замедляется процесс полового созревания?

#### *IV уровень*

7. Почему вредные привычки приобрести легко, а избавиться от них трудно?
8. Какие умения помогут вам не пускать в свою жизнь наркотики?

### Упражнение № 9

#### **Отработка алгоритма отказа от опасных предложений в условиях давления**

**Цель:** научиться защищать собственные интересы и свое здоровье.

**Помните:** все, что говорят другие люди, может быть продиктовано их определенными интересами. В приведенной таблице проанализированы некоторые психологические приемы приобщения человека к наркотикам.

Вам говорят	В чем заключается чужой интерес	В чем заключается ваш интерес
Попробуй, так делают многие, и это приятно	Чем больше людей употребляют наркотики, тем больше денег у того, кто их производит. Ваше удовольствие не волнует данного человека, главное — чтобы вы «подсели» на наркотики!	Вам не следует тратить деньги, чтобы приумножать состояние преступников. Вы не должны позволить причинить вред своему здоровью и жизни
Попробуй, ты что, боишься?	Зная, что никто в вашем возрасте не хочет быть трусом, вами манипулируют	Не попадайте в эту ловушку! Ведь вы заинтересованы в том, чтобы остаться здоровыми!
Попробуй, иначе пожалеешь!	Вами начинают командовать, требуют подчиниться, хотят сделать вас рабом наркотиков	Вы должны сами принимать решение, вы — свободный человек. Научитесь противостоять насилию
Попробуй, ты что, маленький!	Зная, как быстро вам хочется стать взрослыми, вами манипулируют	Отказ от наркотиков и является настоящим взрослым, ответственным поступком
Попробуй, это развивает творческие способности!	Вас обманывают! Наркотики разрушают мозг и лишают человека всех его творческих возможностей	Вы не должны позволить навредить вред своему развитию и творческому росту

### Ход работы

Таким же образом попробуйте сравнить свой и чужой интересы в ситуации, когда вам предлагают алкоголь. Сделайте выводы.



*С другими последствиями воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков можно ознакомиться на сайте.*

## § 19 Психологические и социальные последствия ранних половых отношений, подростковой беременности



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Старшеклассник Дима начал встречаться со Светой. Когда их отношения стали очень близкими, Дима сказал, что раз девушка не вступает с ним в интимную связь — она его не любит. Света ответила, что он не прав. А как считаете вы?

### Факторы влияния на репродуктивное здоровье молодежи

Репродуктивное здоровье, как и здоровье в целом, определяется различными факторами. Во-первых, наследственностью. Родители передали нам свои признаки и свойства, в том числе и те, которые определяют репродуктивное здоровье. Во-вторых, образом жизни, который мы ведем, наличием полезных и вредных привычек. Кроме того, репродуктивное здоровье определяется также и системой здравоохранения, существующей в нашей стране. На репродуктивное здоровье могут влиять социально-экономические и природные факторы, например экологические.

К нарушениям репродуктивного здоровья могут привести безответственное отношение к себе, к своему партнеру, к своим поступкам, неправильное информирование о способах и методах профилактики нежелательной беременности, о предотвращении инфекций, передающихся половым путем.

#### ***К факторам риска репродуктивного здоровья относятся:***

- образ жизни, который вредит здоровью (хронический стресс, низкая физическая активность, беспорядочные половые связи, нерациональное питание, отсутствие режима труда и отдыха и т. п.);
- употребление вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков);
- негативные факторы экологической среды (загрязнение окружающей среды, высокий уровень радиации и т. п.);
- негативные факторы социальной среды (низкий уровень жизни, безработица и т. д.);
- негативные наследственные факторы;
- недоступность медицинских услуг;
- недоступность услуг по консультированию и информированию;
- ранние половые отношения, подростковая беременность.

### Психологические и социальные последствия ранних половых отношений

Иногда подросток считает, что он свободная личность и может делать все, что захочет, в том числе и в сексуальной сфере. Однако свобода всегда предполагает ответственность. Свободный человек за все отвечает сам, и поэтому он свободен. Свобода существует для того, чтобы мы могли принимать взвешенные, разумные решения.

Решение начать сексуальную жизнь нужно принимать, имея соответствующую информацию. Надо учитывать, что ранняя половая

жизнь приводит ко многим негативным последствиям. Организм подростка не готов к этому физиологически и психологически, подросток не может брать на себя ответственность за сложные отношения, поскольку социально и экономически он зависит от родителей.

**К рискам, связанным с ранней половой жизнью, относятся:**

- стрессы и неудачи, связанные с неготовностью нервной системы подростка к таким отношениям;
- заражение инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), в том числе ВИЧ / СПИДом;
- ранняя беременность, которая подвергает опасности здоровье матерей-подростков и их детей.

Ранняя половая жизнь часто приводит к заболеваниям, передающимся половым путем. К ним относятся сифилис, гонорея и др. Много возбудителей вызывают бесплодие, некоторые могут стать причиной злокачественных опухолей. Незащищенный секс может привести к заражению ВИЧ, а этот вирус передается от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудным молоком. ВИЧ-инфицированные женщины рискуют родить уже больного ребенка.

Ранняя половая жизнь связана с большим риском и для собственного здоровья, и для здоровья будущего поколения. Только взрослый, физиологически и социально зрелый человек может создавать семью.

Раннюю половую жизнь обычно начинают подростки с несформировавшимися моральными принципами, у которых нет необходимых сведений об особенностях своего развития, которые по незнанию легкомысленно относятся к своему здоровью и здоровью собственных потомков. Низкий уровень общей культуры таких подростков сопровождается и низкой сексуальной культурой, неумением строить отношения с противоположным полом, отвечать за эти отношения.

Никуда не торопитесь. Половая жизнь будет счастливой, когда придет срок, когда вы будете к ней готовы. А сейчас, в подростковом возрасте, ищите другие проявления любви: пишите любовные стихи, рисуйте портреты любимых, пойте о них песни, раскрывайте свою любовь в ее ярком многообразии. Раскрывайте в себе талант любви, почувствуйте свою ответственность за нее. Это и есть шаги к будущей зрелости, это и есть настоящее взрослое поведение.



- Я тебя люблю, нам некуда спешить, все придет вовремя!



- В связи с подростковой беременностью надо немедленно обратиться к врачу

### *Психологические и социальные последствия подростковой беременности*

Беременность, наступившая у девушки, не достигшей совершеннолетия, условно называется случайной, незапланированной. Этим подчеркивается отсутствие готовности стать матерью, внезапная и неожиданная смена социального статуса и жизненных планов.

Ранняя беременность вредна для организма подростка, она тяжело протекает, роды становятся настоящей медицинской проблемой. Кроме того, появляется и другая проблема — социальная. Подросток не готов растить своего ребенка, воспитывать его, поскольку он еще сам нуждается в родительской опеке. Тяжело переносится ранняя беременность и психологически.

Психологические проблемы у беременных девочек-подростков связаны прежде всего со страхом за свое здоровье, за возможную бездетность в будущем. Чувство вины и стыда особенно усиливается от мысли, что надо обратиться к врачу. Стыд и страх является основной причиной позднего обращения девочек-подростков за советом в связи с беременностью.

Беременность у девочек-подростков нередко вызвана их безграмотностью, неумением ответственно принимать решения, неуместным в таких вопросах легкомыслием. При любой сложной ситуации обязательно посоветуйтесь с родителями или взрослыми, которым вы доверяете. Есть ситуации, когда подростку может помочь только врач.



- Материнство будет счастливым только в том случае, если женщина созрела для этого физиологически, психологически и социально

Подростковую влюбленность следует просто пережить, выражая ее в сложившихся культурных формах и в творчестве. Ведь все должно происходить постепенно.



**Опорные точки.** К факторам риска репродуктивного здоровья относятся неприемлемый образ жизни. Хронический стресс, низкая физическая активность, беспорядочные половые отношения, нерациональное питание, употребление вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) — все это разрушает репродуктивное здоровье подростка. Отказ от ранней половой жизни является залогом нормальной сексуальной жизни в зрелости.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Какие факторы влияют на репродуктивное здоровье молодежи?
2. К каким заболеваниям может привести ранняя половая жизнь?

#### *II уровень*

3. К каким последствиям приводит ранняя половая жизнь?
4. Что нужно знать, принимая решение начать сексуальную жизнь?

#### *III уровень*

5. Почему некоторые подростки подвергают свое здоровье риску?
6. К каким последствиям приведет беременность, которая наступила у девушки, не достигшей совершеннолетия?

#### *IV уровень*

7. Докажите, что подросток, обладающий культурой, умеет выстраивать отношения с противоположным полом на основе общечеловеческих ценностей, таких как равноправие, понимание, ответственность, уважение.
8. Докажите, что отказ от ранней половой жизни является залогом нормальной сексуальной жизни в зрелости.

## § 20 **Опасность инфицирования ВИЧ, инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)**



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Первые случаи ВИЧ-инфицирования среди граждан Украины были зафиксированы в 1987 г. Затем заболевание стало быстро распространяться. Как вы считаете, какие факторы способствовали распространению?



- Медики занимаются выявлением, лечением и реабилитацией ВИЧ-инфицированных

### Опасность инфицирования ВИЧ

**СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)** — это смертельное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот вирус постепенно разрушает иммунную систему организма, приводя к болезням.

Общее количество инфицированных в Украине по оценкам ученых в 2014 г. достигло 470–820 тыс. человек. Отсутствие нравственности, низкий уровень культуры, неумение защищать свои собственные интересы и свое собственное здоровье — все эти факторы способствуют распространению СПИДа в молодежной среде.

Источником ВИЧ-инфекции является зараженный человек, пребывающий на какой-либо стадии болезни. ВИЧ-инфекция относится к длительным заболеваниям. От момента заражения до момента смерти может пройти от 2–3 до 10–15 лет. И все это время человек может даже не подозревать о том, что он болен. Но ВИЧ содержится в крови человека, сперме, многих биологических жидкостях его организма, грудном молоке инфицированных матерей. ВИЧ размножается в клетках крови, поэтому многие пути его передачи связаны с контактированием крови больного человека с кровью здорового.

Передача вируса иммунодефицита происходит при всех видах полового контакта здорового человека с инфицированным. Это один из самых распространенных путей передачи ВИЧ.

Еще один путь передачи вируса — это передача ВИЧ от матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью. ВИЧ-инфицированная женщина может родить как здорового, так и больного ребенка. Вероятность того, что ребенок будет инфицирован, составляет около 30 %. Таким образом:



Вирус иммунодефицита человека не передается бытовым путем, через предметы гигиены, невозможно также передача ВИЧ при рукопожатии и поцелуях. Вирус быстро погибает в окружающей среде. Комары не переносят ВИЧ, т. к. вирус не может жить в организме комара. Вирус не передается также через пот или слезы, при кашле и чихании, при совместных занятиях спортом, пребывании в одном помещении, в общественном транспорте.

ВИЧ — это наиболее изученный вирус в истории человечества, и любой человек может использовать знания о нем, чтобы защитить себя. Поскольку ВИЧ-инфекция неизлечима, главным оружием в борьбе с распространением инфекции является профилактика — предотвращение новых заражений.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Тестирование на ВИЧ добровольное и бесплатное. Информация о результатах обследования конфиденциальна. В каждой области есть центры борьбы со СПИДом. В районных больницах принимают анализ крови на ВИЧ-инфекцию с последующим отправлением забранной крови для лабораторной диагностики в областные центры. Почему делается именно так? Соответствует ли это законодательству Украины?



С Украинским законодательством по защите больных ВИЧ / СПИДом можно ознакомиться на сайте.

### Опасность заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП)

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), или венерические заболевания, встречаются только у человека. Причиной этих болезней могут быть различные микроорганизмы — бактерии, вирусы, паразиты, простейшие, грибки. Эти инфекции передаются при половых контактах и часто поражают мочеполовые органы. Возможно также заражение через кровь, как в случае с сифилисом.

ИППП очень заразны. К большинству из этих болезней не вырабатывается иммунитет, поэтому ИППП можно болеть много раз. К наиболее распространенным инфекциям, передающимся половым путем,



- Красная лента — это международный символ борьбы со СПИДом, использующийся в качестве логотипа и ВОЗ, и агентствами ООН, и множеством благотворительных фондов

относятся гонорея, сифилис, герпес, кандидоз, бородавки, кондиломы, папилломы, лобковые вши.

К способам защиты от ИППП относятся моральное поведение, отсутствие беспорядочных половых связей, использование презерватива. Кроме того, девушки должны регулярно проходить осмотр у гинеколога, а юноши — у андролога.



**Опорные точки.** Одно из самых опасных, неизлечимых инфекционных заболеваний вызывается ВИЧ. Пути передачи ВИЧ хорошо изучены, разработаны меры профилактики этой болезни. Здоровый образ жизни резко снижает риск заражения ВИЧ и ИППП. ИППП — это инфекции, передающиеся половым путем.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Что является символом борьбы со СПИДом?
2. Что является причиной возникновения ИППП?

#### II уровень

3. Что вы знаете о распространении ВИЧ-инфекции в Украине?
4. Передается ли ВИЧ бытовым путем, через предметы гигиены?

#### III уровень

5. Какие пути передачи ВИЧ вы знаете?
6. Какие методы защиты от ВИЧ вы знаете?

#### IV уровень

7. Докажите, что главным путем в борьбе с распространением инфекции является профилактика.
8. Каким образом можно узнать, что в организме человека есть ВИЧ?

## § 21 **Виктимное поведение. Уголовная ответственность за преступления сексуального характера**



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Саша возвращался поздно вечером домой. Уже возле дома ему встретились незнакомые подростки. Один из них, проходя мимо, задел Сашу плечом. Парень развернулся и толкнул его. Завязалась драка, в которой Саше изрядно досталось. И вообще пришлось бы плохо, если бы из дома не вышел сосед и не вмешался. Оцените поведение Саши.

### Виктимное поведение

Слово «виктимность» происходит от латин. *victima* — «жертва». Виктимность — это склонность стать жертвой преступления. **Виктимным поведением** называют такие действия и поступки человека, которые провоцируют желание на него напасть. Иногда это происходит из-за безрассудного поведения, например когда девушка поздно вечером садится в случайную машину.

Можно сказать, что виктимное поведение — это такое поведение человека, в результате которого он оказывается в роли жертвы. Юристы рассматривают виктимное поведение как составляющую уголовной системы, ведущей к совершению преступления. Они считают виктимное поведение одной из движущих сил развития криминальной ситуации, в основном как провоцирование насильственных действий.

В случае совершения преступления всегда говорят о личности преступника: кто он, какие факторы влияли на его развитие, что привело его к преступному поведению. Но также юристы обращают внимание на черты характера и поведение жертвы. Существует наука виктимология, которая ищет ответы на вопросы: кем является пострадавший? почему этот человек стал жертвой? Человек может стать жертвой не только в процессе преступления, но и в какой-либо жизненной ситуации, поскольку у него есть склонность к тому, чтобы стать жертвой. Часто такое поведение является неосознанным, спонтанным.



#### Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.

Восьмиклассница Алина собиралась пойти погулять. Она сделала себе яркий макияж, надела короткую юбку, мамыны туфли на высоких каблуках и золотую цепочку на шею. Девушке очень хотелось обратить на себя внимание мальчика, который ей нравился. Как вы считаете, чье внимание может привлечь такой вид? Чем Алина, возможно, рискует?

Человек может вести себя вызывающе, даже не подозревая о том, что сам провоцирует опасность. Например, вы на глазах у большого количества людей в автобусе достали кошелек, в котором много денег. Вы провоцируете преступника украсть их у вас. Или возвращаетесь домой за полночь по безлюдной улице, создавая обстановку, подходящую для нападения и грабежа. Или, скажем, привлекаете к себе внимание слишком ярким макияжем, короткой юбкой.



- Пример виктимного поведения: показывая кошелек с деньгами или дорогой мобильный телефон, вы как бы «приглашаете» вас ограбить, провоцируете преступника

Спровоцировать преступника можно словами или интонацией высказываний, жестами, действиями, манерой поведения, применением силы. Иногда жертва показывает свою неуверенность, страх, а преступник в такой ситуации видит перед собой легкую добычу. Поэтому он чувствует себя сильным и решительным.

Изнасилования могут быть спровоцированы необдуманным поведением жертв: они распивали алкоголь с незнакомыми людьми, были вызывающе одеты, возвращались домой без сопровождения ночью.

Кражи могут быть спровоцированы необдуманными действиями жертвы с ключами, открыванием дверей незнакомым людям, сообщением кому-либо об отсутствии людей в квартире. Все это примеры виктимного поведения.



- Большое количество драгоценных украшений может привлечь внимание грабителя
- Короткой юбкой можно спровоцировать преступника на сексуальное преступление



- Испуганный вид может спровоцировать насилие над вами. Держитесь уверенно, не считайте, что ничего нельзя сделать
- Когда жертва не сопротивляется, преступник видит перед собой легкую добычу

Значительное количество жертв до последнего момента не понимают, что им действительно грозит опасность. Жертва не предполагает, что нормальный на вид человек может оказаться опасным преступником. Из-за страха человек теряется, ужас сковывает мысли и тело, делает человека беззащитным. Научитесь контролировать свой страх: вполне возможно, что однажды это спасет вам жизнь.

Виктимное поведение — это то, что надо знать и уметь контролировать. Проанализируйте свое поведение: правильно ли вы действуете в опасных ситуациях, не провоцируете ли кого-то на преступление. И обратите внимание на то, что роль жертвы может быть самой разнообразной — от нейтральной до такой, которая максимально провоцирует преступника на совершение преступления.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Ира спросила у отца: «Кто скорее привлечет внимание преступника — красивая, уверенная в себе девушка, обладающая яркой внешностью, или неуверенная в себе тихоня?». Отец ответил: «Красивая девушка, казалось бы, может стать потенциальной жертвой преступника. Но если она уверена в себе, спокойно отказывает, когда с ней пытаются познакомиться, то у такой девушки меньше шансов на нападение, чем у неуверенной в себе, доверчивой, кроткой». Как вы считаете, существует ли универсальный алгоритм поведения, который дает возможность не привлекать к себе внимание преступников?



*С советами по предотвращению виктимного поведения можно ознакомиться на сайте.*

### Уголовная ответственность за преступления сексуального характера

Преступления сексуального характера относятся к разряду тяжких. Согласно закону объектом половых преступлений является половая свобода личности или половая неприкосновенность несовершеннолетних. По закону субъектом изнасилования — непосредственным исполнителем преступления — может быть лицо мужского пола, достигшее 14-летнего возраста. То есть именно с этого возраста наступает уголовная ответственность за сексуальные преступления. Соучастницей сексуального преступления может выступать и женщина.

В Украине существуют соответствующие законы, по которым за изнасилование суд может присудить от 3 до 15 лет тюрьмы, в зависимости от тяжести преступления.



**Опорные точки.** Виктимное поведение — это такое поведение человека, в результате которого он оказывается в роли жертвы. Юристы рассматривают виктимное поведение как составляющую уголовной системы, которая приводит к совершению преступления.

Преступления сексуального характера являются тяжкими, они строго караются в соответствии с законодательством Украины.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Что такое виктимность? Какое поведение называют виктимным?
2. Приведите примеры, когда человек провоцирует у преступника желание напасть.

#### II уровень

3. Почему опасно выказывать свой страх перед преступником?
4. Какое поведение может привести к тому, что человек окажется в роли жертвы?

#### III уровень

5. Почему юристы рассматривают виктимное поведение как одну из движущих сил развития криминальной ситуации?

#### IV уровень

6. Докажите, что надо учиться контролировать виктимное поведение.
7. Приведите пример, когда вы правильно действовали в опасных ситуациях, не провоцируя злоумышленника на преступление.

## Тема

## 9



## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

### § 22 Организация дорожного движения. Модель безопасной дорожной среды («треугольник безопасности»). Правила дорожного движения



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Перед вами перекресток, где очередность проезда определяется сигналами светофора или регулировщика. Он считается регулируемым. Действуют ли на таком перекрестке знаки приоритета? Почему?

#### Безопасность на дороге. Организация дорожного движения

Пребывание на дороге требует особого внимания, т. к. автомобиль является средством повышенной опасности. Ежегодно в мире в дорожно-транспортных происшествиях погибают миллионы и получают травмы десятки миллионов людей. Пытаясь привлечь внимание к этой проблеме, в марте 2010 г. Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций в своей резолюции объявила 2011–2020 гг. Десятилетием действий по безопасности дорожного движения. Все надеются, что это будет способствовать стабилизации, а затем и сокращению уровня смертности на дорогах всего мира, развитию культуры поведения людей на дороге, снижению воздействия факторов дорожной аварийности.



- Логотип Десятилетия действий по безопасности дорожного движения

*План Десятилетия действий по безопасности дорожного движения предусматривает:*

- создание дорожной инфраструктуры;
- обучение безопасному поведению на дорогах;
- строительство безопасных дорог;
- производство безопасных автомобилей;
- обеспечение надлежащей скорой помощи пострадавшим в ДТП.

Для снижения опасности на дороге очень важна правильная организация дорожного движения. Прежде всего следует соблюдать Правила дорожного движения, установленные Законом Украины «О дорожном движении» и действующие на всей территории Украины. По закону основными являются следующие правила:

1. В Украине установлено правостороннее движение транспортных средств. Участники дорожного движения обязаны знать и неуклонно выполнять требования этих Правил, а также быть взаимно вежливыми. Каждый участник дорожного движения имеет право рассчитывать на то, что и другие участники придерживаются этих Правил.

2. Действия или бездействие участников дорожного движения не должны создавать опасность или препятствие для движения, угрожать жизни или здоровью граждан, наносить материальный ущерб.

3. Водители, пешеходы и пассажиры обязаны быть особенно внимательными к таким категориям участников дорожного движения, как дети, старики и лица с явными признаками инвалидности.

4. Лица, нарушающие настоящие Правила, несут ответственность согласно законодательству.

### Модель безопасной дорожной среды («треугольник безопасности»)

К основным группам факторов риска, приводящим к дорожной аварийности, относятся три группы: фактор дороги (как она устроена, как ее эксплуатируют и т. д.), фактор транспортного средства (какое это транспортное средство, насколько оно безопасно, как его эксплуатируют) и фактор человека — участника дорожного движения (как участники дорожного движения соблюдают Правила дорожного движения). Основой безопасности на дороге является понимание всеми участниками дорожного движения взаимосвязей



«ЧЕЛОВЕК—ДОРОГА—ТРАНСПОРТНОЕ СРЕДСТВО». Эту взаимосвязь можно показать на такой модели безопасной дорожной среды, как «треугольник безопасности».

Дорожная среда становится более безопасной, если избегать факторов риска дорожной аварийности.

Как влиять на людей — участников дорожного движения, чтобы устранить фактор риска? В рамках Десятилетия действий по безопасности дорожного движения предлагается следующее:

- учить детей безопасному поведению в дорожной среде;
- обучать водителей безопасному поведению в дорожной среде;
- организовывать информационные кампании по разъяснению необходимости соблюдать Закон Украины «О дорожном движении», поддерживать высокую культуру поведения в дорожной среде.

Как можно влиять на такую часть «треугольника безопасности», как транспортные средства? В рамках Десятилетия действий по безопасности дорожного движения предлагается следующее:

- регулировать приобретение и эксплуатацию транспортных средств;
- контролировать эксплуатационное состояние парка транспортных средств;
- совершенствовать пассивное и активное оборудование транспортных средств;
- использовать транспортную телематику — спутниковый мониторинг транспорта.



*Подробнее о телематике можно узнать на сайте.*



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** В случае отключения светофора или его работы в режиме мигания сигнала желтого цвета и отсутствия регулировщика перекресток считается нерегулируемым. Какими правилами должен руководствоваться водитель?

Как можно влиять на такую часть «треугольника безопасности», как дорога? В рамках Десятилетия действий по безопасности дорожного движения предлагается следующее:

- повышение комфортности дороги и плавности движения;
- организация современного придорожного сервиса;
- обеспечение работы службы спасения.

## Правила дорожного движения. Регулирование дорожного движения. Приоритеты в дорожном движении

Правила дорожного движения регламентируют обязанности и права водителей, движение транспортных средств со специальными сигналами, обязанности и права пешеходов, обязанности и права пассажиров, требования к велосипедистам. Там же прописаны правила регулирования дорожного движения, проезда перекрестков, движения через железнодорожные переезды, перевозки пассажиров, перевозки груза, дорожные знаки и дорожная разметка.

Регулирование дорожного движения осуществляется с помощью дорожных знаков, дорожной разметки, дорожного оборудования, светофоров, а также регулировщиками. Дорожные знаки имеют преимущество перед дорожной разметкой и могут быть постоянными, временными и со сменной информацией. Временные дорожные знаки размещаются на переносных устройствах, дорожном оборудовании или закрепляются на щите с фоном желтого цвета и имеют преимущество перед постоянными дорожными знаками.

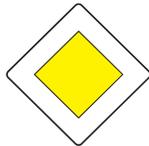


Подробнее о регулировании дорожного движения можно узнать на сайте.

### Наиболее важные дорожные знаки, касающиеся всех участников дорожного движения



**Велодорожка**



**Главная дорога**



**Уступить дорогу** (нужно пропустить все остальные транспортные средства)



**Стоп** (нужно остановиться и пропустить все остальные транспортные средства)

### Дорожные знаки, запрещающие движение велосипедисту



**Движение на велосипеде запрещено**



**Движение запрещено**



**Въезд запрещен**



**Дорога для автомобилей**



**Автомагистраль** (движение на велосипеде запрещено)

Очень важны *приоритеты в дорожном движении*. Надо соблюдать правила проезда на перекрестках, знать приоритеты их проезда.

Обратите внимание на то, что перекресток, где очередность проезда определяется сигналами светофора или регулировщика, считается регулируемым. На таком перекрестке знаки приоритета не действуют.

В случае отключения светофора или его работы в режиме мигания сигнала желтого цвета и отсутствия регулировщика перекресток считается нерегулируемым и водители должны руководствоваться правилами проезда на нерегулируемых перекрестках и установленными на перекрестке знаками приоритета.

На регулируемых и нерегулируемых перекрестках водитель, поворачивая направо или налево, должен уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть, на которую он поворачивает, а также велосипедистам, которые двигаются прямо в попутном направлении.

В случае необходимости предоставления преимущества в движении транспортным средствам, движущимся по пересекаемой дороге, водитель должен остановить транспортное средство перед дорожной разметкой (стоп-линией) или светофором так, чтобы видеть его сигналы, а если те отсутствуют — перед краем пересекаемой проезжей части, не создавая препятствий для движения пешеходов.

Запрещается выезжать на какой-либо перекресток, в том числе при сигнале светофора, разрешающем движение, если образовался затор, который вынудит водителя остановиться на перекрестке, что создаст препятствие для движения других транспортных средств и пешеходов.



**Опорные точки.** Генеральная Ассамблея ООН в своей резолюции объявила 2011–2020 гг. Десятилетием действий по безопасности дорожного движения. Для снижения факторов риска, приводящих к авариям на дорогах, разработана модель безопасной дорожной среды («треугольник безопасности»). Безопасность на дороге обеспечивается грамотной организацией дорожного движения, выполнением его правил, профессиональным регулированием движения, соблюдением приоритетов в дорожном движении.

### Вопросы для повторения и обсуждения

*I уровень*

1. Почему Генеральная Ассамблея ООН объявила 2011–2020 гг. Десятилетием действий по безопасности дорожного движения?

2. Что надо делать для снижения опасности на дороге?

*II уровень*

3. Как можно повлиять на людей — участников дорожного движения, чтобы устранить фактор риска?
4. Как можно повлиять на такую часть «треугольника безопасности», как дорога?

*III уровень*

5. Какие правила организации дорожного движения вы знаете?
6. Что вы знаете о «треугольнике безопасности»?

*IV уровень*

7. Какие приоритеты дорожного движения вы знаете?
8. С помощью чего осуществляется регулирование дорожного движения?

### Упражнение № 10

#### **Определение приоритетов в дорожном движении**

**Цель:** научиться определять приоритеты в дорожном движении.

#### **Ход работы**

1. Проанализируйте следующую ситуацию: водитель поворачивает направо на регулируемом перекрестке. Должен ли он уступить дорогу пешеходам, переходящим проезжую часть, на которую он поворачивает?

Ответьте на вопрос. Поясните.

2. Проанализируйте следующую ситуацию: водитель поворачивает налево на нерегулируемом перекрестке. Должен ли он дать дорогу велосипедистам, пересекающим проезжую часть, на которую он поворачивает?

Ответьте на вопрос. Поясните.

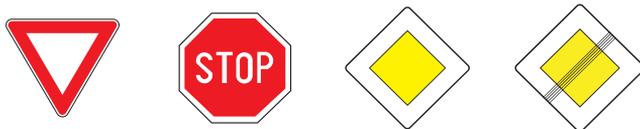
3. Водитель подъехал к перекрестку, на котором образовался затор. Может ли он выезжать на этот перекресток?

Ответьте на вопрос. Поясните.

4. На перекрестке неравнозначных дорог водитель движется по второстепенной дороге. Должен ли он дать дорогу транспортным средствам, приближающимся к данному перекрестку по главной дороге, независимо от направления их дальнейшего движения?

Ответьте на вопрос. Поясните.

5. Как используются эти знаки приоритета?



6. Сделайте выводы.

## § 23 Мотоцикл и безопасность. Правила для мотоциклистов и пассажиров мотоцикла. Опасность управления транспортным средством в нетрезвом состоянии



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Тарас предложил Даше покататься на мотоцикле. Второго шлема у него не было, но он сказал, что отдаст девушке свой и не будет ехать быстро. Даша задумалась, соглашаться или нет. Что бы вы ей посоветовали?

### Мотоцикл и безопасность

Мотоцикл — это мечта многих подростков. Мотоциклы могут быть двухколесные, трехколесные с боковой коляской, трехколесные (трайк) и четырехколесные (квадроцикл), снегоходы (с гусеничным приводом). Мотоциклы также различаются по своей конструкции и размерам: мопеды, мотороллеры или скутеры, классические, круизеры, туреры, спортивные, шоссейные.

Никогда не забывайте, что мотоцикл — это одно из самых опасных транспортных средств! Мотоциклисты попадают в смертельные ДТП в 29 раз чаще, чем автомобилисты. Не следует покупать мотоцикл, чтобы вашим именем пополнилась «Книга памяти погибших мотоциклистов», которая существует в Интернете.

Мотоцикл требует от своего владельца чрезвычайной внимательности и уверенных навыков вождения. Перед выездом необходимо проверить общее состояние мотоцикла: давление в шинах, уровень масла, провести общий осмотр.



■ Экипировка мотоциклиста



- Пассажир мотоцикла должен быть одет так же, как и водитель
- Помните, что мотоциклист всегда отвечает за своего пассажира

На мотоциклисте обязательно должны быть: плотные брюки и куртка, шлем, очки, наколенники, налокотники, перчатки, мотоботы или прочные ботинки и другая необходимая экипировка. Если мотоциклист едет без перчаток, то при падении он может получить серьезные травмы рук, даже если он движется со скоростью 5 км/ч.

Не следует переоценивать себя и свой мотоцикл. Падение и аварии рано или поздно происходят с любым мотоциклистом.

По статистике, большинство ДТП с участием мотоциклистов происходят при повороте встречной машины налево. При этом водитель может не заметить мотоцикл. Для того чтобы его было хорошо видно издалека, следует всегда ездить с включенным ближним светом.

В аварии попадают даже высококлассные профессионалы, а сам мотоцикл — это всего лишь машина, не застрахованная от поломок. Например, даже во время движения у него может заглохнуть двигатель или взорваться колесо.

Конечно, в конструкции мотоциклов предусмотрены элементы, предназначенные для уменьшения опасности: защитное переднее стекло, поперечная ручка на седле для пассажира, защитный щиток у ног водителя мотоцикла, дуги безопасности.

### *Правила для мотоциклистов и пассажиров мотоцикла*

Для мотоциклистов не разработаны специальные правила дорожного движения, они такие же, как и для автомобилистов. Но есть определенные особенности:

- управлять мотоциклом разрешается по достижении 16-летнего возраста;

- у лиц, управляющих мотоциклом, должно быть удостоверение на право управления им;
- во время движения мотоцикла на водителе и пассажире обязательно должны быть застегнуты шлемы;
- нельзя перевозить на заднем сиденье детей или лиц, рост которых меньше 145 см;
- каждый мотоцикл должен быть оборудован аптечкой;
- каждый мотоциклист должен иметь знак аварийной остановки;
- нельзя ездить на мотоцикле без защитных дуг;
- запрещено эксплуатировать мотоцикл, если нет специальных подножек, а на седле — поперечных ручек для пассажира.



- Защитные дуги на мотоцикле принимают на себя всю силу удара при падении



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Вы — пассажир мотоцикла. Мотоцикл остановился на красный сигнал светофора. Можете ли вы при этом опустить ноги на землю, если вам так удобнее?

Каких правил следует придерживаться, если вы едете на мотоцикле с пассажиром?

- Пассажир должен быть одет в соответствующую одежду, знать основные правила езды на мотоцикле.
- У пассажира не должно быть вещей, которые могут попасть в движущиеся части мотоцикла (например, длинного шарфа).
- Пассажир должен знать, что в конце поездки он должен сидеть спокойно до тех пор, пока вы не позволите ему слезть.
- Во время поездки общаться с пассажиром достаточно сложно, поэтому заранее договоритесь о понятных сигналах. Например, постукивание по спине может означать просьбу остановиться.
- Пассажир должен знать, что при остановке мотоцикла на красный сигнал светофора ему не следует опускать ноги на землю.
- Пассажир не должен без необходимости отвлекать внимание водителя, подавать знаки другим участникам движения.
- Мотоциклист всегда отвечает за своего пассажира.



*С советами бывалых мотоциклистов, к которым стоит прислушаться, можно ознакомиться на сайте.*



О требованиях к водителям мопедов, велосипедов, скутеров можно прочитать на сайте.

### Опасность управления транспортным средством в нетрезвом состоянии

Человек в состоянии алкогольного опьянения не способен контролировать свои действия и с необходимой скоростью реагировать на изменения дорожной обстановки. Нетрезвый мотоциклист на дороге несет угрозу для себя, и для других людей. Типичные аварии для нетрезвых водителей — это выезд на встречную полосу и лобовое столкновение. Последствия таких аварий всегда трагичны.



**Опорные точки.** Мотоцикл — это один из самых опасных транспортных средств. Он требует от своего владельца чрезвычайной внимательности и уверенных навыков вождения в различных ситуациях и меняющихся дорожных условиях. На мотоциклисте обязательно должна быть соответствующая экипировка. Есть определенные правила, которые должны выполнять мотоциклисты и пассажиры мотоцикла.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Почему мотоцикл — это мечта многих подростков?
2. Почему мотоциклисты попадают в смертельные ДТП в 29 раз чаще, чем автомобилисты?

#### II уровень

3. Почему в аварии попадают даже высококласные профессионалы-мотоциклисты?
4. Какие элементы предусмотрены в конструкции мотоциклов для снижения опасности?

#### III уровень

5. Почему по статистике большинство ДТП с участием мотоциклистов происходят тогда, когда водитель встречной машины поворачивает налево?
6. Какие правила для водителей и пассажиров мотоцикла вы знаете?

#### IV уровень

7. Докажите, что мотоцикл требует от своего владельца уверенных навыков вождения.

8. Докажите, что управление транспортным средством в нетрезвом состоянии является смертельно опасным.

### Упражнение № 11

#### **Отработка навыков отказа от опасных предложений, связанных с мотоциклами**

**Цель:** научиться отказываться от опасных предложений, связанных с ездой на мотоцикле.

#### **Ход работы**

1. Проанализируйте следующую ситуацию: вы мотоциклист, который хорошо ездит, соблюдает правила дорожного движения. Друзья предлагают вам прокатиться на очень большой скорости по незнакомой вам дороге на чужом мотоцикле, посоревноваться, кто приедет первым.

Дайте им ответ. Объясните его. Сделайте выводы.

2. Проанализируйте следующую ситуацию: вы никогда не ездили на мотоцикле. Друзья предлагают вам прокатиться в качестве пассажира, надев чужой шлем. Вы отказываетесь, но вас обвиняют в трусости, говорят, что всё «под контролем», утверждают, что надо ехать.

Дайте им ответ. Объясните его. Сделайте выводы.

3. Проанализируйте следующую ситуацию: ваш знакомый погиб во время ночных гонок на мотоциклах, причем перед гонкой он пил алкоголь. На эти гонки его пригласили «друзья». Кто виноват в смерти вашего знакомого?

Дайте ответ. Объясните его. Сделайте выводы.

4. Проанализируйте следующую ситуацию: вам предлагают проехать на мотоцикле, на котором нет защитных дуг.

Дайте ответ. Объясните его. Сделайте выводы.

Тема

10



## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### § 24 *Загрязнение окружающей среды и здоровье. Питательная вода и здоровье. Опасность купания в загрязненных водоемах*



**Подумайте и обсудите ситуацию.** В свое время среди жителей Японии было зарегистрировано массовое отравление Кадмием, получившее название болезни итай-итай («хрупкость костей»). Заболело около 200 человек. Отравление было связано с употреблением рыбы, отравленной Кадмием. Как вы считаете, откуда в рыбе мог появиться Кадмий?

#### *Экологическая безопасность*

**Экологическая безопасность** — это состояние защищенности природной среды и жизненно важных интересов человека от негативного воздействия хозяйственной деятельности, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, их последствий.

Существуют определенные экологические интересы общества. Например, общество заинтересовано в обеспечении устойчивого функционирования экосистем, сохранении всего многообразия животного и растительного мира, предотвращении неблагоприятных изменений климата и других негативных последствий хозяйственной деятельности. Эта заинтересованность связана с тем, что экологические условия в местах проживания влияют на здоровье человека. Состояние воздуха, воды, почв, качество продуктов питания, выращенных на этих почвах,

сказываются на работе физиологических систем человеческого организма. Это влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Как же достичь экологической безопасности в местах проживания?

Прежде всего, нужен экологический контроль. Условиями его обеспечения являются: наблюдение за состоянием окружающей природной среды и ее изменениями под влиянием хозяйственной деятельности; принятие мер, направленных на охрану природы и рациональное использование природных ресурсов; оздоровление окружающей природной среды; соблюдение природоохранных законов.

Избежать экологической опасности можно, если правильно и рационально вести хозяйство, использовать безотходные технологии, накладывать высокие штрафы на нарушителей природоохранных законов.

Решение многих экологических проблем зависит и от вас. Например, мусор загрязняет природную среду, и очень часто это именно тот мусор, который выбрасываем мы сами. Вспомните, не выбрасывали ли вы обертки, пластиковые бутылки, целлофановые пакеты прямо на улице, в лесу, на поляне, где отдыхали. Рассортированный вами мусор облегчит утилизацию отходов, вовремя закрытый кран сохранит воду, посаженное вами дерево станет украшением двора. Подумайте об этом.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Все знают, что сортировка мусора улучшает состояние окружающей среды. Что надо делать, чтобы сортировка мусора стала нормой нашей жизни?



*О правилах поведения в природной среде можно прочитать на сайте.*

### *Загрязнение окружающей среды и здоровье*

Загрязнение окружающей среды может привести ко многим заболеваниям человека. Например, есть болезнь минамата, возникающая вследствие отравления соединениями Меркурия. Ученые установили, что эти соединения передаются по цепям питания и накапливаются в организмах хищных рыб. В организм человека Меркурий попадает с рыбопродуктами. Болезнь проявляется в виде нервнопаралитических расстройств, головной боли, паралича, слабости, потери зрения.

Такие источники загрязнения, как автомобили, теплоэлектростанции, производства минеральных удобрений, красителей, цемента, приводят к болезням органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной

систем. Выбросы промышленных предприятий, утечка из канализационных систем приводят к заболеваниям органов пищеварительной системы. Загрязнения синтетическими удобрениями и ядохимикатами вызывают такие заболевания, как гепатит, аллергия, онкологические заболевания. Влияние современных строительных материалов, полимерных изделий, мебели из искусственных материалов, токсичных чистящих средств приводит к развитию астмы.



*О загрязнении природной среды Кадмием можно прочитать на сайте.*

### *Питьевая вода и здоровье. Опасность купания в загрязненных водоемах*

Чистая питьевая вода — это залог жизни и здоровья человека. Ресурсы питьевой воды — это бесценное сокровище любой страны. Но вследствие хозяйственной деятельности загрязняются реки, озера и подземные воды. Наличие чистой питьевой воды становится проблемой для многих регионов земного шара. По заключению Всемирной организации здравоохранения, более 80 % известных сегодня болезней связаны с нехваткой качественной питьевой воды.

Питьевую воду добывают из различных источников. Например, для питьевого водоснабжения используют подземные воды. Они наиболее безопасны и не требуют очистки. Но таких источников недостаточно, поэтому питьевую воду берут из поверхностных источников, таких как реки, озера, каналы. Подготовка такой воды для потребления стоит достаточно дорого.



- Купание в незнакомых открытых водоемах может привести к возникновению инфекционных заболеваний, аллергических реакций, заболеваний кожи
- Купание в прудах и озерах с водоплавающими птицами опасно из-за возможности заражения церкариозом — болезнью, вызывающей тяжелые дерматиты

Существуют различные **методы очистки воды**. *Механические методы очистки воды* предусматривают использование как грубых фильтров для очистки воды от крупного мусора и песка, так и тонких, которые позволяют отфильтровать очень мелкую пыль. *Физическая очистка воды* — это, например, кипячение или облучение воды ультрафиолетом, которые очищают воду от болезнетворных организмов. *Химический процесс очистки воды* заключается в ее хлорировании или озонировании, существуют и другие технологии (например, есть специальные препараты, с помощью которых можно обрабатывать небольшие объемы загрязненной воды). *Биологические методы очистки воды* заключаются в использовании микроорганизмов в процессе очистки.



**Опорные точки.** Экологическая безопасность — это состояние защищенности природной среды от негативного воздействия хозяйственной деятельности, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Ресурсы питьевой воды — это бесценное сокровище любой страны. Загрязнение окружающей среды может вызвать у человека множество различных заболеваний.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Какие методы очистки воды вы знаете?
2. Что вы знаете о правилах сортировки мусора?

#### II уровень

3. Какие правила поведения в природной среде вы знаете?
4. Что вы знаете об экологических интересах общества?

#### III уровень

5. Почему общество заинтересовано в сохранении всего многообразия животного и растительного мира?
6. Как достичь экологической безопасности в местах проживания?

#### IV уровень

7. Докажите, что сортировка мусора необходима для обеспечения экологической безопасности.
8. Докажите, что чистая питьевая вода — это залог жизни и здоровья человека.



Интересные факты о воде можно узнать из презентации на сайте.

## § 25 Атмосферные загрязнения и их влияние на здоровье. Влияние транспорта на окружающую среду и здоровье. Влияние загрязнения почв на здоровье



**Подумайте и обсудите ситуацию.** В индустриально развитых странах в процентном отношении источники загрязнения распределяются следующим образом: транспорт — 59 %, сжигание ископаемого топлива и древесины — 28 %, черная и цветная металлургия — 13 %, другие источники — 10 %. Как вы считаете, почему транспорт лидирует среди источников загрязнения?

### Атмосферные загрязнения и их влияние на здоровье

Атмосферный воздух — один из важнейших природных ресурсов. К сожалению, вследствие человеческой деятельности в атмосферу попадают химические соединения, твердые частицы и т. д., которые негативно влияют на растительный и животный мир и наносят вред здоровью человека. Опасные вещества попадают в организм через органы дыхания, вызывают токсический эффект и приводят к таким заболеваниям, как бронхит, астма, пневмония, эмфизема легких, аллергические заболевания, рак легких.

Негативно влиять на здоровье могут как природные загрязнения атмосферы (пылевые бури, извержения вулканов, лесные пожары), так и антропогенные (пыль цементных заводов, дым и сажа от сгорания угля, выбросы автотранспорта и т. п.).

Наиболее распространенной вредной примесью воздушной среды является угарный газ (СО). При вдыхании этого газа возникает быстрая утомляемость, головная боль, головокружение, нарушение сна, ослабление памяти, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** В крупных городах может возникать такое явление, как смог. Слово «смог» происходит от английского словосочетания *smoky fog*, буквально — «дымовой туман». Смог — это смесь дыма, тумана и пыли; один из видов загрязнения воздуха в крупных городах и промышленных центрах. Интенсивный смог вызывает аллергические реакции, раздражение слизистой оболочки, приступы бронхиальной астмы у людей, а также губительно влияет на растительность, разрушает здания. Какие методы борьбы со смогом вы можете предложить?



**?** Полезно ли утром бегать вдоль автомобильных дорог? Какие маршруты будут более полезными для здоровья и почему?



**?** Как влияют на состав воздуха автомобильные пробки? Существуют ли пути решения этой проблемы?

### *Влияние транспорта на окружающую среду и здоровье*

Кроме промышленных предприятий атмосферу активно загрязняет транспорт. Вдоль дорог концентрация вредных веществ в воздухе может в 20 раз превышать предельно допустимые нормы. Основные причины этого — устаревшие конструкции двигателей, топливо низкого качества и плохая организация движения. В отработанных газах, выбрасываемых автомобилями, обнаружено около 280 различных вредных веществ, среди которых особую опасность представляют канцерогенные бензопирены, оксиды Нитрогена, свинец, ртуть, альдегиды, оксиды Карбона и Сульфура, сажа, углеводороды.

Положение усугубляется еще и тем, что автомобильные выбросы концентрируются в приземном слое воздуха, т. е. именно в той зоне, где находятся люди.

Для улучшения качества атмосферного воздуха необходимо оснащать автомобили новыми эффективными системами и устройствами снижения выбросов, вводить жесткие экологические нормативы регуляции выбросов в атмосферу.

### *Влияние загрязнения почв на здоровье*

Почва является уникальной природной лабораторией, в которой происходят процессы разложения и синтеза органических веществ.

Почва загрязняется в процессе использования ядохимикатов, пестицидов, минеральных удобрений. В населенных местах к этому



Самолет распыляет пестициды над полем. Могут ли эти вещества нанести вред здоровью человека?

прибавляется большое количество нечистот и отходов. Почва — благоприятная среда для развития микроорганизмов. В загрязненной почве происходит развитие и размножение мух и других насекомых — переносчиков возбудителей различных инфекций. Грызуны, обитающие в почве, заражают ее возбудителями туляремии, лептоспироза и других заболеваний. В земле, загрязненной человеческими фекалиями, могут содержаться возбудители кишечных инфекций. Вирус полиомиелита и бактерии туберкулеза живут в почве более 3 месяцев.

Микроорганизмы могут попасть из почвы в поверхностные или подземные воды, на овощи или ягоды, на руки людей. Заражение людей возможно и при непосредственном контакте с землей.

К микробам, которые образуют споры и живут в почве годами, относятся возбудители таких страшных болезней, как ботулизм, столбняк, газовая гангрена. С фекалиями человека в почву может попадать огромное количество яиц паразитических червей — гельминтов. Яйца геогельминтов, например аскарид, волосоголовцев, могут находиться в почве и сохранять способность вызывать заболевания на протяжении 7–10 лет.

Почва влияет на здоровье и санитарные условия проживания людей. В зависимости от химического состава и характера почвы изменяются растительность местности, химический состав продуктов растительного и животного происхождения. От недостатка или избытка определенных элементов в почве зависит их количество в воде, растениях, что влияет на здоровье населения. Так, при недостатке Йода возникает эндемический зоб, при недостатке Флуора — кариес зубов, при избытке Флуора — флюороз.



*О загрязнении почв можно прочитать на сайте.*



**Опорные точки.** Атмосферные загрязнения негативно влияют на здоровье человека. Опасные вещества попадают в организм через органы дыхания, вызывают токсический эффект и приводят к таким заболеваниям, как бронхит, астма, пневмония, эмфизема легких, аллергические заболевания, рак легких.

Загрязнение атмосферного воздуха и почвы влияет на здоровье и санитарные условия проживания людей.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Какие виды природного загрязнения атмосферы отрицательно влияют на здоровье?
2. Какие антропогенные загрязнения атмосферы отрицательно влияют на здоровье?

#### *II уровень*

3. Как атмосферные загрязнения влияют на окружающую среду и здоровье?
4. Как транспорт влияет на окружающую среду и здоровье?
5. В чем причина возникновения смога? Каковы последствия его действия?

#### *III уровень*

6. Почему угарный газ является наиболее распространенной вредной примесью воздушной среды?
7. К чему приводит длительное пребывание в среде, отравленной выхлопными газами автомобилей?
8. К каким последствиям приводит загрязнение почвы?

#### *IV уровень*

9. Докажите, что атмосферный воздух — один из важнейших природных ресурсов.
10. Докажите, что транспорт активно загрязняет атмосферу.
11. Докажите, что почва влияет на здоровье и санитарные условия проживания людей.



Видеоролик об атмосферных загрязнениях можно посмотреть на сайте.

Тема

11



## СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### § 26 *Социальная безопасность. Правовая ответственность и законы Украины. Права, обязанности и правовая ответственность несовершеннолетних*



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Игорь пришел домой из школы и увидел, что родители чем-то встревожены. Мама объяснила ему, что отца уволили с работы, поэтому в ближайшее время у них будут материальные трудности. Чем опасна для семьи такая ситуация?

#### *Социальная безопасность*

*Социальная безопасность* — это такое состояние общества, при котором обеспечивается высокий уровень социальных условий и социальных благ каждому члену общества. Социальная безопасность предусматривает создание политических, социальных, природоохранных, экономических и культурных систем, законов, правил, которые помогают выжить в критических ситуациях и обеспечивают благополучие и достойную повседневную жизнь людей.

Социальная безопасность предполагает, что развитие государства учитывает интересы каждого члена общества и расширяет его возможности как полноправного участника процесса развития. Под развитием подразумевается процесс расширения свободы выбора. Это возможность выбирать долгую, счастливую и здоровую жизнь, приобретать знания, иметь доступ к ресурсам, необходимым для поддержания достойного уровня своего благосостояния.



- Это — школы Швеции. Обучение в них бесплатное, все необходимое — учебники, ручки, тетради — предоставляет государство.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Королевство Швеция отличается от других стран высокими экономическими и социальными достижениями. По объему социальных услуг оно занимает одно из первых мест в мире, а по уровню жизни опережает многие другие государства. Чем можно это объяснить? Что надо делать для того, чтобы Украина тоже была государством с высоким уровнем социальной безопасности?

Социальная безопасность, достижение социальных стандартов тесно связаны с развитием социальной сферы. Социальная сфера — это все пространство жизнедеятельности человека: условия труда, быта, отдыха и т. п. Социальная безопасность является базовым элементом существования социального государства и социальной экономики.



С моделью социального государства можно ознакомиться на сайте.

### Правовая ответственность и законы Украины

Закон в Украине является основной формой правового регулирования общественных отношений. Законы принимаются на основе Конституции Украины и регулируют наиболее важные вопросы общественного устройства, права и свободы граждан, структуру и организацию государственной власти, налогообложения, юридической ответственности, государственной безопасности и т. п.

Законы Украины предусматривают ответственность граждан. **Гражданско-правовая ответственность** — это установленная законом негативная реакция государства на гражданское правонарушение,

которая выражается в лишении лица определенных гражданских прав или наложении на него обязанностей имущественного характера. Основаниями для гражданско-правовой ответственности является наличие имущественного ущерба, противоправность поведения.

**Уголовная ответственность** — это вид юридической ответственности, который заключается в ограничении прав и свобод лица, совершившего преступление.

### *Права, обязанности и правовая ответственность несовершеннолетних*

В Законе Украины прописаны права несовершеннолетних, т. е. тех, кому еще не исполнилось 18 лет,— детей. Законы Украины соответствуют Конвенции о правах ребенка. По закону ребенок имеет право на жизнь, имя, равенство в осуществлении других прав, право на защиту, семейное благополучие, свободное развитие личности, свободу мысли, совести и религии. Дети имеют право на пользование услугами системы здравоохранения, культурное развитие, образование, отдых и досуг, на защиту от экономической и другой эксплуатации.

Ребенок также имеет право жить и воспитываться в семье, знать, кто является его родителями. Имеет право на проживание вместе с родителями (кроме случаев, когда это противоречит его интересам) и на заботу с их стороны, уважение к человеческому достоинству, на выражение собственного мнения, на получение средств к существованию.

Это права. Однако существуют еще и обязанности и ответственность. Все несовершеннолетние обязаны получить основное общее образование, овладеть знаниями, умениями, практическими навыками, повышать свой общекультурный уровень, бережно относиться к государственному, общественному и личному имуществу, соблюдать законодательство, моральные, этические нормы, уважать взгляды и убеждения других людей, заботиться о родителях.

Несовершеннолетний может нести ответственность за нарушение законов, в том числе и уголовную. В уголовном праве несовершеннолетними считаются лица в возрасте до 18 лет. По общему правилу уголовная ответственность наступает с 16 лет, а за отдельные виды преступлений — с 14 лет.

С 14 лет уголовная ответственность наступает за все виды убийства, умышленное причинение телесных повреждений, повлекших расстройство здоровья, изнасилование, грабеж, разбой, злостное и осо-

бо злостное хулиганство, умышленное уничтожение или повреждение государственного имущества, что привело к тяжелым последствиям.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.**

У школы Сергея встретила группа восьмиклассников, которые стали требовать у него деньги, а когда он категорически отказал им, его избили. Сергей решил никому об этом не рассказывать, т. к. считал, что ребятам за это преступление ничего не будет, поскольку они несовершеннолетние. Как вы считаете, прав ли он? Что надо делать в таких случаях? На чьей стороне закон?



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.**

Восьмиклассник Богдан не подготовился к контрольной работе, позвонил в полицию и сообщил, что в здание школы подложена бомба. Как вы думаете, какой закон он нарушил и какое наказание его ждет?



*Подробнее о правах, обязанностях и правовой ответственности несовершеннолетних можно узнать на сайте.*



**Опорные точки.** Социальная безопасность предусматривает создание политических, социальных, природоохранных, экономических и культурных систем, которые помогают выжить в критических ситуациях и обеспечивают благополучие и достойную повседневную жизнь людей. Законы в Украине являются основной формой правового регулирования общественных отношений, они предусматривают ответственность граждан. В уголовном праве несовершеннолетними считаются лица в возрасте до 18 лет. По общему правилу уголовная ответственность наступает с 16 лет, а за отдельные виды преступлений — с 14 лет.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Какие аспекты социальной безопасности человека вы знаете?
2. Какие виды наказаний применяются для подростков?

#### II уровень

3. Какие права и обязанности имеют несовершеннолетние?
4. Какую ответственность могут нести несовершеннолетние?

*III уровень*

5. Что вы знаете о модели социального государства?
6. Какие права и обязанности есть у граждан Украины?

*IV уровень*

7. Приведите примеры признаков социального государства.
8. Докажите, что не бывает прав без обязанностей и ответственности.

## § 27 **Виды правонарушений. Поведение подростков в случае задержания полицией**



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восьмиклассники Олег и Евгений нарушали общественный порядок, нецензурно ругаясь на улице. По требованию сотрудников полиции прекратить Евгений промолчал, а Олег стал спорить и доказывать, что ничего плохого он не делает. Оцените поведение подростков. Знаете ли вы, какие законы действуют в таком случае?

### *Виды правонарушений*

**Правонарушение** — это противоправное общественно опасное виновное деяние (действие или бездействие), за совершение которого человек может быть привлечен к юридической ответственности.

Правонарушения различаются по степени вредности и общественной опасности. За разные нарушения предусмотрена разная ответственность. Правонарушения делятся на преступления и проступки. **Преступления** — это наиболее злостные правонарушения, опасные для общества и жизни людей. Признаком преступления является явная общественная опасность, противоправность, виновность, наказуемость.

Преступления посягают на наиболее важные интересы общества — общественный и государственный строй, систему хозяйственных отношений, различные формы собственности, личность, а также на политические, трудовые, имущественные и другие права граждан. Поэтому за совершение преступлений закон предусматривает суровое уголовное наказание.

Лицо, совершившее уголовное преступление, является преступником. Преступник подлежит уголовному наказанию, признается судимым, что приводит к определенным негативным последствиям для него. Например, судимость учитывается при назначении наказания за совершение нового преступления.

**Проступки** — это правонарушения, менее опасные для общества, чем преступления. Они влекут за собой не уголовное, а административное, дисциплинарное или гражданско-правовое наказание (предупреждение, выговор, возмещение убытков). В зависимости от сферы совершения различают гражданские, административные, дисциплинарные проступки.

**Гражданские проступки** проявляются в нарушении имущественных и связанных с ними личных неимущественных отношений, регулируемых нормами гражданского трудового и семейного права. Это, скажем, неуплата долга в установленный договором срок или распространение слухов, порочащих честь и достоинство человека.

**Административные проступки** представляют собой посягательство на установленный порядок государственного управления, общественный порядок. Например, нецензурная брань в общественном месте, перебегание дороги на красный свет.

**Дисциплинарные проступки** — это противоправные деяния, нарушающие внутренний распорядок деятельности предприятий, учреждений и организаций. Скажем, восьмиклассник, прогуливающий занятия в школе, является дисциплинарным нарушителем.

### Поведение подростков в случае задержания полицией

Если подростки не игнорируют правила и соблюдают законы, то их общение с полицией будет сведено к минимуму. Обратите внимание на простые правила, которые помогут избежать нежелательных приключений. Например: не ходить по улицам самому в позднее время, не открывать дверь квартиры посторонним людям; не общаться с подозрительными лицами или пьяными людьми; не употреблять вредных веществ; не носить с собой предметов, наличие которых может вызвать подозрение (например, нож).

Полицейские имеют право требовать от граждан, нарушающих порядок, прекращения правонарушений, выносить на месте устное предупреждение, а в случае невыполнения указанных требований применять предусмотренные законом меры принуждения. Поэтому, если подросток действительно совершил мелкое правонарушение, следует извиниться и сразу выполнить требование правоохранителей:



- За совершение преступлений закон предусматривает суровое уголовное наказание



- Юридическая грамотность является залогом вашей безопасности
- При общении с полицией не давайте повода применять к вам силу

спрятать бутылку с пивом или поднять брошенный на асфальт мусор и пообещать, что такое больше не повторится.

Вы можете быть задержаны полицией как свидетель, потерпевший или правонарушитель. **Задержание** — это принудительная доставка лица в отделение полиции и содержание там в течение определенного времени.

Если вас задержали сотрудники полиции, не убегайте и не оказывайте им сопротивление. Попросите полицейских назвать себя и показать удостоверение. Перепишите данные из их служебных удостоверений (фамилия, должность, звание, номер удостоверения, подразделение, кем выдано) и немедленно позвоните родителям. При общении с полицией не провоцируйте, не грубите, не давайте повода применять к себе насилие и главное — не бойтесь. Будьте вежливыми, знайте свои права и права сотрудников полиции. Требуйте от правоохранителей объяснения причин вашего задержания и обязательного разъяснения ваших прав.



- При задержании по подозрению в совершении преступления подростку должны объяснить его права, в частности сообщить о праве не свидетельствовать против себя или своих родных

Сотрудники полиции имеют право задержать подозрительного несовершеннолетнего только на 3 часа для установления его личности. Обязательно сообщайте им свою фамилию, имя, отчество, дату рождения и домашний адрес. Если вы скрываете эти сведения и ваши родители из-за этого не будут найдены, вас могут поместить в детский приемник-распределитель на 30 суток.

Полиция не имеет права допрашивать ребенка без присутствия его родителей, адвоката, педагога, которые являются его законными представителями. Задерживать подростка имеют право не более чем на 8 часов после установления его личности.

Очень важно, чтобы протокол задержания был оформлен правильно. Поэтому перед тем как подписать протокол, надо внимательно прочесть его и внести замечания (указать, какие факты изложены неточно), а затем подписать с пометкой: «С замечаниями». Если нет возможности предоставить замечания, то перед подписью следует просто написать «С протоколом не согласен». Почему не согласен, объяснить необязательно, ведь согласно Конституции человек не должен доказывать свою невиновность.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Илья гулял с друзьями и около восьми вечера возвращался домой. К нему подошли полицейские и потребовали, чтобы он показал документы. Когда парень сказал, что ему всего 14 лет, правоохранители попросили показать, что у него в карманах. Парень растерялся, не зная, что необходимо делать в такой ситуации. Что бы вы посоветовали Илье? Знаете ли вы, какие законы действуют в этом случае?



*Подробнее о поведении подростков в случае задержания полицией можно узнать на сайте.*



**Опорные точки.** Правонарушение — это противоправное общественно опасное виновное деяние (действие или бездействие), за совершение которого человек может быть привлечен к юридической ответственности. Правонарушения различаются по степени вредности и общественной опасности. Необходимо знать правила поведения подростков в случае задержания полицией.

### Вопросы для повторения и обсуждения

*I уровень*

1. Что такое правонарушение?
2. Какие виды правонарушений вы знаете?

*II уровень*

3. Чем преступление отличается от проступка?

4. Что является признаками преступления?

*III уровень*

5. Какие правонарушения влекут за собой не уголовное, а административное, дисциплинарное или гражданско-правовое наказание?

6. Как следует вести себя подростку в случае задержания его полицией?

*IV уровень*

7. Что такое задержание? По каким правилам оно происходит?

8. Докажите, что полиция не имеет права допрашивать ребенка без присутствия его законных представителей.

## § 28 **Защита от криминальных опасностей.** **Основы самозащиты. Понятие и пределы** **допустимой самообороны**



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Павел возвращался домой из школы. У дома парня встретила группа подростков, которые предложили ему залезть в подвал соседнего дома, чтобы показать что-то интересное. Что, по вашему мнению, должен ответить Павел? Какая уголовная опасность ему угрожает?

### *Защита от криминальных опасностей*

Город, поселок городского типа или село, где вы живете, хорошо вам знакомы. Если вы выросли здесь, то наверняка знаете каждую улицу и каждый дом. Однако, чтобы чувствовать себя безопасно в этом знакомом месте, все равно вам следует придерживаться определенных правил. Например, правил дорожного движения, правил поведения в транспорте, правил поведения в общественных местах. От знания и соблюдения этих правил зависит ваша жизнь и здоровье.

В местах проживания может возникать социальная опасность, связанная с хулиганством, воровством, грабежом, мошенничеством. Например, воры могут позвонить в дверь, назваться электриками и ограбить квартиру, угрожая жизни хозяев. Поэтому, если вы дома одни, следует соблюдать определенные правила безопасности. Не пускайте в квартиру незнакомых людей, не оставляйте дверь открытой. Положите рядом с телефоном справочник с номерами служб экстренного вызова (полиция, скорая помощь, пожарная охрана), а также



- Никогда не открывайте дверь незнакомым людям, если вы дома одни. Держите дверь на защитной цепочке
- Не гуляйте на улице допоздна: именно в это время чаще всего возникают криминальные ситуации

людей, которые могут вам помочь. Ни в коем случае не открывайте дверь, если звонит незнакомый человек.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Восьмиклассница Настя пошла вечером в гости к подруге Татьяне и засиделась у нее допоздна. Мама Насти позвонила и напомнила, что ей пора домой, однако дочь хотела еще пообщаться с подругой. Какие варианты возвращения домой вы могли бы предложить девушке? Почему о безопасности дочери думает мама, а не сама дочь? Является ли это нормальным? Какие виды криминальной опасности могут угрожать Насте?

Помните, что вы можете чувствовать себя в безопасности только тогда, когда будете знать, как правильно вести себя в местах проживания.



*Дополнительную информацию по защите от криминальной опасности можно получить на сайте.*

### *Основы самозащиты. Понятие и пределы допустимой самообороны*

**Самозащита** — это умение самостоятельно защитить себя от нападения. Как чаще всего защищаются животные в случае агрессии? В животном мире побег — надежная защита для слабого. Человек также может воспользоваться этой тактикой. Если на вас напали, в первую очередь подумайте о побеге. Не ждите, пока нападающий

окажется рядом или несколько нападающих окружают вас, просто бегите. Лучше, если при этом вам не будет мешать одежда. Выбросьте все, что мешает вам бежать, — тяжелую сумку, шапку, туфли на высоких каблуках. Возможно, у вас появится несколько секунд, чтобы увеличить дистанцию отрыва, пока преступник будет наклоняться и подбирать вещи. Если вы быстро бегаете, то погоню за вами, скорее всего, прекратят. Бежать следует в направлении людных улиц, отделения полиции, магазинов — одним словом, туда, где есть люди.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Жан-Клод Ван Дамм — американский актер, исполнитель ролей непобедимых бойцов, на вопрос, дрался ли он когда-нибудь на улице, ответил: «Нет, я очень быстро бегал». Обратите внимание: он совсем этого не стыдится. Почему? Известно ли вам, какие способы самозащиты он знает?



Но, если вам не удалось бежать, защищайтесь как только можете: руками, ногами, зубами. Зовите других людей на помощь!

В ситуации, когда на вас нападают, появляется страх, который нужно преодолеть. Вместо того чтобы закрывать глаза от ужаса, лучше внимательно оглядитесь вокруг: не появится ли случайный прохожий, который сможет вам помочь, прислушайтесь, не слышны ли чьи-то шаги на лестнице.

### *Некоторые правила и приемы самозащиты*

Не паникуйте, держите в поле зрения напавших, а также возможные пути своего отступления. Желательно не опускать руки, не прятать их в карманы. Держите кулаки у лица, ищите способ избежать нападения. Если вас пытаются окружить несколько человек, лучше бегите, если убежать не удалось, зовите на помощь.

Если вы поняли, что драки не избежать, бейте первым. Главное преимущество — внезапность. Тот, кто бьет первым, имеет гораздо больше шансов на победу. На улице нет правил, побеждает не техника, а смекалка и быстрота ума. Самозащита на улице — это в основном вопрос психологической подготовки, а не спортивной техники.

Можно отвлечь внимание, например посмотреть в сторону и сказать «привет», как будто вы кого-то увидели. Когда нападающий отвернется, чтобы посмотреть, кого же вы увидели, бейте или бегите.

Во время самообороны оружием может стать любой предмет: мобильный телефон, связка ключей, шариковая ручка, палка или камень на асфальте.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Как защищаться, когда у вас вырывают сумку? Что делать, когда вы не уверены в себе?



**Опорные точки.** Никто не застрахован от ситуаций ограбления или нападения или иных видов уголовной опасности. Таких ситуаций легче избежать, чем пытаться достойно из них выйти. Самозащита — это умение самостоятельно защитить себя от нападения. Надо знать некоторые правила и приемы самозащиты.



Как защититься в случае неожиданного нападения, узнайте из видеоролика на сайте.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Какие правила социальной безопасности вы знаете?
2. Что такое самозащита? Как она осуществляется?

#### *II уровень*

3. Какие социальные опасности могут возникнуть в местах вашего проживания?
4. Каковы пределы допустимой самообороны?

#### *III уровень*

5. Какие правила самозащиты вы знаете?
6. Какие права у вас есть, когда вы защищаетесь от нападающего?

#### *IV уровень*

7. Докажите, что для того чтобы чувствовать себя в безопасности даже в знакомом месте, следует соблюдать определенные правила.
8. Какие правила следует соблюдать, чтобы избежать криминальных ситуаций на улице?

## § 29 Противодействие торговле людьми. Детская беспризорность и безнадзорность



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Восемиклассница Алина поссорилась с родителями и решила сбежать из дома. Девушка считает, что ею командуют, заставляют делать то, что она не хочет, и ей лучше самой всё решать. Однако в таком случае Алину ждет беспризорность и бродяжничество. К каким последствиям это может привести?

### Противодействие торговле людьми

Торговля людьми — это современная форма рабства, которая является криминальным деянием и преступлением против человечности. Людей обманывают, дезинформируют, вербуют, перевозят в другие страны, отбирают документы, применяют силу и принуждают к тяжелому труду. Торговля людьми является очень прибыльным делом. Она тесно связана с незаконным оборотом оружия и наркотиков.

Это глобальное явление, т. е. его можно наблюдать во многих странах мира, особенно в тех регионах, где ведутся войны, наблюдаются экономические кризисы, политическая нестабильность. Людей, которые оказались в затруднительном положении, привлекает возможность улучшения своей жизни в других странах, а негодяи и бандиты пользуются случаем, чтобы обмануть их и заработать



В Луцке создали социальную рекламу, героями которой стали известные жители города. Перед вами часть этого проекта, который называется «Мы — не рабы!». Как вы думаете, почему эти люди приняли участие в проекте? Какую цель они перед собой ставили? Какой проект по противодействию торговле людьми может предложить ваш класс?

на этом грязные деньги. Жертва вынуждена работать против своей воли, под угрозой насилия. Иногда это работа домашней прислуги или сельскохозяйственный труд.

Торговцы людьми прежде всего обращают внимание на тех, кто оказался в ситуации незащищенности: бездомных, сбежавших из дома подростков, наркоманов, беженцев, домохозяек, которые ищут хоть какой-то заработок. Обманщики обещают им трудоустройство, образование, счастливый брак, лучшую жизнь, а затем заставляют тяжело работать, заниматься проституцией и попрошайничеством. Обманутый человек обычно узнает об истинном характере своей работы слишком поздно. К сожалению, современная Украина тоже столкнулась с проблемой торговли мужчинами, женщинами и детьми.

Как защитить Украину от торговли людьми? Во-первых, надо разъяснять людям суть, формы и последствия торговли людьми, показывать пути выхода из кризисной ситуации. Во-вторых, осуществлять юридическую помощь в проверке благонадежности потенциальных зарубежных работодателей. В-третьих, информировать население о нормах законодательства по предупреждению торговли людьми и о наказании за ее осуществление.



Больше информации по противодействию торговле людьми можно найти на сайте.

### *Детская беспризорность и безнадзорность*

**Беспризорность** — это отсутствие у детей и подростков места жительства. Беспризорность возникает в результате войн, революций, голода, стихийных бедствий, эпидемий и других потрясений, влекущих за собой сиротство детей. Причинами роста беспризорности могут выступать также экономические кризисы, безработица, конфликтная обстановка в семье, пьянство родителей. В современном мире к этим причинам добавились еще рост городов и миграция населения.

**Безнадзорные дети** — это дети, имеющие определенное место жительства, но вынужденные находиться на улице большую часть дня, а иногда и ночи, в результате неспособности родителей или опекунов (родственников, бабушек, дедушек) материально обеспечивать их.

У беспризорных и безнадзорных детей есть родители. Эти родители могут быть алкоголиками, наркоманами, преступниками, безработными. Дети убегают из семей от побоев, издевательств и голода. Но уходят



Почему дети оказываются на улице или в детских домах? Как бороться с детской беспризорностью и безнадзорностью? Какой проект по противодействию детской беспризорности и безнадзорности может предложить ваш класс?

на улицу не только дети бедняков и алкоголиков — все чаще бездомными становятся дети, чьи родители уехали за границу зарабатывать деньги.

Но любой бездомный всегда мечтает жить нормальной жизнью в нормальной семье.

**Отличительными признаками беспризорности являются:**

- полное прекращение связи с семьей, родителями, родственниками;
- проживание в местах, не предназначенных для человеческого жилья;
- добывание средств к существованию сомнительными способами, которые не являются приемлемыми в обществе (попрошайничество, воровство).

В Украине насчитывается около 30 000 беспризорных детей. Они живут на чердаках, в подвалах, в канализационных туннелях. Для того чтобы выжить, они вынуждены как-то зарабатывать деньги: занимаются попрошайничеством, собирают и сдают бутылки, подрабатывают на вокзалах «носильщиками» и «продавцами», совершают мелкие кражи. Среди них есть и преступники, которые грабят сверстников, есть наркоманы. Если они по-прежнему общаются со сверстниками из своего бывшего дома, двора или улицы, то втягивают многих подростков в незаконный оборот наркотиков.

С беспризорностью борются с помощью создания детских домов и приютов. Усыновление, опека и попечительство также могут сократить количество бездомных.



**Опорные точки.** Торговля людьми — это криминальная деятельность и преступление против человечности. Торговля людьми распространена в тех регионах, где ведутся войны, наблюдаются экономические кризисы, политическая нестабильность. Необходимо знать конкретные правила поведения, которые защищают человека от ситуации торговли людьми.

Беспризорность и безнадзорность — это негативные социальные явления, с которыми необходимо бороться.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### I уровень

1. Что вы знаете о торговле людьми?
2. Что вы знаете о детской беспризорности и безнадзорности?

#### II уровень

3. К каким последствиям ведет беспризорность?
4. Какие явления становятся причиной возникновения беспризорности?

#### III уровень

5. Как торговцы людьми обманывают своих жертв?
6. Почему торговля людьми распространена в тех регионах, где ведутся войны, наблюдаются экономические кризисы, политическая нестабильность?

#### IV уровень

7. Докажите, что торговля людьми — это современная форма рабства, которая является криминальной деятельностью.
8. Докажите, что причинами роста беспризорности выступают экономические кризисы и безработица.

## § 30 **Опасность вовлечения в деструктивные социальные группы. Угроза терроризма**



**Подумайте и обсудите ситуацию.** В 1955 г. американец по имени Джим Джонс создал организацию, в которой все его последователи должны были беспрекословно выполнять его приказы и поклоняться ему. Однажды Джонс собрал своих сторонников и убедил их совершить массовое самоубийство. В результате более 900 человек, среди которых было 270 детей, погибли, выпив яд.

Выскажите свое мнение: как следует поступить, когда вас приглашают стать членом организации, в которой один человек считает себя «богом» и распоряжается жизнями других людей? Какие знания и умения помогут вам принять правильное решение?

### Опасность вовлечения в деструктивные социальные группы

Каждый человек должен научиться защищать свою жизнь, в том числе и от действий деструктивных социальных групп, которые являются по сути религиозными сектами. Но для того чтобы защититься, следует знать, чем опасна секта и какие приемы используют сектанты.



Почему попасть в секту легко, а вырваться из нее очень трудно?

Секта представляет собой группу людей, которая находится в полной зависимости от ее организатора. Разным людям в сектах всегда говорят разное: тем, кто к ней не принадлежит, — одно, тем, кто недавно к ней присоединился, — второе, а полноправным членам — третье. Нетрудно догадаться, что полную картину видит только организатор секты. Именно в его распоряжении находятся и все материальные блага секты. То есть он эксплуатирует людей, получая прибыль благодаря их труду.

В сектах практикуют целую систему способов контроля за поведением, мыслями, эмоциями и чувствами ее членов. Благодаря такой «обработке» участников секты ее руководитель является для них непрекращаемым авторитетом и имеет над ними абсолютную власть.



**Найдите необходимую информацию и ответьте на вопросы.** Деструктивные социальные группировки характеризуются наличием культовой идеологии и применением техник контроля сознания к своим членам. Такие группировки обычно являются закрытыми организациями, деятельность которых направлена на подавление индивидуальности людей. К каким последствиям приводит зависимость человека от одной «культовой» личности?



### Угроза терроризма

Слово «терроризм» происходит от латинского слова *terror* — страх, ужас. **Терроризм** — это метод, с помощью которого организованная группа или партия пытаются достичь своей цели, используя насилие.

Для нагнетания страха террористы применяют такие действия, как взрывы и поджоги жилых и административных зданий, магазинов, вокзалов, захват заложников, автобусов, угоны самолетов.

Терроризм появляется на фоне общественных противоречий политического, социального, территориального, национального и мировоззренческого характера. Жертвой террора может стать любой человек — от видного политического деятеля до обычного школьника. Так, при захвате заложников в школе № 1 города Беслан (Северная Осетия), произошедшем 1 сентября 2004 г., террористы удерживали в здании школы более 1100 детей в течение трех дней. В результате штурма 331 заложник погиб, около 500 получили ранения.

### Основы самозащиты при террористических актах

Любой террористический акт связан с опасностью для здоровья и жизни людей. Но этим опасностям можно противодействовать. Террористические акты могут быть различными по своему характеру, поэтому способы самозащиты отличаются в каждой конкретной ситуации. Рассмотрим некоторые из них.

Любой предмет, найденный на улице, в подъезде, в школе, может представлять угрозу для жизни. Если вы нашли подозрительный предмет в общественном транспорте, спросите у людей, находящихся рядом, чей это предмет и кто мог его оставить. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке водителю или машинисту.



Больше о взрывоопасных предметах можно прочитать на сайте.



Как бы вы поступили, найдя в метро забытый кем-то пакет или сумку?

Если вы попали в перестрелку на улице, следует лечь, осмотреться по сторонам, выбрать ближайшее укрытие и попробовать добраться до него, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут быть выступы домов, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. п.

Если вы попали в перестрелку в помещении, можно спрятаться в ванной комнате или лечь на пол.

К сожалению, распространенным «оружием террора» стала также практика захвата террористами детей.

Если вы стали заложником террористов, не совершайте действий, которые могут спровоцировать преступников воспользоваться оружием. Молча смириться с тем, что вас лишили свободы, оскорбляют, унижают. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя дерзко. Если вас связали или вам закрыли глаза, попробуйте расслабиться, дышите глубже. Выполняйте требования преступников, не возражайте им, не рискуйте своей жизнью, не паникуйте.

Прежде чем что-нибудь сделать, спросите разрешения (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т. д.). Ведите себя спокойно, не бойтесь говорить спокойным голосом, выражая просьбу о том, в чем очень нуждаетесь (например, выйти в туалет).

Во время освобождения лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками, не двигайтесь, держитесь подальше от дверей и окон. Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или не убегайте от них.



*Больше о поведении при террористических актах можно узнать на сайте.*



**Опорные точки.** Каждый человек должен научиться защищать свою жизнь от действий деструктивных социальных групп, в частности сект. Знание основ самозащиты во время террористических актов поможет спасти жизнь себе и окружающим людям. Террористические акты могут быть различными по своему характеру, а потому способы самозащиты в каждой конкретной ситуации также отличаются.

### Вопросы для повторения и обсуждения

*I уровень*

1. Что означает слово «терроризм»? Почему террористы совершают террористические акты?

2. В чем заключается опасность для жизни и здоровья во время террористических актов?

*II уровень*

3. Почему разным людям в сектах всегда говорят разное?

4. Почему жертвой террора может стать любой человек?

*III уровень*

5. Что вы знаете о скрытых механизмах действия секты?

6. Что вы знаете об основах самозащиты при террористических актах?

*IV уровень*

7. Почему рядовые члены секты становятся рабами тех, кто эту секту организовал, но не осознают этого?

8. Как работают специально подготовленные в секте профессиональные вербовщики?

*Упражнение № 12*

**Отработка умения избегать нападения, ограбления, вовлечения в деструктивные социальные группы**

**Цель:** научиться избегать нападения, ограбления, вовлечения в деструктивные социальные группы.

**Ход работы**

1. Проанализируйте следующую ситуацию: вы возвращаетесь вечером из школы. По дороге вас останавливает взрослый мужчина и требует отдать ему деньги и телефон. Опишите возможные варианты вашего поведения в этой ситуации. Проанализируйте каждый из этих вариантов на предмет его возможных последствий. Сделайте выводы.

2. Проанализируйте следующую ситуацию: вы идете по людной улице, мимо пробегает человек и пытается вырвать у вас из рук сумку. Опишите возможные варианты вашего поведения в этой ситуации. Проанализируйте каждый из этих вариантов на предмет его последствий. Сделайте выводы.

3. Проанализируйте следующую ситуацию: к вам подходят две приятные на вид женщины и заводят разговор о том, что каждый человек должен духовно развиваться. Вам говорят, что вы, несомненно, умный, но сможете стать еще лучше. Опишите возможные варианты вашего поведения в этой ситуации. Проанализируйте каждый из этих вариантов на предмет его последствий. Сделайте выводы.

Тема

# 12



## ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

### § 31 *Информационная безопасность. Влияние средств массовой информации на здоровье и поведение людей. Компьютерная безопасность. Безопасность в сети Интернет*



**Подумайте и обсудите ситуацию.** Студент Гарвардского университета Марк Цукерберг предложил создать внутреннюю сеть для учащихся этого престижного заведения. Однако администрация Гарварда не одобрила этого предложения, ссылаясь на необходимость защиты конфиденциальных данных. Тогда Марк взломал защиту университетской компьютерной системы, получив в результате доступ к фотографиям и личным данным студентов. Оцените его действия. Как бы вы отнеслись к ним, если бы были студентами, данные которых он получил таким образом?

#### *Информационная безопасность*

Словосочетание «информационная безопасность» является переводом на русский язык английского термина *information security*. Другим исторически приемлемым переводом этого термина является понятие «защита информации». Проблема защиты информации является очень актуальной и для государств, и для организаций, и для отдельных людей. Вопрос безопасности — важная часть внедрения новых информационных технологий во все сферы жизни общества.

Информационная безопасность защищает информацию от несанкционированного доступа к ней, а также от ее использования и обновления.



*Информационная безопасность государства* защищает жизненно важные интересы гражданина, общества и государства. Она предотвращает нанесение ущерба путем негативного информационного влияния и применения информационных технологий.

В 2009 г. была принята «Доктрина информационной безопасности Украины». Она направлена на обеспечение необходимого уровня информационной безопасности Украины в конкретных условиях данного исторического периода.

*Информационная безопасность организации* обеспечивает состояние защищенности информационной среды организации, которое способствует ее нормальному функционированию и динамичному развитию.

*Информационная безопасность личности* защищает личность, различные социальные группы и сообщества людей от воздействий, способных против их воли менять психические состояния и психологические характеристики человека, менять его поведение и ограничивать свободу выбора.



Больше об информации можно прочитать на сайте.

### Влияние средств массовой информации на здоровье и поведение людей

Мы живем в современном информационном обществе. Интернет, радио, телевидение, книги, журналы, газеты дают нам информацию. И эта информация на нас влияет. Ее влияние может быть как положительным, так и отрицательным. Например, знания о том, как функционирует ваше тело, какие изменения характерны для вашего



Лиля каждый вечер сидит у телевизора и переключает каналы в поисках чего-то интересного. Позже она с трудом засыпает, ей тяжело проснуться утром, настроение у нее портится. Как вы считаете, как влияет на зрение и психику постоянное переключение каналов? Какую информацию Лиля получает?

возраста, помогают вам сохранять свое здоровье и нормально развиваться. А вот, скажем, информация, которую человек усваивает во время просмотра фильма ужасов, может серьезно нарушить психику.

Современные информационные потоки становятся все более стремительными. В них, наряду с полезной и позитивной информацией, появляется очень много ложной и негативной. С помощью такой информации можно оказывать негативное психическое воздействие на людей и манипулировать ими.

Информация бывает очень разного качества. Есть информация объективная и проверенная. Например, на страницах учебников размещена именно такая информация. Но информация может быть и ложной, безграмотной, необъективной. Такой информации очень много в некоторых телепередачах, газетах, журналах, на сайтах.

Вы должны защищаться от негативного воздействия информации. Не смотрите по телевизору все подряд, разумно выбирайте книги и журналы для чтения, кинофильмы для просмотра. Вы ведь не едите все, что попадаете вам на глаза, а потребляете только ту пищу, которая является полезной и вкусной. То же следует делать и с информацией. Выберите объективную и проверенную информацию.

Вы должны защищаться от негативного воздействия информации. Не смотрите по телевизору все подряд, разумно выбирайте книги и журналы для чтения, кинофильмы для просмотра. Вы ведь не едите все, что попадаете вам на глаза, а потребляете только ту пищу, которая является полезной и вкусной. То же следует делать и с информацией. Выберите объективную и проверенную информацию.

### *Компьютерная безопасность. Безопасность в сети Интернет*

Термин «компьютерная безопасность» люди употребляют для описания проблем, связанных с сетевым использованием компьютеров и их ресурсов. Основные технические составляющие компьютерной безопасности — конфиденциальность, целостность, аутентификация, доступность.

*Конфиденциальность* означает, что у неавторизованных пользователей не будет доступа к вашей информации. *Целостность* означает, что ваша информация защищена от неавторизованных изменений. *Аутентификация* означает, что пользователь действительно является

тем, за кого он себя выдает. *Доступность* означает, что ресурсы доступны авторизованным пользователям.

Наиболее важной составляющей компьютерной безопасности является конфиденциальность. Не стоит думать, что вам нечего скрывать, помните, что в Интернете информация очень быстро распространяется и собранные о вас сведения могут быть использованы против вас. Поэтому возможность контроля информации (для чего ее собирают, кто и как может ею воспользоваться) является очень серьезным и важным вопросом в контексте компьютерной безопасности.

Есть такие способы обеспечения компьютерной безопасности, как пароли, вирусы и антивирусы, обновление программного обеспечения.



**Опорные точки.** Информационная безопасность — важная часть безопасности государства, организации, личности. Информационная среда общества нуждается в защите. Если информация попадет в чужие руки, ее могут использовать не по назначению.

### Вопросы для повторения и обсуждения

#### *I уровень*

1. Что такое информационная безопасность?
2. В каком случае информация может негативно влиять на здоровье?

#### *II уровень*

3. Почему необходимы меры по информационной безопасности государства?
4. Какие составляющие компьютерной безопасности вы знаете?

#### *III уровень*

5. Докажите, что информация бывает очень разного качества.
6. Как защищаться от негативного воздействия информации?

#### *IV уровень*

7. Докажите, что проблема защиты информации является очень актуальной и для государств, и для организаций, и для отдельных людей.
8. Докажите, что информация — это великая сила.
9. Как средства массовой информации влияют на здоровье и поведение людей?



- О безопасности в Интернете дополнительно посмотрите видеоролик на сайте.
- Проверьте свои знания раздела «Социальная составляющая здоровья».

## Словарик

**Безнадзорность** — пребывание детей на улице большую часть дня в результате неспособности родителей или опекунов (родственников, бабушек, дедушек) материально их обеспечивать.

**Беспризорность** — негативное явление, которое возникает в результате войн, революций, голода, стихийных бедствий, экономических кризисов.

**Ботулизм** (от латин. *botulus* — колбаса) — острое токсико-инфекционное заболевание, развивающееся из-за употребления пищи, в которой накопился токсин вследствие ее загрязнения и размножения в ней бактерии ботулизма.

**Виктимное поведение** (от латин. *victima* — жертва) — такое поведение человека, в результате которого он оказывается в роли жертвы.

**Вирусоноситель** — человек, который внешне кажется здоровым, но способен передать вирус другому лицу.

**ВИЧ-инфекция** — неизлечимое, продолжительное инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная система человека.

**ВИЧ-инфицированные** — лица, зараженные вирусом иммунодефицита человека. К категории ВИЧ-инфицированных относятся как лица без клинических проявлений (носители ВИЧ-инфекции), так и больные СПИДом.

**Внимание** — умение сосредоточиться на важных предметах и явлениях.

**Герпес** — инфекционное заболевание, вызываемое вирусом простого герпеса, поражает кожу и слизистые оболочки. Генитальный герпес передается половым путем и приводит к эрозии и язвам на половых органах.

**Гонорея** — инфекционное заболевание, передающееся преимущественно половым путем, характеризуется поражением слизистой оболочки мочеиспускательного канала и проявляется нарушением мочеиспускания.

**Диета** (от греч. *diaita* — образ жизни) — режим питания, специально разработанный для больного или здорового человека в соответствии с его возрастом, телосложением, профессией, климатом, временем года и т. п.

**Домедицинская помощь** — комплекс простых медицинских мероприятий, выполняемых на месте (самопомощь и взаимопомощь).

**Дружба** — личные отношения между людьми, обусловленные духовной близостью и общностью интересов.

**Духовность** — внутренний мир человека, его стержень, творческая направленность.

**Защитные сооружения** — специальные здания для защиты людей от аварий на АЭС, химически и взрывоопасных объектах, от ядерного, химического, биологического оружия и обычных военных средств поражения.

**Интеллект** (от латин. *intellectus* — восприятие) — способность человека думать, мыслить, т. е. его разум.

**Информационная безопасность** — состояние защищенности систем обработки и хранения данных, при котором обеспечены конфиденциальность, доступность и целостность информации.

**Информация** — совокупность знаний о фактических данных и взаимосвязях между ними, любые сведения, которые можно хранить, перерабатывать и передавать.

**ИППП** — инфекции, передающиеся половым путем.

**Любовь** — 1) чувство глубокой сердечной привязанности к лицу противоположного пола; 2) глубокое интимное чувство, устремленность к другой личности, человеческой общности или идее. В древней мифологии и поэзии — космическая сила, подобная силе тяжести. Философ Платон называл любовь силой, которая поднимает духовно.

**Наркотики** (от греч. *narkoticos* — оцепенение) — химические вещества растительного или синтетического происхождения, способные вызвать изменение психического состояния, систематическое применение которых приводит к зависимости.

**Наркотическая зависимость** — непреодолимое стремление к употреблению наркотиков, способное вытеснить даже такие жизненные потребности, как голод и жажда.

**Необходимая самозащита** — действия человека, направленные на прекращение любых противоправных действий, совершаемых против него самого, его родных, близких или просто незнакомых людей, попавших в беду.

**Оздоровительные системы** — системы теоретических знаний и практических методов, обеспечивающих сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни.

**Память** — способность нервной системы воспринимать информацию, хранить ее и использовать для решения различных задач.

**Пассивное курение** — пребывание некурящих людей в помещении, где другие люди курят длительное время.

**Пищевое отравление** — состояние, при котором происходит интоксикация организма человека из-за попадания в кишечник продуктов недоброкачественного приготовления.

**Пищевые добавки** — химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам для улучшения их вкуса, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продукта при хранении.

**Подростковый возраст** — переходный период между детством и взрослостью.

**Правонарушение** — противоправное общественно опасное виновное деяние (действие или бездействие), за совершение которого человек может быть привлечен к юридической ответственности.

**Преступление** — наиболее злостное правонарушение, опасное для общества и жизни людей.

**Проступок** — правонарушение, менее опасное для общества, чем преступление.

**Развитие личности** — осознанное формирование самого себя как человека, который умеет видеть смысл своего существования, ставить перед собой цели и достигать их, человека, который понимает, в чем его предназначение, у которого надежный нравственный стержень.

**Репродуктивное здоровье** — состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающее возможность вести безопасную и эффективную половую жизнь наряду со способностью воспроизвести здоровое потомство.

**Рефлексия** (от латин. *reflexio* — возвращаюсь назад) — рассуждение; анализ собственных мыслей и переживаний.

**Самовнушение** — внушение самому себе определенных идей или действий.

**Самовоспитание** — сознательная деятельность, направленная на реализацию себя как личности, выработка человеком в себе желаемых личностных качеств.

**Самообладание** — способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

**Самоопределение личности** — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, моральных норм, будущей профессии и условий жизни.

**Самооценка** — оценивание человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков.

**Самопознание** — процесс получения знаний о себе путем обособления себя от других на основании сравнения себя с ними и с самим собой в прошлом, настоящем и отдаленном будущем.

**Саморегуляция** — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

**Системы питания** — системы теоретических знаний и практических методов, которые включают определенные правила выбора и употребления пищи человеком.

**Социальная зрелость** — результат жизни в обществе, следствие социального развития и приспособления к совместной жизни с окружающими.

**Социальная роль** — поведение, ожидаемое от человека, у которого есть определенный социальный статус.

**Социальный статус** — место человека в обществе, обусловленное его происхождением, возрастом, профессией и т. п.

**Способности** — индивидуальные особенности человека, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности.

**Становление личности** — закономерный процесс, в ходе которого подросток, с одной стороны, находится под влиянием окружающих, а с другой — может сам на себя влиять, изменять себя, выбирать свой круг общения и формы деятельности, приобретать новый опыт.

**Терроризм** — метод, посредством которого организованная группа или партия стремится достичь своей цели путем насилия.

**Террористический акт** — незаконное действие с использованием насилия или угроз, совершенное лицом или организованной группой лиц с целью нарушения общественной безопасности, дестабилизации общественного порядка, устрашения населения, оказания воздействия на государственные органы.

**Тестирование (обследование) на ВИЧ** — исследование биологических жидкостей человека с целью обнаружения в них вируса иммунодефицита человека или антител к нему.

**Уголовная ответственность** — вид юридической ответственности, которая заключается в ограничении прав и свобод лица, совершившего преступление.

**Физиологическая зрелость** — соответствие всех физиологических систем задаче того или иного возрастного периода жизни человека.

**Физическое качество человека** — совокупность его биологических и психических свойств, характеризующая физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия.

**Эвакуация** (от латин. *evacuo* — освобождаю) — организованный вывод населения из городов в заранее подготовленные близлежащие безопасные места.

**Экологическая безопасность** — состояние защищенности природной среды и человека от негативного воздействия хозяйственной деятельности, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, их последствий.

# Приложение

## Ученые и врачи, которые изучали и изучают проблемы здоровья

### Юрий Дрогобыч (1450–1494)



Научный деятель эпохи Возрождения. Юрий Дрогобыч был философом, астрономом, доктором медицины. Родился в Дрогобыче (ныне город в Львовской области). Учился в университете Болоньи, где стал доктором философии и медицины, профессором и ректором Болонского университета. Юрий Дрогобыч был уверен в способности человеческого разума познать закономерности мира. Среди его студентов был будущий выдающийся астроном Николай Коперник.

### Даниил Самойлович (1744–1805)



Даниил Самойлович был врачом, который посвятил всю свою жизнь борьбе с очень опасным инфекционным заболеванием — чумой. Он родился на Черниговщине, окончил Киево-Могилянскую академию, а также госпитальную школу в Санкт-Петербурге. Даниил Самойлович неоднократно возглавлял борьбу с эпидемиями чумы. Он занимался научной деятельностью, много раз проводил исследования на себе.

### Владимир Петрович Филатов (1875–1956)



Был выдающимся офтальмологом. (Офтальмология — это область медицины, изучающая анатомию и физиологию органов зрения, болезни глаз и разрабатывающая методы их лечения и профилактики.) Филатову принадлежит ряд открытий мирового значения. Он является создателем инновационных методик восстановительной хирургии и новых медицинских инструментов, автором принципиально нового метода лечения — тканевой терапии. Филатов вернул зрение огромному количеству своих пациентов, благодаря ему они смогли снова видеть.

### Александр Александрович Богомолец (1881–1946)



Выдающийся физиолог. Был президентом Украинской академии наук, автором множества научных трудов. Именно под его руководством впервые была решена проблема надежной консервации крови. Богомолец создал учение о взаимодействии опухоли и организма — оно кардинально изменило существующие в то время представления о росте опухоли.

**Николай Михайлович Амосов (1913–2002)**

Выдающийся хирург, создал первую в Украине кафедру грудной хирургии. Он был основателем и директором Киевского института сердечно-сосудистой хирургии, заложил основы школы биологической и медицинской кибернетики, написал более 400 научных трудов. Амосов впервые ввел понятие «количество здоровья», дал определение здоровья как «резервных мощностей» клеток, органов, целого организма.

**Валентин Иванович Грищенко (1928–2011)**

Выдающийся акушер-гинеколог, академик НАН Украины, доктор медицинских наук, профессор, много лет был директором Института проблем криобиологии и криомедицины НАН Украины. Валентин Иванович инициировал создание в Украине службы экстракорпорального оплодотворения. Под его руководством в Украине родился первый ребенок «из пробирки».

**Сергей Александрович Крамарев (род. 1957 г.)**

Главный детский инфекционист Украины. Он также заведует кафедрой детских инфекционных болезней Национального медицинского университета им. А. А. Богомольца и занимается юными пациентами в Киевской городской детской клинической инфекционной больнице. Кроме того, профессор Крамарев — автор множества научных трудов и учебников для студентов медицинских вузов.

**Виталий Григорьевич Майданник (род. 1957 г.)**

Академик Национальной академии медицинских наук Украины, Заслуженный врач Украины, заведующий кафедрой педиатрии № 4 Национального медицинского университета им. А. А. Богомольца. С именем Виталия Майданника связано активное развитие многих направлений в отечественной педиатрии. (Педиатрия — область клинической медицины, изучающая болезни детского возраста.)

**Евгений Олегович Комаровский (род. 1960 г.)**

Украинский детский врач, кандидат медицинских наук, телеведущий передачи «Школа доктора Комаровского». Автор множества научных трудов и научно-популярных книг, самая известная из которых — «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников».

# СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Предисловие</b> .....	3
	<b>ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b>	
<b>Тема 1</b>	На пороге взрослой жизни .....	6
§ 1	Физиологическая, психологическая и социальная зрелость .....	6
	Упражнение № 1 .....	11
§ 2	Социальные роли и жизненные навыки в современном мире .....	12
<b>Тема 2</b>	Чрезвычайные ситуации.....	16
§ 3	Классификация чрезвычайных ситуаций .....	16
§ 4	Основные принципы спасения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях .....	20
	Упражнение № 2 .....	24
§ 5	Основные положения законодательства Украины относительно спа- сения и защиты людей в чрезвычайных ситуациях .....	25
§ 6	Домедицинская помощь при чрезвычайных ситуациях. Определение состояния пострадавшего. Алгоритм спасения людей при пожаре .....	28
	Упражнение № 3 .....	33
	Упражнение № 4 .....	34
	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ</b>	
<b>Тема 3</b>	Оздоровительные системы.....	36
§ 7	Понятие об оздоровительных системах. Составляющие оздоровительных систем .....	36
§ 8	Физические качества человека. Влияние физической активности на здоровье .....	39
<b>Тема 4</b>	Безопасность питания .....	43
§ 9	Традиционные и современные системы питания. Выбор пищевых продуктов .....	43
§ 10	Диетическое питание. Негативные последствия несбалансированного питания. Пищевые добавки .....	48
§ 11	Симптомы пищевого отравления. Ядовитые растения и грибы. Профилактика пищевых отравлений. Домедицинская помощь при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях .....	53
	Упражнение № 5 .....	57

## ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема 5	Становление личности.....	60
§ 12	Становление личности. Формирование самосознания в подростковом возрасте. Развитие личности. Биосоциальный характер личности .....	60
§ 13	Составляющие духовного развития личности. Нравственное развитие личности. Формирование системы ценностей. Пирамида потребностей. Планирование будущего .....	64
	Упражнение № 6 .....	68
Тема 6	Красота и здоровье.....	70
§ 14	Красота и здоровье. Идеалы красоты и здоровья. Влияние модных тенденций на здоровье.....	70
Тема 7	Умение учиться .....	75
§ 15	Составляющие умения учиться. Важность нацеленности на успех. Барьеры эффективного обучения. Развитие логического и образного мышления .....	75
§ 16	Принципы запоминания. Развитие памяти и внимания .....	80
	Упражнение № 7 .....	84
	Упражнение № 8 .....	86

## СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 8	Социальное благополучие .....	88
§ 17	Социальные аспекты полового созревания. Общение юношей и девушек. Принципы равноправного общения .....	88
§ 18	Особенности воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков на развитие репродуктивной системы подростков .....	92
	Упражнение № 9 .....	96
§ 19	Психологические и социальные последствия ранних половых отношений, подростковой беременности.....	97
§ 20	Опасность инфицирования ВИЧ, инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).....	101
§ 21	Виктимное поведение. Уголовная ответственность за преступления сексуального характера.....	104
Тема 9	Безопасность на дороге .....	109
§ 22	Организация дорожного движения. Модель безопасной дорожной среды («треугольник безопасности»). Правила дорожного движения.....	109
	Упражнение № 10.....	114

§ 23	Мотоцикл и безопасность. Правила для мотоциклистов и пассажиров мотоцикла. Опасность управления транспортным средством в нетрезвом состоянии.....	115
	Упражнение № 11.....	119
Тема 10	Экологическая безопасность.....	120
§ 24	Загрязнение окружающей среды и здоровья. Питьевая вода и здоровье. Опасность купания в загрязненных водоемах.....	120
§ 25	Атмосферные загрязнения и их влияние на здоровье. Влияние транспорта на окружающую среду и здоровье. Влияние загрязнения почв на здоровье .....	124
Тема 11	Социальная безопасность.....	128
§ 26	Социальная безопасность. Правовая ответственность и законы Украины. Права, обязанности и правовая ответственность несовершеннолетних .....	128
§ 27	Виды правонарушений. Поведение подростков в случае задержания полицией .....	132
§ 28	Защита от криминальных опасностей. Основы самозащиты. Понятие и пределы допустимой самообороны.....	136
§ 29	Противодействие торговле людьми. Детская беспризорность и безнадзорность.....	140
§ 30	Опасность вовлечения в деструктивные социальные группы. Угроза терроризма .....	143
	Упражнение № 12.....	147
Тема 12	Информационная безопасность.....	148
§ 31	Информационная безопасность. Влияние средств массовой информации на здоровье и поведение людей. Компьютерная безопасность. Безопасность в сети Интернет.....	148
Словарик	.....	152
Приложение	.....	156



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



КАЖДОДНЕВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



ПОЛНОЦЕННЫЙ НОЧНОЙ СОН



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ, ВОЗДУХОМ И СОЛНЦЕМ



ОПТИМИЗМ И УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ ЭМОЦИЯМИ



СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ, РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ

