

ИЗДАТЕЛЬСТВО
РАНОК

О. В. Таглина

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

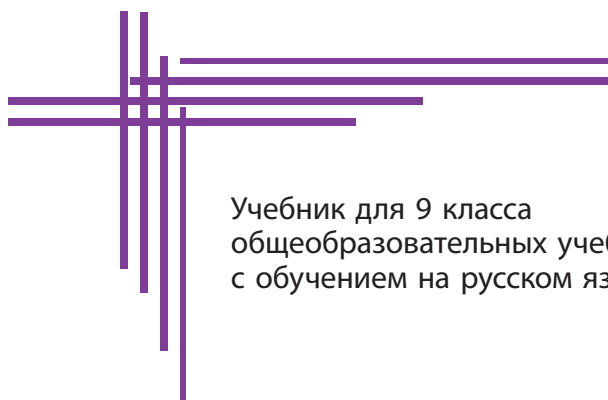
9



Интернет-
поддержка

О. В. Таглина

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ



Учебник для 9 класса
общеобразовательных учебных заведений
с обучением на русском языке

Рекомендовано
Министерством образования и науки Украины

Харьков
Издательство «Ранок»
2017

УДК [613:37.016](075.3)
Т13

Рекомендовано Министерством образования и науки Украины
(приказ Министерства образования и науки Украины от 20.03.2017 № 417)

Издано за счет государственных средств. Продажа запрещена

Эксперты, осуществившие экспертизу учебника при проведении конкурсного отбора проектов учебников для 9 класса общеобразовательных учебных заведений и давшие заключение о целесообразности присвоения учебнику грифа «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины»:

С. Н. Калайда, учитель Репкинской гимназии Репкинского районного совета Черниговской области, учитель-методист;

О. Г. Флис, методист методического кабинета отдела образования Яворовской райгосадминистрации;

Л. Г. Кудрик, доцент Коммунального учреждения Львовского областного совета «Львовский областной институт последипломного педагогического образования», профессор МКА, доцент, кандидат философских наук

Переведено по изданию: Основы здоров'я : підруч. для 9 класу загальноосвіт. навч. закл. / О. В. Таглина. — Харків : Вид-во «Ранок», 2017. — 160 с. : іл.
Перевод с украинского И. А. Кожановой

Таглина О. В.

Т13 Основы здоровья : учебн. для 9 класса общеобразоват. учебн. заведений с обучением на рус. яз. : [пер. с укр.] / О. В. Таглина. — Харьков : Изд-во «Ранок», 2017. — 160 с. : ил.

ISBN 978-617-09-3510-6

УДК [613:37.016](075.3)



Интернет-поддержка
Электронные материалы
к учебнику размещены на сайте
interactive.ranok.com.ua

ISBN 978-617-09-3510-6 (рус.)
ISBN 978-617-09-3363-8 (укр.)

© О. В. Таглина, 2017
© ООО Издательство «Ранок», 2017

Предисловие

Друзья!

Вы держите в руках новый учебник по основам здоровья, который, надеемся, станет вашим спутником на пути к самостоятельной жизни. Вы понимаете, что становитесь старше: взрослые выказывают вам больше доверия. Но вместе с новыми правами у вас появляется больше обязанностей. Теперь вы несете ответственность за свои слова, поступки и, в первую очередь, за собственное здоровье.

Особенность этого учебника заключается в том, что все темы в нем раскрыты через проигрывание жизненных ситуаций, которые вы легко узнаете или сможете себе представить. Поразмышляйте над ними, поставьте себя на место участников и участниц событий, предложите решение проблемы. В учебнике вы, возможно, найдете ответы на волнующие вас вопросы, получите советы, которые обязательно пригодятся в реальной жизни.

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

В начале каждого параграфа вам предлагается обдумать ситуацию, обсуждение которой предвещает изучение новой темы. А в ходе изучения нового материала у вас будет возможность ознакомиться с мыслями других людей, обсудить различные жизненные ситуации, решить проблемы, выполнить практические задания.

Также вы можете поработать с дополнительным материалом: обратиться к справочным и литературным источникам, к своему собственному опыту и знаниям, полученным ранее.

В конце каждого параграфа даны вопросы для повторения и обсуждения, которые помогут усвоить новый материал.

В учебнике предложены советы и указания, которые помогут вам выполнить все практические задания.

Работать с учебником несложно благодаря простой рубрикации и условным обозначениям:



— задание, которым начинается каждый параграф. Внимательно прочитайте его и обсудите всем классом предложенную проблему;



— рисунок-задание, в котором иллюстрация служит своеобразной подсказкой;



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



— краткое резюме после каждого параграфа для закрепления и повторения изученного материала;



— ссылка на сайт, где размещено электронное приложение к учебнику.

Для работы с электронным приложением выполните следующие действия:

1. Зайдите на сайт interactive.ranok.com.ua.
2. Зарегистрируйтесь.
3. Найдите раздел «Підручники».
4. Выберите название учебника «Основы здоровья. 9 класс».
5. В разделе «Материалы к учебнику» выберите нужную тему и нажмите «Начать работу».
6. Выберите для просмотра дополнительный материал к параграфу или выполните тестовые задания для проверки знаний.

Что вы найдете на сайте? Прежде всего, интересную дополнительную информацию к каждому параграфу учебника, а также тестовые задания для самоконтроля. После изучения каждого раздела у вас есть возможность самостоятельно проверить свои знания. Для этого нужно лишь перейти по ссылке и выполнить задания в онлайн-режиме.

Мы искренне надеемся, что этот учебник станет для вас надежным советчиком, поможет сохранить здоровье, выбрать профессию, сформировать гражданскую позицию и наладить отношения с другими людьми.

Успехов вам в обучении!



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Изучив данный раздел,
вы узнаете:

- о современном представлении о здоровье;
- холистическом подходе к здоровью;
- взаимосвязи физической, психической, социальной и духовной составляющих здоровья;
- факторах, влияющих на показатели здоровья;

научитесь:

- оценивать уровень собственного здоровья;
- анализировать свой образ жизни, личные цели;
- разрабатывать долгосрочные планы, учитывая важные сферы жизни.

§ 1 Современное представление о здоровье. Соблюдение здорового образа жизни



Обдумайте и обсудите ситуацию. Встречая человека, мы обычно говорим ему: «Здравствуйте!» Какой особый смысл вы вкладываете в это приветствие? Чего вы желаете человеку, с которым здороваетесь? Часто ли вы говорите эти слова неосознанно, машинально?

Современное представление о здоровье

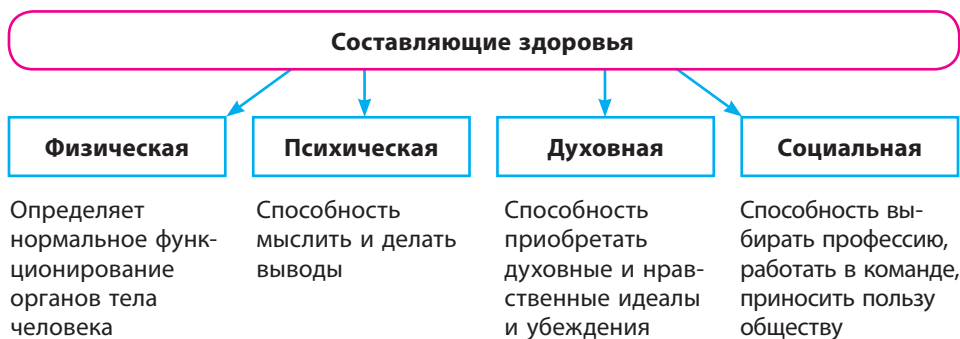
Понимание о том, что такое здоровье, было неодинаковым в разные времена у различных народов. Каждый человек по-своему понимает здоровье и по-разному относится к его поддержанию в детстве, юношестве, в зрелые годы и в старости.

Многим людям кажется, что понятие «здоровье» является простым и понятным: ничего не болит — здоровый, что-то заболело — больной. Что здесь сложного? Но такие рассуждения далеки от современного представления о здоровье человека.

Чем же отличается современное представление о здоровье?

Понятие «здоровье» сначала связывали лишь с физическим состоянием человека. Развитие общества и успехи во многих науках привели к тому, что понятие «здоровье» приобрело новое значение. К нему добавили нравственную, интеллектуальную, эмоциональную, социальную и другие составляющие, которые образуют единый комплекс — здоровье человека.

Современное представление о здоровье опирается на знания, которые появляются благодаря развитию таких наук, как биология, физиология, иммунология, психология, химия, физика и т. п.





Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Выдающийся украинский философ Григорий Саввич Сковорода писал: «Чрезмерность порождает пресыщенность, пресыщенность — скуку, скука же — душевную печаль, а кто болеет этим, того нельзя назвать здоровым». Что имел в виду Григорий Сковорода? Согласны ли вы с ним? Почему скучающего человека нельзя назвать здоровым?



Здоровье занимает высшую позицию в иерархии человеческих потребностей и ценностей. Именно здоровье дает человеку возможность реализовать интеллектуальный, моральный, духовный и физический потенциал.

Здоровье нельзя воспринимать просто как отсутствие болезней или болезненных ощущений. Здоровье человека нужно понимать как совокупность его возможностей. Нанося вред своему здоровью, мы отказываемся от многих жизненных перспектив.

Культура здоровья является составляющей общей культуры. Она объединяет достижения человечества в различных сферах жизни — в образовании, воспитании, быту, науке и т. п. Культуру здоровья нужно формировать с детства. На основе отношения человека к здоровью выстраивается вся система ценностей, без которой существование человека теряет смысл.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Атрибут — это необходимое, важное, неотъемлемое свойство предмета или явления. Почему здоровье называют атрибутом человеческой жизни и универсальной человеческой ценностью?

Показателями здоровья человека являются устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних факторов, высокая трудоспособность, нормальные физиологические показатели, наличие нравственных принципов и целей в жизни. *Признаки заболевания* — это негативные физиологические показатели (головная боль, повышение температуры, давления и т. п.), продолжительная депрессия, отсутствие жизненной энергии. Между здоровьем и болезнью существует промежуточное состояние, когда человек еще не болен, но уже и не здоров. Подобное состояние предшествует некоторым заболеваниям, поэтому важно своевременно его распознать и проконсультироваться с врачом.

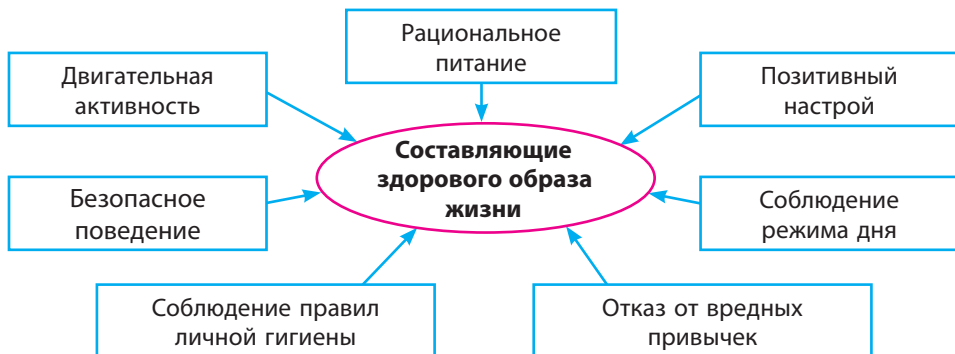


Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Существует научная позиция, которая основывается на приоритете (важности, первенстве) целого относительно его частей и называется *холизм* (от греч. *holos* — целый, целостный). Еще великий древнегреческий философ Аристотель писал, что «целое больше, чем сумма его частей». Холистический подход означает, например, что человек как целое важнее, чем составляющие его части, хотя они также необходимы. Как, по вашему мнению, последователи холистического подхода воспринимают здоровье, учитывая его физический, социальный, психологический, эмоциональный, нравственный уровни?

Соблюдение здорового образа жизни

Главным фактором, влияющим на здоровье человека, является здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют его здоровье. Основой любого образа жизни являются принципы и правила поведения, которых придерживается человек.



Для выбора образа жизни нам нужны *знания, умения, воля и активность*.

Если человек ведет здоровый образ жизни, то он:

- знает, какие правила поведения способствуют его благополучию;
- верит в то, что здоровый образ жизни принесет положительные результаты;
- эмоционально позитивно относится к жизни, уважает себя.

Последствия разных образов жизни не всегда можно увидеть сразу. Иногда они проявляются лишь через определенное время. Например,

вы купили на улице хот-дог, съели его и уже вечером вас стошнило. А если вы каждый день потребляете количество пищи, не соответствующее вашим энергетическим затратам, то результат в виде нарушения обмена веществ и ожирения проявится лишь через несколько лет.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Почему никакие советы, приказы и наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье?



Каким образом и как быстро проявляются последствия различных образов жизни?

Мотивация здорового образа жизни

Образ жизни человека определяет его отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Каждый из нас должен самостоятельно принять решение, выбрать для себя образ жизни, сам отвечать за его результаты.

Приобщение человека к здоровому образу жизни начинается с формирования у него мотивации. **Мотив** — это внутреннее побуждение человека к тому или иному виду активности (деятельности, общению, поведению), связанной с удовлетворением определенной потребности.

Мотивация здорового образа жизни может быть разной, например мотив самосохранения: человек не делает того или иного действия, поскольку знает, что оно угрожает его здоровью и жизни. Мотив может



Здоровый образ жизни — это постоянный, каждодневный труд, требующий определенных интеллектуальных и волевых усилий. Какими, на ваш взгляд, должны быть результаты этого труда?



Мотивация здорового образа жизни может быть разной. Каков мотив у ребенка, который моет руки перед обедом, и у врача, дезинфицирующего руки перед осмотром пациента?

быть связан с соблюдением правил, существующих в обществе. Мотивом также может быть получение человеком удовольствия от здоровья.

Для того чтобы вы выбрали здоровый образ жизни в качестве главного фактора, определяющего здоровье, у вас должны быть:

- знания об особенностях здорового образа жизни;
- желание быть здоровым и воля, чтобы воплотить это желание в жизнь;
- осознание ценности своей жизни и здоровья.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Когда речь идет о вашем здоровье, вы сами должны сформировать мотивацию к здоровому образу жизни. Как это сделать? Это не просто. Изучите признаки здоровья, болезни и промежуточных состояний и определите, какими могут быть долгосрочные и краткосрочные последствия разных образов жизни.

Каждый человек хочет быть здоровым, сильным, уверенным в себе, как можно дольше сохранять жизненную энергию и активность. Но желать здоровья и иметь его — это не одно и то же. Многие считают, что здоровье — это идеал, к которому можно стремиться, но которого невозможно достичь. Да, среди нас нет абсолютно здоровых людей, но каждый должен стремиться к высокому качеству своего здоровья. Помните, это постоянная, каждодневная работа, требующая определенных интеллектуальных и волевых усилий.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Академик Николай Михайлович Амосов писал: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Их ничем нельзя заменить». Согласны ли вы с этим утверждением? Какие усилия имел в виду Амосов? Почему их ничем нельзя заменить?



■ Н. М. Амосов



Опорные точки. Современное представление о здоровье является всеохватывающим, его рассматривают в связи с образом жизни человека, его психическим состоянием и духовным развитием. В понятие «здоровье» сегодня входят нравственный, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и другие компоненты. Сохранять высокий уровень здоровья человеку помогает здоровый образ жизни. Для выбора образа жизни нам нужны знания, умения, воля и активность.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что является основой любого образа жизни?
2. Приведите примеры показателей здоровья и признаков заболевания.

II уровень

3. Приведите примеры мотивации здорового образа жизни.
4. Что нужно человеку для выбора образа жизни?
5. Какие составляющие добавлены к физическому здоровью в соответствии с современными представлениями о нем?

III уровень

6. С чего начинается приобщение человека к здоровому образу жизни?
7. Почему понимание того, что такое здоровье, было неодинаковым в разные времена у различных народов?

IV уровень

8. Охарактеризуйте человека, ведущего здоровый образ жизни.
9. Докажите, что именно здоровье дает человеку возможность реализовать интеллектуальный, нравственный, духовный и физический потенциал.
10. Докажите, что, нанося вред своему здоровью, вы отказываетесь от определенных жизненных перспектив.

Практическое задание № 1

Анализ своего образа жизни и личных целей

Цель: научиться анализировать свой образ жизни и личные цели.

Порядок выполнения работы

I. Анализ собственного образа жизни.

1. Ответьте на вопрос: «Для чего я буду анализировать свой образ жизни?»

2. Проанализируйте формы и способы своей повседневной жизнедеятельности (придерживаетесь ли вы режима дня, делаете ли зарядку, регулярно ли и полноценно питаетесь, соответствует ли ваше питание энергетическим затратам, насколько вы активны физически, есть ли у вас вредные привычки и т. п.).

Сделайте вывод, какие формы и способы вашей повседневной жизнедеятельности способствуют укреплению здоровья, а какие — нет.

3. Проанализируйте принципы и правила поведения, которым вы следуете в повседневной жизни.

Сделайте вывод, какие из них способствуют укреплению здоровья, а какие — нет.

4. Ответьте на вопрос: «Можно ли считать мой образ жизни здоровым?» Если нет, то почему? Что нужно сделать для того, чтобы исправить ситуацию?

II. Анализ личных целей.

1. Ответьте на вопрос: «Для чего я буду анализировать личные цели?»

2. Сформулируйте свою цель. Это должна быть ваша собственная цель, т. е. соответствовать вашим потребностям и мировоззрению.

3. Проанализируйте, является ли эта цель для вас:

- актуальной (важной на данный момент);
- желаемой (которой вы мечтаете достичь);
- реалистичной (которую вы способны воплотить);
- конкретной (вы можете определить последовательные шаги к ее достижению).

4. Ответьте на вопрос: «Умею ли я ставить цели и достигать их?» Если нет, то почему? Что надо сделать для того, чтобы исправить ситуацию?

§ 2 Взаимосвязь составляющих здоровья. Факторы, влияющие на показатели здоровья населения



Обдумайте и обсудите ситуацию. Коля ведет малоподвижный образ жизни, часто болеет. Как вы думаете, скажется ли его слабое физическое здоровье на его социальном здоровье, или, несмотря на это, он сможет стать социально успешным человеком?

Взаимосвязь физической, психической, социальной и духовной составляющих здоровья

Разные составляющие здоровья тесно связаны между собой. Поскольку человек является живым существом, то его здоровье во многом определяется физической составляющей. Вместе с тем каждый человек — это личность, часть общества, поэтому его здоровье зависит также от социальной составляющей. Все составляющие здоровья представляют собой единое целое.

Социально нездоровый, неуспешный в социуме человек начинает терять и физическое здоровье. Это может быть связано с плохими условиями проживания и питания, частыми стрессами, отсутствием денег на лечение. Социальные трудности сказываются также на психическом здоровье. Человек может впасть в депрессию, терять контроль над своими эмоциями, у него возникают психические расстройства, его духовное развитие останавливается.

В отношении подростков взаимосвязь всех составляющих здоровья, возможно, не является такой очевидной. Рассмотрим ее подробно.



Можете ли вы дать совет себе и другим подросткам, как сбалансировать развитие физического и интеллектуального здоровья?



Как влияют на психическую, физическую, социальную и духовную составляющие здоровья занятия танцами и художественной гимнастикой?

Физическая составляющая здоровья определяет уровень роста и развития органов и систем органов подростка. Недостаточная физическая активность организма сказывается на развитии опорно-двигательного аппарата, влияет на другие физиологические системы, ведет к нарушению процессов мышления, памяти, к трудностям в обучении. Если с физической составляющей здоровья все благополучно и ребенок физиологически нормально развивается, то это предопределяет его нормальное психическое и духовное развитие.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Известно, что язвенная болезнь желудка связана как с физическим, так и с психологическим состоянием человека. Стрессы и другие проблемы могут стать причиной поражения слизистых оболочек желудка. Как вы считаете, какая особенность составляющих здоровья при этом проявляется и как ее можно использовать при лечении язвы желудка?

Если подросток психически и духовно здоров, то это способствует его физическому здоровью. На физическое здоровье также влияет состояние общего душевного комфорта и благополучие.

Физическая, психическая и духовная составляющие здоровья влияют на социальное здоровье. Признаками социального здоровья подростков являются гармоничное развитие личности, навыки общения с различными людьми, успехи в учебе, умение определять свое место в обществе, способность отвечать за свои поступки.

Таким образом, все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга.

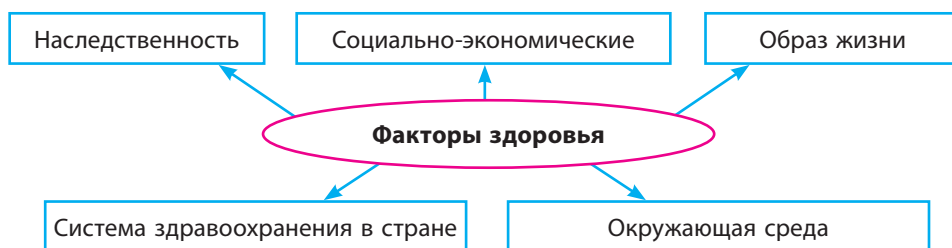


Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Лена любит вязать и тратит на это занятие много времени. Она создает замечательные вещи, которые потом дарит родным и друзьям. Как это увлечение влияет на различные составляющие ее здоровья?



Факторы, влияющие на показатели здоровья населения

Слово «фактор» в переводе с латыни означает «делающий». Фактор — это причина каких-либо изменений. Когда говорят о факторах здоровья, имеют в виду те причины, которые могут повлиять на здоровье.



Все факторы здоровья взаимосвязаны и могут влиять на человека как положительно, так и отрицательно.

Рассмотрим, например, наследственность. Мы можем унаследовать от родителей и крепкое здоровье, и предрасположенность к некоторым заболеваниям, например к сахарному диабету или нарушению зрения.

Окружающая среда может быть экологически чистой и положительно влиять на здоровье, а может быть загрязнена и вызывать развитие некоторых болезней. Так, загрязненный воздух в больших городах повышает риск заболеваний верхних дыхательных путей.

Медицина спасает нас от болезней, но злоупотребление лекарствами снижает эффективность нашей иммунной системы. Переливание крови может спасти нам жизнь и в то же время «наградить» опасными вирусами.

От нас не зависит, какую генетическую информацию передадут нам родители, мы не можем изменить среду, в которой живем и развиваемся, систему здравоохранения в стране также определяем не мы. Но главный фактор, влияющий на наше здоровье,— здоровый образ жизни — зависит от нас.



Опорные точки. Все составляющие здоровья связаны между собой и влияют друг на друга.

К факторам здоровья относятся наследственность, образ жизни и привычки, система здравоохранения в стране, состояние окружающей среды, социально-экономические и природные факторы. Все факторы здоровья взаимосвязаны и могут влиять на человека как положительно, так и отрицательно.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Объясните, как вы понимаете понятие «факторы здоровья».
2. Почему составляющие здоровья взаимосвязаны?

II уровень

3. Назовите признаки социального здоровья подростков.
4. Какие факторы влияют на показатели здоровья населения?

III уровень

5. Почему социально нездоровый, неуспешный в социуме человек начинает терять физическое здоровье?
6. Приведите примеры факторов здоровья, которые могут влиять на человека как положительно, так и отрицательно.
7. Какие факторы, влияющие на наше здоровье, зависят от нас?

IV уровень

8. Докажите, что психическая и духовная составляющие способствуют физическому здоровью человека.
9. Докажите на примерах, что все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны между собой и влияют друг на друга.

§ 3 Сферы жизни человека. Планирование жизни



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятиклассник Гриша во время беседы с одноклассницей Светой сказал, что он планирует поступать в медицинский университет. Света спросила его: «А что ты собираешься для этого делать?» Гриша ответил: «Ну, как и все, окончу школу, сдам ВНО и подам документы в разные медицинские университеты». Как вы считаете, можно ли сказать, что Гриша умеет планировать свою жизнь?

Сферы жизни человека

Экономическая сфера:

производство, обмен, потребление, распределение материальных ресурсов



Социальная сфера:

социальные классы, социальные группы, общественные организации, семья



Политическая сфера:

государство, законодательная власть, исполнительная власть, судебная власть, общественные организации



Духовная сфера:

культура, мораль, наука, искусство (изобразительное искусство, театр, литература и т. д.)



Сферы жизни человека

Человек как личность формируется лишь в том случае, если он живет в обществе, т. е. так или иначе связан с другими людьми. Человеческое общество развивалось в течение тысячелетий, у него очень сложная структура. Зная особенности этой структуры, человек может определять сферы собственной деятельности и планировать свое будущее.

Основными сферами жизни человека являются экономическая, социальная, политическая и духовная.

Экономическая сфера включает производство, распределение, обмен и потребление материальных благ. В экономической сфере осуществляется хозяйственная деятельность государства, происходит взаимодействие всех сфер экономики, международное экономическое сотрудничество. В сфере производства воплощаются в жизнь достижения научно-технического прогресса. Именно в экономической сфере формируется экономическое сознание людей, проявляется материальная заинтересованность в результатах своей работы.

Социальная сфера — это область взаимоотношений различных групп людей, которые формируются в обществе по отношению к собственности

средств производства. Например, наемный работник, не владеющий средствами производства, и их владелец — работодатель. Можно также разделить общество на другие социальные группы, которые формируются не только по экономическим критериям, но и по таким признакам, как профессиональная деятельность, престиж, способ и стиль жизни, наличие власти и авторитета.

Политическая сфера — это область политической деятельности классов, социальных групп, национальных сообществ, политических партий и движений, разного рода общественных организаций. Именно тут реализуются политические интересы человека и общества в целом. К политической сфере относятся: государство, законодательная власть, исполнительная власть, судебная власть, общественные организации.

Духовная сфера воплощает культурные, национальные, моральные, религиозные и другие особенности общества. Она реализуется в повседневном духовном общении людей, в процессах образования и воспитания, в искусстве. В этой сфере определяются духовные основы деятельности и поведения людей. Именно в духовной сфере формируется мировоззрение человека, его отношение к научным идеям, происходит становление моральных, эстетических и религиозных взглядов, культурных и духовных ценностей.

Все сферы (экономическая, социальная, политическая и духовная) являются пространством жизни каждого человека. Мы самостоятельно выбираем сферу деятельности для карьеры, работы, источники получения денег, формируем личностные отношения с семьей, друзьями,



Как вы считаете, к какой сфере жизни относится деятельность этих людей? В чем особенность этого рода занятий?



Как вы считаете, какое влияние оказывает искусство на духовное развитие человека? Какое место занимает театр в вашей жизни?

коллегами, развиваем внутренний мир, духовность, эмоциональную сферу для того, чтобы в полной мере ощутить вкус жизни.

Лишь на основе знаний о сферах человеческой жизни можно планировать собственную жизнь.

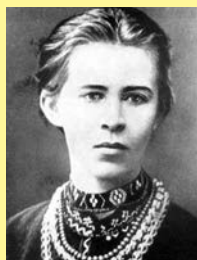


Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Девятикласснику Андрею родители дают определенную сумму денег в день и не контролируют, как именно он их тратит. А у его друга Глеба родители всегда спрашивают, на что он планирует расходовать деньги, и только после этого принимают решение — давать ему их или нет. Какое отношение к деньгам сформируется в данном случае у Андрея, а какое — у Глеба? Какое отношение имеют эти девятиклассники к экономической сфере жизни? Почему?

Планирование жизни

Основываясь на собственном мировоззрении, человек может определять цели своей жизни и планировать ее. Планирование жизни может быть долгосрочным, если для достижения определенной цели нужны годы. Например, при выборе профессии, которая требует продолжительного теоретического и практического обучения. Долгосрочное планирование определяет цели и планы на год, которые, в свою очередь, предопределяют планы на месяц, неделю, день.

Например, вы хотите знать английский язык, чтобы свободно общаться и читать английскую литературу. Поэтому вы ставите себе цель выучить этот язык. Это долгосрочная цель, поскольку знание языка — это не только знание английских слов, но и понимание английского стиля жизни, истории и культуры Великобритании. Поэтому вы планируете на протяжении нескольких лет дважды или трижды в неделю посещать курсы или дополнительные занятия, выполнять домашние



В известном стихотворении «Contra spem spero!» Лесья Украинка писала:

Так! я буду крізь сльози сміятись,
Серед лиха співати пісні,
Без надії таки сподіватись,
Буду жити! Геть думи сумні!

Можете ли вы, читая эти строки и другие стихотворения Леси Украинки, определить, какое будущее она для себя выбрала?

задания, регулярно практикуетесь, потому что лучше всего запоминается то, чем вы занимаетесь каждый день. Тогда в планах на день, неделю, месяц вы будете отводить определенное время для своего любимого английского.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Почему иногда говорят: «Хочешь рассмешить Бога — расскажи ему о своих планах»? Как вы считаете, о чем идет речь? Означает ли это, что планировать собственную жизнь невозможно или не нужно?

Можно поставить более сложную цель и в соответствии с ней планировать жизнь. Например, Бенджамин Франклин, один из основателей США, политический деятель, дипломат, ученый, писатель, составил план своего морального усовершенствования. Вот как он об этом пишет: «Приблизительно в 1728 году (в возрасте 22 лет) я задумал смелый и сложный план достижения морального совершенства, вычленив из известных мне нравственных добродетелей тринадцать самых важных». Среди них были следующие:

Трудолюбие: не терять времени зря; быть всегда занятым чем-то полезным, отказываться от всех ненужных действий.

Порядок: держать все свои вещи на местах; для каждого занятия есть свое время.

Решительность: решиться выполнить то, что должен сделать; неукоснительно выполнять то, что решил.

Молчание: говорить только то, что может принести пользу мне или кому-то другому; избегать пустых разговоров.

Бережливость: тратить деньги только на то, что дает благо мне или другим, т. е. ничего не расточать.

Это была одна из первых попыток составления жизненного плана. Бенджамин Франклин был уверен, что человек может планировать самосовершенствование. Если учесть особенности жизни в далеком от нас восемнадцатом веке, можно сказать, что свой план он реализовал.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Сегодня Бенджамин Франклин изображен на денежных купюрах номиналом 100 долларов, хотя он не был президентом США. Как вы считаете, за какие добродетели он был удостоен такой чести?





Больше о планировании своей будущей жизни вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Человек как личность формируется только в том случае, если он живет в обществе, а основными сферами его жизни являются экономическая, социальная, политическая и духовная. Именно эти сферы составляют жизненное пространство конкретного человека. Основываясь на собственном мировоззрении, человек может определять цели своей жизни и планировать ее.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие основные сферы жизни человека вы знаете?
2. Зачем человеку планировать свою жизнь?
3. Что такое долгосрочное планирование жизни?

II уровень

4. Что относится к политической сфере жизни человека?
5. Охарактеризуйте экономическую сферу жизни человека.
6. В чем заключаются особенности духовной сферы жизни людей?

III уровень

7. По каким признакам формируются социальные группы общества?
8. Кто планирует вашу жизнь — вы, ваши родители/опекуны (или родственники), вы вместе со взрослыми — или планированием вашей жизни не занимается никто?
9. Почему планировать свою жизнь следует на основе знаний о сферах человеческой жизни?

IV уровень

10. Как вы считаете, все ли сферы жизни человека одинаково важны? Почему?
11. Докажите, что именно в духовной сфере определяются мировоззрение человека, его отношение к научным идеям и теориям, нравственным, эстетическим и религиозным взглядам, формируются духовные ценности.
12. Докажите, что человек планирует свою жизнь соответственно собственному видению мира, жизненным ценностям и целям.

Практическое задание № 2

Долгосрочное планирование с учетом важных сфер жизни

Цель: научиться проводить долгосрочное планирование с учетом важных сфер жизни.

Порядок выполнения работы

1. Ответьте на вопрос: «С какой целью я буду осуществлять долгосрочное планирование?»
2. Определите свои долгосрочные цели в одной из сфер жизни: экономической, социальной, политической или духовной.
3. Сформулируйте одну из таких долгосрочных целей. Проанализируйте, является ли она для вас:
 - актуальной (важной на данный момент);
 - желаемой (которой вы мечтаете достичь);
 - реалистичной (которую вы способны воплотить);
 - конкретной (вы можете определить последовательные шаги к ее достижению).
4. Разработайте и запишите в тетради или на отдельном листе план достижения своей цели.
5. Определите и укажите конкретный срок (дату) достижения цели.
6. Составьте пошаговый порядок действий, необходимых для воплощения вашей цели. Поскольку цель долгосрочная, то лучше всего разбить ее на подцели (этапы) и разработать план для каждого из них.
7. Какие препятствия могут возникнуть в ходе выполнения составленного вами плана? Как их можно избежать или преодолеть?
8. Сделайте выводы.



Проверьте свои знания по Разделу 1 «Здоровье человека», выполнив тестовые задания на сайте.



ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив данный раздел,
вы узнаете:

- о взаимосвязи принципов личной гигиены, адекватного питания, двигательной активности;
- влиянии двигательной активности на физическое, психологическое и социальное благополучие человека;
- биологических ритмах и здоровье;

научитесь:

- рассчитывать калорийность пищевого рациона в соответствии с энергозатратами организма;
- проводить экспресс-оценку индивидуального уровня физического здоровья.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ

§ 4 Взаимосвязь составляющих физического здоровья



Обдумайте и обсудите ситуацию. Человек с массой тела 70 кг, работающий за компьютером в течение 8 часов, тратит на эту работу в среднем 2400 килокалорий. Медсестра расходует за то же время около 2800 килокалорий, лесоруб — 4600, шахтер — 5100. Почему затраты энергии за одинаковое время различные? Как следует питаться людям, выполняющим разную по энергозатратам работу?

Взаимосвязь двигательной активности и адекватного питания

Человек рожден для движения, как птица для полета. Движение является естественной потребностью организма и одним из основных атрибутов жизни человека.

Наше тело позволяет выполнять разнообразные движения, но для этого необходима энергия. Мы получаем ее с пищей. Энергетическая ценность потребляемой за день пищи должна соответствовать израсходованной за это время энергии. Таким образом, наша двигательная активность зависит от *адекватного питания*. Что значит «адекватного»?

Это означает, что количество необходимой пищи определяется энергетическими потребностями организма.



■ Аристотель, фрагмент фрески Рафаэля «Афинская школа» (1511)



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос.

Древнегреческий ученый-энциклопедист и философ Аристотель, живший в 384–322 годах до н. э., говорил: «Ничто так не разрушает человека, как физическая бездеятельность. Жизнь требует движения». Актуально ли это высказывание сегодня? Почему?

Для того чтобы питание было рациональным, следует учитывать три важных компонента:

- энергию, которая поступает с пищей;
- запасы энергии, уже имеющиеся в организме;
- энергетические затраты.

Другими словами, необходимо сбалансировать то, что мы получаем, с тем, что мы тратим, т. е. количество пищи — с количеством двигательной активности.

Энергетический баланс



Энергия,
поступившая
с пищей

Энергетические
затраты



Энергозатраты можно выразить в килокалориях в минуту (ккал/мин). Что такое килокалория? Одна килокалория — это количество энергии, необходимое для того, чтобы нагреть один килограмм чистой воды на один градус. Физики пытались приучить биологов и физиологов к другой единице измерения энергии — джоулю. Но джоуль не прижился, и биологи до сих пор используют килокалорию как единицу измерения энергии.

Если мы знаем свои энергозатраты, то можно определить, сколько необходимо съесть, чтобы восстановить израсходованную энергию. Безусловно, объем пищи не может быть одинаковым: он будет меняться изо дня в день, равно как и энергозатраты. Однако в целом принципы адекватного питания должны соответствовать двигательной активности человека.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Каким может быть оптимальный рацион питания для человека, тратящего 3300 килокалорий в день? Нужно учитывать как калорийность пищи, так и ее качественный состав. (Воспользуйтесь таблицей «Калорийность некоторых продуктов и содержание в них белков, жиров и углеводов» на Форзаце.)

Подметание пола



Энергетические затраты: мужчины — 2,6 ккал/мин, женщины — 2,0 ккал/мин.

Игра в баскетбол



Энергетические затраты: мужчины — 14,4 ккал/мин, женщины — 12,1 ккал/мин.



Какой вывод вы можете сделать об интенсивности обмена веществ в мужском организме и женском? Чей организм является более экономным?



Больше о том, как рассчитать энергозатраты человека за сутки, можно прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Взаимосвязь принципов двигательной активности, личной гигиены, полноценного отдыха

Здоровье человека зависит от привычного для него уровня двигательной активности. **Двигательная активность** — это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки). Например, суточная двигательная активность — это сумма движений, выполненных в течение дня.

Суточная двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей человека, социально-экономических условий его жизни, количества свободного времени и характера его использования, доступности спортивных сооружений.

Мы легко осваиваем много движений в детстве, но со временем теряем эту легкость освоения. Например, научиться кататься на коньках значительно легче в детстве, чем в зрелом возрасте.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. С начала обучения в школе ваша двигательная активность уменьшилась вдвое. Как вы считаете, почему? К каким последствиям для здоровья это может привести? Какие рекомендации по сохранению здоровья вы можете предложить?

Существуют определенные принципы двигательной активности:

- оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности организма в движении, его физических возможностей, возраста, состояния здоровья;
- систематичность занятий и постепенное увеличение нагрузок;
- соблюдение правил личной гигиены во время занятий физической культурой.



С какого возраста вы будете учить своих детей плавать, ездить на велосипеде, кататься на коньках? Почему?



Количество движений в течение суток может отличаться у людей разного возраста, пола, профессии, социального статуса. Объясните почему.



На примере туристического похода объясните взаимосвязь между принципами двигательной активности, личной гигиены и полноценного отдыха.

Двигательную активность необходимо чередовать с полноценным отдыхом. Отдых должен предупреждать усталость. Это означает, что не следует доводить себя физическими нагрузками до состояния глубокой и постоянной усталости.

Отдых — это не просто лежание на диване. Лучшим отдыхом является смена вида деятельности: сделали уроки — поиграли во дворе в настольный теннис; почитали книгу — прогулялись в парке; поиграли в футбол — помогли маме на кухне; убрались в комнате — сыграли с приятелем партию в шахматы.

Существует взаимосвязь между принципами двигательной активности, личной гигиены, полноценного отдыха, адекватного питания: все вместе они формируют основу здорового образа жизни.



Больше о двигательной активности вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Здоровый образ жизни обеспечивается совокупностью принципов личной гигиены, адекватного питания, двигательной активности, полноценного отдыха. Выбирая образ жизни, необходимо учитывать единство и взаимозависимость этих принципов. Важно понимать, что основной принцип адекватного питания — его соответствие двигательной активности, а двигательная активность, в свою очередь, предусматривает полноценный отдых и соблюдение правил личной гигиены.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какое питание называют адекватным?
2. Что такое двигательная активность? суточная двигательная активность?

II уровень

3. Какие принципы двигательной активности вы знаете?
4. Чем определяется количество необходимой пищи?
5. Почему двигательная активность должна чередоваться с полноценным отдыхом?

III уровень

6. От чего зависит суточная двигательная активность человека?
7. Докажите, что движение является одним из основных атрибутов жизни человека.
8. Докажите, что двигательная пассивность отрицательно сказывается на здоровье.

IV уровень

9. Какие компоненты необходимо учитывать для того, чтобы питание было рациональным?
10. Почему количество движений может быть разным на протяжении суток у людей разного возраста, пола, профессии, социального статуса?
11. Докажите, что лучший отдых — это смена видов деятельности.

§ 5 Виды двигательной активности. Влияние двигательной активности на благополучие человека



Обдумайте и обсудите ситуацию. Для поддержания физического здоровья оптимальная частота занятий, предусматривающих двигательную активность, составляет три раза в неделю по 30–40 минут. Сколько времени вы тратите на поддержание своего здоровья? Какие виды двигательной активности вам нравятся? Объясните почему.

Виды двигательной активности

Человек чувствует себя здоровым лишь при достаточном уровне двигательной активности. Любое движение требует определенных физических усилий. Для физических упражнений можно использовать как простые движения, так и их сочетания, кроме того, полезными будут такие целостные естественные движения, как ходьба, бег, прыжки, плавание и т. п.

Для классификации видов двигательной активности выделяют следующие критерии: виды физических упражнений, тип организованных занятий физическими упражнениями, социальную направленность, форму проведения занятий.

По этим критериям различают такие виды двигательной активности:

- физкультурная деятельность;
- спортивная деятельность;
- спортивно-игровая деятельность;
- физкультурно-игровая деятельность.

Сутью *физкультурной деятельности* является формирование физической культуры личности: обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развитие физических способностей при помощи общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений.

Суть *спортивной деятельности* заключается в обучении основам определенного вида спорта, развитии именно тех физических способностей, на которые он направлен. Такую деятельность мы выбираем самостоятельно. Мы стремимся максимально совершенствоваться в выбранном виде спорта, достигать наивысших результатов. Мы сознательно идем на большие физические нагрузки как во время систематической подготовки к соревнованиям, так и в ходе соревнований.

Спортивно-игровая деятельность — это такой вид двигательной активности, при котором спортивные результаты зависят от командной борьбы за достижение общих целей, прежде всего командного успеха. Такой вид двигательной активности предусматривает, что мы можем действовать в команде, проявляем коллективистские качества в действиях и взаимоотношениях. Каждый из участников не играет только за себя, все они — единая сплоченная команда!



Какие виды двигательной активности изображены на фото? Чем они отличаются? Что их объединяет?

Физкультурно-игровая деятельность — это такой вид двигательной активности, которым вы занимались в детском саду и начальной школе. Ее сутью является воспроизведение движений разных животных и сказочных героев, а не достижение конкретных результатов.

Виды двигательной активности можно классифицировать и по другим критериям, например по физической нагрузке.

Виды двигательной активности по физической нагрузке

Легкая	Несложная домашняя работа (приготовление пищи, мытье посуды, уборка), прогулки, утренняя зарядка, танцы, игра в бадминтон, боулинг, гольф и т. п.
Умеренная	Ремонтные работы в доме, катание на коньках и лыжах, езда на велосипеде, туризм, бег и т. п.
Высокая	Плавание, гребля, профессиональный спорт, альпинизм, копание, погрузочно-разгрузочные работы и т. п.

К популярным среди подростков видам двигательной активности относятся: бег, подвижные игры, танцы, туризм, фитнес, плавание, игра в футбол, теннис, катание на роликах, езда на велосипеде.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Приведите примеры разной по интенсивности двигательной активности, которую вы совершаете в течение дня. Какая из них преобладает — легкая, умеренная или высокая? Почему?



Проведите небольшое исследование и ответьте на вопрос. Какие виды двигательной активности являются популярными среди учеников и учениц вашего класса? Сравните эти виды двигательной активности с популярными в другом 9-м классе. Есть ли различия? Какие?

Двигательная активность требует энергии. Подобно другим живым существам, наш организм получает ее в процессе энергетического обмена. На первом этапе энергетического обмена — подготовительном — пища, поступившая в пищеварительную систему, расщепляется на отдельные молекулы. Потом эти молекулы поступают в клетки организма, в частности мышечные. Именно в клетке происходят следующие этапы энергетического обмена: кислородный — в цитоплазме и бескислородный — в специальных органеллах клетки (митохондриях).

Кислородный этап энергетического обмена называют *аэробным*, а бескислородный — *анаэробным*. Во время кислородного этапа орга-

низм получает в 18 раз больше энергии, чем при бескислородном, поэтому именно аэробная активность человека дает возможность получать достаточное количество энергии для активной жизни. Аэробная активность характеризуется выполнением активных движений, например ходьба, бег, плавание, катание на коньках, подъем по ступенькам, танцы, баскетбол, теннис и др. Это такая активность, которая длится достаточно долго.

Однако иногда человеку нужно сделать что-то очень быстро, совершить резкий рывок интенсивности нагрузки, и тогда кислородный этап «не успевает» за энергетическими потребностями организма. В этом случае энергия вырабатывается за счет химического распада органических веществ в клетках без участия кислорода. Во время анаэробного этапа энергия производится быстро, но в небольшом количестве.

Бег на длинные дистанции в среднем темпе является характерным примером аэробной нагрузки, а спринтерский бег — анаэробной.

Аэробные упражнения не дают такого значительного увеличения физической силы, как анаэробные. Поэтому профессионалам — спортсменам, военнослужащим, пожарным, полицейским — во время тренировок необходимо совмещать оба типа активности.

Влияние двигательной активности на физическое, психологическое и социальное благополучие человека

Показателями физического здоровья человека являются уровень работы ее физиологических систем и функциональной готовности к физическим нагрузкам, а также способность адаптироваться к условиям окружающей среды. Физическое развитие определяется наследственностью, особенностями онтогенеза (т. е. процессами индивидуального

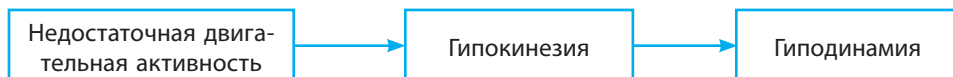


Чтобы воспитать настоящего козака-воина, использовали боевой гопак. Какая это была тренировка — аэробная или анаэробная? Почему?

развития), а также собственной установкой на здоровый образ жизни, физической активностью.

Влияние двигательной активности на физическое здоровье сложно переоценить. Скелетные мышцы составляют около 40 % массы тела. Тысячелетиями человек занимался преимущественно физической работой, на которую тратил до 90 % полученной энергии.

В современном мире человек столкнулся с проблемой гипокинезии. *Гипокинезия* (от греч. *hupo* — снижение, недостаточность и *kinesis* — движение) — это особое состояние организма, возникающее вследствие недостаточной двигательной активности. В отдельных случаях это может привести к гиподинамии. *Гиподинамия* (от греч. *hupo* — снижение, недостаточность и *dinamis* — сила) — это совокупность негативных изменений в организме человека в результате длительной гипокинезии. Как следствие нарушается нормальная работа всех органов и систем организма.



Современный человек ощущает «двигательное голодание». Негативные последствия недостаточной двигательной активности наиболее всего сказываются на организме детей и подростков. Вследствие гипокинезии возникает так называемая «атрофия органов из-за неиспользования». Прежде всего это относится к скелетным мышцам и мышцам сердца.

Двигательная активность влияет также на психологическое и социальное благополучие человека. Физически активный человек имеет значительно больше шансов быть психически здоровым и социально успешным.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос.

Гален, римский медик греческого происхождения, хирург и философ, писал: «Тысячу и тысячу раз возвращал я здоровье своим больным при помощи упражнений». Как вы считаете, какие именно упражнения имел в виду Гален? Почему они возвращали здоровье?



Опорные точки. Существуют разные виды двигательной активности, которые определяют по разным критериям. Двигательная активность положительно влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Человек ощущает себя здоровым только при достаточном уровне двигательной активности. Объем и характер двигательной активности человека зависит от его образа жизни.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие виды двигательной активности вы знаете?
2. Чем спортивная деятельность отличается от физкультурной?
3. Какие виды двигательной активности популярны среди подростков в Украине?

II уровень

4. Почему современный человек ощущает «двигательное голодание»?
5. Приведите примеры аэробной и анаэробной нагрузки.
6. Приведите примеры легкой, умеренной и высокой двигательной активности.

III уровень

7. В чем заключается опасность гиподинамии?
8. Как двигательная активность влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие человека?

IV уровень

9. Почему человек ощущает себя здоровым только при достаточном уровне двигательной активности?
10. Что вы знаете об этапах энергетического обмена в связи с двигательной активностью?
11. Докажите, что объем и характер двигательной активности человека в значительной мере зависит от его образа жизни.

§ 6 Составляющие личной гигиены. Гигиенические процедуры



Обдумайте и обсудите ситуацию. Две девятиклассницы обсуждают свою подругу, у которой, по их мнению, не всегда чистые волосы. Одна из них считает, что подруге надо об этом сказать, намекнуть, что нужно чаще мыть голову. Другая считает, что такие разговоры вести неприлично. Как бы вы решили данную проблему?

Составляющие личной гигиены

Слово «гигиена» происходит от имени древнегреческой богини Гигиен — богини здоровья, дочери Асклепия — бога медицины и лечения.

Каждый из нас должен придерживаться правил личной гигиены. Почему? Давайте выясним. Мы оцениваем другого человека по определенным критериям: возрасту, внешности, социальному статусу,



Отсутствие гигиены выражается в грязной обуви, рубашке, которую давно следует сменить, невымытой голове, нечищенных зубах. Обычно люди не спешат говорить вам об этом. Но им неприятно видеть такого собеседника, им не очень хочется с ним общаться. Как бы вы посоветовали людям вести себя в подобных ситуациях?

интеллекту, отношению к нам самим. Существует такая поговорка: «Не суди по одежде — суди по уму». Почему так говорят? Потому что информацию о внешнем виде мы получаем непосредственно от органов чувств, прежде всего от органов зрения и обоняния.

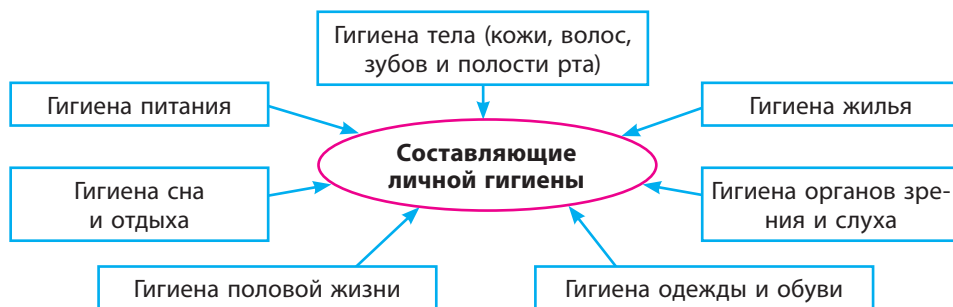
Оглянитесь вокруг. Людей, имеющих опрятный вид, среди нас значительно больше. Почему? Возможно, потому, что в чистой и выглаженной одежде ходить значительно приятнее, чем в грязной и мятой, чистые волосы красивее, чем грязные, здоровые белые зубы лучше, чем нечищенные и желтые.



Встречаются люди, которые выставляют на показ свой неряшливый внешний вид, называя это стилем «гранж» (от англ. *grunge* — неприятный). Этот стиль предполагает ношение потертой, рваной и линялой одежды. Представители такого стиля демонстрируют свое безразличие как к одежде, так и к мыслям других людей. Хотя стоит заметить, что небрежность и внешняя непривлекательность у многих гранжеров сочетается с очень хорошим качеством и чистотой их одежды. Но при этом человек все равно имеет неопрятный вид. Фактически стиль гранж — это собственный комфорт и наплевательское отношение к тому, что о вас подумают люди. Как вы считаете, почему появился такой стиль? Как относиться к людям, которые его придерживаются, если вам этот стиль не нравится? Как объяснить подросткам необходимость гигиены тела и одежды?

Следует понимать, что личная гигиена — это одно из необходимых условий для нормального общения с другими людьми, установления социальных контактов как с ровесниками, так и со взрослыми. Чистые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогают сформировать о себе приятное первое впечатление. Кроме того, личная гигиена способствует предотвращению многих заболеваний, причиной которых являются вредные микроорганизмы, нарушение режима труда и отдыха, нерациональное питание. Человек, придерживающийся личной гигиены, болеет не так часто, как тот, кто этого не делает.

Что же такое личная гигиена? *Личная*, т. е. *индивидуальная*, *гигиена* — это раздел гигиены, посвященный гигиеническим правилам и мероприятиям, которые человек реализует в повседневной жизни.



Безусловно, личная гигиена является неотъемлемой частью здорового образа жизни, частью общей культуры человека.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Подростки часто не понимают, что такое гигиена жилья. Им родители говорят об этом, увы, очень часто. Прочитайте несколько монологов родителей на эту тему.

Монолог первый: «В комнате дочери беспорядок, ее одежда валяется на полу рядом с бутылками от сока, обертками от конфет. Хочет быть красавицей, но моется эта «красота» раз в неделю. Все вещи кучей свалены на кровати: косметика, одежда, сумка. И что делать?»

Монолог второй: «В комнате сына на столе вперемежку валяются учебники, упаковки от чипсов, объедки, грязная посуда. Под диваном периодически образуется свалка, где «прячутся» носки и многое другое. Единственный способ заставить его убрать в комнате — отобрать компьютер».

Что бы вы посоветовали этим родителям? Как объяснить подросткам необходимость гигиены жилья?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Прочитайте в тексте параграфа о составляющих личной гигиены и приведите примеры гигиенических процедур, соответствующих этим составляющим.



Больше о древнегреческой богине здоровья Гигее вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Гигиенические процедуры

Вы с детства знакомы с такой гигиенической процедурой, как мытье рук перед едой, умеете чистить зубы. Все это важно для вас и сегодня. Но вы уже подростки, ваш организм меняется, взрослеет. Каковы же особенности гигиены в этом возрасте?

Во-первых, в результате гормональных изменений в организме подростков активнее работают потовые железы. Пот быстро приобретает сильный запах из-за размножения в нем бактерий. Поэтому подросткам желательно принимать душ дважды в день — утром и вечером. Можно использовать дезодоранты, но следует помнить, что дезодорант можно наносить только на чистую кожу. Кроме того, нужно каждый день менять нательное белье: рубашки, футболки, майки, трусы, носки.

Во-вторых, у подростков часто повышена секреция сальных желез, что может стать причиной появления угрей и гнойников, преимущественно на лице и спине. Подростки должны правильно ухаживать за кожей, а в случае возникновения серьезных проблем своевременно обращаться к дерматологу.

В-третьих, в подростковом возрасте может появиться перхоть, что также связано с изменениями работы сальных желез кожи головы. Для того чтобы избавиться от нее, следует проконсультироваться со специалистом.



Как часто вы делаете уборку в своей комнате? Кто стирает вашу одежду? Как часто вы посещаете стоматолога? Докажите, что уход за жильем, одеждой и зубами — это гигиенические процедуры.

Кроме того, в подростковом возрасте меняется гормональный фон организма, из-за чего на теле подростка начинают расти волосы. Нужно учиться пользоваться станком для бритья, подбирать косметические средства для бритья, не забывать о гигиене подмышек.

Общий план гигиенических процедур для подростков может быть таким:

- душ каждый день (лучше дважды в день);
- мытье головы в соответствии с типом волос;
- чистка зубов дважды в день;
- смена нижнего белья и носков каждый день.



Опорные точки. Гигиена — это практика поддержания чистоты с целью обеспечения здоровья. Личная гигиена является одним из необходимых условий для нормального общения с другими людьми, установления социальных контактов как с ровесниками, так и со взрослыми. Личная гигиена помогает предотвратить многие заболевания, причиной которых являются вредные микроорганизмы, нарушение режима труда и отдыха, нерациональное питание. К составляющим личной гигиены относятся гигиена тела, одежды и обуви, сна и отдыха, гигиена жилья, питания и т. п.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Почему практика поддержания чистоты с целью обеспечения здоровья получила название «гигиена»? Что такое личная гигиена?
2. Назовите составляющие личной гигиены.
3. Приведите примеры гигиенических процедур.

II уровень

4. В чем заключается гигиена полости рта и кожи?
5. Какие правила личной гигиены одежды и обуви вы знаете?
6. Почему человек, соблюдающий личную гигиену, болеет не так часто по сравнению с тем, кто этого не делает?

III уровень

7. В чем состоят особенности личной гигиены в подростковом возрасте?
8. Почему мы оцениваем человека прежде всего по внешнему виду?
9. По каким критериям мы отличаем неряху от опрятного человека?

IV уровень

10. Какие заболевания помогает предотвратить личная гигиена?

11. Почему большинство людей имеет опрятный вид?
12. Докажите, что личная гигиена является необходимым условием нормального общения с другими людьми и установления социальных контактов.

§ 7 Биологические ритмы и здоровье. Значение сна в юношеском возрасте



Обдумайте и обсудите ситуацию. Один человек легко просыпается утром и преисполнен бодрости, а для другого человека ранний подъем является проблемой и требует значительных усилий. Как вы считаете, почему?

Биологические ритмы

Многие процессы в природе происходят ритмично. Многие ритмы на нашей планете связаны с космосом: чередуются времена года, дни и ночи, приливы и отливы, периодически изменяется солнечная активность.

Ритмы, присущие живым системам, называют биологическими. **Биологический ритм** — это повторение определенного состояния живых систем через регулярные промежутки времени. Существует наука, которая изучает биологические ритмы, — хронобиология. Биологические ритмы существуют на всех уровнях организации живой природы — от одноклеточных организмов до биосферы: циклически синтезируются молекулы, делятся клетки, работают органы и системы органов, существуют циклы сокращения и роста численности особей в популяциях. Это свидетельствует о том, что цикличность — одно из общих свойств живых систем.

Биологические ритмы, с одной стороны, имеют *эндогенную* (внутреннюю) природу, а с другой — могут возникать под действием факторов внешней среды, т. е. иметь *экзогенную* (внешнюю) природу.



Для человека характерны ритмы сна и бодрствования, сердечный ритм, ритм дыхания. Какие из них являются эндогенными (внутренними), а какие — экзогенными (внешними)? Какие еще ритмы активности человека вы знаете? Какие факторы — эндогенные или экзогенные — формируют эти ритмы?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Ученые выяснили, что многим организмам присущи циркадные ритмы. Циркадные ритмы (от латин. *circa* — близко, вокруг и *dies* — день) — это циклические колебания интенсивности разных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно составляет около 24 часов. Приведите примеры циркадных ритмов у человека. Объясните, почему они сформировались и какую роль играют в жизни человека.

Известны также биологические ритмы чувствительности организмов к действию факторов химической и физической природы. Это стало основой для развития хронофармакологии, которая изучает особенности применения лекарств с учетом зависимости их действия от биологических ритмов организма.



В дополнительном материале к параграфу на сайте вы можете прочитать о биоритмах и рассмотреть график изменения трудоспособности человека в течение суточного цикла.

Формирование биологических ритмов

Ритмы, связанные с вращением Земли вокруг ее оси, называют *суточными*. Они задают 24-часовой ритм жизнедеятельности человека, который может отличаться на 1–1,5 часа в ту или иную сторону.

Кроме суточных важными являются также *годовые ритмы*, которые формируются под влиянием вращения Земли вокруг Солнца. Сезонные колебания интенсивности обмена веществ и активности эндокринной системы влекут за собой колебания в деятельности различных физиологических систем организма.

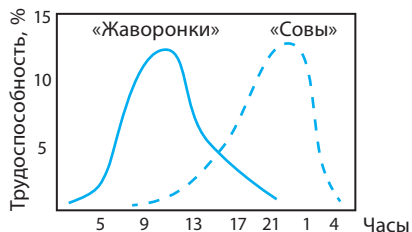


Есть люди, которые рано встают, и именно утром их трудоспособность наивысшая. Другие люди, наоборот, просыпаются очень поздно и работают допоздна. Как психологи называют эти типы людей? Какие особенности следует учитывать этим людям при планировании режима?

Кроме годовых существуют многолетние ритмы, которые формируются под влиянием разных факторов, например, под воздействием циклических изменений солнечной активности. Также существует многолетняя периодичность в возникновении определенных заболеваний. Статистика свидетельствует, что эпидемия паротита возникает раз в 12 лет, ветряной оспы — раз в 4, 6 и 11 лет, а вспышки туберкулеза случаются каждые три года.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Проанализируйте график «Распределение трудоспособности у «жаворонков» и «сов»» и сделайте выводы об особенностях трудоспособности людей в связи с их индивидуальными биологическими ритмами.



Биологические ритмы и здоровье

Несогласованность биологических ритмов в организме называют *десинхронозом*. Отдельная область медицины — хрономедицина — рассматривает некоторые заболевания человека как следствие нарушения биологических ритмов. Могут нарушаться как внешние, так и внутренние ритмы. Примером нарушения внешних ритмов может быть ситуация, когда после перелета на самолете человек оказывается в другом временном поясе. При этом возникает расхождение между естественным световым ритмом и устоявшимися биологическими ритмами самого человека. Обычное для человека время сна и бодрствования нарушается, человек ощущает внутренний дискомфорт.



- Перелет на самолете, связанный со сменой часовых поясов или климатических зон, может вызвать дискомфорт из-за десинхроноза

Расстройство биологических ритмов могут вызвать не только внешние факторы, но и нарушение работы некоторых органов и систем. Несогласованность биологических ритмов в организме возникает, если человек не придерживается режима дня или чрезмерно загружен работой.

Десинхроноз проявляется колебанием артериального давления, нарушением сна, плохим аппетитом, раздражительностью, упадком сил. Возникает десинхроноз довольно легко, а избавиться от него сложно. Нарушение режима пита-

ния также может привести к десинхронозам, поэтому правильно организованное питание — одно из условий сохранения здоровья.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Крайне негативно на биологические ритмы организма влияет алкоголь. Даже одноразовое употребление алкоголя ведет к несогласованности биологических ритмов, что сказывается на самочувствии в течение двух суточных циклов. Как вы считаете, почему?



Больше о биологических ритмах человека можно прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Значение сна в юношеском возрасте

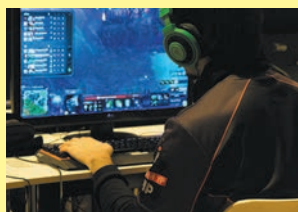
Сон — это жизненная необходимость для каждого человека, в подростковом же возрасте он особенно важен. Раньше считалось, что сон — это пассивный процесс, который нужен лишь для восстановления израсходованных за день сил. Действительно, во время спокойного сна тело неподвижно, глаза закрыты, контакт с окружающим миром ограничен. В это время замедляется обмен веществ, частота сокращений сердца уменьшается, дыхание становится редким и поверхностным. Температура тела снижается. Тем не менее, сон — это активный психофизиологический процесс. Во время сна происходит особая активная деятельность мозга, связанная прежде всего с обработкой информации, полученной в течение дня. Мозг анализирует информацию и «составляет программы на будущее». Активность мозга в определенные периоды сна может быть даже выше, чем во время дневного бодрствования.

Потребность во сне зависит от возраста. Новорожденный спит 21–22 часа в сутки, годовалый малыш — 13 часов, десятилетний ребенок — 10 часов, подросток — не менее 8–9 часов. У взрослого человека индивидуальная потребность во сне может колебаться от 6 до 12 часов (в среднем — около 8 часов).



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Известно, что император Наполеон спал не более 4–6 часов в сутки, а физик Альберт Эйнштейн, наоборот, спал долго — до 10–12 часов. Почему продолжительность сна у разных людей может быть различной? Влияет ли это на их умственную деятельность? Наследуется ли потребность спать больше или меньше?

Значение сна в юношеском возрасте сложно переоценить, поскольку именно в этот период нервная система испытывает большие нагрузки.



Спрогнозируйте, к каким последствиям может привести ситуация, когда подросток постоянно недосыпает из-за того, что поздно ложится спать.

Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, следует приучить себя ложиться спать в определенное время в соответствии с режимом дня, не есть и не пить много на ночь, не заниматься перед сном напряженным умственным трудом и активными физическими упражнениями. Не способствуют здоровому сну прослушивание громкой музыки, просмотр фильмов ужасов, компьютерные игры и т. д.

Спать нужно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше — с открытой форточкой. Одеяло должно быть легким, но теплым. Следуя правилам гигиены сна, вы обеспечите себе полноценный отдых, а вашему мозгу — возможность упорядочить информацию, которую вы получили в течение дня.

Помните, что постоянное недосыпание может послужить причиной головной боли, повышенной утомляемости, привести к ухудшению памяти, возникновению нервных и других заболеваний.



Больше о сне, видах сна и сновидениях можно прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Многие процессы в природе происходят ритмично. Ритмы, присущие живым системам, называют биологическими. Биологический ритм — это повторение определенного состояния живых систем через регулярные промежутки времени. Биологические ритмы влияют на здоровье человека. Несогласованность биологических ритмов в организме называют десинхронозом. Существует область медицины, которая называется хрономедициной. Потребность во сне зависит от возраста. Полноценный сон особенно необходим подросткам, поскольку в этот период их нервная система испытывает значительные нагрузки.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие ритмы называют биологическими?
2. К чему приводит нарушение биологических ритмов?
3. Почему нужно соблюдать гигиену сна?

II уровень

4. Приведите примеры эндогенных и экзогенных ритмов человека.
5. Приведите примеры физиологических и экологических ритмов.
6. С чем связаны суточные, годовые и многолетние ритмы?

III уровень

7. Каковы последствия постоянного недосыпания для подростков?
8. Приведите примеры десинхронозов у человека. Почему десинхроноз возникает довольно легко, а избавиться от него сложно?
9. Что нужно для обеспечения нормального спокойного сна?

IV уровень

10. Докажите, что органы человека работают в течение суток с разной интенсивностью.
11. Почему сон необходим организму человека, а в подростковом возрасте он особенно важен?

§ 8 Питание при разной физической нагрузке. Контроль за массой тела



Обдумайте и обсудите ситуацию. Один из братьев-близнецов целый день решал сложные математические задачи — готовился к олимпиаде, а другой сначала играл в футбол, а потом помогал отцу чинить машину. У кого из братьев энергетические потребности организма выше и почему?

Питание для здоровья

Для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма необходимы питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые человек получает с пищей.

Полноценное питание, т. е. питание в нужном количестве и надлежащего качества, — важное условие сохранения здоровья и трудоспособности, а для детей и подростков — еще и необходимый фактор роста и развития. Неправильное питание является причиной возникновения заболеваний и расстройств функций организма.

Неправильное питание

Регулярное переедание	Является причиной ожирения и сахарного диабета. Возникают проблемы в работе сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, снижаются трудоспособность и сопротивляемость инфекциям
Голодание	Недостаточное количество и плохое качество пищи нарушают обмен веществ и приводят к расстройству работы всех физиологических систем, истощению организма, снижению иммунитета

Рациональное, т. е. сбалансированное, питание — важнейший фактор профилактики заболеваний и сохранения здоровья. Полноценный рацион должен содержать углеводы, жиры, белки, витамины, неорганические вещества и микроэлементы. Из белков состоят ткани и органы нашего организма, они принимают участие во многих процессах жизнедеятельности. *Жиры* выполняют преимущественно энергетическую и строительную функции. *Углеводы* обеспечивают наш организм энергией. *Витамины* — важные биологически активные вещества, необходимые для протекания важных процессов в организме. Отсутствие, недостаток или, наоборот, чрезмерное количество каждого компонента питания приводит к нарушению жизнедеятельности. Важно также придерживаться оптимального питьевого режима, поскольку вода является необходимым компонентом питания.

Для сохранения здоровья и трудоспособности пища должна полностью восполнять энергию, которую человек расходует за сутки.

При составлении суточного рациона необходимо учитывать как потребности организма в основных питательных веществах и энергии, так и состав этих веществ и их энергетическую ценность. Кроме того, необходимо строго придерживаться санитарно-гигиенических правил хранения продуктов и технологии приготовления пищи.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Какие из принципов здорового питания вы знаете и используете в повседневной жизни? Есть ли такие принципы, которые вы знаете, но не соблюдаете? Почему?



Найдите необходимую информацию и выполните задание. Продукты, содержащие большое количество белка, называются белковыми. Составьте перечень белковых продуктов, которые должны быть в рационе подростков.





Найдите необходимую информацию и выполните задание. Составьте перечень продуктов, которые содержат жиры, необходимые для процессов роста и развития подростков.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Сахар появился в Европе благодаря воинам Александра Македонского. Они обнаружили, что в Индии есть растение, которое без пчел дает «мед». В Китае сахар называли каменным медом, а в Египте — индийской солью. Из какого растения получали этот сахар? Какое питательное вещество содержится в сахаре? Когда и из какого растения начали получать сахар в нашей стране?



Питание при разной физической нагрузке

Физические нагрузки необходимы здоровому организму, они помогают сохранять здоровье, повышают тонус мышц, создают позитивный настрой. В жизни мы испытываем разные физические нагрузки: маленькие (отдыхаем), умеренные (например, гуляем в парке), тяжелые (предположим, пробежали кросс или вскопали грядку). Разные нагрузки требуют различных затрат энергии. Эту энергию, как вы помните, можно рассчитать в килокалориях.



Представьте, что вы тренер этих спортсменов. Сформулируйте основные принципы расчета их пищевого рациона.

При больших физических нагрузках режим питания имеет некоторые особенности:

- во время физических упражнений организм плохо переваривает пищу, поэтому нельзя есть непосредственно перед тренировкой. Прием пищи до и после окончания занятия должен быть приблизительно через один-два часа;
- при высоких физических нагрузках рекомендуют есть 4–5 раз в сутки;
- в дни тренировок обед и завтрак должны быть достаточно калорийными, но вместе с тем количество пищи не должно быть большим.

Безусловно, питание при разных физических нагрузках должно соответствовать энергетическим затратам организма. При расчете энергетических затрат следует обязательно учитывать массу тела, а также особенности нагрузок, свойственные каждому виду физической активности.

Контроль за массой тела

В 1869 году бельгийский социолог и статистик Адольф Кетле предложил показатель, позволяющий оценить степень соответствия массы тела человека его росту и выяснить, какой является масса тела — недостаточной, нормальной или избыточной. Этот показатель он назвал *индексом массы тела*. Индекс массы тела важен при определении направления лечения тех или иных заболеваний.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывают по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела в килограммах}}{(\text{рост в метрах})^2}$$

Для детей и подростков оценить индекс массы тела может лишь врач, поскольку имеются существенные индивидуальные отличия в процессах роста и развития. Врач учитывает не только рост и массу, но также возраст, пол, тип телосложения подростка, особенности его индивидуального развития, состояние здоровья и другие важные показатели.

Но это не означает, что вы сами не можете контролировать массу своего тела. Это можно делать в соответствии с принципами здорового питания, характеристикой питательных веществ, особенностями ваших физических нагрузок. Кроме того, важно уметь рассчитывать калорийность своего рациона в соответствии с энергозатратами организма.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Объясните, почему так важен контроль за массой тела. Чем опасна ситуация, когда человек не следит за изменением массы своего тела?



Как подвижные игры влияют на индекс массы тела человека?



Опорные точки. Полноценный рацион содержит углеводы, жиры, белки, витамины, неорганические вещества и необходимое количество воды. Питание при различных физических нагрузках должно соответствовать энергетическим затратам организма. Именно поэтому важно уметь рассчитывать калорийность своего рациона и контролировать массу тела.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какой рацион можно считать полноценным?
2. Каковы последствия неправильного питания?

II уровень

3. Как компенсируются энергетические затраты организма?
4. Почему полноценное питание важно именно в подростковом возрасте?

III уровень

5. Что необходимо учитывать при составлении суточного рациона?
6. Что такое индекс массы тела? Как его вычисляют?

IV уровень

7. Каковы особенности питания при больших физических нагрузках?
8. Объясните, почему необходим контроль за массой тела.

Практическое задание № 3

Расчет калорийности пищевого рациона в соответствии с энергозатратами организма

Цель: научиться рассчитывать калорийность своего пищевого рациона в соответствии с энергетическими затратами организма.

Оборудование и материалы: таблицы «Калорийность некоторых продуктов и содержание в них белков, жиров и углеводов», «Нормы суточного потребления энергии для подростков», «Суточная потребность

юных спортсменов в основных питательных веществах и энергии», «Суточная потребность спортсменов в питательных веществах».

Порядок выполнения работы

I. Расчет количества килокалорий, полученных с пищей за сутки.

1. В течение дня анализируйте каждый прием пищи, записывая в тетради время приема пищи, ее качественный состав и количество.

2. По таблице «Калорийность некоторых продуктов и содержание в них белков, жиров и углеводов» (см. Форзац) определите, какое количество килокалорий вы получили с пищей в течение дня. Составьте в тетради таблицу по образцу:

Список продуктов, которые были съедены	Калорийность 100 г продукта, ккал	Масса продукта, г	Калорийность продукта с учетом массы, ккал
Общая калорийность продуктов за сутки			

3. Сравните полученные результаты с приведенными в таблицах «Нормы суточного потребления энергии для подростков» (см. Форзац) и «Суточная потребность юных спортсменов в питательных веществах и энергии» (см. Форзац).

4. Сделайте выводы.

II. Определение суточной потребности в питательных веществах и энергии в том случае, если бы вы занимались определенным видом спорта.

1. По таблице «Суточная потребность спортсменов в питательных веществах (на 1 кг массы тела)» выберите вид спорта, которым бы вы хотели заниматься. При помощи весов определите свою массу тела.

2. По таблице «Суточная потребность спортсменов в питательных веществах» (на 1 кг массы тела), рассчитайте суточную потребность в питательных веществах и энергии и заполните таблицу по образцу:

Моя суточная потребность в питательных веществах и энергии, если бы я занимался(-лась) _____ (например, велоспортом).

Вид спорта	Моя масса тела, кг	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Велоспорт	50	135	105	715	4350

3. Сделайте выводы.

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ

§ 9 Виды мониторинга физической составляющей здоровья. Показатели физического здоровья



Обдумайте и обсудите ситуацию. Кирилл сказал Сергею, что тот слишком медленно растет и что ему следует обратить на это внимание. Сергей разволновался, поскольку не знал, соответствует его физическое развитие возрасту или нет. Что бы вы посоветовали Сергею?

Виды мониторинга физической составляющей здоровья

Слово «мониторинг» (от латин. *monitor* — тот, кто предупреждает) означает «наблюдение», «контроль», «измерение». Под мониторингом понимают систематическое получение и обработку информации, которая может быть использована для принятия того или иного решения. Мониторинг может быть полезным и при осуществлении контроля за состоянием здоровья.

Мониторинг физической составляющей дает возможность определить изменения здоровья человека, их соответствие возрастной и половой норме.

К видам мониторинга физического здоровья подростков относятся:

- мониторинг физического развития;
- мониторинг функциональной подготовленности;
- мониторинг физической подготовленности.

Физическое развитие — это процесс роста, увеличения массы тела, созревания всех физиологических систем организма. *Мониторинг физического развития* предусматривает получение информации о скорости роста, последовательности изменений массы тела и пропорций организма.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Почему в подростковом возрасте особенно важно проводить мониторинг физического развития?

Мониторинг функциональной подготовленности (или функциональных способностей) отслеживает такие параметры, как жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, развитие мускулатуры и опорно-двигательного аппарата, мышечный тонус, состояние осанки,

соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. К показателям функциональной подготовленности относятся также:

- аэробная выносливость — способность длительное время выполнять работу средней мощности и противостоять усталости;
- силовая выносливость — способность противостоять усталости при достаточно продолжительных силовых нагрузках;
- гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой благодаря эластичности мышц, сухожилий и связок;
- ловкость — способность выполнять координационно сложные движения.

Мониторинг физической подготовленности отслеживает результаты физической подготовки, которые были достигнуты при освоении и выполнении движений, необходимых для профессиональной или спортивной деятельности.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Высокий уровень физического развития обычно сочетается с высокими показателями функциональной и физической подготовленности. Как вы считаете, почему?



Уровень физической составляющей здоровья оценивают по результатам специальных контрольных измерений и упражнений (тестов). Набор и содержание таких тестов должны соответствовать возрасту, полу, профессии, а также отличаться в зависимости от физкультурно-оздоровительной программы и ее целей.

Мониторинг физического развития

Оценивая физическое развитие подростка по внешним признакам, определяют осанку, форму позвоночника, форму грудной клетки, ног и стопы.

Осанка — это естественная поза человека, которая характеризуется способностью держать туловище и голову прямо без особого напряжения. Другими словами, осанка — это непринужденная поза стоящего человека. Человек в этой позе может быть стройным и красивым либо, наоборот, сутулым и непривлекательным. Осанка — один из важнейших показателей физического развития подростка и индикатор

физической формы. Осанка зависит от состояния позвоночника и степени развития мышц туловища, таза и нижних конечностей.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, плечи расположены на одном уровне;
- если смотреть сзади, то голова, шея и позвоночник образуют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, то позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз);
- живот и ягодицы втянуты, чтобы поддерживать позвоночник и предотвращать появление чрезмерного поясничного изгиба.

Для того чтобы ощутить правильную осанку, нужно прислониться к стене так, чтобы касаться ее затылком, лопатками, тазом, икрами и пятками. Такое положение следует прочувствовать и запомнить — это и есть правильная осанка.

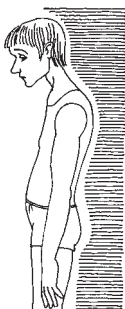


Признаки неправильной осанки:

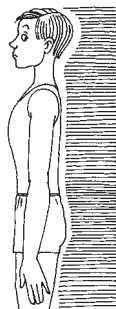
- голова слишком отклонена от продольной оси тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, приподняты (асимметричное положение плеч);
- круглая спина, впалая грудная клетка;
- живот выпячен, таз отставлен назад;
- чрезмерно увеличен поясничный изгиб.

При нарушении осанки может образоваться круглая, плоская или седловидная спина. Наибольшие отклонения формы спины отмечают при боковых искривлениях позвоночника — сколиозах.

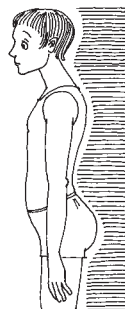
Другим внешним признаком физического здоровья является форма грудной клетки, ног и стопы.



Круглая спина:
увеличенный
грудной
кифоз и слегка
уменьшенный
поясничный
лордоз



Плоская спина:
грудной
и поясничный
изгибы умень-
шены, аморти-
зационная
способность
позвоночника
снижена



Седловидная
спина: увели-
чен грудной
кифоз и
поясничный
лордоз

Оценку состояния органов дыхания проводят по количеству вдохов и выдохов в минуту в положении сидя в расслабленном состоянии. Для этого необходимо положить ладонь на нижнюю часть грудной клетки, дышать равномерно, естественно — как получается само по себе.

Один дыхательный цикл состоит из вдоха и выдоха. Нормальный показатель в состоянии покоя — это 18–20 дыхательных циклов за одну минуту. С улучшением физической подготовленности частота дыхания снижается.



Как оценить форму грудной клетки, ног и стопы, описано в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Правила домашних измерений показателей физического здоровья

К мониторингу физического развития также относится измерение окружности грудной клетки, талии, ширины плеч и массы тела.

Окружность грудной клетки измеряют, накладывая сантиметровую ленту сзади под нижними углами лопаток, а спереди — по нижнему краю околососковых кружков у юношей и по ходу четвертого ребра у девушек.

Для измерения роста нужно стать босиком вплотную к стене или дверному косяку, касаясь его пятками, ягодицами и межлопаточной областью спины. Голову держать прямо, подбородок слегка опустить.

Массу тела можно определить, воспользовавшись напольными весами. Полученные данные можно сравнить с приведенными в таблице.

Возрастные соотношения массы тела и роста у подростков

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
13	39–53	43–54	149–165	151–163
14	45–57	46–56	155–170	154–167
15–16	50–63	50–59	159–180	156–167

Для оценки физического развития обычно пользуются двумя способами. Первый — это сравнение со средними показателями (стандартами) нормального физического развития подростка в соответствующем возрасте. Второй способ — это сравнение между собой двух или нескольких показателей физического развития (роста, массы тела, окружности грудной клетки и т. п.). Соотношение основных показателей может дать представление о пропорциональности физического развития в целом.

Сравнивая массу тела с ростом, определяют *массо-ростовой показатель*:

$$\text{Массо-ростовой показатель} = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$

Так узнают, сколько граммов массы тела приходится на каждый сантиметр роста. Показатель меньше 200 для детей возрастом 12–15 лет указывает на недостаточную массу тела, а показатель свыше 400 — на избыточную.

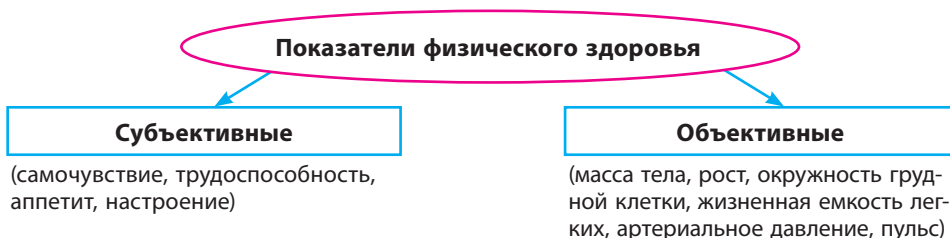
Показатели массы тела у здоровых подростков могут отклоняться в ту или иную сторону на 3–5 кг, и только отклонение от средней нормы на 30 % свидетельствует о проблемах со здоровьем. В этом случае следует проконсультироваться с врачом.



Больше о правилах домашних измерений показателей здоровья вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Показатели физического здоровья

Различают субъективные и объективные показатели здоровья.



Вести наблюдение и проводить измерения физических показателей здоровья следует регулярно. Только в этом случае можно отслеживать происходящие изменения, выявить опасность и своевременно принять необходимые меры.



Найдите необходимую информацию и выполните задание. Докажите, что показатели сна относятся к субъективным показателям состояния физического здоровья, а показатели массы тела — к объективным.





Одним из надежных показателей объективного контроля состояния физического здоровья является артериальный пульс. Что можно узнать о состоянии здоровья, измерив пульс?

Мониторингом здоровья подростков занимаются медицинские работники. Но существуют простые приемы самоконтроля, которые можно проводить в домашних условиях.

Первым показателем физического здоровья является самочувствие. Ощущение бодрости и силы, жизнерадостность, крепкий сон с вечера до утра, хороший аппетит свидетельствуют о том, что физическая составляющая здоровья в норме.

Второй показатель — это способность справляться с физическими на-

грузками. Если вы хорошо учитесь, продуктивно работаете в школе в течение дня, вечером можете выполнять необходимую повседневную домашнюю работу, легко выдерживаете продолжительные поездки в общественном транспорте — значит, ваше физическое развитие протекает нормально.

Однако эти показатели здоровья являются субъективными, т. е. вашей личной оценкой. Поэтому следует определить и проанализировать еще и объективные показатели. Для самоконтроля можно использовать довольно простые приемы, позволяющие судить о том, как работают жизненно важные органы и системы органов.



Уровень физического здоровья при помощи объективных показателей можно определить по рекомендациям, поданным на сайте.

Как определить пульс, можно узнать, прочитав дополнительный материал к параграфу на сайте.



Опорные точки. Мониторинг — это систематическое получение и обработка информации. Мониторинг может быть полезным при контроле состояния физического здоровья.

Вести наблюдение и проводить измерения физических показателей здоровья следует регулярно, т. е. полученные данные нужно рассматривать лишь в динамике. Существуют простые методы самоконтроля, которые можно проводить в домашних условиях. Если мониторинг свидетельствует об ухудшении вашего здоровья, следует обратиться за консультацией к врачу.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Для чего нужно проводить мониторинг физического здоровья?
2. Какие показатели состояния здоровья являются объективными, а какие — субъективными?
3. Какие существуют виды мониторинга физического здоровья?

II уровень

4. Какие признаки правильной осанки вы знаете?
5. Почему пульс является важным показателем физического здоровья?

III уровень

6. Какая информация необходима для мониторинга физического развития?
7. Что такое артериальный пульс? Для чего его измеряют?

IV уровень

8. Почему осанка является важным показателем физического развития подростка?
9. Докажите, что самочувствие — это показатель физического здоровья.
10. Почему следить за показателями здоровья следует регулярно?

Практическое задание № 4

Экспресс-оценка индивидуального уровня физического здоровья

Цель: оценить индивидуальный уровень физического здоровья путем измерений роста и массы тела и ответов на вопросы.

Оборудование и материалы: ростомер, напольные весы.

Порядок выполнения работы

1. Определите свой рост. Для этого снимите обувь и станьте на ростомер. Голову держите ровно. Рост определяют при помощи горизонтальной планки ростомера. Запишите в тетради рост в сантиметрах.

2. Определите свою массу тела. Для этого взвесьтесь на напольных весах. Запишите массу тела в килограммах.

Для оценки полученных данных можно воспользоваться таблицей «Возрастные соотношения массы тела и роста у подростков» на с. 52.

3. Оцените соотношение массы тела и роста при помощи массо-ростового показателя. (Обратите внимание, что масса тела в формуле дана в граммах.)

$$\text{Массо-ростовой показатель} = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$

Показатель меньше 200 для детей возрастом 12–15 лет указывает на недостаточную массу тела, а показатель свыше 400 — на избыточную.

Важно помнить о том, что нормальная масса тела может отличаться, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

4. Экспресс-оценку индивидуального уровня физического здоровья можно провести при помощи теста.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой не менее 15 минут без перерыва?	3 раза или больше	10
	1 или 2 раза	5
	Ни разу	0
2. Как вы относитесь к курению?	Отрицательно	10
	Нейтрально	5
	Положительно	0
3. Сколько раз в неделю вы завтракаете?	7	10
	3 или 4 раза	5
	Не завтракаю вообще	0
4. Как часто вы перекусываете чем-либо между основными приемами пищи?	Никогда	10
	1 или 2 раза	5
	3 или 4 раза	0
5. Сколько часов в сутки вы спите?	9 или 10 часов	10
	5 или 6 часов	5
	Менее 5 часов	0
6. Как соотносятся ваш массо-ростовой показатель и оптимальный для вашего возраста и пола?	Превышает более чем на 30 %	0
	В норме или превышает не более чем на 10 %	10
	Ниже на 21–30 %	0

Если вы набрали: 60–70 баллов, то индивидуальный уровень вашего физического здоровья хороший; 35–59 — вам следует позаботиться о своем здоровье; менее 35 — у вас есть проблемы со здоровьем.

5. Сделайте вывод об уровне своего физического здоровья.



Проверьте свои знания по Разделу 2 «Физическая составляющая здоровья», выполнив тестовые задания на сайте.



ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

Изучив данный раздел,
вы узнаете:

- о самореализации личности;
- эмоциональном благополучии;
- умении учиться;
- самовоспитании характера;

научитесь:

- определять индивидуальный стиль обучения;
- рационально планировать время и готовиться к экзаменам;
- выявлять свои профессиональные наклонности;
- применять приемы самоконтроля;
- анализировать свои жизненные ценности;
- формировать навыки, необходимые для усовершенствования характера.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

§ 10 Самореализация в подростковом и юношеском возрасте. Составляющие самореализации



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятикласснику Коле нравится рисовать, он может создавать на бумаге невероятно интересные сюжеты. Но его друзья считают это занятие несерьезным, а родители говорят, что нужно думать о настоящей профессии, например заняться компьютерным программированием. Как вы считаете, кто отвечает за выбор профессии подростком? Что бы вы посоветовали Коле?

Самореализация в подростковом и юношеском возрасте

Личность — это совокупность социальных качеств человека, которые формируются и видоизменяются в результате взаимодействия внутренних и внешних факторов. Личность определяется психологическими характеристиками, которые проявляются в отношениях с окружающим миром и другими людьми и предопределяют поведение человека.

Формирование личности происходит в течение всей жизни человека. Но в подростковом возрасте этот процесс идет очень активно.

Для формирования личности чрезвычайно важна самоорганизация. Она предусматривает умение осуществлять саморазвитие и самоконтроль, самореализовываться, познавать самого себя, самоутверждаться. Часть «само» в этих терминах подчеркивает, что внутренние побуждения человека играют такую же важную роль в его жизни, как и внешние стимулы. Иногда мы говорим, что от нас ничего не зависит, настолько сильно влияние внешних, социальных факторов. Хотя на самом деле это не так. Природа дала человеку колоссальные внутренние возможности, о них следует знать и научиться ими пользоваться.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Китайский философ Конфуций писал: «Мудрец ищет все в самом себе, неразумный человек — в другом». Что имел в виду Конфуций? Является ли эта мысль актуальной в наши дни?



Самореализоваться — это значит выразить свой внутренний мир, показать его другим людям. Самореализация проявляется в деятельности. Главное, что мы спрашиваем о человеке, — это что он сделал, насколько его деятельность полезна для общества, насколько она неповторима и индивидуальна.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос.

Святослав Вакарчук — украинский рок-музыкант, поэт, автор песен, лидер группы «Океан Эльзы», кандидат физико-математических наук, политический деятель. Как он самореализуется? Что он делает для того, чтобы раскрывать свой внутренний мир и свои таланты?



Составляющие самореализации

Как может самореализовываться человек? Например, в процессе своего обычного, повседневного существования по принципу «живу себе и живу, мои потребности полностью реализуются, все хорошо». Это — *пассивный вариант самореализации*. А можно реализовываться в социальных межличностных отношениях, открывать для себя многообразие мира, раскрывать свои еще не проявленные таланты, приобщаться к процессам изменения мира к лучшему. Это — *активный вариант самореализации*.



Это участники химико-биологического турнира, в котором участвуют учащиеся 7–11 классов. В какой сфере они самореализуются?



Это велосипедисты, принимавшие участие в общегородском велопробеге в г. Харькове. В какой сфере они самореализуются?

Самореализация происходит в таких сферах: повседневной жизни, социальных взаимосвязях и отношениях, процессе саморазвития.

Составляющими жизненного самоопределения являются следующие виды самореализации:

- профессиональная;
- социальная;
- творческая



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Древнеримский философ Сенека писал: «Сильнейшим является тот, кто имеет власть над самим собой». Как вы считаете, что имел в виду Сенека? Как соотносится его суждение с вашей жизнью?



Опорные точки. Самореализация — это максимальное раскрытие своих творческих способностей и талантов, ощущение полноты и осмысленности жизни. Самореализация — это выявление и развитие своих способностей во всех сферах деятельности.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что такое самореализация? В чем она проявляется?
2. Какие существуют составляющие самореализации?
3. Какая самореализация считается активной?

II уровень

4. Охарактеризуйте пассивный вариант самореализации.
5. В каких сферах вы самореализуетесь?
6. Как происходит самореализация в подростковом возрасте?

III уровень

7. Как стать творцом самого себя? Приведите примеры.
8. Готовы ли вы соотносить свое поведение с добровольно принятыми принципами? Почему?
9. Как вы представляете процесс вашего самообразования и саморазвития?

IV уровень

10. Почему свобода и независимость должны совмещаться с самодисциплиной и ответственностью? Что произойдет в противном случае?
11. Докажите, что внутренние силы играют не менее важную роль в жизни человека, чем внешние факторы.

§ 11 Самопознание и формирование личности. Формирование самооценки



Обдумайте и обсудите ситуацию. Известный педагог В. А. Сухомлинский писал: «Я не один год размышлял: в чем результат воспитания проявляется ярче всего? Жизнь доказала: первый и самый заметный результат воспитания проявляется в том, что человек начинает думать о себе. Задумывается над вопросом: что во мне есть доброго и что плохого?» О каком важном процессе говорит Сухомлинский?

Самопознание и формирование личности

Личность человека формируется путем *самопознания, самоопределения, самовоспитания, самоконтроля, самооценки*. Именно эти процессы позволяют человеку приобрести такие качества, как ответственность, достоинство, индивидуальность, общественная активность, твердость взглядов и убеждений, умение управлять собственным поведением и действиями, обдумывать свои поступки и отвечать за них.



Какой я? Каким бы я хотел стать? Что нужно сделать для того, чтобы быть таким, как я хочу? Самопознание ответит на первый вопрос, самоопределение — на второй, а самовоспитание — на третий. Самоконтроль поможет не отклоняться от выбранного пути, а самооценка даст ответ на вопрос: «Достиг ли я поставленной цели?»

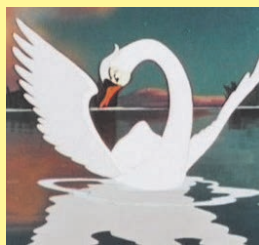
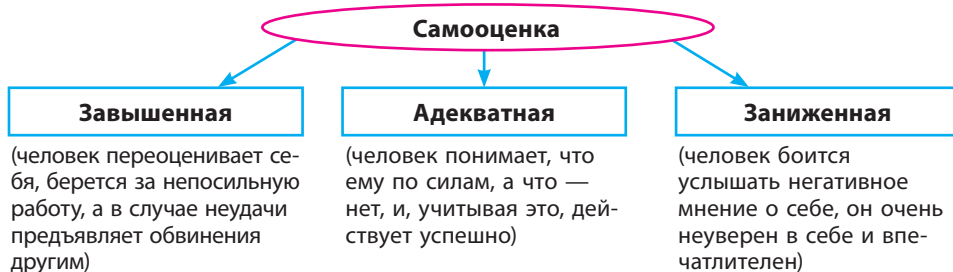
Самопознание — это способ приобретения личного опыта, начальный этап самовоспитания личности, изучение своих свойств, системы ценностей, жизненных намерений, характера. Оно позволяет в полной мере использовать свои возможности в обучении, работе, в общении с другими людьми, в занятии каким-либо делом.

Самопознание — это важная и сложная для человека задача. Как ни удивительно, но оказывается, что совсем непросто наблюдать

за собой, познавать и оценивать самого себя. Это постоянная внутренняя работа, которую мы должны выполнять самостоятельно.

Формирование самооценки

Самооценка — это оценивание человеком собственных возможностей, качеств, преимуществ и недостатков. Постепенно на основе приобретенного опыта у человека формируется образ собственного «я». Этот образ появляется в результате общения с другими людьми. Самооценка — важная черта личности и регулятор поведения. Поскольку человек по-разному воспринимает собственное поведение и его последствия, его самооценка может быть завышенной, адекватной или заниженной. От уровня самооценки зависят отношения человека с другими людьми, отношение к своим успехам и неудачам.



Вспомните сказку Ганса Кристиана Андерсена «Гадкий утенок». Как у главного героя сказки формировалась самооценка? Какая она была у него сначала? Как и почему изменилась в конце сказки?

Какие факторы влияют на самооценку человека?

Во-первых, на самооценку человека влияет *уровень его притязаний*. Чем выше уровень притязаний, тем больше усилий нужно для того, чтобы удовлетворить их, соответствовать им. Сопоставление уровня своих притязаний с реальными результатами своей деятельности может повлиять на самооценку.

Например, подросток считал, что все знает, но не смог ответить на простой вопрос; думал, что он смелый, но оказалось, что не смог дать отпор даже тому, кто слабее

его. В этом случае у подростка был высокий уровень притязаний, а он получил меньше, чем ожидал.

Впрочем, бывает и так, что человек, имеющий высокий уровень знаний, не уверен в них; красавица считает себя непривлекательной; подросток, который много работает, считает себя ленивым, т. к. многие дела еще не сделаны. Это заниженная самооценка, при которой человек ожидает меньше того, на что он заслуживает.

Наши успехи и неудачи, поражения и победы влияют на самооценку. Неудачи обычно снижают уровень притязаний, а успехи повышают его.

Во-вторых, на самооценку человека влияет *сравнение себя с другими людьми* по тем или иным критериям. Например, по уровню знаний, умений, навыков, успехам в какой-либо деятельности, по материальному благополучию, творческим способностям и достижениям.

В-третьих, на самооценку человека влияет *мнение других людей* о нем.

Существует такое понятие, как референтная группа. *Референтная группа* — это люди, мнение которых для нас важно и является основой для самооценки или для формирования собственных стандартов поведения, мыслей.

Люди, чьим словам мы доверяем, становятся для нас информационной референтной группой. При этом неважно, обманываемся мы или близки к истине, соответствует эта информация действительности или нет. Главное то, что мы доверяем тем сведениям, которые предлагает эта группа.

Самоидентификация — это отождествление себя с определенной социальной группой, принятие ее целей, интересов, ценностей и норм общения, осознание себя ее частью. Группа прямо или опосредованно заставляет нас придерживаться определенных правил жизни.



Почему мы безоговорочно доверяем информации, которую нам сообщает близкий друг или подруга?



Почему мы прилагаем много усилий для того, чтобы соответствовать стилю, интересам и нормам общения, находясь в группе сверстников?

Также на общую самооценку личности влияют ее собственные индивидуальные особенности и ценности.

Поскольку факторы влияния на самооценку действуют непрерывно, то самооценка может со временем изменяться в зависимости от обстоятельств жизни человека, особенностей его обучения и развития.



Больше о самопознании и формировании самооценки вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Самопознание является необходимым условием формирования личности, способом обретения личного опыта, позволяет в полной мере использовать свои возможности. Самопознание — это постоянная внутренняя работа, которую должен выполнять каждый человек.

Самооценка является важным качеством личности и регулятором поведения. К факторам, влияющим на самооценку человека, относятся уровень его притязаний, сравнение себя с другими людьми по тем или иным критериям, мнение других людей о нем, его собственные индивидуальные особенности и ценности. Самооценка может меняться на протяжении жизни человека.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что такое самооценка?
2. Что вы знаете о референтных группах?
3. Какие процессы позволяют человеку приобрести такие качества, как ответственность, умение управлять собственным поведением?

II уровень

4. Как происходит формирование личности человека?
5. Почему иногда люди склонны обвинять в своих неудачах других?
6. Что происходит, когда человек постоянно боится услышать негативное мнение о себе и очень неуверен в себе?

III уровень

7. Как наши успехи и неудачи, поражения и победы влияют на нашу самооценку?
8. Почему самооценка человека меняется на протяжении его жизни?
9. Как уровень самооценки влияет на отношения человека с другими людьми, отношение к своим успехам и неудачам?

IV уровень

10. Почему самопознание является необходимым условием саморазвития личности? Приведите примеры.
11. Докажите, что самооценка является важным компонентом личности и регулятором поведения человека.
12. Приведите примеры положительного и отрицательного влияния мнения других людей на человека.

§ 12 Понятие и составляющие жизненного самоопределения



Обдумайте и обсудите ситуацию. В книге английского писателя и философа Льюиса Керролла «Приключения Алисы в Стране Чудес» есть такой диалог: «Гусеница и Алиса молча смотрели друг на друга. В конце концов Гусеница вынула трубку изо рта и спросила сонным голосом: “Ты кто?” Хуже чем этот вопрос для первого знакомства она ничего бы не могла придумать! Алиса сразу смутилась: “Видите ли... видите ли, госпожа, я... просто не знаю, кто я сейчас такая”». Как вы считаете, почему так сложно отвечать на простой, на первый взгляд, вопрос: «Кто ты?»

Понятие жизненного самоопределения

Самоопределение предполагает ваш осознанный выбор своего места в системе социальных отношений. Уже само появление потребности в самоопределении свидетельствует о том, что вы достигли довольно высокого уровня развития и стремитесь занять собственную позицию в различных ситуациях.



На этой фотографии — победители олимпиады по информационным технологиям (2016 год). Як вы считаете, какую роль в процессах самоопределения подростков играют такие события в их жизни? Помогает ли это подросткам сделать осознанный выбор своего места в системе социальных отношений или освоить межличностные и социальные роли?

Часто случается так, что подросток действует не по своей воле, а подчиняется воле других людей, иногда своих же сверстников, с которыми он дружит. Подростки могут даже не задумываться, почему они поступили так, а не иначе, не понимать, что они действуют по воле другого человека, не участвуя в принятии решения. А отвечать за то, что делают, они должны лично. Самоопределение помогает понять это и стараться действовать согласно собственным решениям.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Павел предложил Андрею прогулять уроки и сходить в кино. Надя, которая услышала их разговор, предложила Андрею вместо этого отпроситься с уроков и принять участие в подготовке концерта, где она будет ведущей. Андрей не хотел делать ни того, ни другого, потому что ему нравилось учиться. Как вы считаете, какие ответы даст Андрей, если его самоопределение состоялось, и какие — если нет?



Самоопределение предусматривает освоение подростком разных межличностных и социальных ролей. Некоторые из них довольно просты, например роль пассажира, покупателя, пациента поликлиники и т. п. А другие оказываются довольно сложными, например роль старательного ученика, трудолюбивого сына или дочери, верного друга, ответственного человека, интеллектуала, высокообразованного человека.

Настоящее самоопределение предусматривает не только выбор собственной позиции, но и то, что эту позицию необходимо еще отстаивать, т. е. собственным поведением подтвердить свое соответствие ей.

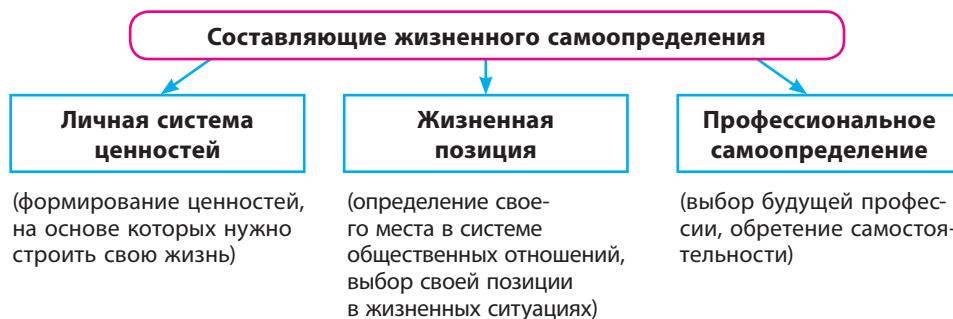
О ваших позициях, убеждениях, индивидуальных ценностях людей могут судить только по вашим поступкам. Именно они свидетельствуют о том, как происходит ваше самоопределение.

Составляющие жизненного самоопределения

Выделяют следующие составляющие жизненного самоопределения:

- *личностное самоопределение* — это формирование ценностей, поиск ответа на вопрос: «Каким быть?», «Каких норм поведения придерживаться?», «Как относиться к другим людям?», «Как оценивать себя и свои поступки?»;

- *профессиональное самоопределение* заключается в выборе профессии согласно собственному решению, а не под внешним влиянием. Очень важно выбрать работу по душе. Профессиональное самоопределение также предусматривает получение специального образования;
- *жизненная позиция* связана с поиском смысла, выбором стиля и стратегии жизни. Это выбор и реализация человеком тех или иных социальных ролей, социальных стереотипов и самого образа жизни. Процесс самоопределения продолжается в течение всей жизни.



Жизнь без проблем и забот позволяет подростку не задумываться о будущем и дает возможность ничего не знать о необходимости самоопределения. Но это ловушка, т. к. рано или поздно человеку придется действовать самостоятельно, а время на самоопределение уже утрачено. Необходимо наверстывать упущенное, но как, когда ты уже взрослый по возрасту, но все еще подросток как личность? Понятно, что лучше делать все своевременно. Поэтому именно в девятом классе стоит подумать, какая профессия вам по душе, что необходимо делать сегодня для того, чтобы далекое взрослое будущее было осмысленным, эмоционально позитивным, экономически обеспеченным и духовно насыщенным.



Опорные точки. Самоопределение — это понимание самого себя, своих возможностей и стремлений, осознание собственного места в обществе и предназначения в жизни. Каждый человек осуществляет в жизни разные виды самоопределения: определяет для себя ценности и смысл жизни, выбирает свое место и роль в системе общественных отношений, получает профессию.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. В чем заключается профессиональное самоопределение?
2. Как происходит жизненное самоопределение?

II уровень

3. Какие составляющие жизненного самоопределения вы знаете?
4. Объясните на примерах, как происходит самоопределение.

III уровень

5. Как бы вы ответили на вопрос: «Кто ты?»
6. Как человек выбирает собственную позицию, профессию?
7. Почему мы принимаем одни суждения и отбрасываем другие?

IV уровень

8. Докажите, что самоопределение предусматривает освоение подростками разных межличностных и социальных ролей.
9. Что помогает подросткам сделать осознанный выбор своего места в системе социальных отношений?
10. Почему личную позицию необходимо не только выбирать, но и отстаивать?

§ 13 Критерии и мотивы для выбора профессии. Профорientация



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятиклассники обсуждали вопросы выбора профессии. Богдан сказал, что ему безразлично, какая у него будет профессия, главное, чтобы за работу хорошо платили. Настя сказала, что она хочет выбрать профессию, связанную с рисованием или песочной анимацией, и неважно, сколько она будет получать за это денег. А Глеб сказал, что он станет фармацевтом, поскольку так решили его родители. Чем отличаются критерии выбора профессии у этих подростков? Осознанно ли они выбирают род деятельности?

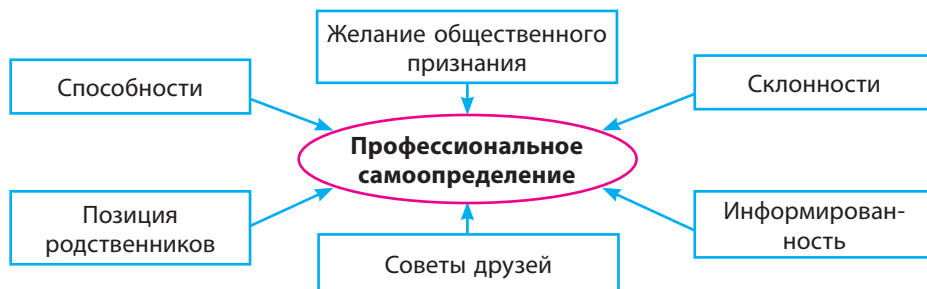
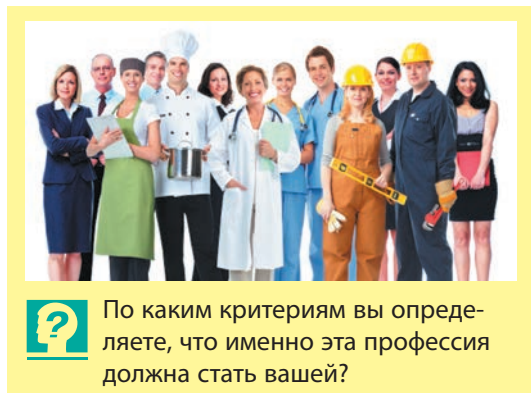
Критерии и мотивы для выбора профессии

Профессиональная деятельность является важной частью жизни человека, а профессиональное самоопределение — это важный момент становления личности.

Мотив — это то, что заставляет вас действовать. Какими могут быть ваши мотивы при выборе профессии? Выделяют внешние и внутрен-

ние мотивы. *Внешние мотивы* обусловлены влиянием окружающей социальной среды, а *внутренние мотивы* связаны с вашим характером, способностями, склонностями, привычками. Основные мотивы, побуждающие подростков выбрать ту или иную профессию,— это престиж, высокий уровень зарплаты, карьерный рост, интерес к профессии, условия работы, возможности дальнейшего образования.

Критерии профессионального самоопределения, т. е. выбора профессии, могут быть разными.



Нужно прислушиваться к советам взрослых и друзей, анализировать сказанное, учитывать эту информацию при принятии собственного решения. Но помните, что это только ВАШЕ решение.

На выбор профессии влияют также способности, склонности, желание получить общественное признание. *Способности* — это те ваши качества, которые свидетельствуют о готовности к освоению желаемой профессии. Ваш исключительный слух и музыкальные способности открывают вам дорогу к профессии пианиста, дирижера, композитора, певца, а математические способности, уникальная память, логическое мышление — к профессии математика или программиста. Ваши *склонности* проявляются в том, на что вы тратите свободное время. А его вы обычно тратите на то, к чему у вас есть способности. Обратите на это внимание, выбирая профессию.

Важным критерием профессионального самоопределения является *информированность*. Что вы знаете о разных профессиях? Какие из них

нужны сегодня? А какие понадобятся завтра? Каковы перспективы данной профессии на рынке труда? Без такой информации сложно выбрать профессию. Важно, чтобы информация, которой вы пользуетесь, была объективной, актуальной и чтобы она соответствовала действительности.

Итак, выбирать профессию необходимо в соответствии с собственными желаниями, способностями и перспективами на рынке труда. Помните также, что профессиональное самоопределение будет продолжаться на протяжении всей вашей жизни. В связи с этим к выбору профессии следует относиться очень серьезно и основательно.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Каким вы видите свое профессиональное будущее через 10 лет? Кем вы себя представляете? Кем бы вам хотелось быть? Какой результат вашей профессиональной деятельности вас удовлетворит?

Профориентация

Профориентация, т. е. ориентация на профессию,— это процесс выявления склонностей человека к определенному виду деятельности.

Ваша профориентация будет происходить постепенно. Сначала вы определяете, к чему вы стремитесь в первую очередь, каковы ваши желания, склонности, предпочтения относительно будущей профессии. Полезно иметь перечень современных профессий, чтобы было из чего

выбирать. Можно использовать списки профессий по направлениям: технические, экономические, медицинские, педагогические и т. п.

Далее необходимо выяснить, какая работа вас привлекает — с людьми или с документами, с животными или с техникой?

Затем нужно проанализировать свои возможности, интеллектуальные, коммуникативные и организаторские умения. Можно опираться на собственный опыт, а можно поинтересоваться мнением ваших близких: кем они вас видят? Выбирая профессию, учитывайте, что каждая из них требует определенных



Если подросток часами сидит за компьютером в Интернете, то как это можно учитывать при его профориентации? Склонен он к работе с техникой или нет?

способностей, умений, личностных качеств. Спросите себя: «Имею ли я такие качества? Могу ли я что-то сделать, чтобы приобрести эти качества?».

Для получения необходимой информации найдите профессиограмму выбранной профессии. *Профессиограмма* — это перечень характеристик, описывающих ту или иную профессию, а также перечень норм и требований данной профессии к работнику.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Наибольший

спрос в мире в 2016 году имели специалисты по инжинирингу, IT-специалисты, врачи, специалисты в сфере туризма, логисты, экологи, химики, энергетики, нанотехнологи, сервис-специалисты, журналисты, имиджмейкеры. Что вы знаете об этих профессиях?



Корректор — это профессия, требующая абсолютной грамотности. Какие еще профессиональные качества понадобятся человеку этой профессии? Есть ли у вас хоть какие-то из этих качеств?

Изучая информацию о профессиях, сравнивайте требования со своими возможностями. Не сужайте круг профессий, которые вы рассматриваете. Если у вас есть возможность, то пообщайтесь со специалистами-практиками, поинтересуйтесь реальными условиями работы в выбранной профессии. Проанализируйте ситуацию на рынке труда, отметьте профессии, которые сегодня наиболее востребованы в стране.

Если вы все это сделали, то можно выбирать. Окончательное решение должно быть только вашим. Скажите себе: «Именно я выбрал/выбрала эту профессию и могу объяснить почему».



В дополнительном материале к параграфу на сайте вы можете прочитать о типах профессий и ознакомиться с профессиограммой корректора.



Опорные точки. Главные мотивы выбора профессии — престиж, высокий уровень зарплаты, карьерный рост, условия труда, возможности дальнейшего образования.

На выбор профессии влияют ваши способности, склонности, желание получить общественное признание. Критерии профессионального самоопределения могут быть разными, но решение принимаете только вы. Профориентация — это процесс выявления у человека склонностей к определенной профессии.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что предусматривает процесс профориентации?
2. Какие типы профессий вы знаете?
3. Зачем нужна профессиограмма?

II уровень

4. Какие существуют критерии и мотивы для выбора профессии?
5. Как можно выявить свои профессиональные склонности?
6. Какова роль профессиональной деятельности в жизни человека?

III уровень

7. Кто отвечает за выбор профессии? Почему?
8. Какие особенности свидетельствуют о готовности к овладению желаемой профессией?
9. Какие мотивы побуждают подростков выбрать ту или иную профессию?

IV уровень

10. Докажите, что профессиональное самоопределение является важным моментом личностного самоопределения.
11. Докажите, что важным критерием профессионального самоопределения является информированность.
12. Докажите, что выбирать профессию нужно в соответствии с собственными желаниями, способностями и ее перспективами на рынке труда.

Практическое задание № 5

Выявление профессиональных склонностей

Цель: научиться выявлять свои профессиональные склонности.

Материалы: модифицированный дифференциально-диагностический вопросник.

Порядок выполнения работы

1. Ознакомьтесь с инструкцией к вопроснику.

Эта методика предназначена для выявления склонностей человека к определенным типам профессий. В ней выделяют пять типов профессий.

Первый тип «человек — природа» подходит людям, которые легко идут на контакт с природой, которых интересуют растения, животные или микроорганизмы. Это профессии садовника, ландшафтного дизайнера, работника лесной промышленности, ветеринара, эколога и т. п. Данный тип профессий обозначен в тестовом задании буквой П.

Второй тип «человек — техника» лучше всего подойдет людям, которых интересуют технические системы и объекты, материалы, виды энергии. Такие люди склонны к техническим профессиям, работе с техникой. Этот тип обозначен в вопроснике буквой Т.

Третий тип «человек — знаковая система» подходит людям с аналитическим и математическим складом мышления. Это такие профессии, как программист, бухгалтер, экономист, нотариус, редактор, инспектор, историк, математик. Этот тип обозначен в вопроснике буквой З.

Четвертый тип «человек — художественный образ» связан с созданием художественных образов, он лучше всего подойдет людям творческим, склонным к художественной, писательской, музыкальной и архитектурной деятельности. Это профессии дизайнера, художника, композитора, писателя, режиссера, музыканта, актера. Этот тип обозначен в вопроснике буквой Х.

Пятый тип «человек — человек» подходит людям, склонным к общению, помощи другим, находящим взаимопонимание с аудиторией. Эти профессии связаны с образованием, воспитанием, социальной деятельностью, медициной, правовой помощью, журналистикой, а также административной работой. Данный тип обозначен в вопроснике буквой Л.

2. Выполните тестовое задание.

Если вы согласны с пунктом вопросника, поставьте на отдельном листе рядом с номером пункта пометку «+», если нет — пометку «-».

№ п/п	Тип специальности (по признаку предмета работы)	П	Т	З	Х	Л	«+» или «-»
1	Легко (без внутренней скованности) общаюсь с новыми людьми	0	0	0	0	1	
2	Охотно и долго могу что-то мастерить (или чинить, шить, вязать)	0	1	0	0	0	
3	Стараюсь придать окружающей обстановке красоту (говорят, что это мне удается)	0	0	0	1	0	
4	Охотно и постоянно ухаживаю за растениями (животными)	1	0	0	0	0	
5	Охотно и долго могу что-нибудь подсчитывать, вычислять или чертить	0	0	1	0	0	
6	Охотно провожу время с ровесниками или младшими, когда их нужно чем-то занять, увлечь делом или помочь	0	0	0	0	1	

Продолжение таблицы

№ п/п	Тип специальности (по признаку предмета работы)	П	Т	З	Х	Л	«+» или «-»
7	Охотно и часто помогаю старшим ухаживать за животными (растениями)	1	0	0	0	0	
8	Допускаю мало ошибок в письменных работах	0	0	1	0	0	
9	Мои изделия (те, что я делаю своими руками) обычно вызывают большой интерес	0	2	0	0	0	
10	Взрослые считают, что у меня есть способности к определенному виду искусства	0	0	0	2	0	
11	Охотно читаю о мире растений (животных)	1	0	0	0	0	
12	Принимаю активное участие в художественной самодеятельности	0	0	0	1	0	
13	Охотно читаю о механизмах, машинах, приборах	0	1	0	0	0	
14	Могу подолгу разгадывать головоломки или сидеть над сложными задачами, кроссвордами, ребусами, мне это нравится	0	0	2	0	0	
15	Легко улаживаю разногласия между ровесниками или младшими	0	0	0	0	2	
16	Взрослые считают, что у меня есть способности к работе с техникой	0	2	0	0	0	
17	Результаты моего творчества одобряют даже не знакомые мне люди	0	0	0	2	0	
18	Взрослые считают, что у меня есть способности к работе с биологическими объектами (растениями или животными)	2	0	0	0	0	
19	Мне удается подробно и понятно для других высказывать мысль в письменной форме	0	0	2	0	0	
20	Почти никогда ни с кем не ссорюсь	0	0	0	0	1	
21	Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди	0	1	0	0	0	
22	Без особых усилий запоминаю иностранные слова	0	0	1	0	0	
23	Я часто помогаю незнакомым людям	0	0	0	0	2	
24	Могу подолгу заниматься любимым делом (музыкой, рисованием и т. п.)	0	0	0	1	0	
25	Стараюсь повлиять на процессы развития растений (живых организмов), улучшить, изменить их	2	0	0	0	0	
26	Люблю узнавать о строении механизмов машин, приборов	0	1	0	0	0	

Окончание таблицы

№ п/п	Тип специальности (по признаку предмета работы)	П	Т	З	Х	Л	«+» или «-»
27	Мне обычно удается убедить ровесников в целесообразности того или иного плана действий	0	0	0	0	1	
28	Охотно наблюдаю за животными и растениями	1	0	0	0	0	
29	Люблю читать литературу, которую многие считают скучной (научно-популярную, публицистику, литературную критику)	0	0	1	0	0	
30	Стараюсь узнать секреты мастерства работников искусства и воссоздавать их работы (делать так, как они)	0	0	0	1	0	
	Набранные баллы по каждому типу профессий						

3. Проанализируйте результаты тестового задания.

Выполнив все 30 пунктов тестового задания, подсчитайте сумму баллов в каждом из столбцов «П», «Т», «С», «Х», «Л», учитывая только строки с пометкой «+». Наибольшее число будет в столбцах, соответствующих наиболее подходящим для вас типам профессий.

4. Сделайте выводы.

Мини-проект

Исследование рынка труда по материалам средств массовой информации

Этапы выполнения проекта

1. Постановка цели.

Цель проекта: исследовать рынок труда по материалам средств массовой информации для дальнейшего использования полученных результатов во время профориентации.

2. Поиск информации о рынке труда в своем городе, области.

3. Анализ полученных материалов, их классификация, структурирование, оформление в виде таблиц, диаграмм, схем.

4. Формулирование выводов о ситуации на рынке труда (наиболее нужные профессии, их характеристики, профессиограммы).

5. Оформление результатов проекта в виде презентации, газетной статьи, текста доклада и т. п.

6. Защита проекта.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

§ 14 Природа и виды эмоций. Понятие эмоциональной зрелости



Обдумайте и обсудите ситуацию. Мама попросила девятиклассницу Оксану купить хлеб как раз тогда, когда она была увлечена другим делом. Оксана обиделась на маму. Она сходила в магазин, но потом до конца дня была в плохом настроении, ничего не делала, поздно легла спать и долго не могла уснуть. В чем ее проблема? Что бы вы посоветовали Оксане?

Природа и виды эмоций

Возможно, вам когда-нибудь делали замечание, что вы слишком эмоциональны, т. к. видели, как на стадионе вы радостно кричали «Го-о-о-о-л!» или были на уроках молчаливыми и отчужденными. Но что означает слово «эмоциональный»? И когда эмоции бывают лишними?

Слово «эмоция» происходит от латинского *emoveo* — «волновать, возбуждать». Да, эмоция возникает именно тогда, когда нас что-то взволновало. *Эмоция* — это особое состояние, которое проявляется в переживании тех или иных событий, но в том случае, если эти события важны и значимы для нас. Эмоции могут быть вызваны не только реальными событиями, но и воображаемыми.

Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами. Все, что способствует удовлетворению потребностей и достижению целей, создает положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес. Ситуации, препятствующие реализации потребностей и целей, служат причиной отрицательных эмоций: неудовольствия, грусти, тревоги.

Эмоциональные переживания сопровождают нас в повседневной жизни в процессе общения с другими людьми. Существует даже особая сфера человеческой деятельности, непосредственно направленная к эмоциям и чувствам, — это искусство.



Докажите, что театральное искусство обращается непосредственно к нашим эмоциям и чувствам.

Роль эмоций в жизни человека сложно переоценить, поскольку они выполняют важные функции. *Регулирующая функция* заключается в том, что эмоции участвуют в мотивации поведения человека, могут направлять и корректировать его. Впрочем, случаются ситуации, когда эмоции преобладают над разумом. Эмоции свидетельствуют о психическом и физическом состоянии человека. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга — это *коммуникативная функция* эмоций. *Защитная функция* заключается в том, что эмоция является быстрой реакцией, которая может защитить человека в опасной ситуации.

Выделяют такие **виды эмоций**: *положительные, нейтральные, отрицательные и амбивалентные*. Эмоциональная амбивалентность (двойственность) проявляется в одновременных положительных и отрицательных эмоциях человека.



Эмоции — это личностное состояние человека, они связаны с физиологическими особенностями, определенным жизненным опытом, культурным уровнем и другими характеристиками каждого человека. Поэтому люди иногда могут не понимать и не разделять наших эмоций.

Эмоции субъективны. Одна и та же ситуация может вызвать у разных людей различные, иногда даже противоположные эмоции.



Почему у одних людей осень с ее яркими красками, возможностью прогуляться по осеннему парку вызывает удовольствие и вдохновение, а другие воспринимают осень как пору угасания природы и испытывают грусть и одиночество?





Составьте перечень эмоций, которые символизирует каждый смайлик. Сравните его с теми, которые составили ваши одноклассники и одноклассницы. Сделайте вывод.

В зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение человека. Например, горе у слабого человека может стать причиной апатии и бездействия, а сильный человек будет искать утешения в работе и творчестве.

Следует учитывать, что отрицательные эмоции, например гнев, тревога, ненависть, зависть, негативно сказываются на здоровье, могут привести к депрессиям и неврозам. Поэтому не позволяйте таким эмоциям овладеть вами, старайтесь как можно скорее перейти в позитивное эмоциональное состояние.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Аристотель считал, что эмоции — это особая форма познания мира. Согласны ли вы с ним? Поясните свою мысль.

Понятие эмоциональной зрелости

Эмоциональная зрелость — это умение управлять своими эмоциями и проявлять их в той форме, которая допустима в обществе. Это очень важно для сохранения здоровья и достижения профессионального успеха. Приобретая жизненный опыт, мы постепенно становимся более сдержанными, эмоционально уравновешенными, учимся владеть собой.

Эмоционально зрелый человек спокойно воспринимает критику, беспристрастно оценивает свои положительные и отрицательные качества. Он не обвиняет в собственных неудачах всех вокруг, кроме себя.



Возможно, вам знакома ситуация, когда все в классе смеялись, а потом не могли вспомнить, почему именно. Просто всем было очень весело. Какое свойство человеческих эмоций отражает этот случай? Почему подростки смеются без видимой причины чаще, чем взрослые?

Эмоциональная зрелость позволяет приспособиться к изменениям, не впадать в отчаяние, если ваши планы рушатся, спокойно идти на встречу новому. Это особенно важно, если человеку приходится менять место жительства, работу, профессию.

Эмоционально зрелый человек открыт для общения, способен принимать и любить людей такими, какие они есть, со всеми их достоинствами и недостатками. Он осознает свои эмоции, различает их (что именно я чувствую и почему), может регулировать собственное эмоциональное состояние. Эмоциональная зрелость также позволяет разделять свои и чужие эмоции, осознавать влияние чувств на себя и других людей, правильно реагировать на чужие эмоции и проявлять свои.



Найдите необходимую информацию и выполните задание. Как вы воспринимаете критику? Задевает ли ваше самолюбие, когда говорят о том, что вы что-то делаете неправильно? Какие эмоции у вас возникают в этом случае? Как вы их проявляете? Проанализируйте свои ответы и сделайте вывод.



Больше об эмоциях вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Эмоции — это особое состояние, которое проявляется в переживании тех или иных значимых событий. Эмоции выполняют важные функции: регулирующую, коммуникативную, защитную. Психологи выделяют разные виды эмоций: положительные, нейтральные, отрицательные и амбивалентные. С возрастом человек становится эмоционально зрелым, что имеет большое значение для сохранения здоровья и достижения профессионального успеха.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие существуют виды эмоций?
2. Что такое эмоциональная зрелость?

II уровень

3. Какие функции выполняют эмоции в нашей жизни?
4. Чем отличаются эмоции от чувств?

III уровень

5. В чем проявляется эмоциональная амбивалентность?
6. Почему эмоции могут влиять на поведение людей по-разному?

7. Дайте характеристику эмоционально зрелого человека.

IV уровень

8. Докажите, что эмоции являются одним из регуляторов психической жизни человека.
9. Почему эмоциональные переживания связаны со всеми сферами жизни человека?
10. Докажите, что музыка непосредственно направлена на наши эмоции.

§ 15 Саморегуляция. Методы самоконтроля



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятиклассница Таня вернулась из школы домой грустной, так как день был не очень удачный. Дома ее ждала трехлетняя сестра: с ног до головы в акварельных красках, с рисунком в руках и желанием поиграть. Таня сначала чуть не накричала на сестру, но вдруг, глядя на яркие краски замечательного рисунка, улыбнулась, успокоилась и повела сестру мыть руки и играть в ее любимую игру. Как вы считаете, что происходило с Таней в эти несколько минут? Почему грусть сменилась улыбкой?

Саморегуляция

Эмоционально зрелый человек может осуществлять саморегуляцию. **Саморегуляция** — это способность управлять собственным поведением на основе знаний о своих психологических особенностях. Движущей силой саморегуляции является воля.

Воля — это способность принимать осознанные решения и направлять мысли и действия в соответствии с этими решениями. Сильная воля предполагает не только способность чего-то захотеть и достичь, но и умение заставить себя отказаться от того, что может навредить.



Можете ли вы отказаться от того, чего вам хочется, ради того, что вам необходимо сделать?



ХОЧУ!



НАДО!

Следует понимать, что саморегуляция невозможна без волевых усилий. Вы сначала ставите перед собой цель, например научиться своевременно выполнять домашние задания или регулярно делать утреннюю зарядку. Далее вы планируете собственные действия, которые направлены на достижение цели, и разрабатываете критерии успешности этих действий. Затем вы анализируете реально достигнутые результаты и оцениваете их в соответствии с критериями успеха. Но как все это можно сделать, не имея сильной воли? Никак. Спланировать что-то можно, а вот выполнить — нет. Поэтому нужно развивать волю и осваивать методы саморегуляции.

К методам саморегуляции относятся: самоподбадривание, самоприказ, самовнушение, самопринуждение, самоанализ, самоконтроль.

Самоподбадривание заключается в том, что вы обращаетесь к себе с целью укрепить веру в себя. Вы говорите себе: «У меня все получится, я могу это сделать». **Самоприказ** — это команда самому себе: «Соберись, сконцентрируй силы, побеждай!» **Самовнушение** пригодится в случае необходимости преодолеть страх перед трудностями, неуверенность в собственных силах, нерешительность. **Самопринуждение** помогает бороться с внутренней неорганизованностью, ленью, нежеланием учиться и работать. **Самоанализ** заключается в умении критично анализировать свои поступки, надлежащим образом их оценивать. Он позволяет выявлять положительные и отрицательные моменты собственных действий, чтобы избежать ошибок в будущем. **Самоконтроль** своевременно подскажет: «Стоп, ты делаешь не то. Еще раз подумай, затем снова действуй!» Он дает возможность осознать и оценить собственные действия, эмоции, мысли.

Методы самоконтроля

Надо понимать, что самоконтроль — одна из характеристик свободы и ответственности личности. Без самоконтроля нет ни свободы, ни ответственности. Противоположность самоконтроля — это недисциплинированность, зависимость от своего настроения, неумение контролировать собственное поведение, зависимость от различных соблазнов.



Какие методы саморегуляции необходимы спортсменам во время тренировок и соревнований?

К методам самоконтроля относятся самонаблюдение и самоанализ. Если у вас *высокий уровень* самоконтроля, то вы проводите самонаблюдение, самоанализ и самопроверку действий по собственной инициативе, стремитесь все понять без сторонней помощи, поэтому редко ошибаетесь. *Средний уровень* самоконтроля предусматривает, что вы можете ошибаться, но осознаете это и своевременно исправляете ошибки, т. к. умеете проводить самонаблюдение, проверять и контролировать себя. *Низкий уровень* самоконтроля создает иллюзию собственной правоты, делает человека некритичным к замечаниям, самоуверенным. Человек часто ошибается, но не осознает этого и не может исправить собственных ошибок, т. к. не умеет проводить самонаблюдение и самоанализ.



Самоконтроль поведения предполагает умение контролировать свои мысли. Это очень важно, т. к. наши мысли являются основой наших поступков. Более того, позитивные мысли благоприятно влияют на наше здоровье, а негативные — отрицательно. Позитивное мышление является эффективным средством сохранения и восстановления здоровья.

Важный навык самоконтроля — умение делать паузы, чтобы правильно оценить сложившуюся ситуацию, не реагировать на нее поспешно. Вообще всегда лучше спокойно обсудить проблему, вместо того чтобы терять контроль, хлопать дверью или кричать.

Если вы научитесь контролировать себя в различных ситуациях, то потом сможете менять поведение в соответствии с обстоятельствами.

Ученые используют разные методики для определения уровня самоконтроля.

Например, высокий уровень самоконтроля предполагает, что вы:

- имеете цель и определили, что нужно сделать для ее достижения;
- контролируете, делаете ли вы то, что нужно;



Какую роль играют наши эмоции при общении с другими людьми? Когда они нам помогают, а когда вредят?

- проверяете, все ли выполнено правильно;
- если вы допустили ошибку, то исправляете ее;
- проводите самооценку;
- запоминаете и учитываете все свои успехи и ошибки, чтобы в будущем лучше контролировать собственное поведение.

Если вы действуете соответственно, то ваш уровень самоконтроля является высоким.



Больше о методах самоконтроля вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.



Опорные точки. Саморегуляция — это способность человека управлять собой на основе знаний о своих психологических особенностях. Сильная воля — основа саморегуляции. К методам саморегуляции относятся: самоподбадривание, самоприказ, самовнушение, самоприращение, самоанализ, самоконтроль. Самоконтроль — это способность человека контролировать себя. К методам самоконтроля относятся самонаблюдение и самоанализ.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что такое саморегуляция? Какие методы саморегуляции вы знаете?
2. Что является противоположностью самоконтроля?

II уровень

3. Приходилось ли вам прибегать к самоподбадриванию? При каких обстоятельствах?
4. Приведите примеры ситуаций, когда вам необходимо было осуществить самоприказ.

III уровень

5. Почему именно сильная воля является основой самовоспитания?
6. Почему саморегуляция невозможна без наличия воли?
7. Предусматривает ли самоконтроль умение контролировать свои мысли?

IV уровень

8. Докажите, что эмоционально зрелый человек может осуществлять саморегуляцию.
9. Почему человек со слабой волей не способен к саморегуляции?
10. Докажите, что самоконтроль — одна из характеристик свободы и ответственности личности.

УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ

§ 16 Условия эффективного обучения. Активное и пассивное обучение



Обдумайте и обсудите ситуацию. На уроке биологии Антона спросили о клетках крови. Он сказал, что это — эритроциты, тромбоциты и лейкоциты. Но когда его попросили описать их функции, то он не смог этого сделать. Как вы считаете, почему? Какое условие эффективного обучения в этом случае не было соблюдено?

Условия эффективного обучения

Почему одни люди учатся легко и быстро, а другие — тяжело и долго? Это связано не только с индивидуальными особенностями человека, но и с условиями обучения. Важно не только то, **КТО** учится, но и то, **КАК** учится.

Например, можно получать информацию и хранить ее в памяти, не задумываясь о том, как она связана с тем, что вы уже знаете. Любые новые знания нужно соотносить с уже имеющимися. Это означает, что мы ищем для новых данных место в общей картине мира, которую мы на данный момент уже усвоили. Составляя схемы и делая записи о месте исследуемого предмета в общей системе знаний, вы всегда будете понимать смысл того, что изучаете. А понимание смысла информации дает возможность быстро ее анализировать и запоминать.

Таким образом, умение сначала разобраться в сути того, что вы изучаете, увидеть общую картину, а потом дополнять ее деталями является важным условием эффективного обучения.



Почему одни люди учатся с удовольствием, а другим процесс обучения не приносит никакой радости и они из-за этого страдают?





Найдите необходимую информацию и решите проблему. Мама несколько раз напоминала Тани, что нужно подготовиться к урокам. Дочь отвечала: «Сейчас» и продолжала разговаривать с подругой по телефону. Мама была огорчена таким поведением дочери. На это Таня ответила, что она вообще не хочет учиться, а будет заниматься тем, что ей нравится. Как вы считаете, в чем проблема Тани? К каким последствиям приведет ее нежелание учиться?



Рассмотрим условия, которые делают процесс обучения эффективным.

Во-первых, важно хотеть учиться, относиться к учебе как к бесценной возможности. Никто не может вас заставить захотеть учиться, т. к. это в принципе невозможно. Никто не может за нас учиться, нам могут только помочь, а учиться мы должны сами. Ведь никто не может за нас пообедать, не так ли? Приготовить обед может кто-то другой, а вот съесть его нам нужно самостоятельно. Процесс обучения невозможно передоверить кому-либо другому.

Во-вторых, следует понимать, что все учатся по-разному. Обучение — это работа, которая требует осознанных усилий. Без этого ничему не научишься. Но знайте, что эти усилия непременно приведут вас к успеху, и получайте удовольствие от учебы. Если вы попадете в круг людей, которые считают учебу интересной, то вы обязательно начнете разделять их мнение. Общение с другими людьми в значительной мере способствует обучению.

В-третьих, следует учитывать, что обучение тесно связано с практикой. Наш мозг забывает то, чем мы долго не «пользуемся», и, наоборот, мы хорошо запоминаем то, что связано с нашей деятельностью. Чем теснее исследуемый материал связан с нашей жизнью, тем лучше мы его усваиваем. Новые знания должны быть связаны с общей системой уже полученных знаний.



Больше об условиях эффективного обучения вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Активное и пассивное обучение

Почему появились понятия «активное обучение» и «пассивное обучение», хотя всем понятно, что обучение является активным процессом? Это связано с классификацией методов обучения по различным формам взаимодействия учителя и ученика.

Пассивный метод обучения предполагает, что учитель — это главное действующее лицо процесса, а ученики — пассивные слушатели, которые потом отвечают на вопросы, выполняют самостоятельную работу. Наиболее распространенный вид пассивного обучения — это лекция.

Активный метод обучения предполагает, что ученик является активным участником процесса, а не пассивным слушателем. Среди активных методов обучения наиболее эффективны интерактивные методы, когда ученики и учителя находятся в постоянном диалоге и взаимодействии, придерживаясь при этом правил общения.

В активном обучении важна позиция всех участников процесса. Каждый имеет право:

- на личностный рост в процессе обучения;
- диалог с другими участниками процесса обучения (другими учениками и учителями);
- собственные высказывания и вопросы;
- отстаивание своего мнения;
- ошибку (т. к. ошибки являются частью нашего обучения).



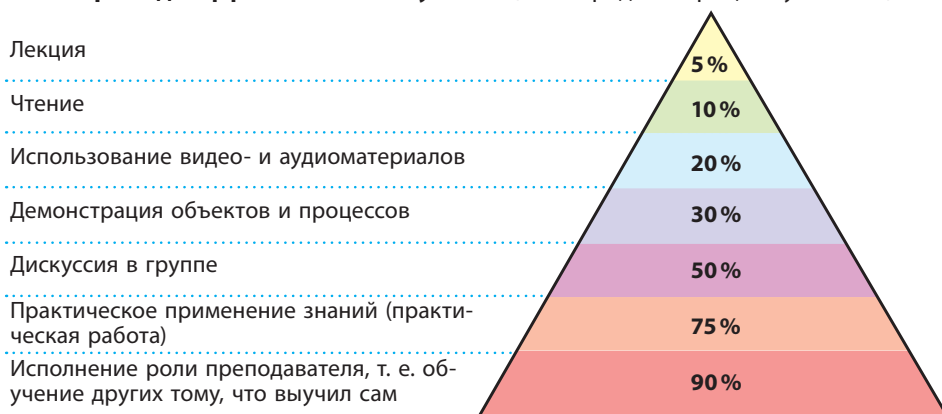
Проанализируйте, почему активные методы обучения более эффективны, чем пассивные.

Активные методы обучения стимулируют познавательную деятельность и основываются на диалоге, который предполагает свободный обмен мнениями о способах решения той или иной проблемы. Наиболее распространенными и характерными активными методами обучения являются разыгрывание ролей, анализ конкретных ситуаций, дискуссия, семинар, тренинг, деловая игра.

Активный и пассивный методы обучения имеют свои преимущества и недостатки, поэтому часто в учебном про-

цессе используют оба варианта. Но эффективность активного обучения выше, поскольку создает условия для творчества, личностного развития, формирует самостоятельность и понимание личной ответственности за свое обучение.

Пирамида эффективности обучения (% — средний процент усвоения)



Пирамида эффективности обучения показывает, что наименьший процент усвоения приходится на пассивное обучение, а самый высокий — на активное.

Активное обучение побуждает к личной заинтересованности и саморазвитию, способствует привлечению к решению конкретных проблем, расширяет и углубляет профессиональные знания, развивает практические навыки и умения.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Есть такая китайская поговорка: «Если ты мне что-то скажешь — я могу и забыть. Если ты мне что-то покажешь, то я могу запомнить. Но разреши мне сделать это, и оно станет моим навсегда». Как вы понимаете эту поговорку? О чем в ней идет речь?



Опорные точки. Существуют условия эффективного обучения: важно хотеть учиться, понимать, что это требует осознанных усилий, обучение должно быть связано с практикой.

Существует активное и пассивное обучение. Пассивное обучение предполагает, что учитель является главным действующим лицом в этом процессе, а ученики выполняют роль пассивных слушателей. Активное обучение предполагает, что ученик является активным участником процесса обучения.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие условия эффективного обучения вы знаете?
2. Почему процесс обучения должен быть разнообразным?
3. Чем отличаются активное и пассивное обучение?

II уровень

4. Почему обучение не будет успешным, если то, что вы изучаете, не соответствует вашим способностям, интересам, предпочтениям?
5. Относитесь ли вы к учебе как к счастливой возможности? Почему?
6. О чем свидетельствует пирамида эффективности обучения?

III уровень

7. Почему, оказавшись в кругу людей, которые считают учебу увлекательным процессом, вы начинаете разделять их мнение?
8. Почему полноценный сон является важным условием эффективного обучения?
9. Какие особенности активного обучения вы знаете?

IV уровень

10. Почему новые знания следует соотносить с уже имеющимися?
11. Докажите, что обучение — это работа, требующая осознанных усилий.
12. Почему лучше всего мы запоминаем информацию тогда, когда учим других? Подтвердите свою мысль примерами.

§ 17 Индивидуальные особенности восприятия и обучения



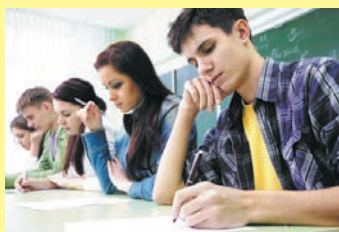
Обдумайте и обсудите ситуацию. Анна и Петр вместе готовились к контрольной работе. Петр предложил прочитать текст, который они разбирали, вслух, чтобы лучше его запомнить. «Зачем? — пришла в недоумение Анна. — Можно просто прочитать, все запомнится и так». Как вы считаете, почему у Анны и Петра разные подходы к запоминанию учебного материала? Какой из них лучше?

Индивидуальные особенности обучения

Для каждого человека характерен индивидуальный стиль обучения. Это дает возможность людям с разными особенностями нервной системы, разными способностями достичь успехов в обучении.



В чем разница между следующими видами обучения: по принуждению, через силу и обучением по собственному желанию?



Весь наш жизненный опыт можно описать словами: «знаю», «умею», «могу», «хочу». На основании того, что мы знаем, умеем, можем и хотим, формируется наш индивидуальный стиль обучения.

Стиль обучения определяет особенности подхода к обучению, поскольку у каждого из нас есть свои учебные предпочтения. Одни уклоняются от активного обучения, занимают пассивную позицию («Сделаю, если от меня этого требуют»), другие, наоборот, активны и заинтересованы в результате («Мне нравится учиться! Я хочу это сделать самостоятельно»). Одни считают, что лучше сотрудничать в процессе обучения («Давай-ка учиться вместе, т. к. вместе интереснее»), а другие сосредоточены на соперничестве («Я обязательно буду учиться лучше тебя»).



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Как индивидуальные особенности обучения влияют на его результативность?

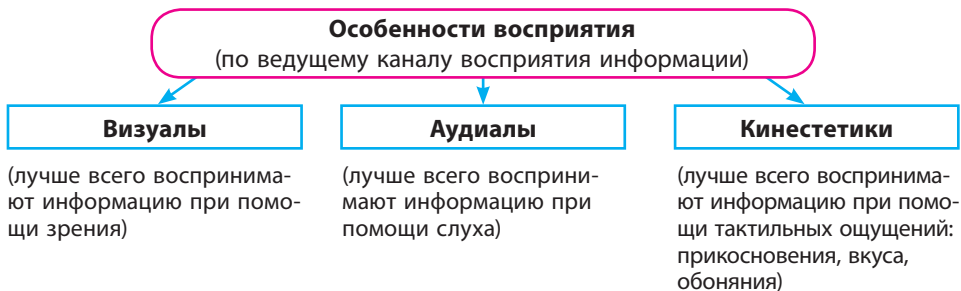
Если в учебе мы ориентируемся на практическую деятельность, то в процессе обучения для нас важным будет рассматривать и использовать конкретные ситуации, а если нас интересует аналитическая деятельность, то важным является логический анализ и теоретические обоснования.



Как характер и темперамент влияют на индивидуальные особенности обучения? Как достичь наилучших результатов?

Индивидуальные особенности восприятия

Каждый человек воспринимает предметы и явления очень индивидуально. Мы отличаемся друг от друга ведущим каналом восприятия информации.



В процессе восприятия различные анализаторы нашего организма взаимодействуют друг с другом. Например, в восприятии прикосновения принимают участие тактильный и кинестетический анализаторы, а в процессе зрительного восприятия задействован двигательный анализатор, который обеспечивает движения глаз.

Как наши индивидуальные особенности восприятия могут влиять на эффективность обучения?

Например, для визуалов характерен «наглядный» стиль обучения, они часто употребляют фразы «покажите мне», «напишите мне»

и лучше всего выполняют задания после того, как прочитали текст или наблюдали за тем, как задание выполняет другой человек. Визуальный стиль обучения предполагает записи, пометки на полях, использование таблиц, схем, рисунков. Именно эти приемы являются эффективными при обучении визуалов.

Аудиалы используют «слуховой» стиль обучения, поскольку они лучше воспринимают новую информацию, представленную словами и звуками. В процессе обучения они просят «расскажите мне», «обсудим этот вопрос вместе» и лучше всего выполняют задания после того, как внимательно прослуша-



Вы уже знаете, что каждый человек воспринимает предметы и явления очень индивидуально. Как будут воспринимать прогулку в лесу визуалы, аудиалы и кинестетики?



Как особенности восприятия помогают людям быть успешными в своей профессии?

ли соответствующую информацию. Такой стиль обучения предполагает повторение материала вслух, обсуждение, использование аудиозаписей. Именно эти приемы являются эффективными при обучении аудиалов.

Кинестетический (тактильный) стиль обучения предполагает физическое прикосновение к изучаемым предметам. В процессе обучения кинестетик всегда старается самостоятельно выполнить задание, производить действия с объектами. Он часто говорит «разрешите мне попробовать». Лучшая форма обучения для него — это практическая работа и эксперимент.



Опорные точки. Существуют определенные индивидуальные особенности восприятия и обучения. Люди отличаются друг от друга ведущим каналом восприятия информации. Визуалы воспринимают большую часть информации при помощи зрительного анализатора, аудиалы — через слуховой анализатор, а кинестетики — при помощи анализаторов прикосновения, обоняния, вкуса.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие существуют индивидуальные особенности восприятия?
2. Какие индивидуальные особенности обучения вам известны?
3. Может ли стиль обучения изменяться со временем? Почему?

II уровень

4. Чем отличаются визуалы от аудиалов?
5. Какие приемы обучения эффективны для кинестетиков?
6. От чего зависит стиль обучения?

III уровень

7. Каковы особенности вашего подхода к обучению?
8. Что вы знаете об основных подходах к обучению, основанных на разной мотивации?
9. Как связано обучение с практической деятельностью?

IV уровень

10. Почему разные люди воспринимают одни и те же предметы и явления очень индивидуально?
11. Докажите на примерах, что в процессе восприятия разные анализаторы взаимодействуют друг с другом.
12. Как индивидуальные особенности восприятия могут влиять на эффективность обучения?

Практическое задание № 6**Определение индивидуального стиля обучения**

Цель: научиться определять свой индивидуальный стиль обучения.

Оборудование и материалы: вопросник для определения индивидуального стиля обучения.

Порядок выполнения работы

Внимательно прочитайте предложенные пункты вопросника. Если вы согласны с утверждением, то рядом с его номером на листе бумаги поставьте пометку «+», если нет — пометку «-».

1. Я запоминаю материал лучше, когда записываю его.
2. Я всегда делаю много записей.
3. Я хорошо запоминаю рисунки, слова, цифры.
4. Я считаю видео- и телепрограммы лучшими способами обучения.
5. Когда я читаю, то всегда подчеркиваю то, что важно, для лучшего запоминания.
6. Я пользуюсь цветными карандашами, чтобы выделить необходимый для запоминания материал.
7. Мне нужны письменные разъяснения к упражнениям, которые я выполняю.
8. Посторонний шум во время занятий раздражает меня.
9. Я привык/привыкла смотреть на людей, чтобы понять, о чем они говорят.
10. Мне лучше работается в комнате с плакатами, иллюстрациями и схемами, размещенными на стенах.

11. Я запоминаю лучше, если проговариваю информацию вслух.
12. Я лучше усваиваю материал, слушая лекции и аудиозаписи, чем читая.
13. Мне нужны устные инструкции к упражнениям.
14. Восприятие на слух помогает мне думать.
15. Я люблю учиться и размышлять под музыку.
16. Я легко понимаю сказанное, даже если не вижу говорящего.
17. Я обычно не запоминаю самих людей, но помню, о чем они говорили.
18. У меня хорошая память на единожды услышанную шутку.
19. Я легко распознаю людей по голосам.
20. Включая телевизор, я больше слушаю, чем смотрю.
21. Я приступаю к упражнению, не обращая внимания на пояснения к нему.
22. Мне необходимы частые перерывы во время занятий или работы.
23. Я шевелю губами, когда читаю про себя.
24. Я не люблю заниматься сидя за столом и, если возможно, избегаю этого.
25. Я нервничаю, когда долго не двигаюсь.
26. Я думаю лучше, если нахожусь в движении, например хожу.
27. Подвижные объекты способствуют запоминанию.
28. Мне нравится строить, моделировать, проводить опыты.
29. Я люблю физическую активность.
30. Я с удовольствием коллекционирую монеты и марки.

Обработка результатов:

суммируйте ваши пометки «+» с 1-го по 10-й пункт вопросника, запишите на листе результат (относится к зрительному восприятию);

суммируйте ваши пометки «+» с 11-го по 20-й пункт, запишите результат (относится к слуховому восприятию);

суммируйте ваши пометки «+» с 21-го по 30-й пункт, запишите результат (относится к тактильному восприятию).

Обведите наибольший результат.

Если разница между этим показателем и каждым из двух других больше 2, то полученный результат является показателем вашего ведущего канала восприятия информации.

Примите во внимание:

- если у вас ведущий канал восприятия информации зрительный, то вы можете полагаться на свою зрительную память и усваивать

учебный материал при помощи визуальных средств (видео, книги, рисунки, схемы и т. п.);

- если у вас ведущий канал восприятия информации слуховой, то в процессе обучения используйте разговорную и слуховую активность, принимайте участие в дискуссиях, семинарах, слушайте лекции;

- если у вас ведущий канал восприятия информации тактильный, то старайтесь контактировать с изучаемыми предметами, используйте в процессе обучения практические модели, проводите эксперименты.

Если разница между двумя показателями не больше 2, обведите оба результата.

Это означает, что у вас хорошо развиты два канала восприятия информации и вы можете их оба эффективно использовать в процессе обучения.

Если разница между тремя показателями не больше 2, обведите все три результата.

Это означает, что у вас хорошо развиты три канала восприятия информации и вы можете эффективно использовать в процессе обучения все методы и рекомендации.

Сделайте выводы.

§ 18 Планирование времени. Способы эффективного обучения и подготовки к экзаменам



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятиклассница Ангелина на уроке по основам здоровья процитировала древнегреческого поэта Гесиода, который писал: «Воистину велик тот человек, который овладел своим временем». Ее одноклассник Игорь сказал, что он не понимает поэта, так как овладеть временем невозможно. Как вы считаете, в каком смысле человек может овладеть временем и почему такой человек велик?

Планирование времени

Зачем нам нужно планировать свое время? Во-первых, план рабочего дня, записанный на бумаге, упростит запоминание того, что нужно выполнить в течение дня. Во-вторых, если мы спланировали свой день, то у нас появляется свободное время для других дел и отдыха. Каждая минута, потраченная на планирование, экономит десять минут работы.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Если вы потратили на планирование 15 минут, то сколько дополнительных минут вы получите для работы в течение дня? Сколько времени вы сэкономите за месяц?

Как начать планировать свое время? Простое планирование не займет много времени. Запишите на бумаге перечень дел на завтра. На следующий день по ходу выполнения вычеркивайте их из перечня. И хотя такой метод дает возможность планировать жизнь только на один день, он очень важен, т. к. это первый шаг к полноценному планированию.

Для дальнейшего планирования вам понадобятся дневник и календарь. Каждый вечер нужно планировать перечень дел, которые вам необходимо сделать завтра. Это поможет расставить приоритеты и заняться прежде всего самыми важными делами, выполнить все своевременно.

Приоритет (от латин. *prior* — первый) — это понятие, определяющее важность, первенство. Например, приоритет дел устанавливает порядок их выполнения. Если человек не расставил приоритеты, то он может начать со второстепенных дел, а к концу дня обнаружит, что важные дела остались невыполненными. Или человек сделает то, что вполне можно было перенести на завтра, а не выполнит того, что обязательно должен был сделать именно в этот день. Поэтому важно определять и указывать приоритет дел.

Если вы уже умеете планировать свой день, то сможете спланировать и неделю в календаре планирования. После этого можно переходить к планированию месяца.



Каковы преимущества планирования времени? С какими трудностями сталкивается человек, не умеющий планировать свое время?



Как можно использовать дневник и календарь планирования? Чем они могут помочь в нашей жизни?

Поможет разумно использовать время и такая техника его расчета, как хронометраж. Вы записываете дела, выполненные в течение дня, и время, которое было потрачено на каждое из них. Так можно выявить «пожирателей времени» — незапланированные действия, которые заняли ваше время, «украли» его у важных дел. Именно хронометраж может дать ответ на вопрос, как научиться планировать свое время и не тратить его напрасно.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Григорий Сковорода писал: «Вода без рыбы, воздух без птиц, время без людей быть не могут», «Тогда лишь познается ценность времени, когда оно утрачено», «Последующий, весело освещенный день — плод вчерашнего, равно как добрая старость — награда хорошей юности». Как вы считаете, имеют ли эти мысли Григория Сковороды отношение к планированию времени?



Способы эффективного обучения и подготовки к экзаменам

Способы эффективного обучения, о которых вы уже знаете, можно использовать при подготовке к экзаменам.

Прежде всего, важно учитывать свои особенности восприятия:

- для визуалов будет полезным прочитать текст, рассмотреть схемы и рисунки, свести информацию в наглядную таблицу, вести записи;
- аудиалам можно посоветовать повторять материал вслух, обсуждать его, использовать аудиозаписи, общаться по поводу содержания экзаменационного материала с одноклассниками и учителем;
- кинестетики могут создавать наглядные модели, усваивать и повторять материал в виде практических работ и экспериментов.

Все это связано с особенностями восприятия. А есть ли приемы, которые будут полезными при подготовке к экзаменам всем? Конечно, есть.

Приемы эффективного обучения

Обобщение материала	Сведение большого объема информации в удобную и понятную форму: таблицу, схему и т. п.
Систематизация знаний	Упорядочивание знаний по критериям связанности и практического применения
Постепенность усвоения материала	Последовательный переход от теоретических знаний к их использованию для решения задач



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Американский промышленник и изобретатель Генри Форд говорил: «Если ты думаешь, что сможешь,— ты прав; если ты думаешь, что не сможешь,— ты также прав». Как вы понимаете это выражение? Есть ли в нем противоречие?

Особое внимание при подготовке к экзаменам следует уделять основным терминам и понятиям. Термины — это слова, определяющие понятия, а понятия — это мысль или система мыслей, отражающие свойства и признаки объекта или явления. Нужно уметь пользоваться словарем и не употреблять слов, значения которых вы не понимаете.

Ну и, конечно же, нельзя пренебрегать простыми правилами подготовки к экзамену, а именно: готовиться к нему заранее, планировать время на подготовку, разделить экзаменационный материал на смысловые блоки, делать перерывы на отдых, высыпаться и не тратить на подготовку к экзамену ночные часы.

И еще один важный совет: при подготовке к экзаменам поддерживайте позитивный настрой. Уверенность в себе — очень важный фактор успешной сдачи экзаменов.



Опорные точки. Важно уметь планировать свое время. В процессе планирования мы определяем приоритеты, порядок выполнения задач, своевременно завершаем важные для нас дела. Для планирования времени целесообразно использовать дневник и календарь планирования. Существуют общие способы эффективного обучения и подготовки к экзаменам, которые нужно уметь правильно использовать.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Как можно спланировать свое время?
2. Зачем нам нужно планировать свой день, неделю, год?
3. Докажите, что планирование наших действий — залог спокойного эмоционального состояния в течение дня.

II уровень

4. Почему люди, планирующие свое время, успевают за день сделать больше, чем те, кто этого не делает?
5. Как определять приоритеты при планировании времени?
6. Что помогает нам экономить время?

III уровень

7. Какие способы эффективного обучения и подготовки к экзаменам вы знаете?
8. Почему при подготовке к экзаменам следует уделять внимание основным терминам и понятиям?
9. Почему нельзя использовать слова, значения которых вы не знаете?

IV уровень

10. Докажите, что умение обобщать знания помогает эффективно подготовиться к экзаменам.
11. Приведите примеры того, как умение систематизировать знания, упорядочивать их помогает эффективно подготовиться к экзаменам.
12. Почему положительный настрой является важным фактором во время экзаменов?



Чтобы определить, умеете ли вы планировать свое время и готовиться к экзаменам, пройдите несложные тесты, данные в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Практическое задание № 7

Отработка навыков рационального планирования времени и подготовки к Государственной итоговой аттестации

Цель: отработать навыки рационального планирования времени и подготовки к Государственной итоговой аттестации.

Порядок выполнения работы

1. Отработка навыков рационального планирования времени. Спланируйте в тетради свой следующий день в соответствии с таблицей:

Дата: _____

Приоритет дела	Суть дела	Время, необходимое для выполнения этого дела	Запланированное время начала и завершения дела	Реальное время начала и завершения дела (или пометка о его невыполнении)

В конце следующего дня подведите итоги и сделайте выводы.

II. Отработка навыков подготовки к ГИА.

1. Спланируйте свою подготовку к ГИА, которая рассчитана на три дня.

Инструкция:

Разделите подготовку на отдельные этапы.

По каждому этапу ответьте на такие вопросы:

1. Какова моя цель на этом этапе?
2. Сколько времени у меня на это есть?
3. Как лучше использовать это время?
4. Какие задания нужно выполнить прежде всего?
5. В какой последовательности необходимо выполнять эти задания?
6. Что нужно подготовить для выполнения каждого задания?

2. Заполните в тетради таблицу для каждого из трех дней подготовки к ГИА по образцу:

Дата: _____

Приоритет дела	Суть дела	Время, необходимое для выполнения этого дела	Запланированное время начала и завершения дела	Реальное время начала и завершения дела (или пометка о его невыполнении)

В конце последнего дня подведите итоги и сделайте выводы.

САМОВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

§ 19 Черты характера. Факторы, от которых зависит характер человека

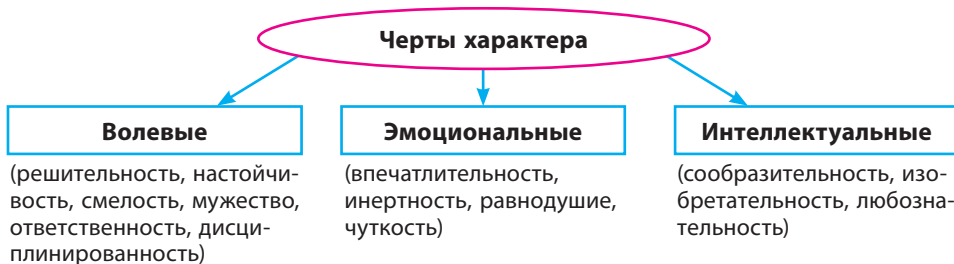


Обдумайте и обсудите ситуацию. Младший брат Коли разобрал подаренную ему машинку на множество мелких частей, а собрать не смог. Коля согласился помочь. Сначала он применил один способ сборки, затем второй, но машинка не складывалась. Мама сказала: «У тебя ничего не выйдет!» Однако Коля разобрал все на детали и начал заново. Только поздно вечером машинка была готова: ездил и была как новенькая. Какие черты характера Коли проявились в данной ситуации?

Черты характера

Слово «характер» в переводе с греческого означает «примета», «черта», «знак». **Черты характера** — это психические свойства человека, которые определяют его поведение в типичных обстоятельствах.

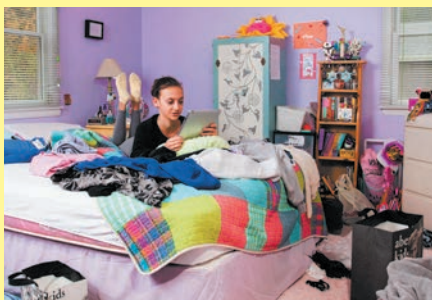
Существуют различные классификации черт характера.



Можно выбрать другие критерии для классификации черт характера, например по отношению человека к деятельности других людей, самому себе и к вещам.

Общительность, доброжелательность, чуткость, уважение — черты характера, свидетельствующие об отношении к другим людям. Трудолюбие, ответственность, инициативность, настойчивость определяют отношение человека к работе и обучению, а самоуважение, самокритика, эгоцентризм — к самому себе. Аккуратность или неряшливость, заботливое или небрежное обращение с вещами показывают отношение человека к ним.

Мы можем судить о характере человека, наблюдая за его действиями и поступками, а зная характер, можем предугадывать его поведение в тех или иных ситуациях. Иногда нам говорят, что человек, которого мы хорошо знаем, совершил какой-то поступок, а мы не верим и объясняем почему: «Это для него не характерно», т. е. такой поступок не отвечает характеру человека, не совместим с ним. Именно характер определяет свойства человека, которые проявляются в его деятельности, общении, отношении к коллективу, к другим людям, работе.



Что можно сказать о характере девушки, живущей в этой комнате?



Вот несколько высказываний альпинистов: «Альпинизм заставляет человека жить в духовном и физическом напряжении, помогает выковывать характер», «Горы — как лакмусовая бумага, выявляют характер человека, во время восхождения легко определить, кто есть кто», «Альпинизм отбрасывает все плохое в характере человека, а все хорошее отшлифовывает до совершенства». Почему они так говорят? Какие черты характера присущи настоящему альпинисту? От каких черт характера он пытается избавиться?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Есть такая старинная поговорка: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Как наш характер может влиять на нашу судьбу?

Черты характера можно разделить на положительные и отрицательные.

К *положительным чертам характера* относятся: доброта, доверие, щедрость, милосердие, порядочность, оптимизм, аккуратность, вежливость, выдержка, умение прощать, умение слушать, жизнестойкость, мудрость, чувство юмора, креативность и др.

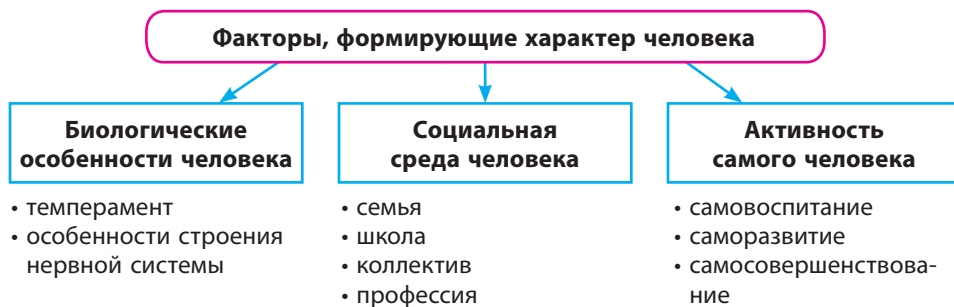
К *отрицательным чертам характера* относятся: жадность, зависть, злость, тщеславие, эгоизм, жестокость, равнодушие, безответственность, трусость, лживость, грубость, лицемерие, лень, наглость, неорганизованность и др.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Доброта является положительной чертой человека. Но добрые люди часто страдают, когда их используют люди лицемерные, наглые, лживые. Как вы считаете, почему так происходит?

Факторы, от которых зависит характер человека

Много разных факторов формируют характер человека и влияют на него на протяжении жизни. Важнейшие из них — это биологические особенности, социальная среда, активность самого человека.



Биологической основой для формирования характера является центральная нервная система. Такие черты характера, как порывистость, чувственность, страстность, быстрее и легче формируются у человека с неуравновешенной нервной системой, а выдержка, самообладание, собранность, стойкость — с уравновешенной.

Однако тип нервной деятельности не определяет характер личности в целом. Такие черты, как вежливость, принципиальность, честность, порядочность, могут сформироваться у человека с любым типом нервной системы.

Социальная среда влияет на формирование характера через воспитание в семье, школе, классе, дружеских компаниях, спортивных командах, трудовых коллективах.

Активность самой личности в формировании характера приобретает форму самовоспитания. Человек может сам путем самовоспитания и саморегулирования формировать свой характер.

Несмотря на то что на характер человека влияют различные факторы, все-таки следует понимать, что мы являемся активными участниками и участницами процесса формирования собственного характера и отвечаем за все свои действия и поступки.



Как профессия человека влияет на его характер?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Иногда говорят: «Как легко быть человеком с тяжелым характером!» Тем не менее «тяжелый характер» человека, т. е. наличие у него множества отрицательных черт, является проблемой не только для его окружения, но и его личной проблемой. Как вы считаете, кому сложнее в данном случае — самому человеку или его близким? И как можно изменить тяжелый характер?



Опорные точки. Характер — это совокупность устойчивых психических свойств человека, которые влияют на его поведение и отношения с другими людьми. Существуют различные классификации черт характера. Важнейшими факторами, влияющими на формирование характера, являются биологические особенности человека, социальная среда и его собственная активность.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что означает термин «характер»?
2. Как формируется характер человека?
3. Какие классификации черт характера вы знаете? Приведите примеры волевых черт характера.

II уровень

4. К каким чертам характера относятся впечатлительность, равнодушие, чуткость?
5. Приведите примеры интеллектуальных черт характера.
6. Что вы знаете о классификации черт характера по отношению человека к деятельности других людей, к самому себе и к вещам?

III уровень

7. Какие положительные и отрицательные черты характера вы знаете?
8. Приведите примеры черт характера, свидетельствующих об отношении человека к другим людям.
9. Какие черты характера показывают отношение человека к вещам?

IV уровень

10. Докажите, что характер каждого из нас уникален.
11. От каких факторов зависит характер человека?
12. Что является биологической, а что — социальной основой формирования характера?

§ 20 Роль жизненных ценностей в формировании характера. Ценности и качество жизни



Обдумайте и обсудите ситуацию. Глеб рассказал другу Сергею о своих переживаниях по поводу отношений, которые сложились в их классе. На следующий день большая часть класса уже знала содержание их разговора. На уроке по основам здоровья Глеб и Сергей отвечали на вопрос о своих жизненных ценностях, и оба поставили на одно из первых мест такую ценность, как дружба. Оцените их поведение и их ответ на уроке.

Роль жизненных ценностей в формировании характера

Каждый человек в процессе жизни определяет для себя жизненные ценности. Именно они формируют фундамент личности человека, поскольку определяют то, что человек считает самым главным в своей жизни. Это убеждения, идеи, принципы, т. е. те основополагающие ориентиры, которые наполняют нашу жизнь смыслом, формируют наш характер, определяют нашу судьбу. Это то, что дает человеку возможность ответить на вопрос: «Для чего я живу?»

Жизненные ценности — это внутренние обязательства человека перед собой, он не может их нарушить.

Характер человека формируется под непосредственным влиянием жизненных ценностей, иногда человеку легче умереть, чем отказаться от них. И это не образное выражение, а реальные жизни людей, их судьбы. Ярким примером является жизнь выдающегося биолога, селекционера, генетика, путешественника Николая Ивановича Вавилова. В трагические годы сталинских репрессий он, столкнувшись с аморальными людьми, для которых главным в жизни было написание доносов,



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Николай Вавилов очень любил повторять: «Жизнь коротка, надо спешить». А еще он писал: «Если ты стал на путь ученого, то помни, что обрек себя на вечные поиски нового, на беспокойную жизнь вплоть до самой смерти. У каждого ученого должен быть сильный ген беспокойства. Он должен быть одержимым».

Для настоящего ученого большой жизненной ценностью является возможность открывать новое. Как она может влиять на характер ученого?



фабрикование судебных дел против невиновных, разрушение науки, сказал: «Пойдем на костер, будем гореть, но от убеждений своих не откажемся!» Говоря это, ученый имел в виду научные убеждения и базовые человеческие ценности. Для Вавилова главными в жизни были честь, достоинство, мужество, справедливость, творческий научный поиск во благо всего человечества. Эти ценности сформировали основные черты его характера — активность, трудолюбие, смелость, порядочность. Он погиб в сталинских застенках в 1943 году. Вся его жизнь — яркий пример человека, который защитил свои жизненные ценности ценой собственной жизни, пример характера, который определил судьбу.

Важно научиться анализировать свои жизненные ценности. Во-первых, определиться с их наличием. Во-вторых, сформулировать их в понятной для себя форме. В-третьих, помнить, что жизненные ценности проявляются не в словах, а в действиях, в вашей повседневной жизни.

Ценности и качество жизни

К сожалению, есть люди, которые не задумываются над определением ценностей своей жизни, они просто живут, приспосабливаясь к обстоятельствам любой ценой. Они могут красиво говорить о ценностях, но по их поступкам видно, что это лишь слова. На самом деле поведение таких людей определяется не жизненными ценностями, а какими-то другими факторами.

Каждый из вас формирует себя как личность, определяет черты своего характера, выбирает жизненные приоритеты.

Основные жизненные ценности, которые создают наш характер, — это семья, учеба, любовь, дружба, здоровье, творчество, свобода, справедливость, самосовершенствование.

Жизненные ценности начинают формироваться в детстве и являются основой всей дальнейшей жизни, влияют на ее качество.



Внучка спросила у своего дедушки о ценностях, которые он считает главными в жизни. Дедушка ответил: «Главная ценность — это достойная жизнь. Поэтому, если у тебя есть выбор, всегда выбирай достойную жизнь». Если внучка, как и дедушка, выберет своей главной ценностью достойную жизнь, то как такой выбор повлияет на ее характер?





Может ли быть такое, что ваша главная жизненная ценность занимает последнее место или вообще отсутствует в системе ценностей другого человека? Будут ли совпадать ваши оценки качества жизни?



Качество жизни — это восприятие человеком своего положения в обществе в зависимости от его системы ценностей и в связи с его целями и ожиданиями. Фактически качество жизни — это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека. Человек определяет качество своей жизни, сравнивая фактический уровень удовлетворения потребностей с ожидаемым. Такое сравнение состоит из объективных и субъективных критериев, которые характеризуют физическое, психическое и социальное благополучие.

Субъективно человек оценивает качество своей жизни по системе собственных ценностей. Если главной ценностью человека является, например, творческая работа, то именно ее наличие воспринимается как высокое качество жизни, а если человек считает, что главное — это деньги, то высокое качество жизни определяют доходы, но отнюдь не творческая работа. Таким образом, наши ценности оказывают непосредственное влияние на нашу субъективную оценку качества собственной жизни.



Опорные точки. Жизненные ценности играют важную роль в формировании характера человека и влияют на его оценку качества собственной жизни.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что такое качество жизни?
2. Когда начинают формироваться жизненные ценности?

II уровень

3. Какие основные жизненные ценности сформировали ваш характер?
4. Как человек определяет качество своей жизни?

III уровень

5. Могут ли нам навязать чужие ценности, которые мы не хотим разделять?

6. Почему люди иногда защищают свои жизненные ценности ценой собственной жизни?
7. Объясните, почему люди выбирают разные критерии для оценивания качества своей жизни?

IV уровень

8. Докажите, что жизненные ценности являются фундаментом личности человека.
9. Почему именно поступки определяют настоящие жизненные ценности человека?

§ 21 Моральное развитие личности. Самовоспитание характера



Обдумайте и обсудите ситуацию. Лена собралась с подругами в кино, но она знала, что родителям это не понравится. Поэтому Лена сказала, что пойдет к однокласснице, которая поможет ей с домашним заданием. Родители разрешили. Лена прекрасно провела время, к урокам она так и не подготовилась, но об этом не сказала. Какие моральные нормы и правила нарушила Лена? Является ли такая ситуация опасной? Почему?

Моральное развитие личности

Слово «мораль» предложил древнеримский политический деятель Марк Туллий Цицерон. В переводе с латыни оно означает «общепринятые нормы», «неписанные правила». Сегодня, употребляя слово «мораль», мы подразумеваем принятые в обществе представления о добре и зле, хорошем и плохом, правильном и неправильном. Мораль — это совокупность норм поведения, которые основываются на этих представлениях.

В процессе формирования личности происходит усвоение общепринятых моральных норм и правил поведения. Это очень важно, поскольку дает возможность человеку оценивать собственные и чужие поступки, регулирует отношения между людьми. **Моральное развитие** — это уровень усвоения представлений о нравственных нормах, сформированности нравственных чувств и поведения.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Выдающийся древнегреческий философ Аристотель писал: «Кто движется вперед в науках, но отстает в нравственности, тот больше идет назад, чем вперед». Согласны ли вы с ним? Почему Аристотель считал нравственность важнее науки?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Кирилл помог

отцу починить велосипед, а потом убрать в гараже. Вечером Кирилл попросил отца решить за него задачу по физике, а когда тот отказался, очень обиделся, поскольку думал, что заслужил это. На каком этапе морального развития находится Кирилл? Как бы поступил на его месте подросток с другим уровнем морального развития?



Психологи выделяют отдельные этапы морального развития.

Первый этап характеризуется тем, что человек, который нарушил моральные нормы и правила, стремится избежать наказания, а если человек их соблюдает, он хочет получить немедленное поощрение за правильное поведение.

На *втором этапе* человек, нарушивший моральные правила, стремится избежать осуждения других людей, т. е. у него возникает чувство стыда. Если человек соблюдает правила, то он хочет получить одобрение своих действий социумом и добивается уважения к себе путем совершения правильных действий.

Третий этап характеризуется беспокойственностью человека по поводу сохранения ценностей общества. Такой человек стремится сохранить чувство собственного достоинства, он не совершает плохих поступков, поскольку считает их недостойными себя. У такого человека моральные требования являются собственной потребностью, он ведет себя соответственно именно потому, что сам так решил, а не потому, что его кто-то принуждает к этому.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Немецкий философ Иммануил Кант писал:

«Две вещи наполняют душу всегда новым и все большим восторгом и благоговением, чем чаще и дольше я думаю о них,— это звездное небо надо мной и моральный закон во мне». Понятно, почему Канта поражает звездное небо. Но почему его также поражает моральный закон в нас самих? Следует ли сравнивать звездное небо с моралью человека?



Самовоспитание характера

Формирование моральных ценностей и нравственное развитие личности имеют большое значение для самовоспитания характера.

Самовоспитание характера — это осознанная деятельность, направленная на формирование положительных черт своего характера. Оно предполагает понимание особенностей факторов, от которых зависит характер человека. Самовоспитание характера длится на протяжении всей жизни и происходит поэтапно.

План усовершенствования характера

1. Провести анализ своих действий и поступков путем самонаблюдения, т. е. осуществить самооценку характера, сравнив с тем, что для вас желаемо



2. Определить те качества, которые вы хотели бы развивать или совершенствовать, и принять решение о начале работы над соответствующими чертами собственного характера



3. Поставить цель и разработать программу действий, т. е. определить: что, когда и как вам следует делать для развития определенных черт характера

Для выполнения этого плана нужны волевые усилия, саморегуляция, самоконтроль, самоанализ, самооценка. Кроме того, понадобится корректировка (уточнение) целей и задач и поиск оптимальных средств самовоспитания характера.

Условиями самовоспитания характера являются:

- адекватная самооценка черт характера, требовательность к себе, неудовлетворенность собой, стремление улучшить свой характер, развивать его положительные черты;
- умение самостоятельно ставить перед собой конкретную цель усовершенствования своего характера;
- наличие жизненных и моральных ценностей, которые положительно влияют на развитие характера;
- наличие пошагового плана работы, направленного на улучшение соответствующих черт своего характера для достижения цели;
- систематическая и результативная работа по самовоспитанию.

Для усовершенствования характера необходимы также такие жизненные навыки, как умение принимать собственные решения, критически мыслить, эффективно общаться, адекватно осуществлять самооценку, сопротивляться давлению, преодолевать отрицательные эмоции и стресс, сочувствовать людям, радоваться их успехам, управлять своей жизнью.



Опорные точки. Моральное развитие — это необходимый компонент развития личности. Нравственный человек — это такой человек, для которого нормы и правила морали являются его собственными внутренними убеждениями. Нравственный человек не механически их выполняет, это его внутреннее состояние. Поступая согласно моральным нормам, такой человек получает удовольствие. Моральные ценности имеют большое значение для самовоспитания характера.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что означает термин «мораль»?
2. Какого человека называют нравственным?
3. Что такое самовоспитание?

II уровень

4. На каких представлениях формируются нормы морали в обществе?
5. Назовите условия самовоспитания характера.
6. Какие навыки необходимы для усовершенствования характера?

III уровень

7. Как происходит моральное развитие личности?
8. Является ли мораль вашим внутренним убеждением? Почему?
9. Как происходит процесс усвоения общепринятых моральных норм и правил поведения?

IV уровень

10. Докажите важность процесса самовоспитания характера.
11. Почему моральное развитие является важным условием развития личности?
12. Докажите на примерах, что самовоспитание характера длится на протяжении всей жизни.

Практическое задание № 8

Самооценка характера. Проект самовоспитания

1. Самооценка характера.

Цель: научиться проводить самооценку характера и адекватно оценивать положительные и отрицательные черты своего характера.

Порядок выполнения работы

1. Внимательно прочитайте слова, которые характеризуют отдельные качества личности (черты характера).

Доброта, жадность, зависть, щедрость, злость, милосердие, тщеславие, порядочность, эгоизм, оптимизм, жестокость, аккуратность, равнодушие, вежливость, безответственность, выдержка, трусость, умение прощать, лживость, умение слушать, грубость, жизнерадостность, лицемерие, мудрость, лень, чувство юмора, наглость, творчество, трудолюбие, неряшливость, гостеприимность, нерешительность, сообразительность, неорганизованность, смелость.

2. Из черт характера, которые вы прочитали, выберите 15, соответствующих вашему идеалу человека. Запишите их в тетради.

3. Из черт характера, которые вы прочитали, выберите 15, каких не должно быть у вашего идеала человека. Запишите их в тетради.

4. Из черт характера, которые вы прочитали, выберите 15, какие, по вашему мнению, присущи вам. При этом выбор необходимо сделать по системе «да — нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее проявления. Запишите их в тетради.

5. Обработка результатов.

Число положительных черт, которые, по вашему мнению, вам присущи, поделите на число положительных черт вашего идеала. Если результат близок к единице, то вы, скорее всего, себя переоцениваете, а результат, приближенный к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности. Результат, приближенный к 0,5, свидетельствует об адекватной самооценке.

Число отрицательных черт, которые, по вашему мнению, вам присущи, поделите на число отрицательных черт, которых не должно быть у вашего идеала человека. Результат, приближенный к нулю, свидетельствует о вашей завышенной самооценке, результат, близкий к единице, — о заниженной самооценке, результат, приближенный к 0,5, свидетельствует об адекватной самооценке.

6. Сделайте выводы.

II. Проект самовоспитания.

Цель: научиться составлять план самовоспитания и осуществлять его.

Оборудование и материалы: дневник, в котором записан поэтапный план самовоспитания и результаты его осуществления.

Порядок выполнения работы

1. Выберите девиз своего проекта самовоспитания. Например: «Самовоспитание требует очень важного, сильного стимула — чувства собственного достоинства, уважения к себе, желания стать сегодня лучшим, чем был вчера». (В. А. Сухомлинский)

2. Ответьте на вопрос:

— Что побуждает меня заниматься самовоспитанием?

— Каких главных целей я стремлюсь достичь при помощи самовоспитания?

— Какие приемы самовоспитания я знаю и могу использовать в работе над собой?

— Какие трудности я испытываю при самовоспитании и как я их преодолеваю?

— Требуется ли мне помощь в процессе самовоспитания?

3. Определите:

— к какому идеалу вы будете стремиться;

— какие черты должны сформировать для его достижения;

— от каких недостатков должны избавиться для его достижения.

4. Сформулируйте цель и разработайте проект деятельности по поводу самовоспитания. Определите: что, когда и как следует сделать, чтобы совершенствовать одни качества и избавиться от других, достичь поставленных целей.

5. Определите, как вы будете осуществлять саморегуляцию, самоконтроль, самоанализ, самооценку, коррекцию целей и задач, поиск оптимальных средств и способов самовоспитания.

6. Начните систематически работать над проектом.



Проверьте свои знания по Разделу 3 «Психическая и духовная составляющие здоровья», выполнив тестовые задания на сайте.



СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ

Изучив данный раздел,
вы узнаете:

- о социальном благополучии;
- социальной компетентности;
- репродуктивном здоровье молодежи;
- факторах крепкой семьи;

научитесь:

- эффективно общаться и строить межличностные отношения;
- оценивать риски инфицирования ИППП, ВИЧ, гепатитами В и С;
- противодействовать стигме и дискриминации;
- оценивать риски для жизни и здоровья человека на личном уровне.

СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ. СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

§ 22 *Отношения и уровни общения. Навыки эффективного общения. Формирование межличностных отношений со взрослыми и ровесниками*



Обдумайте и обсудите ситуацию. Анна высказала мнение по поводу правил общения между людьми. Олег возразил ей: «Ты не права!» Кирилл тоже был не согласен с Анной, но он сказал: «Я думаю иначе». Как вы считаете, с кем из ребят Анна хотела бы продолжить беседу? Почему?

Отношения и уровни общения

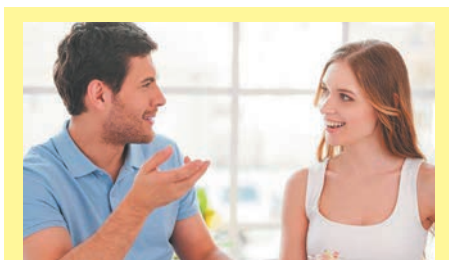
Отношения — это разнообразные связи между людьми, которые предполагают общение. Именно общение дает возможность людям передавать умения и знания, влиять друг на друга, познавать самих себя, находить понимание с другими.

Во время общения человек может относиться к собеседнику как к личности, которая заслуживает уважения, а может манипулировать им и не уважать его. Мы можем общаться при помощи слов — это вербальное общение, а можем «поговорить» и без слов — при помощи мимики, жестов или прикосновений.

Как же разобраться в этих особенностях общения?

Рассмотрим разные уровни общения.

Духовный уровень общения дает возможность раскрыть собеседнику свою личность, открыть себя настоящего. Это требует особых внутренних усилий — духовных, эмоциональных, интеллектуальных. Только с очень близкими, надежными, верными людьми, которые нас понимают, мы будем общаться на духовном уровне.



В чем, по вашему мнению, заключается культура общения?



Сравните деловой и игровой уровни общения. Что в них общего? Чем они отличаются?



Деловой уровень общения необходим при сотрудничестве, он предполагает взаимоуважение, направленность на успешное выполнение общей работы, конструктивное решение проблем.

Игровой уровень общения характерен для неформальных ситуаций, когда мы встречаемся с друзьями или близкими людьми. Этот уровень дает возможность пошутить, продемонстрировать артистичность, неповторимость, оригинальность. При игровом общении можно расслабиться, быть открытым, проявлять свои таланты.

Манипуляционный уровень общения предполагает, что человек воспринимает собеседника как средство достижения собственных целей. Например, в ситуации, когда кто-то пытается нам что-то продать. Такое общение имеет целью убедить нас в высоком качестве товара и его необходимости для нас. Манипулятор совершенно не думает об интересах другого, т. к. ему это безразлично, главное — он сам. Следует научиться защищаться от тех, кто во время общения с нами использует исключительно манипуляции. Не стоит ссориться с ними, достаточно спокойно сказать твердое «нет».



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. На манипуляционном уровне общается человек, который пытается заставить нас сделать что-либо выгодное именно ему (например, выполнить его работу, помочь в решении его проблем, защитить его интересы). Как распознать попытки манипуляции и как правильно реагировать в таких случаях?

Уровень общения при помощи масок, которые человек использует в разных ситуациях. Например, маска образцового ученика, веселого парня, всем недовольной красавицы, делового человека. Такой уровень общения характерен для ситуаций, когда человек не очень заинтересован в общении или хочет произвести впечатление (обычно поверхностное).

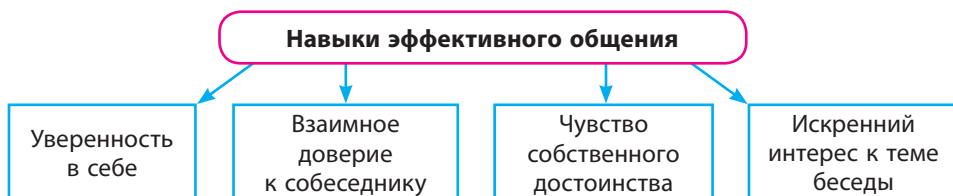
Примитивный уровень общения демонстрируют невежливые и грубые люди, которых не волнует, как их будет воспринимать собеседник. Конечно, такое общение никому не приносит удовольствия, поскольку оно связано со значительной отрицательной эмоциональной нагрузкой и обычно приводит к конфликтам.



Больше об уровнях общения вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Навыки эффективного общения

Для того чтобы общение было эффективным, необходимо иметь определенные навыки.



Советы для эффективного общения:

- разговаривая с человеком, смотрите ему в глаза, покажите, что вы доверяете ему, а он полностью может доверять вам;
- всегда помните имя собеседника и обращайтесь к нему по имени в ходе беседы, это очень важно;
- проявляйте искренний интерес к человеку, интересуйтесь его взглядами, мнением, действиями;
- не следует много говорить о себе, старайтесь слушать собеседника, иначе какой смысл в разговоре, если вы не хотите никого слушать, кроме себя.



Могут ли теоретические знания заменить реальное общение?

Эффективное общение — это содержательное общение. Оно предполагает, что собеседники имеют широкий кругозор, задают интересные вопросы и дают аргументированные ответы. Если вы всесторонне развитый человек с разнообразными увлечениями, то вы всегда будете интересным собеседником.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Древнегреческий философ Зенон из Китиона считал, что «два уха и один язык нам даны для того, чтобы больше слушать и меньше говорить». А швейцарский писатель и поэт Йоганн Лафатер писал: «Хочешь быть умным — научись умно спрашивать, внимательно слушать и молчать, когда нечего больше сказать». Какие правила эффективного общения вы можете предложить, основываясь на этих высказываниях?

Принципы формирования межличностных отношений. Отношения со взрослыми и ровесниками

При формировании межличностных отношений со взрослыми и ровесниками следует опираться на определенные общие принципы общения.

Первый принцип — это *уважение к собеседнику*, признание его права быть личностью, иметь собственное мнение и отстаивать его, задавать вопросы, ошибаться и исправлять ошибки. Но этот принцип касается также и вас. Собеседник должен относиться к вам с уважением и придерживаться всех правил общения. Равенство прав собеседников обязательно, иначе диалог не состоится.

Второй принцип — это *открытость*, честность и доверие во время общения.

Третий принцип — это *постоянное совершенствование* своих коммуникативных способностей, накопление опыта. Необходимо учитывать культурные, образовательные, психологические и профессиональные особенности человека, с которым вы общаетесь.



Почему общение является важнейшим условием взаимодействия людей в процессе любой общей деятельности?



Опорные точки. Отношения — это разнообразные связи между людьми, предусматривающие разные уровни общения: духовный, деловой, игровой, манипуляционный, примитивный. Для эффективного общения необходимо иметь определенные навыки.

Существуют общие принципы, которые следует учитывать при формировании межличностных отношений со взрослыми и ровесниками.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. В чем заключается ценность процесса общения?
2. Какое общение является вербальным, а какое — невербальным?

II уровень

3. Назовите навыки эффективного общения?
4. Назовите принципы формирования межличностных отношений.

III уровень

5. В каких ситуациях эффективен деловой уровень общения?
6. Как определить манипуляционный уровень общения?

IV уровень

7. Почему общение является важнейшим условием взаимодействия людей в процессе общей деятельности?
8. Сравните деловой и духовный уровни общения. Что в них общего? Чем они отличаются?



Чтобы определить, умеете ли вы слушать собеседника, пройдите несложный тест в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Практическое задание № 9

Обработка приемов эффективного общения со взрослыми и ровесниками

Цель: отработка приемов эффективного общения со взрослыми и ровесниками, развитие коммуникативных навыков.

Порядок выполнения работы

1. Отработка приемов эффективного общения с ровесниками в конкретных ситуациях (работа в малых группах).
 1. Представьте следующую ситуацию: вам необходимо выполнить общую работу (можете сами выбрать характер этой работы). Для ее выполнения нужно распределить обязанности между участниками группы (4–5 человек). Обсудите в группе ход выполнения работы. Проанализируйте уровень и особенности этого общения.
 2. Ответьте на вопросы:
 - Какие приемы общения оказались эффективными?
 - Какие приемы общения были неэффективны?

3. Сделайте выводы.

II. Отработка приемов эффективного общения со взрослыми в конкретных ситуациях (работа в парах).

1. Представьте следующую ситуацию. Вам нужно посетить поликлинику для консультации с врачом по поводу состояния вашего здоровья. Какие приемы и методы общения вы будете использовать при общении со взрослыми: работником регистратуры, медсестрой, посетителями в очереди, врачом.

Исполните роли ученика и медицинского персонала поочередно.

2. Ответьте на вопросы:

— Какие приемы общения оказались эффективными?

— Какие приемы общения были неэффективны?

3. Сделайте выводы.

§ 23 *Ценность семьи. Факторы крепкой семьи. Готовность к семейной жизни*



Обдумайте и обсудите ситуацию. Сын спросил у отца: «Почему говорят, что семья — это счастье? Потому что в семье нас любят?» Отец ответил: «Нет, потому что семья помогает нам ощущать, что есть кто-то, кого мы любим больше, чем себя». Как вы считаете, кто из них прав? Как бы вы сами ответили на этот вопрос?

Ценность семьи

Семья — это духовное и социальное пространство, в котором рождаются и растут дети, в котором, помогая друг другу, живут вместе разные поколения. Взрослые заботятся о детях, а дети, когда становятся старше, начинают помогать своим уже пожилым родителям, престарелым бабушкам и дедушкам.

Каждая семья имеет собственные правила и традиции, которые делают ее уникальной. Все семьи разные и, возможно, далеки от идеала, но в каждой из них происходит чудо семейной жизни. Неслучайно в народе говорят: «Добро по миру не рекой течет, а семьей живет». Перечень основных семейных ценностей, безусловно, для каждой семьи будет своим, но среди них обязательно будут трудолюбие, честность, верность, совесть, любовь.



С 2012 года наша страна отмечает 8 июля День семьи. Как вы считаете, как следует праздновать этот день? Что вы знаете о подобных праздниках в других странах?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Ваша сверстница написала в своем сочинении: «Я не знаю, большая или маленькая моя семья из пяти человек, но для меня она больше, чем все, что есть в мире». Как вы считаете, почему семья так важна для каждого человека?

Факторы крепкой семьи

Почему одни семьи счастливы и крепки, а другие — несчастны и распадаются со временем? Какие факторы влияют на прочность семьи и семейных отношений? Попробуем в этом разобраться.

Принимая решение о создании семьи, нужно понимать, что семейная жизнь — это ежедневный совместный труд, направленный на создание и поддержание экономического обеспечения семьи, семейных традиций, семейных отношений. Ранние браки часто распадаются, поскольку

решение о вступлении в брак принималось без учета тех трудностей, с которыми обязательно столкнется молодая семья.

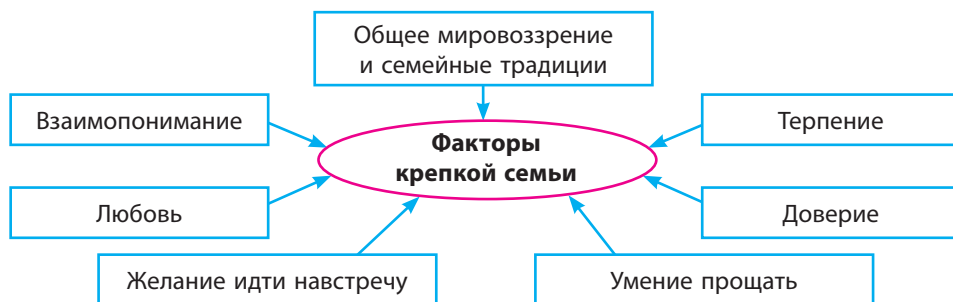
С одной стороны, семья требует от нас самоотдачи, а с другой, крепкая семья — это залог нашего успеха в карьере, бизнесе, обучении, творчестве. Семья — это место, в которое можно вернуться, когда что-то не получилось, где вас выслушают, поддержат, помогут.

Для эффективного решения проблем в каждой семье существуют свои правила, определенный порядок и структура отношений. Взаимоотношения между членами семьи достигают высокого



Какие факторы делают украинскую семью крепкой? Меняются ли они со временем или остаются неизменными на протяжении столетий?

духовного уровня только в том случае, если все понимают чувства, стремления и интересы другого, разделяют общие семейные ценности.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. На вопрос «Что люди ищут в семейной жизни?» один из ваших сверстников ответил так: «Они ищут счастья. Если у любого человека спросить, чего он ожидает от семьи, он, конечно, ответит: “Счастья”. И не нужно стыдиться этого, потому что человек действительно должен стремиться к счастью. Он надеется, что рядом с ним появится кто-то близкий, они будут любить друг друга, растить детей, и это и будет счастьем». Верна ли эта мысль? Как вы сами ответите на этот вопрос?

Готовность к семейной жизни

У каждого из нас свое понимание того, какой должна быть счастливая семья. Чему-то нас научили родители, что-то мы поняли самостоятельно. Но прежде чем создавать свою семью, необходимо спросить себя: «Готов/готова ли я к семейной жизни? Какой я ее представляю? Хорошо ли я знаю человека, с которым хочу вступить в брак? Каков он на самом деле? Чего он ждет от семейной жизни: того же, чего и я, или нет?» Когда вы ответите на эти вопросы, то поймете, готовы вы к семейной жизни или нет.

Выделяют определенные уровни готовности молодежи к семейной жизни.

О физической готовности к семейной жизни свидетельствует завершение физического развития человека и наступление брачного возраста.

Социальная и экономическая готовность к семейной жизни предполагает завершение образования, получение профессии, начало самостоятельной трудовой деятельности. Это дает возможность обеспечивать



Исчезнет ли романтическое чувство любви, если влюбленные обсудят, как они представляют свою семью, как они будут строить ее экономический фундамент, сколько у них будет детей, как они будут помогать друг другу?

себя и свою будущую семью материально. Социальная готовность к браку предусматривает осознание своей ответственности за семью.

О *психологической готовности* к семейной жизни свидетельствует то, что вы знаете, зачем вступаете в брак, чего ждете от семьи, какие семейные отношения хотите построить, какие обязанности готовы выполнять. Психологическая готовность подразумевает, что мы способны выбирать будущего мужа или жену по многим критериям, среди которых обязательно есть нравственные и духовные качества, общность взглядов и жизненных целей, психологическая совместимость.

Понятия «гендер» и «пол»

Рассматривая отношения между мужчинами и женщинами, ученые часто используют термины «гендер» и «пол». Слово «гендер» происходит от английского *gender* — «пол», которое, в свою очередь, происходит от латинского *genus* — «род». Когда мы говорим «гендер», то определяем социальный пол человека, а когда говорим «пол», то имеем в виду биологический пол, т. е. не социальные, а физиологические отличия людей. Пол задается природой, а гендер предопределяется культурой общества. Гендер определяет характеристики и нормы мужского и женского поведения, социальные возможности каждого пола в образовании, профессиональной деятельности, доступе к власти и т. п. В демократическом обществе запрещена гендерная дискриминация, т. е. нарушение прав человека по половому признаку.



Опорные точки. Семья и семейные ценности являются основой нашего общества. В семье формируются основные качества человека. Для крепкой семьи характерна высокая культура семейной жизни. Существуют определенные уровни готовности молодежи к семейной жизни: физический, социальный, экономический, психологический. К семейной жизни нужно готовиться, понимая ее особенности, сложности и степень ответственности за принятые решения.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что является основой семьи?
2. Приведите примеры семейных ценностей.
3. Чем отличаются понятия «гендер» и «пол»?

II уровень

4. Почему ранние браки часто распадаются?
5. Какие степени готовности молодежи к семейной жизни вы знаете?
6. Что необходимо сделать перед принятием решения о создании семьи?

III уровень

7. Какие существуют способы эффективного решения семейных проблем?
8. Что свидетельствует о психологической готовности к семейной жизни?
9. В чем проявляется социальная готовность к семейной жизни?

IV уровень

10. Докажите, что семья является основой существования человека.
11. Почему ответственность является важной семейной ценностью? Подтвердите ответ примерами.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

§ 24 Состояние репродуктивного здоровья молодежи в Украине. Негативные последствия ранних половых отношений



Обдумайте и обсудите ситуацию. Чтобы выглядеть привлекательнее, Наташа в холодную погоду надела короткую юбку, туфли на каблуках, прозрачный шарф. Мама попросила ее одеться потеплее: «Подумай о своих будущих детях, моих внуках, одевайся по погоде». Как вы считаете, что имела в виду мама? Что означает «одеваться по погоде»? Почему это нужно делать?

Состояние репродуктивного здоровья молодежи в Украине

Важной составляющей понятия «здоровье» является репродуктивное здоровье. **Репродуктивное здоровье** — это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы и нарушений ее функций. Репродуктивное здоровье означает способность к рождению детей.



Может ли обычная простуда, вызванная тем, что девушка-подросток оделась не по погоде или сидела на чем-то холодном, привести к проблемам с репродуктивным здоровьем? Почему?

Это означает также и право доступа к соответствующим услугам в сфере здравоохранения, которое позволяет женщине безопасно перенести беременность и роды, вырастить и воспитать ребенка. Цивилизованное общество уделяет внимание охране репродуктивного здоровья, оказывает содействие обеспечению благосостояния семьи.

Репродуктивное здоровье молодежи в Украине сегодня пребывает не в лучшем состоянии. Его низкий уровень определяется социальным положением граждан, недостаточным вниманием к институту семьи, неудовлетворительным состоянием здоровья подростков, на которое негативно влияет распространение таких вредных привычек, как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Подростки, употребляющие наркотики и алкоголь, рискуют остаться бесплодными. К такому же результату приводят ранние половые отношения, венерологические заболевания, нежелательные беременности и аборт — искусственное прерывание беременности. Украинские врачи отмечают у подростков возрастание уровня заболеваний мочеполовой системы, причем как у девушек, так и у юношей. Нередко это связано с тем, что подростки одеваются не по погоде, много времени проводят на улицах, сидя на холодных бетонных сооружениях. Таким образом, ситуация с репродуктивным здоровьем молодежи в нашей стране является непростой и нуждается в изменениях.



Репродуктивное здоровье, как и здоровье в целом, определяется различными факторами. Прежде всего, *наследственностью*, поскольку родители передали нам определенные признаки, в частности и те, что определяют репродуктивное здоровье. Также важным фактором является *образ жизни*, наличие полезных и вредных привычек. Кроме того, репродуктивное здоровье определяется *системой здравоохранения*, существующей в нашей стране. На репродуктивное здоровье могут также влиять *социально-экономические* и *природные факторы*, например экологические.

Каждый из факторов здоровья может как положительно, так и отрицательно влиять на репродуктивное здоровье человека.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. К каким последствиям может привести безответственное отношение подростка к себе и своему здоровью? Кто будет «отвечать» за эти последствия?



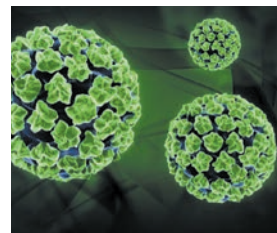
Больше о состоянии репродуктивного здоровья молодежи в Украине вы можете прочитать в дополнительном материале к параграфу на сайте.

Негативные последствия ранних половых отношений

Ранняя половая жизнь приводит ко многим негативным последствиям. Организм подростка не готов к этому ни физиологически, ни психологически. Подросток не может брать на себя ответственность за сложные последствия таких отношений, поскольку социально и экономически он зависит от родителей.

К негативным последствиям ранних половых отношений относится опасность передачи половым путем различных вирусов. Свыше ста разновидностей таких вирусов ученые объединили в одну группу — папилломавирусы. Папиллома (от латин. *papilla* — сосочок) — это опухоль, которая чаще всего образуется на коже и слизистых оболочках.

Причиной появления таких опухолей служит особый вирус — вирус папилломы человека. Среди опухолей есть доброкачественные, а есть те, что вызывают очень опасное заболевание — рак шейки матки. Наиболее распространенным путем инфицирования папилломавирусом является половой. Использование презерватива во время полового контакта значительно снижает риск заражения. Однако следует помнить, что это не дает гарантии полной защиты, поскольку заражение вирусом может произойти в случае контакта



■ Такой вид имеет вирус папилломы человека



Почему материнство будет счастливым только в том случае, когда женщина созрела для этого физиологически, психологически и социально?



с незащищенными участками кожи. Поэтому так важна профилактика инфицирования. Для подростков — это избегание половых контактов и соблюдение личной гигиены.

Опасные половые контакты могут также быть причиной заражения ВИЧ-инфекцией.

К рискам ранних половых отношений относятся:

- ранняя беременность, которая подвергает опасности здоровье матерей-подростков и их детей;
- стрессы и психологические травмы, связанные с неготовностью нервной системы подростка к таким отношениям;
- инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), в частности ВИЧ-инфекция.

Ранняя беременность опасна для организма девушки-подростка, а роды становятся настоящей медицинской проблемой. Кроме того, возникают и другие трудности — социальные. Подростки не готовы растить своего ребенка, воспитывать его, поскольку сами нуждаются в родительской опеке. Ранняя беременность также является сложной психологической проблемой для девушки.

Таким образом, ранние половые отношения связаны с большим риском и для собственного здоровья, и для здоровья будущего поколения. Только взрослый, физиологически и социально зрелый человек может создавать семью, рожать и воспитывать детей. Следует учиться выстраивать отношения с противоположным полом на основании общечеловеческих ценностей, таких как понимание, ответственность, уважение.



Опорные точки. К факторам риска для репродуктивного здоровья относятся наследственность, нездоровый образ жизни, социальные и экономические факторы. Ранние половые отношения, употребление вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков), недостаточная физическая активность, хронические стрессы — все это разрушает репродуктивное здоровье подростка. Выбирая тот или иной образ жизни, следует осознавать последствия этого выбора, в частности, для своих потомков.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Что такое репродуктивное здоровье?
2. Каково состояние репродуктивного здоровья молодежи в Украине?

II уровень

3. Приведите примеры негативных последствий ранних половых отношений.
4. Приведите примеры факторов риска для репродуктивного здоровья молодежи в Украине.

III уровень

5. Какие вредные привычки могут влиять на репродуктивное здоровье?
6. Что вы знаете о вирусе папилломы человека? К каким заболеваниям он приводит?

IV уровень

7. Докажите, что ранняя беременность вредна для организма подростка.
8. Как ранние половые отношения связаны с риском для здоровья будущего поколения?
9. Докажите, что репродуктивное здоровье молодежи зависит от осознания ответственности за последствия ранних половых отношений.

§ 25 **Предотвращение заболеваний, передающихся половым путем. Средства контрацепции**



Обдумайте и обсудите ситуацию. Полина узнала, что после анализа на ВИЧ-инфекцию существует две формулировки результата: ВИЧ-положительный или ВИЧ-отрицательный. Она решила, что «положительно» означает, что все хорошо. Игорь возразил ей, объяснив, что «ВИЧ-положительный» означает инфицированный. Кто из них прав? Как происходит тестирование на ВИЧ-инфекцию?

Инфекции, передающиеся половым путем. Средства контрацепции

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), могут нанести вред здоровью человека, поскольку вызывают различные заболевания. К ним относятся сифилис, гонорея и т. п. Их вызывают бактерии, вирусы, грибы, простейшие (одноклеточные животные). Предотвращение таких заболеваний предполагает моральное поведение, соблюдение



Почему консультация с врачом является обязательным условием выбора средства контрацепции?

правил гигиены при половых контактах и своевременное обращение к врачу в случае возникновения тревожных симптомов.

Контрацепция — это методы предотвращения беременности. Важными методами контрацепции являются *барьерные методы*, которые делают невозможной «встречу» яйцеклетки со сперматозоидом благодаря созданию механического барьера. Таким барьером являются, например, презервативы, которые изготавливают из особого

материала — латекса. Слово «презерватив» в переводе с французского означает «предохраняю». Презерватив предназначен как для предотвращения беременности, так и для профилактики заболеваний, передающихся половым путем.

Существуют *гормональные контрацептивы*, но, в отличие от барьерной контрацепции, гормональные средства не защищают от ИППП.

Существуют разнообразные средства контрацепции, которые могут использовать как женщины, так и мужчины. Очень важно решать проблему выбора средств контрацепции совместно, с заботой о здоровье обоих партнеров, понимая общую ответственность за возможные последствия.

При выборе средств контрацепции следует обязательно учесть состояние своего здоровья, посоветоваться с врачом, выяснить, какие побочные эффекты имеет тот или иной метод и к каким последствиям для здоровья это может привести. Если средство выбрано, то следует ознакомиться с инструкцией к нему и научиться правильно его использовать.

Помните, что кроме отказа от половых отношений ни один метод контрацепции не может дать полной гарантии предотвращения беременности.

Условия и пути инфицирования ВИЧ и гепатитами В и С. Формула индивидуальной защиты

К инфекциям, передающимся половым путем, относится также ВИЧ-инфекция. Ее источником является зараженный человек, который находится на любой стадии болезни. Заболевание прогрессирует постепенно: стадия инкубации, стадия первичных проявлений, стадия вторичных заболеваний. С момента инфицирования до момента смер-

ти может пройти от 2–3 до 10–15 лет. И все это время человек может даже не догадываться о том, что он болен.

ВИЧ-инфекция может передаваться тремя путями: *через кровь, половым путем* и *от больной матери к ребенку*, которого она родила и кормит грудным молоком.

Вирус иммунодефицита человека быстро гибнет в окружающей среде и не распространяется бытовым путем, через предметы гигиены. Невозможна передача ВИЧ при рукопожатии, поцелуях, через пот, слезы, при кашле и чихании и т. п.

Сегодня нет методов, позволяющих полностью вылечить ВИЧ-инфицированного человека. Врачебные препараты могут только уменьшить количество вируса в организме и приостановить разрушение иммунной системы.

Существует еще одна группа опасных вирусов, которые вызывают заболевание гепатитом. ***Hepatitis*** — общее название острых или хронических заболеваний печени, которые вызываются вирусами гепатита А, В, С, D, Е, G. По распространенности и степени поражения самыми опасными являются гепатиты В и С. Они относятся к наиболее распространенным причинам смертности в мире и ежегодно убивают более миллиона человек.

Бытовым путем инфицирование вирусом гепатита происходит при пользовании общими станками для бритья, маникюрными принадлежностями, зубными щетками. Еще один распространенный путь передачи вирусов гепатита — половой.

Профилактикой вирусного гепатита В и С является строгое соблюдение правил личной гигиены, защищенный секс, применение исключительно стерильного медицинского и косметологического инструментария.

Формула индивидуальной защиты от ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С:

- знание путей распространения вируса;
- моральное поведение и отсутствие ранних половых отношений;
- отказ от наркотиков;
- защищенный секс (с использованием презерватива).



Что вы знаете об опасности татуировок и пирсинга для здоровья? Какие заболевания могут возникнуть после таких процедур?



Что вы знаете о тестировании на ВИЧ-инфекцию, гепатиты В и С? Где можно пройти такое тестирование?

Тестирование на ВИЧ-инфекцию, гепатиты В и С

Тестирование на наличие ВИЧ-инфекции, согласно законодательству Украины, является добровольным и бесплатным. Информация о результатах обследования конфиденциальна. В каждом областном центре созданы центры борьбы со СПИДом. В районных больницах принимают кровь для анализа на ВИЧ-инфекцию с дальнейшей отправкой крови в областные центры для лабораторной диагностики.

О чем свидетельствует результат анализа? Отрицательный результат означает, что в крови человека антитела к ВИЧ не найдены, т. е. он не инфицирован. Впрочем, отрицательный

результат не означает, что человек не восприимчив к инфекции. Он может заразиться позднее, если окажется в опасной ситуации. Положительный результат свидетельствует о том, что в крови человека были найдены антитела к ВИЧ. Это означает, что человек инфицирован. Окончательный диагноз устанавливают после повторных тестов. Положительный результат не означает, что человек болен СПИДом. Это свидетельствует о том, что он является носителем ВИЧ-инфекции и может инфицировать вирусом других людей.

Существуют современные методы диагностики гепатита, которые позволяют проводить тестирование как в клинических условиях, так и в домашних условиях при помощи специальных экспресс-тестов на вирусный гепатит. Отрицательный результат означает, что образец крови не содержит антител к вирусу гепатита, значит, человек не инфицирован. Положительный результат означает, что человек, возможно, инфицирован вирусом гепатита, но для установления окончательного диагноза нужно пройти повторное тестирование в клинике. Гепатит лечат путем продолжительной комбинированной противовирусной терапии, и большинство людей, которые проходят такое лечение, выздоравливают.



Опорные точки. ИППП является угрозой для здоровья и жизни человека. Для защиты от инфицирования следует знать условия и пути распространения ИППП. Для предотвращения нежелательной беременности необходимо ознакомиться со средствами контрацепции и посоветоваться с врачом по поводу правил их использования.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие инфекции передаются половым путем?
2. Что такое контрацепция? Какие существуют методы контрацепции?

II уровень

3. Каковы пути распространения ВИЧ-инфекции?
4. Защищают ли гормональные контрацептивы от ИППП? Почему?

III уровень

5. Что следует учитывать при выборе средств контрацепции?
6. Каких правил нужно придерживаться для профилактики вирусного гепатита В и С?

IV уровень

7. Какие существуют правила тестирования на ВИЧ-инфекцию, гепатиты В и С?
8. Докажите, что консультация с врачом является обязательным условием при выборе средства контрацепции.
9. Докажите, что для защиты от инфицирования необходимо знать условия и пути распространения ИППП.

Практическое задание № 10

Отработка навыков получения достоверной информации об инфекционных и неинфекционных заболеваниях в своей среде

Цель: отработать навыки получения достоверной информации об инфекционных и неинфекционных заболеваниях в своей среде.

Порядок выполнения работы

Выполните задание, следуя таким этапам.

1. Этап планирования.

Определите, какую информацию об инфекционных и неинфекционных заболеваниях вы бы хотели получить. В какой форме?

2. Этап получения информации.

1) Соберите информацию об инфекционных и неинфекционных заболеваниях в различных источниках.

2) Определите цель распространения этой информации (кто распространяет, с какой целью и т. п.).

3) Определите, на какую аудиторию рассчитана данная информация (специалисты, взрослые, молодежь, подростки).

4) Определите качество и оцените достоверность полученной информации.

3. Этап подведения итогов.

Проанализируйте результаты своей работы. Сделайте выводы.

§ 26 Значение моральных ценностей для профилактики ИППП. Противодействие стигме и дискриминации



Обдумайте и обсудите ситуацию. При обсуждении проблемы инфицирования ИППП Виктор сказал, что эти заболевания вызывают опасные бактерии, поэтому людей, которые заболели, необходимо обязательно изолировать. Оцените достоверность информации, которую сообщил Виктор.

Значение моральных ценностей для профилактики ИППП

Большое значение при профилактике заболеваний, передающихся половым путем, имеет уровень морального развития человека. В случае аморального поведения, пренебрежения нормами и правилами общества, отсутствия нравственных ценностей и принципов риск инфицирования ИППП значительно возрастает.

Несмотря на то что возбудители ИППП сегодня хорошо изучены, лечить заболевания, которые они вызывают, очень сложно, т. к. симптомы проявляются не сразу. Человек длительное время может быть носителем инфекции и заражать вирусом других людей.



Численность человечества непрерывно увеличивается, более 50 % населения нашей планеты — это жители городов. Повлияет ли такая тенденция на распространение ИППП? Как человек может предотвратить инфицирование?

Главным средством борьбы с распространением ИППП является профилактика. Отсутствие информации, неумение защищать собственные интересы увеличивают опасность инфицирования. К группам риска относятся люди, которые нарушают нормы морали, ведут беспорядочную половую жизнь. Необходимо формировать у молодежи понятие о серьезности опасности и обеспечить наличие объективной информации о заболеваниях и способах их предотвращения. Низкий уровень общей культуры, неумение защищать собственные интересы и беречь свое здоровье — все эти факторы способствуют распространению ИППП среди молодежи.

Противодействие стигме и дискриминации лиц по любому признаку

Дискриминация — это ограничение прав части населения по определенным признакам. Таким признаком может быть любое существенное отличие человека, например раса, национальность, пол, религиозные убеждения, инвалидность, род занятий, состояние здоровья.

Стигма (от греч. *stigma* — клеймо, пятно, ярлык) — это характеристика человека (группы), которая считается своего рода изъяном и вызывает стремление наказать, изолировать или как-то иначе унижить людей.

Стигма — чрезвычайно сильный социальный ярлык, который заставляет относиться к человеку как к носителю нежелательного качества.

Ученые выделяют три общих признака стигматизации:

1. Различия между людьми подчеркивают и считают важными. Людей разделяют на противоположные категории: черные и белые, здоровые и больные, слепые и зрячие и т. п.

2. Людям с отличиями часто приписывают отрицательные качества. Например, кто-то считает, что люди с аутизмом опасны. Есть те, кто уверен, что ВИЧ-инфекцией заражаются исключительно ввиду аморального поведения. То есть людям, которых объединяет только одно качество (например, наличие вируса в крови), приписывают отрицательные качества, с вирусом никоим образом не связанные, — опасность для других, стремление причинить вред. Иногда приписывание нежелательных признаков извне может выглядеть доброжелательным и даже противоположным стигматизации. Но при этом подразумевается, что такие люди — жертвы, они несамостоятельны, все их проблемы связаны только с заболеванием и они не могут быть полноценными членами общества.



Как известное выражение «белая ворона» связано с понятиями «стигма» и «дискриминация»?

3. Людей разделяют на «нас» и «их», т. е. тех, которые являются иными. Когда мы кого-то стигматизируем, то мыслим категориями «мы» и «они». Это позволяет считать, что «они» не такие, как «мы», и обязательно в чем-то хуже нас.

Итак, если люди считают некое различие очень важным, приписывают тем, у кого оно есть, отрицательные черты и могут легко разделять людей по этому признаку на «нас» и «их», то речь идет именно о стигматизации.

Следует знать, что дискриминация лиц по любому признаку, в том числе по состоянию здоровья и в связи с инва-

лидностью, является недопустимой. Принята «Конвенция о правах лиц с инвалидностью», которая вступила в силу для Украины в 2010 году. Цель этой Конвенции заключается в обеспечении полного и равного осуществления всех прав человека независимо от состояния его здоровья.

Дискриминация и стигматизация основываются на незнании и страхе. Знание помогает человеку пересмотреть свои опасения, которые не соответствуют действительности. То есть важно овладевать информационной культурой.



Опорные точки. Главным средством борьбы с распространением ИППП является профилактика. Наличие достоверной информации, умение защищать собственные интересы значительно уменьшают опасность инфицирования. Для профилактики ИППП также большое значение имеют нравственные ценности человека. В цивилизованном обществе недопустимы такие явления, как стигматизация и дискриминация. Необходимо противодействовать стигматизации и дискриминации лиц по любым признакам.

Вопросы для повторения и обсуждения

1 уровень

1. Что вы знаете о таких явлениях, как стигматизация и дискриминация?
2. Какие существуют признаки стигматизации?

II уровень

3. Кто относится к группе риска инфицирования ИППП?
4. В чем заключается сложность лечения ИППП?

III уровень

5. С какими проблемами сталкиваются люди, которые подверглись дискриминации?
6. Что следует знать о правах людей в случае дискриминации по состоянию здоровья?
7. Докажите, что стигма основана на незнании и страхе.

IV уровень

8. Докажите, что главным средством борьбы с распространением ИППП является профилактика.
9. Докажите на примерах значение нравственных ценностей для профилактики инфицирования ИППП и противодействия дискриминации людей по любым признакам.

Практическое задание № 11**Определение места здоровья в иерархии собственных жизненных ценностей**

Цель: определить место здоровья в иерархии собственных жизненных ценностей.

Порядок выполнения работы

1. Составьте в тетради или на листе перечень собственных жизненных ценностей.

(Можно воспользоваться таким перечнем: *семья, профессия, любовь, дружба, доброта, познание мира, путешествия, искусство, благосостояние, карьера, деньги, комфорт, образование, личностный рост, уважение к людям, вера в других, надежда, оптимизм, терпение, здоровье, толерантность, слава, честность, смелость, самоуважение, социальное признание, справедливость, независимость, возможность заниматься творчеством, возможность помогать людям.*)

2. Для дальнейшего определения иерархии собственных жизненных ценностей воспользуйтесь следующей шкалой оценивания:

- «3» — жизненная ценность максимально важна;
- «2» — жизненная ценность достаточно важна;
- «1» — жизненная ценность не очень важна.

3. Проанализируйте иерархию собственных жизненных ценностей. Запишите в три колонки жизненные ценности, которые являются для вас максимально важными, достаточно важными, не очень важными. В какой группе ценностей оказалось здоровье? Какие ценности для вас важнее здоровья? Какие ценности являются для вас менее важными, чем здоровье?

4. Сделайте выводы.

§ 27 Влияние психоактивных веществ на репродуктивное здоровье. Социально-психологические услуги государства для молодежи



Обдумайте и обсудите ситуацию. Установлено, что курение сокращает продолжительность жизни на 8–15 лет, приводит к преждевременной смерти, увеличивает случаи так называемой внезапной смерти младенца, если его мать курила. Почему же, зная это, люди курят?

Влияние психоактивных веществ на репродуктивное здоровье

Психоактивными называют любые вещества природного или искусственного происхождения, которые влияют на работу центральной нервной системы и приводят к изменению психического состояния. Некоторые психоактивные вещества используют в медицине для лечения психических заболеваний. Но на здорового человека психоактивные вещества всегда воздействуют пагубно. Наиболее распространенными психоактивными веществами являются никотин, алкоголь, наркотики. Все они чрезвычайно опасны для репродуктивного здоровья подростков.

Курение в подростковом возрасте негативно влияет на все физиологические системы, в частности и на процесс формирования репродуктивной системы. Ситуация усложняется тем, что последствия этого могут проявиться позднее, когда уже зрелые мужчина и женщина решают родить ребенка. Возможно, они уже бросили курить, но последствия подросткового курения отрицательно сказывается на них самих и на здоровье их будущего ребенка.

Последствия курения представляют угрозу и на генетическом уровне, они сказываются на потомках во втором и третьем поколениях. Например, ученые выявили зависимость между курением и появлением лишней хромосомы в генотипе потомков.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Согласно Закону Украины «О мерах по предупреждению и уменьшению потребления табачных изделий и их вредного влияния на здоровье населения», который вступил в действие с 22 сентября 2005 года, запрещено курение в местах, которые определены решением соответствующих городских, сельских или поселковых органов самоуправления. В каких именно местах вашего города или села действует этот запрет? Что нужно делать, если этот закон нарушают?

Негативное влияние никотина на здоровье проявляется не сразу, а со временем. Это не день и не месяц, а годы. Подумайте о том, какие проблемы могут вас ждать через несколько лет, если сегодня вы делаете ошибочный выбор. Надеемся, что у каждого из вас хватит знаний, силы воли и любви к себе, чтобы не причинять вреда здоровью!



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Известно, что сердце курильщика совершает в сутки на 12–15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурильщика. К каким последствиям это может привести?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. В составе сигаретного дыма содержится около 200 вредных веществ, в том числе и угарный газ, сажа, синильная кислота, мышьяк, бензен, аммиак, сероводород, ацетилен, канцерогенные и токсические соединения. Что вы знаете об этих веществах и их влиянии на организм человека?

Алкоголь также является психоактивным веществом, которое негативно влияет на репродуктивное здоровье. Он разрушает наследственный материал половых клеток, что ведет к тяжелым последствиям для потомков — умственной отсталости, заболеваний внутренних органов, отсутствию иммунитета и др.

Подросток, употребляющий алкоголь, может не задумываться об отдаленных последствиях своих действий. А между тем, в организме девочки-подростка уже имеются все те клетки, которые будут передавать будущим потомкам генетическую информацию. И представьте, что уже с подросткового возраста на них будет влиять алкоголь!

Алкоголь оказывает на организм будущих родителей отравляющее действие. Он нарушает обмен веществ, снижает сопротивляемость инфекциям, поражает почти все физиологические системы, в том числе и репродуктивную. Алкоголь наносит вред структуре и генетическому материалу половых клеток — яйцеклеткам у женщин и сперматозоидам — у мужчин.



Какие проблемы могут ожидать подростков через несколько лет (несколько десятилетий), если сегодня они сделали неправильный выбор.



Объясните, почему дети, рожденные матерями, курящими и употребляющими алкоголь, больше склонны к заболеваниям.

По мере привыкания к алкоголю у мужчин ослабевает половое влечение, нормальная половая деятельность может нарушиться даже у молодых людей. Чрезмерное употребление алкоголя может привести к бесплодию, т. к. в мужских половых клетках происходят необратимые изменения, они могут разрушаться под его воздействием.

Одних лишь знаний о том, что алкоголь вреден и что его употребление опасно, мало. Необходимо иметь волевые качества, чтобы это знание стало основой вашего поведения и способствовало принятию правильных решений. Если вам предложили алкоголь, то взрослость проявится именно в отказе, а незрелость — в согласии. Помните, что после первой же рюмки ваш мозг уже не сможет адекватно оценивать происходящее, поведение изменится и не будет зависеть от вас, а здоровью, а возможно, и жизни будет угрожать опасность.

Наркотики — это сильнейшие психоактивные вещества, с которыми может столкнуться подросток. Наркотики еще активнее, чем никотин и алкоголь, разрушают генетический набор половых клеток. Они действуют на эндокринную систему, нарушают нормальный синтез гормонов и тормозят процессы развития в подростковом возрасте.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. В мировом масштабе количество жертв наркомании больше, чем потери во всех войнах и катастрофах. Как может человечество противостоять этой беде?

Наркозависимый человек необратимо разрушает свое здоровье, в том числе и репродуктивное. У него снижается уровень половых гормонов и способность к зачатию, быстро угасает половое влечение. Особой опасностью для потомства является злоупотребление наркотическими препаратами во время беременности. Эти вещества попадают в плод и отравляют его. Они проникают и в материнское молоко, поэтому мать-наркоманка не может кормить своего ребенка. Дети наркоманов страдают наследственными отклонениями, нарушениями работы нервной системы и других физиологических систем организма. Но чаще всего такие дети просто не рождаются, т. к. гибнут на ранних стадиях эмбриогенеза. Не зря говорят, что наркотики могут стать стратегическим оружием для уничтожения целой страны.

Принимая решение относительно того, пробовать ли наркотики, вы должны помнить, что в этот момент делаете выбор между своей будущей жизнью и ее разрушением.

Профилактика врожденных пороков развития

Врожденным пороком развития называют любое анатомическое отклонение в развитии плода в период беременности.



Умеренно тяжелые пороки требуют лечения, но они не угрожают жизни ребенка. Ребенок с тяжелыми пороками развития нуждается в немедленном лечении (обычно хирургическом) для сохранения его жизни. Летальные пороки с жизнью несовместимы.

Пороки развития легче предупредить, чем лечить. Чтобы сохранить свое репродуктивное здоровье, необходимо избавиться от вредных привычек, не курить, не употреблять алкоголь, наркотики, вести здоровый образ жизни, рационально питаться. При необходимости следует своевременно обратиться за генетической консультацией, пройти соответствующие обследования, а при необходимости

и надлежащее лечение. Так можно устранить большую часть негативных факторов, приводящих к врожденным порокам развития.

Каждый из вас уже в подростковом возрасте отвечает за здоровье своих еще не родившихся детей. От того, как вы сейчас живете, какого образа жизни придерживаетесь, зависит здоровье ваших потомков.

Значение регулярных профилактических осмотров для юношей и девушек

Всем вам известно, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому очень важны профилактические осмотры, когда определяют общее состояние здоровья человека, оценивают работу всех важных систем и органов. Именно во время профилактического осмотра можно выявить большинство заболеваний на начальной стадии. Следует внимательно относиться к полученным результатам обследования и в случае необходимой дополнительной консультации своевременно обращаться к врачу-специалисту. Девушкам надо регулярно приходить на осмотр к врачу-маммологу для профилактики и раннего выявления онкологических заболеваний молочной железы.

Маммология (от латин. *мамма* — молочная железа и греч. *logos* — наука) — это раздел медицины, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний молочных желез. Такие заболевания, к сожалению, сегодня очень распространены, но большинство из них излечимы при условии ранней диагностики и своевременного лечения. Особенно важна ранняя диагностика рака молочной железы, поскольку чем быстрее будет выявлена злокачественная опухоль, тем больше вероятность того, что лечение будет успешным.

Социально-психологические и медицинские услуги государства для молодежи

Государство и общество заинтересованы в формировании у молодежи ответственного отношения к здоровью своему и окружающих, формировании у молодежи нравственных цен-

**Национальная
ДЕТСКАЯ
«горячая» линия**

0 800 500 225

(бесплатно со стационарных)

или 772

(бесплатно с мобильного)



Найди нас в сетях:



/Childhotline.ukraine



Lastrada-ukraine

- Для психологической помощи детей открыта Национальная детская «горячая» линия, где каждый получит квалифицированную помощь

ностей. Наша задача — научиться защищать свое право на здоровье, полноценную жизнь, здоровое потомство.

Система центров социальных служб для семьи, детей и молодежи функционирует на государственном, региональном и местном уровнях. Цель таких учреждений — это правовая, психологическая, образовательная, реабилитационная помощь конкретному человеку или отдельным социальным группам, которые находятся в сложных жизненных обстоятельствах и нуждаются в помощи. В большинстве таких центров работают команды специалистов: социальный педагог, психолог, реабилитолог, социальный работник и др. К работе в центрах приобщают также волонтеров — школьников и студентов.

Основными принципами деятельности центров социальных служб для молодежи являются законность, доступность, конфиденциальность, ответственность за соблюдение этических и правовых норм при предоставлении помощи, недопущение дискриминационных действий по отношению к социально незащищенным категориям детей и молодежи, которые находятся в сложных жизненных обстоятельствах.

Основными формами работы таких центров являются консультации, тренинги, лекции, семинары, круглые столы, фестивали, конкурсы, выставки, экскурсии, благотворительные акции и т. п.



Опорные точки. Психоактивные вещества негативно влияют на репродуктивное здоровье как в подростковом, так и в зрелом возрасте. Они могут быть причиной возникновения врожденных пороков развития у новорожденных. Необходима своевременная профилактика врожденных недостатков, т. к. их легче избежать, чем лечить. Важными являются профилактические осмотры, поскольку они дают возможность выявить большинство заболеваний на начальной стадии и своевременно обратиться к врачу-специалисту. Для профилактики онкологических заболеваний молочной железы девушкам необходимо регулярно приходить на осмотр к врачу-маммологу.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие вещества называют психоактивными?
2. Каковы последствия употребления алкоголя для репродуктивного здоровья?
3. Какие вредные вещества входят в состав сигаретного дыма?

II уровень

4. Как наркотики влияют на репродуктивное здоровье человека?
5. Что надо делать для профилактики врожденных пороков развития?

III уровень

6. Какое значение имеют регулярные профилактические осмотры для юношей и девушек?
7. Как функционирует система центров социальных служб для семьи, детей и молодежи?

IV уровень

8. Почему девушкам необходимо регулярно приходить на осмотр к врачу-маммологу?
9. На каких принципах основана деятельность центров социальных служб для молодежи?

Практическое задание № 12**Ознакомление с работой учреждений, предоставляющих социально-психологические и медицинские услуги по месту проживания**

Цель: ознакомиться с работой учреждений, предоставляющих социально-психологические и медицинские услуги по месту проживания.

Порядок выполнения работы

1. Поиск информации об учреждениях, предоставляющих социально-психологические и медицинские услуги по месту вашего проживания. Выяснение их адреса, контактных телефонов и режима работы.
2. Выбор учреждения, с работой которого вы бы хотели ознакомиться (например, «Клиника, дружественная молодежи»). Формирование группы учеников, которые пойдут вместе в это учреждение для ознакомления.
3. Выбор ответственного, который договорится о времени вашего визита в выбранное учреждение.
4. Обсуждение целей и принципов работы учреждения, о которых необходимо узнать во время визита (доступность, добровольность, конфиденциальность, анонимность и доброжелательность).
5. Посещение учреждения, предоставляющего подросткам социально-психологические и медицинские услуги.
6. Подведение итогов посещения.

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ

§ 28 *Безопасность как потребность человека. Виды и уровни угроз. Меры безопасности*



Обдумайте и обсудите ситуацию. Лена пришла домой из школы и увидела, что родители чем-то взволнованы. Мама объяснила ей, что отца уволили с работы, поэтому в ближайшее время возможны материальные трудности. Чем опасна для семьи такая ситуация?

Безопасность как потребность человека

Потребность в безопасности — это одна из базовых, фундаментальных потребностей человека, в иерархии потребностей человека она занимает высокое место. Каждый из нас хочет жить в таких условиях, когда опасность нашего физического, психического, социального, экономического существования сведена к минимуму. И отдельные люди, и группы людей стараются обезопасить себя от факторов, которые могут им навредить. Они защищают свои жизнь, семью, собственность, честь и достоинство. Но в отличие от многих других потребность в безопасности невозможно полностью удовлетворить, поскольку угрозы всегда присутствуют в нашей жизни. Не случайно известный датский философ Серен Кьеркегор еще в XIX веке писал: «Безопасных времен не бывает». Поэтому в любом обществе всегда высоко ценят возможность жить без рисков и опасностей. Безопасность является абсолютной ценностью, она носит универсальный характер и признается фундаментальной всем человечеством. Особенно это ощущается в периоды социальных потрясений, эпидемий, войн, террористических актов.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Сегодня все чаще появляются сообщения о том, что подростки гибнут, делая экстремальные селфи на крышах, железнодорожных мостах или других сооружениях. Почему это происходит, ведь потребность в безопасности — одна из базовых потребностей человека?





Известно, что человек в наушниках отстраняется от реального мира, невнимателен к внешним сигналам, не слышит и не видит дорожной ситуации. Учитывая это, предложите ряд мер, направленных на формирование у ваших сверстников понимания того, что безопасность является важнейшей ценностью для человека.

В предупреждении опасности важной является роль самого человека, особенностей его мировоззрения, морали. Чем глубже человек понимает окружающий мир, людей, законы, которые действуют в социуме, тем безопаснее его позиция. Опыт помогает человеку предусматривать последствия развития различных ситуаций и связанные с этим опасности. Следует учитывать то, что состояние личной безопасности ослабевает, если человек не оценивает и не предугадывает последствий своих действий.

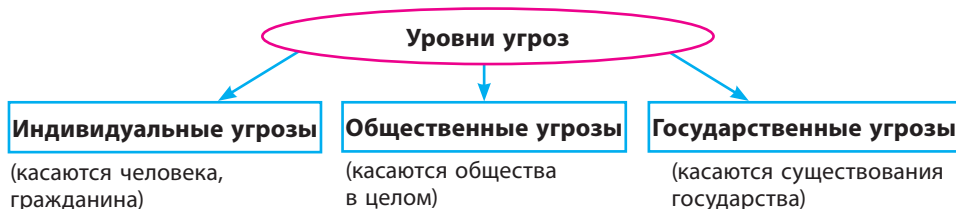
Важным средством обеспечения личной безопасности являются знания психологических закономерностей, которые определяют поведение людей. Эти знания позволяют принимать правильные решения и избегать опасности.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Старинная мудрость утверждает: «Ничто не может затронуть человека, причиной чего не был бы он сам». Как вы понимаете это выражение?

Виды и уровни угроз

Угрозы могут касаться конкретного человека (гражданина), общества и государства. В связи с этим выделяют три уровня угроз:



Различают виды угроз по таким критериям:

- по месту нахождения источника опасности: внешние или внутренние угрозы;
- по происхождению: природные, антропогенные, социальные;
- по сферам жизнедеятельности: военные, политические, экономические, продовольственные, информационные, экологические;
- по вероятности реализации: потенциальные, реальные, непосредственные.

Под источниками угроз понимают условия и факторы, которые потенциально содержат деструктивные, вредные качества и которые при определенных условиях реально оказываются враждебными национальным интересам. Реагирование на угрозы должно быть адекватным их виду и масштабам, быть своевременным (опережающим).

Меры безопасности

Для обеспечения защиты от угроз по сферам жизнедеятельности общество предусматривает создание систем, которые помогают выжить в критических ситуациях и обеспечивают достойную жизнь людей.

Меры *экономической безопасности* направлены на обеспечение граждан доходом, достаточным для удовлетворения необходимых потребностей. Меры *продовольственной безопасности* должны сделать доступными основные продукты питания для всех слоев общества. Меры *экологической безопасности* предусматривают защиту населения от экологических катастроф и экологического загрязнения, наличие чистого воздуха и воды. Цель мер *безопасности для здоровья* — сделать медицинское обслуживание максимально доступным и эффективным. Меры *личной безопасности* направлены на сохранение свободы и защиту человека от угроз насилия. Меры *политической безопасности* нацелены на соблюдение основных прав человека. Меры *общественной и культурной безопасности* предусматривают защиту культурного многообразия и общественного развития от разрушительных тенденций.



Опорные точки. Потребность в безопасности признается фундаментальной всем человечеством.

Для обеспечения защиты от угроз общество предусматривает создание политических, социальных, природоохранных, экономических и культурных систем, основанных на принципах безопасности.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие меры безопасности существуют в нашей стране?
2. Какие меры предусматривает экологическая безопасность?

II уровень

3. Какие средства психологической защиты от опасных ситуаций вы знаете?
4. Какие существуют уровни и виды угроз? Приведите примеры.

III уровень

5. Как отдельные люди и группы людей стараются обезопасить себя от факторов, которые могут им навредить?
6. Почему потребность в безопасности невозможно полностью удовлетворить?

IV уровень

7. Докажите, что потребность в безопасности является одной из базовых потребностей человека.
8. Почему состояние личной безопасности ослабевает, если человек не оценивает и не предусматривает последствий своих действий?

§ 29 Взаимосвязь личной, национальной и глобальной безопасности. Сферы национальной безопасности



Обдумайте и обсудите ситуацию. На уроке по основам здоровья Кристина сказала, что национальная безопасность предусматривает гарантирование конституционных прав и свобод личности. Николай возразил ей, сказав, что национальная безопасность не связана с правами личности. Кто из них прав?

Взаимосвязь личной, национальной и глобальной безопасности

Национальная безопасность — это защищенность жизненно важных интересов человека и гражданина, общества и государства. Она обеспечивает человеку возможность вести привычный для него образ жизни, удовлетворять жизненные потребности. Но национальная безопасность не может быть обеспечена за счет прав и свобод личности, а безопасность личности — за счет национальной безопасности. Это значит, что нельзя противопоставлять национальные интересы глобальным интересам человечества, и, наоборот, недопустимо решать глобальные интересы за счет национальных.

Например, приоритетом глобальной безопасности является мир на планете, но между странами все равно возникают войны, т. к. иногда

страны ставят национальные интересы выше глобальных. Интересы личности в этом случае также не учитывают, и люди гибнут в войнах. Взаимосвязь личной, национальной и глобальной безопасности требует согласования интересов, когда усиление глобальной безопасности происходит не за счет ослабления национальной безопасности, а усиление национальной безопасности происходит не за счет ослабления личной безопасности.



Докажите, что политическая и экономическая стабильность являются важными факторами влияния на уровень общественной безопасности.

Стратегия национальной безопасности Украины

Основные принципы национальной безопасности Украины определены законом «Об основах национальной безопасности Украины». Этими принципами являются приоритет прав и свобод человека и гражданина, верховенство права, приоритет договорных (мирных) средств в разрешении конфликтов, своевременность и адекватность мер защиты национальных интересов.

Национальная безопасность Украины обеспечивается государственной политикой в соответствии с принятыми концепциями, стратегиями и программами в политической, экономической, социальной, военной, экологической, информационной и других сферах.

Целью национальной безопасности Украины является обеспечение мирного будущего Украины как суверенного и независимого государства.

К приоритетам национальной безопасности Украины относятся создание гражданского общества, развитие демократических институтов, достижение экономической, политической и социальной стабильности, налаживание равноправных и взаимовыгодных отношений со всеми государствами, интегрирование в европейское и мировое сообщество.

Сферы национальной безопасности

В политической сфере для национальной безопасности важным является создание механизмов защиты прав граждан Украины в стране и мире, интегрирование в систему глобальной безопасности, создание условий для борьбы с коррупцией и преступностью, обеспечение выполнения законных решений органов государственной власти и местного самоуправления.



Докажите, что боеспособная армия является важным фактором общественной безопасности.



Почему рациональное природопользование является фактором общественной безопасности?

В *экономической сфере* для национальной безопасности важным является недопущение незаконного использования бюджетных средств, борьба с противоправной экономической деятельностью.

В *социальной сфере* для национальной безопасности важно устранить причины, которые приводят к резкому расслоению общества, создать эффективную систему социальной защиты человека.

В *военной сфере* для национальной безопасности важнейшая задача — это обеспечение территориальной целостности Украины.

В *экологической сфере* важен контроль состояния окружающей природной среды и соблюдение нормативов природопользования и охраны среды, а также внедрение экологически безопасных технологий.

В *научно-технологической сфере* для национальной безопасности является важным развитие научно-технологического прогресса, создание эффективных механизмов для предотвращения утечки интеллектуального и научного потенциала за границы Украины.

В *информационной сфере* для национальной безопасности важна защита информационного пространства и интеграция Украины в мировое информационное пространство.



Опорные точки. Существуют определенные взаимосвязи личной, национальной и глобальной безопасности. Закон «Об основах национальной безопасности Украины» предусматривает защиту национальных интересов нашего государства. К приоритетам национальной безопасности Украины относятся достижение экономической, политической и социальной стабильности. К сферам национальной безопасности относятся политическая, экономическая, социальная, военная, экологическая и информационная сферы безопасности.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие существуют сферы национальной безопасности?
2. Каковы приоритеты национальной безопасности Украины?

II уровень

3. Может ли национальная безопасность быть обеспечена за счет личной безопасности?
4. Что является целью национальной безопасности Украины?

III уровень

5. Можно ли противопоставлять национальные интересы глобальным интересам человечества?
6. Приведите примеры взаимосвязей личной, национальной и глобальной безопасности.

IV уровень

7. Докажите на примерах, что национальная безопасность тесно связана с защитой жизненно важных интересов личности.
8. Объясните, почему необходимо учитывать национальную безопасность как составляющую глобальной безопасности.
9. Докажите, что научно-технологические достижения являются важными факторами влияния на уровень общественной безопасности.

Практическое задание № 13

Отработка навыков оценивания риска на личном уровне

Цель: отработать навыки оценивания риска на личном уровне.

Порядок выполнения работы

1. Проанализируйте следующую ситуацию: подросток постоянно ходит в наушниках, слушая музыку, находясь «на своей волне», при этом в течение дня он неоднократно переходит улицу. В какой сфере и какие риски на личном уровне возникают при таком поведении? К каким последствиям они приводят? Сделайте выводы.

2. Проанализируйте следующую ситуацию: подросток плохо учится, ему неинтересно читать книги, у него нет привычки работать, он не умеет сказать себе слово «надо». В какой сфере и какие риски на личном уровне возникают при таком поведении? К каким последствиям они приводят? Сделайте выводы.

3. Проанализируйте следующую ситуацию: подросток во время общения в Интернете сообщает о себе различные сведения: адрес,

телефон, информацию о местах, где он бывает. Он с легкостью заводит друзей в разных социальных сетях и соглашается на встречи с незнакомцами. В какой сфере и какие риски на личном уровне возникают при таком поведении? К каким последствиям они приводят? Сделайте выводы.

§ 30 Глобальные угрозы. Развитие экологически целесообразного мышления и поведения как составляющая здорового образа жизни



Обдумайте и обсудите ситуацию. Девятиклассники обсуждали значение слова «глобальный». Игорь сказал, что оно происходит от слова «глобус», что означает шар. Мария возразила ему, т.к. она считает, что слово «глобальный» означает «общий» и к шару отношения не имеет. Кто из них прав?

Глобальные угрозы, вызванные деятельностью человека

Глобальные угрозы, вызванные деятельностью человека,— это совокупность угроз, которые подвергают опасности все человечество. Глобальные угрозы затрагивают все сферы жизни людей и охватывают все страны. Для предотвращения этих угроз необходимо международное сотрудничество, контроль за развитием человечества, разработка общих мер и средств безопасности.

Глобальный характер могут иметь экологические и техногенные катастрофы, загрязнение окружающей среды вредными выбросами, демографические проблемы, голод, бедность, безграмотность, безработица, войны и терроризм.

Существуют разные виды глобальных угроз: угроза новой мировой войны, экономического кризиса, нехватки энергетических ресурсов, загрязнение окружающей среды и т. п. Но, как ни удивительно, к многим из этих угроз привело развитие промышленности, сельского хозяйства, строительство плотин, дорог, каналов, добыча полезных ископаемых. Масштабы влияния научно-технического прогресса на окружающую среду и планету огромны. Хозяйственная деятельность человека превратилась в мощную геологическую силу, которая меняет вид Земли, влияет на состав литосферы, атмосферы, гидросферы. Возникает необходимость контролировать развитие человечества, поскольку технический прогресс влияет как положительно, так и отрицательно.

**Найдите необходимую информацию и решите проблему.**

Технический прогресс может превратиться в регресс. Например, сегодня используют мощные трактора, плуги, культиваторы и бороны, которые могут обрабатывать почву на глубину более 27 см. Но оказалось, что механизмы разрушают микроструктуру почвы, и это отрицательно сказывается на урожайности и приводит к эрозии. Предложите возможные варианты решения этой проблемы.



Например, благодаря научно-техническому прогрессу появляются новые производства, которые обеспечивают различные потребности человека, но вместе с тем увеличиваются отходы производства, которые не разлагаются под влиянием естественных процессов. Проблема утилизации таких отходов уже приобрела планетарный масштаб.



Найдите необходимую информацию и решите проблему. Ядерная энергетика дает возможность для эффективного развития многих стран мира. Но другой аспект ядерных технологий — это угроза загрязнения планеты радиоактивными отходами. Предложите возможные варианты решения данной проблемы.

Развитие экологически целесообразного мышления и поведения

Люди с высоким экологическим сознанием понимают неразрывную связь человека с природой, учитывают зависимость благополучия людей от состояния природной среды и используют это понимание в практической деятельности. Именно такие люди умеют экологически мыслить, т. е. сознавать влияние деятельности человечества на природу.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Марина считает, что проявлением экологического мышления является умение находить на упаковке товара экологическую маркировку, а выкидывая мусор, сортировать его. Кирилл считает, что главное в экологическом мышлении — это умение ценить красоту природы, не оставлять вытоптанные поляны и груды мусора после отдыха. Кто из них прав?



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. О каких экологических проблемах вашей местности вы знаете? Как вы понимаете ответственное отношение к экологическим проблемам? Относитесь ли вы к проблемам вашей местности ответственно?



Люди потратили свободное время для того, чтобы убрать мусор в лесу. Оцените уровень экологического сознания тех, кто мусорит, и тех, кто убирает. Как это связано со здоровым образом жизни?

Экологическое мышление и поведение человека предполагают:

- наличие целостной естественно-научной картины мира;
- понимание своего места в природной среде;
- осознание проблемы взаимодействия человечества и биосферы;
- выбор экологических ценностей;
- соблюдение экологической стратегии деятельности, умение пользоваться принципом «Мыслить глобально, действовать локально».



Опорные точки. Существуют разные виды глобальных угроз: экологические, социальные, политические и экономические. Все они взаимосвязаны и касаются человечества в целом. Для предотвращения глобальных угроз необходимы экологическое мышление и поведение, а также международное сотрудничество.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие глобальные угрозы вызваны деятельностью человека?
2. Что предполагают экологическое мышление и поведение?

II уровень

3. Почему для предотвращения глобальных угроз необходимо международное сотрудничество?
4. Что вы знаете о классификации глобальных угроз?

III уровень

5. Докажите, что научно-технический прогресс имеет как позитивные, так и негативные последствия. Приведите примеры.
6. Почему необходимо развитие экологического мышления?

IV уровень

7. Докажите, что глобальные угрозы взаимосвязаны и охватывают все сферы жизни людей.
8. Поясните, как вы понимаете принцип «Мыслить глобально, действовать локально».

*Практическое задание № 14***Оценивание экологических опасностей по месту жительства, влияющих на здоровье общества**

Цель: оценить уровень экологических опасностей по месту жительства, влияющих на здоровье общества.

Порядок выполнения работы

1. Поиск информации об экологических опасностях по месту жительства, влияющих на здоровье общества (наличие незаконных мусоросвалок, загрязнение водоемов, загрязнение воздуха, загрязнение земли, вырубка деревьев и т. п.).
2. Анализ полученной информации. Обсуждение этой информации со взрослыми, которые занимаются экологическими проблемами. Разработка критериев оценивания уровня экологических опасностей по месту жительства.
3. Разработка системы мероприятий, которые нужно осуществить для оценки экологических опасностей своей местности.
4. Проведение работ по оценке экологических опасностей вместе со взрослыми, которые занимаются экологическими проблемами.
5. Оформление результатов выполненной работы и их презентация (статья в газете или Интернете, письмо в соответствующие государственные учреждения, выступление на радио или телевидении).

§ 31 Международное экологическое право. Экологическое законодательство Украины. Понятие об информационном обществе и устойчивом развитии



Обдумайте и обсудите ситуацию. Река Дунай — вторая по длине в Европе. Она берет начало на территории Германии, дальше протекает через такие столицы, как Вена, Братислава, Будапешт и Белград, а потом впадает в Черное море через дельту в Румынии и Украине. Какая страна должна решать проблемы охраны этой реки от загрязнения?

*Международное экологическое право.**Экологическое законодательство Украины*

Международное экологическое право представляет собой совокупность международно-правовых принципов и норм, которые регулируют межгосударственные отношения по сохранению и рациональному использованию международных экологических ресурсов. Международное экологическое право направлено на предотвращение и устранение вреда, который причиняют как национальным системам окружающей природной среды, так и тем, что находятся за пределами национальной юрисдикции.

К основным принципам международного экологического права относятся:

- недопустимость причинения трансграничного вреда;
- экологически обоснованное использование природных ресурсов.

Основными объектами международного экологического права являются: суша, недра, чернозем, Мировой океан, пресноводные ресурсы, атмосферный воздух, околоземное космическое пространство, флора и фауна Земли.

Международное экологическое право обеспечивает борьбу с основными источниками загрязнения природной среды — промышленными и химическими отходами, ядерным оружием и т. п.

Решение современных экологических проблем в Украине может быть эффективным только при условии международного сотрудничества в этой сфере. Это связано с глобальным характером экологических проблем, международными обязательствами Украины по охране окружающей среды.

Экологическое законодательство Украины — это нормы регулирования экологических правовых отношений, которые возникают в области использования природных ресурсов, охраны окружающей природной среды и обеспечения экологической безопасности.

К источникам экологического права в Украине относятся: Конституция Украины, Законы Украины «О местном самоуправлении в Украине», «Об охране окружающей природной среды», «Об охране земель», «О недрах» и др. Система экологического законодательства Украины опирается на мировой опыт в области экологического права. Сегодня Украина является участником более двадцати международных конвенций, связанных с охраной окружающей природной среды.



Найдите необходимую информацию и ответьте на вопрос. Известно, что 27 % мирового чернозема находится на территории Украины. Потенциально он может прокормить 600 миллионов человек. Это настоящее сокровище. Что вы знаете о законах, обеспечивающих охрану земель?



Понятие информационного общества и устойчивого развития

Информационное общество — это общество, в котором большинство работников заняты созданием, хранением, переработкой и реализацией информации, прежде всего знаний. В информационном обществе создается глобальное информационное пространство, которое обеспечивает эффективное информационное взаимодействие людей, доступ к мировым информационным ресурсам, развитие информационной экономики, электронного государства, электронного правительства, цифровых рынков, электронных социальных сетей и т. п.



Найдите необходимую информацию и дайте ответ на вопрос. Девятиклассник Тарас считает, что информационное общество — это такое общество, в котором информация признается самым значимым ресурсом и каждый человек имеет компьютер. А его одноклассница Тамара считает, что общепринятого определения понятия «информационное общество» пока что нет. Кто из них прав?



Информационное общество является очередной ступенью в развитии цивилизации. Сегодня главным ресурсом развития общества являются люди, их интеллектуальные, творческие способности. Это очень положительная тенденция.



Как вы считаете, является ли тотальная информатизация общества исключительно положительной тенденцией? Почему?

Но информатизация общества имеет и отрицательные стороны. К отрицательным относятся, например, вмешательство в частную жизнь, оторванность от реального мира и т. п.

Современное человечество ориентировано на развитие, которое удовлетворяет потребности нынешнего поколения без вреда для возможности будущих поколений удовлетворять собственные потребности. Такое развитие получило название «устойчивое развитие». Устойчивое развитие — это общая концепция, которая учитывает необходимость установления баланса между удовлетворением современных потребностей человечества и защитой интересов будущих поколений. Существует стратегия устойчивого развития Украины на период до 2030 года, которая основывается на анализе потенциальных возможностей обеспечения устойчивого развития.



Опорные точки. Межгосударственные отношения по сохранению и рациональному использованию международных экологических ресурсов регулирует международное экологическое право. Объектами международного экологического права являются суша, недра, Мировой океан, атмосферный воздух и т. п.

Глобальное информационное пространство обеспечивает эффективное взаимодействие людей, формирует информационное общество. Современное человечество ориентировано на устойчивое развитие.

Вопросы для повторения и обсуждения

I уровень

1. Какие существуют принципы международного экологического права?
2. Что вы знаете об экологическом законодательстве Украины?

II уровень

3. Дайте характеристику информационного общества.
4. Что такое устойчивое развитие?

III уровень

5. Какие источники экологического права есть в Украине?
6. Как создается глобальное информационное пространство?

IV уровень

7. Почему решение экологических проблем в Украине может быть эффективным только при условии международного сотрудничества?
8. Каковы положительные и отрицательные аспекты информатизации общества?

Словарик

Атрибут — необходимое, важное, неотъемлемое свойство предмета или явления (в отличие от кратковременных, случайных его состояний).

Биологический ритм — повторение определенного состояния живых систем через определенные регулярные промежутки времени.

Двигательная активность — суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки).

Десинхроноз — несогласованность биологических ритмов в организме.

Дискриминация — ограничение прав части населения по определенным признакам.

Здоровый образ жизни — формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют здоровье человека.

Иерархия — расположение признаков или критериев в порядке от наиболее важных к наименее важным.

Индекс массы тела — показатель, который позволяет оценить степень соответствия массы тела человека его росту.

Килокалория — это количество энергии, необходимое для того, чтобы нагреть один килограмм чистой воды на один градус.

Кредо (от латин. *credo* — верю) — личное убеждение, основа мировоззрения человека.

Личная гигиена — один из разделов гигиены, посвященный гигиеническим правилам и мероприятиям, которые человек реализует в своей повседневной жизни.

Мониторинг — это систематическое получение и обработка информации для принятия того или иного решения.

Мотив — внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельности, общения, поведения).

Приоритет (от латин. *prior* — первый, старший) — понятие, определяющее важность, первенство.

Репродуктивное здоровье — состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие заболеваний репродуктивной системы или нарушение ее функций.

Самовоспитание — сознательная деятельность, направленная на формирование своей личности в соответствии с поставленной целью.

Самоконтроль — осознание и оценка собственных действий.

Самоопределение — понимание человеком своих особенностей, возможностей; это выбор критериев и норм оценивания себя.

Суточная двигательная активность — сумма движений, выполненных человеком в течение дня.

Фактор — причина каких-либо изменений. Когда говорят о факторах здоровья, имеют в виду те причины, которые могут изменить его состояние.

Феномен (от греч. *phainomenon* — то, что появляется) — исключительное, необыкновенное, редчайшее явление, то, что трудно постичь.

Холизм (от греч. *holos* — целый, целостный) — научная позиция, основывающаяся на приоритете целого относительно его частей.

Хронобиология — это наука, которая изучает биологические ритмы.

СОДЕРЖАНИЕ

	Предисловие	3
	ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	
§ 1	Современное представление о здоровье. Соблюдение здорового образа жизни	6
	Практическое задание № 1	12
§ 2	Взаимосвязь составляющих здоровья. Факторы, влияющие на показатели здоровья населения	13
§ 3	Сферы жизни человека. Планирование жизни	16
	Практическое задание № 2	22
	ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	
	Сохранение и укрепление физической составляющей здоровья	
§ 4	Взаимосвязь составляющих физического здоровья	24
§ 5	Виды двигательной активности. Влияние двигательной активности на благополучие человека	28
§ 6	Составляющие личной гигиены. Гигиенические процедуры	33
§ 7	Биологические ритмы и здоровье. Значение сна в юношеском возрасте	38
§ 8	Питание при разной физической нагрузке. Контроль за массой тела	43
	Практическое задание № 3	47
	Мониторинг здоровья	
§ 9	Виды мониторинга физической составляющей здоровья. Показатели физического здоровья	49
	Практическое задание № 4	55
	ПСИХИЧЕСКАЯ И ДУХОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ	
	Самореализация личности	
§ 10	Самореализация в подростковом и юношеском возрасте. Составляющие самореализации	58
§ 11	Самопознание и формирование личности. Формирование самооценки	61
§ 12	Понятие и составляющие жизненного самоопределения	65
§ 13	Критерии и мотивы для выбора профессии. Профорientация	68
	Практическое задание № 5	72
	Мини-проект	75
	Эмоциональное благополучие	
§ 14	Природа и виды эмоций. Понятие эмоциональной зрелости	76
§ 15	Саморегуляция. Методы самоконтроля	80
	Умение учиться	
§ 16	Условия эффективного обучения. Активное и пассивное обучение	84
§ 17	Индивидуальные особенности восприятия и обучения	88
	Практическое задание № 6	92

§ 18	Планирование времени. Способы эффективного обучения и подготовки к экзаменам.....	94
	Практическое задание № 7	98
	Самовоспитание характера	
§ 19	Черты характера. Факторы, от которых зависит характер человека ..	99
§ 20	Роль жизненных ценностей в формировании характера. Ценности и качество жизни.....	104
§ 21	Моральное развитие личности. Самовоспитание характера	107
	Практическое задание № 8	111
	СОЦИАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ	
	Социальное благополучие. Социальная компетентность	
§ 22	Отношения и уровни общения. Навыки эффективного общения. Формирование межличностных отношений со взрослыми и ровесниками.....	114
	Практическое задание № 9	118
§ 23	Ценность семьи. Факторы крепкой семьи. Готовность к семейной жизни.....	119
	Репродуктивное здоровье молодежи	
§ 24	Состояние репродуктивного здоровья молодежи в Украине. Негативные последствия ранних половых отношений	123
§ 25	Предотвращение заболеваний, передающихся половым путем. Средства контрацепции	127
	Практическое задание № 10	131
§ 26	Значение моральных ценностей для профилактики ИППП. Противодействие стигме и дискриминации.....	132
	Практическое задание № 11	135
§ 27	Влияние психоактивных веществ на репродуктивное здоровье. Социально-психологические услуги государства для молодежи	136
	Практическое задание № 12.....	142
	Современный комплекс проблем безопасности	
§ 28	Безопасность как потребность человека. Виды и уровни угроз. Меры безопасности.....	143
§ 29	Взаимосвязь личной, национальной и глобальной безопасности. Сферы национальной безопасности	146
	Практическое задание № 13	149
§ 30	Глобальные угрозы. Развитие экологически целесообразного мышления и поведения как составляющая здорового образа жизни	150
	Практическое задание № 14	153
§ 31	Международное экологическое право. Экологическое законодательство Украины. Понятие информационного общества и устойчивого развития	153
	Словарик	157

Сведения о пользовании учебником

№ з/п	Фамилия и имя ученика/ученицы	Учебный год	Состояние учебника	
			в начале года	в конце года
1				
2				
3				
4				
5				

Навчальне видання

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»
підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів
з навчанням російською мовою
(російською мовою)

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

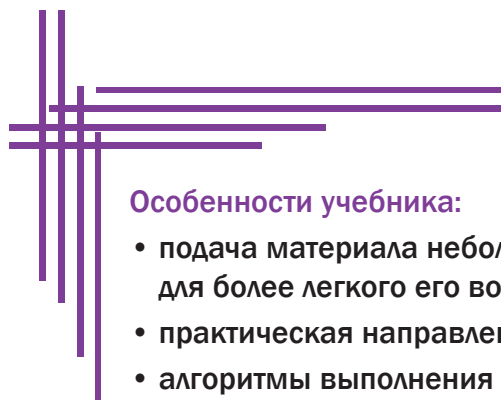
Редактори *Т. М. Мишиньова, І. Г. Шахова*. Технічний редактор *А. В. Плisko*.
Комп'ютерна верстка *А. О. Цибань*. Коректор *Н. В. Красна*.
Художник *О. С. Юхтман*. Художнє оформлення *В. І. Труфен*.

В оформленні підручника використані зображення,
розміщені в мережі Інтернет для вільного використання

Підписано до друку 17.07.2017. Формат 70×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 11,70. Обл.-вид. арк. 15,21. Тираж 14682 прим. Зам. № 10/07.

ТОВ Видавництво «Ранок»,
вул. Кібальчича, 27, к. 135, Харків, 61071.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5215 від 22.09.2016.
Адреса редакції: вул. Космічна, 21а, Харків, 61145.
E-mail: office@ranok.com.ua. Тел. (057) 701-11-22, тел./факс (057) 719-58-67.

Надруковано у друкарні ТОВ «Л'ЕКОЛЬ»,
вул. Командарма Уборевича, 20, кв.171, Харків, 61144.
Тел. (057) 717-48-77



Особенности учебника:

- подача материала небольшими блоками для более легкого его восприятия
- практическая направленность
- алгоритмы выполнения всех практических заданий
- украиноведческий материал

Интернет-поддержка позволит:

- провести онлайн-тестирование по каждой теме
- ознакомиться с дополнительными материалами к параграфам

**УЧЕБНИК «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ» —
ВАШ НАДЕЖНЫЙ ДРУГ И ПОМОЩНИК!**

ИЗДАТЕЛЬСТВО
РАНОК



Интернет-поддержка
interactive.ranok.com.ua



Калорийность некоторых продуктов и содержание в них белков, жиров и углеводов

Продукт питания	Количество в 100 г продукта			
	килокалорий	белков, г	жиров, г	углеводов, г
Нежирная говядина	123	20,6	3,5	0,6
Нежирная свинина	121	20,1	6,3	0,4
Курятина	124	20,0	4,5	—
Сало	924	0,3	100	—
Яйца (одно яйцо 55 г)	86	7	6	0,3
Коровье молоко	36	3,6	0,1	5,1
Простокваша	62	3,3	3,3	4,2
Творог (нежирный)	88–98	17	0,1–1,2	4
Нежирный йогурт	50	3,4	1,7	5,2
Сыр твердый (45 % жира)	382	27,5	28,3	2,2
Сливочное масло	747	0,7	80	0,8
Сметана (30 % жира)	300	2,7	30	3
Подсолнечное масло	900	—	99,8	—
Кукурузные хлопья	362	8,7	0,8	78,1
Макароны	358	9,6	1	75,9
Манная крупа	326	11,3	0,7	71,6
Рис	360	7,5	1,9	77,4
Сахар	408	—	—	99,8
Хлеб ржаной	251	6,3	0,9	4,3
Сухари	372	9,9	2,3	75,5
Белокочанная капуста	24	1,3	0,2	5,4
Картофель	76	2,1	0,1	17,1
Морковь	42	1,1	0,2	9,7
Огурцы	15	0,9	0,1	3,4
Томатный сок	19	0,9	0,1	4,3
Абрикосы	53	0,9	—	11,1
Бананы	98	1,3	—	22,8
Груши	58	0,4	—	13,6
Мандарины	43	0,8	0,3	10,9
Персики	45	0,8	0,6	11,8
Смородина	57	1,4	9,4	13,9
Черешня	60	1,1	0,4	14,6
Яблоки	60	0,4	—	13,3
Грецкие орехи	652	15	64,4	15,6
Фундук	668	12,7	60,9	18
Мед	303	0,64	—	75,4
Изюм	267	2,3	0,5	66,2
Шоколад	542	4,5	29	63,1

Нормы суточного потребления энергии для подростков

Суточное потребление	Юноши		Девушки	
	11–13 лет	14–17 лет	11–13 лет	14–17 лет
Белки, г	93	100	85	90
Жиры, г	93	100	85	90
Углеводы, г	370	400	340	360
Энергия, ккал	2700	2900	2450	2600

Суточная потребность юных спортсменов в питательных веществах и энергии

Вид спорта	Возраст, лет	Пол	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Гимнастика, настольный теннис, стрельба, фехтование, фигурное катание	14–17	Юноши	3600	132	106	528
		Девушки	3050	112	90	448
Легкая атлетика, бокс, борьба, горнолыжный спорт, плавание, спортивные игры (волейбол, теннис, футбол, хоккей)	14–17	Юноши	3900	134	126	522
		Девушки	3300	114	107	444
Велогонки, лыжные гонки, конный спорт, гребля	14–17	Юноши	4600	157	148	627
		Девушки	3900	134	126	533

Суточная потребность спортсменов в питательных веществах (на 1 кг массы тела)

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Гимнастика, фигурное катание	2,5	1,9	9,75	66
Легкая атлетика (спринт, прыжки)	2,5	2	9,8	67
Легкая атлетика (марафон)	2,9	2,2	13	84
Плавание, водное поло	2,5	2,4	10	72
Тяжелая атлетика, культуризм	2,9	2	11,8	77
Борьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Игровые виды спорта	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лыжный спорт (короткие дистанции)	2,5	2,2	11	74
Лыжный спорт (длинные дистанции)	2,6	2,4	12,6	82
Конный спорт	2,7	2,3	10,9	74