

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

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



8

ББК 51.204я721

О-88

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ Міністерства освіти і науки України № від . .2016 р.)*

**Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено**

Експертизу здійснювали експерти, затверджені

наказом Міністерства освіти і науки України № 210 від 02.03.2016 р.

- О. О. Шиян — завідувач кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної освіти, доктор наук з державного управління, професор.
Я. М. Сивохоп — старший викладач кафедри менеджменту та інноваційного розвитку освіти, завідувач науково-дослідної лабораторії здоров'язбережувальних технологій Закарпатського обласного інституту післядипломної освіти.
К. В. Венжега — вчитель-методист загальноосвітньої школи I-III ступенів № 27 м. Чернігова

- О-88** **Основи здоров'я:** Підручник для 8-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Странко. — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 184 с.
ISBN 978-966-2663-32-7

Підручник «Основи здоров'я» створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Розробки уроків за цією методикою доступні на порталі превентивної освіти (www.autta.org.ua).

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ББК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-23-5

© Т. В. Воронцова, текст, малюнки, 2016
© ТОВ Видавництво «Алатон», текст, дизайн,
малюнки, 2016

ЛОБА ВОСЬМИКЛАСНИЦЕ! ЛОБИЙ ВОСЬМИКЛАСНИКУ!

У 8-му класі ти продовжиш вивчати основи здоров'я. Мета цього предмета — допомогти тобі і твоїм однокласникам сформувати сприятливі для здоров'я знання, ставлення і навички.

Ми живемо у складному й мінливому світі. Навички, які допомагають швидко адаптуватися до змін, долати щоденні труднощі і досягати життєвого успіху, називають життєвими, тому що вони потрібні кожному, незалежно від того, чим він займатиметься в майбутньому, яку професію обере.

На жаль, раніше цих важливих навичок не формували у школі чи інституті. Більшість людей набували їх упродовж життя методом «проб і помилок». Як зауважила мама твого однолітка, «в житті кожної людини трапляються ситуації, яких можна було б уникнути, якби була можливість заново прожити цей момент. Та життя одне, і кожен з нас набиває власні гуді. Але той, хто підкований теоретично, навчений книгою і педагогом, має більше шансів уникнути невдач, а отже — досягти успіху, здобути повагу і стати справжньою особистістю».

Тобі, мабуть, доводилося чути про ситуації, в яких постраждали люди. Оцінюючи такі ситуації, напевно, пересвідчувався: якби у них повелися правильно, цього б не сталося.

У 8-му класі ти продовжиш вивчати алгоритми поведінки в екстремальних ситуаціях. Дізнаєшся, як рятувати своє життя й життя інших людей, надавати невідкладну допомогу потерпілим. Звісно, ці уміння неможливо відпрацювати лише за підручником. Сподіваємось, матимеш нагоду потренуватися під керівництвом медика чи професійного рятувальника.

Ти також поглибиш свої знання про твої права, обов'язки і відповідальність, у тому числі перед законом, адже тобі виповнилося або невдовзі виповниться 14 років. Це вік, з якого набудеш набагато більше прав і з якого тебе самого можуть притягнути до кримінальної відповідальності за деякі види злочинів.

Усі, хто працював над створенням цього підручника, вірять, що з тобою нічого поганого не станеться, і бажають тобі успіхів.

Автори

Підручник складається з чотирьох розділів.

Розділ 1 — «Здоров'я людини» — ознайомить тебе з ознаками фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості. Ти дізнаєшся також про виклики сучасного світу і педагогічну методику, яка допомагає ефективно відповідати на них. Більшу частину матеріалу присвячено порятунку людей у надзвичайних ситуаціях. Він навчить, як взаємодіяти з рятувальними службами і надавати допомогу потерпілим.

Розділ 2 — «Фізична складова здоров'я» — розкриває поняття оздоровчих систем, особливостей сучасних і традиційних систем харчування. Ти вчитимешся запобігати харчовим отруєнням і надавати невідкладну допомогу при отруєннях і кишкових інфекціях.

Розділ 3 — «Психічна і духовна складові здоров'я» — акцентує на необхідності докладати зусилля для свого гармонійного розвитку. Ти удосконалюватимеш інтелектуальні навички, розмірковуватимеш про життєві цінності, вчитимешся піклуватися про зовнішню і внутрішню красу.

Розділ 4 — «Соціальна складова здоров'я» містить дві глави.

Глава 1 — «Соціальне благополуччя» — розкриває ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

Глава 2 — «Безпека щоденного життя і навколишнього середовища» — присвячена дорожній, екологічній і соціальній безпеці. Особливу увагу приділено правовій відповідальності неповнолітніх. Ти дізнаєшся, як зробити безпечною поїздку в легковому і вантажному автомобілі, вчитимешся правильно діяти, якщо став свідком ДТП чи опинився у зоні пожежі.

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



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



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

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

Підручник складається з чотирьох розділів.

Розділ 1 — «Здоров'я людини» — ознайомить тебе з ознаками фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості. Ти дізнаєшся також про виклики сучасного світу і педагогічну методику, яка допомагає ефективно відповідати на них. Більшу частину матеріалу присвячено порятунку людей у надзвичайних ситуаціях. Він навчить, як взаємодіяти з рятувальними службами і надавати допомогу потерпілим.

Розділ 2 — «Фізична складова здоров'я» — розкриває поняття оздоровчих систем, особливостей сучасних і традиційних систем харчування. Ти вчитимешся запобігати харчовим отруєнням і надавати невідкладну допомогу при отруєннях і кишкових інфекціях.

Розділ 3 — «Психічна і духовна складові здоров'я» — акцентує на необхідності докладати зусилля для свого гармонійного розвитку. Ти удосконалюватимеш інтелектуальні навички, розмірковуватимеш про життєві цінності, вчитимешся піклуватися про зовнішню і внутрішню красу.

Розділ 4 — «Соціальна складова здоров'я» містить дві глави.

Глава 1 — «Соціальне благополуччя» — розкриває ризики, пов'язані з раннім початком статевого життя, вчить відмовлятися від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.

Глава 2 — «Безпека щоденного життя і навколишнього середовища» — присвячена дорожній, екологічній і соціальній безпеці. Особливу увагу приділено правовій відповідальності неповнолітніх. Ти дізнаєшся, як зробити безпечною поїздку в легковому і вантажному автомобілі, вчитимешся правильно діяти, якщо став свідком ДТП чи опинився у зоні пожежі.

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



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



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

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



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



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



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



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



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



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



Під цією рубрикою тобі запропонують виконати проєкт самостійно або разом із друзями чи батьками.



Таким символом позначено завдання, запропоновані для виконати вдома, щоб підготуватися до наступного уроку.



Ця рубрика пропонує подивитися цікавий фільм.



Зазначені у завданні відео або додаткову інформацію можна знайти в мережі Інтернет за наданими адресами.

Зустрівши слова, виділені *таким шрифтом*, звернись до словничка на с. 181–182.

РОЗДІЛ 1

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



У вступі ти:

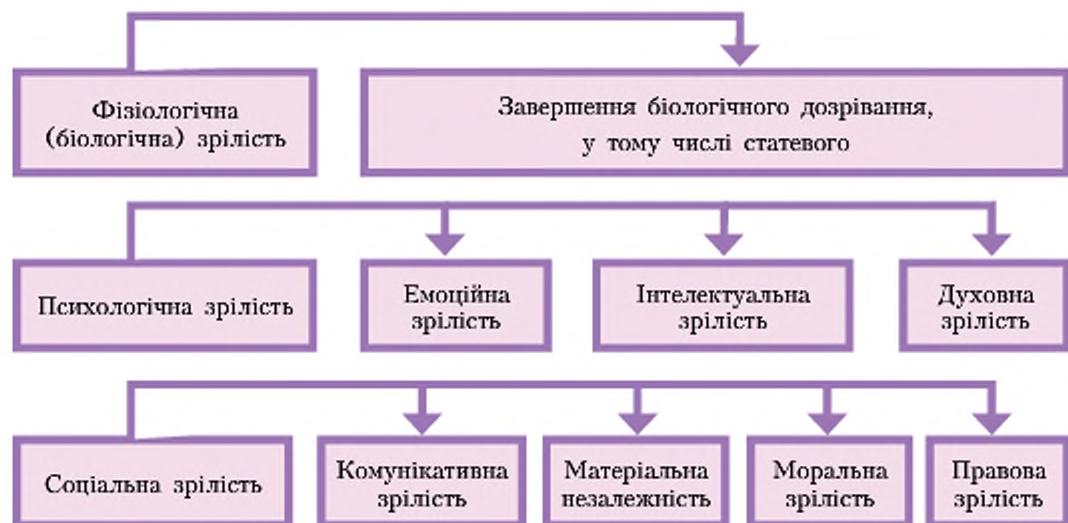
- пригадаєш ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості;
- порівняєш вимоги індустріального та інформаційного суспільств у всіх сферах життя;
- переконаєшся в необхідності розвитку життєвих навичок;
- дізнаєшся, на якій теорії ґрунтуються тренінгові методи;
- обговорити з однокласниками правила, за якими працюватимете на уроках здоров'я.

Розвиток людини

Розвиток людини — це якісні фізіологічні та психологічні зміни, що тривають від народження до досягнення зрілості (або до кінця життя). Розвиток людини відбувається у процесі:

- росту — фізичні зміни (зросту, ваги, пропорцій тіла);
- дозрівання — біологічні зміни, запрограмовані генетично (наприклад, статеве дозрівання);
- навчання — відносно стабільні зміни, що відбуваються у процесі набуття досвіду.

Виділяють три складові зрілості: фізіологічну (біологічну), психологічну, соціальну (мал. 1).



Мал. 1



За кілька років ти отримаєш паспорт, і суспільство почне вважати тебе дорослою людиною. Однак це не єдина ознака зрілості.



Поміркуйте, що для кожного з вас означає досягти повної зрілості. По черзі продовжіть фразу: «Я думаю, що досягну зрілості, коли (закінчу школу (університет), почну заробляти на життя...)».

Ознаки фізіологічної зрілості

Фізіологічна (біологічна) зрілість настає з припиненням росту та розвитку всіх систем організму, в тому числі репродуктивної (статева зрілість). Якщо дитина живе в нормальних побутових умовах і добре харчується, фізіологічне дозрівання відбудеться само по собі і завершиться приблизно у 20 років. Ознаками фізіологічної зрілості є:

- завершення фізичного росту;
- формування статури за жіночим або чоловічим типом;
- набуття здатності зачати і народити дитину.

Статева зрілість настає дещо раніше, ніж біологічна. З цим пов'язані ризики підліткових вагітностей як для матері, так і для дитини.

Ознаки психологічної зрілості

Ознаки зрілості

Емоційної:

- контроль за виявом емоцій;
- уміння висловлювати почуття;
- уміння долати тривогу, невдачі, керувати стресами.

Інтелектуальної:

- уміння прогнозувати розвиток подій і приймати рішення;
- розвинене критичне і абстрактне мислення, креативність (творче мислення);
- уміння дискутувати за допомогою аргументів.

Духовної:

- пріоритетність духовних цінностей;
- усвідомлення важливих принципів, життєвої місії та сенсу життя.

Щоб досягти повної зрілості, людина має стати дорослою не лише біологічно, а й «вирости» емоційно, інтелектуально і духовно.

Маленька дитина виявляє свої емоції всім тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. *Емоційно зріла* людина вміє контролювати вияви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси і життєві потрясіння.

Інтелектуальна зрілість настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини і наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

Духовна зрілість досягається тоді, коли людина відкриває для себе світ духовних цінностей, усвідомлює важливі принципи, життєву місію і сенс життя.

Ознаки соціальної зрілості

Складовими соціальної зрілості є моральна і правова зрілість.

Моральна зрілість — уміння розрізнати добро і зло, діяти відповідно до прийнятих у суспільстві соціальних норм.

Правова зрілість — набуття усіх громадянських прав і повна юридична відповідальність. В Україні вік досягнення правової зрілості — 18 років.

Соціальна зрілість — це також спроможність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати та підтримувати стосунки, конструктивно розв'язувати конфлікти. Людина досягає соціальної зрілості, коли здатна утримувати себе, створити і забезпечити сім'ю.



1. Оціни рівень своєї зрілості за десятибальною шкалою:
 - фізіологічна зрілість;
 - психологічна зрілість;
 - соціальна зрілість.
2. Визнач середній бал. Поміркуй, як його можна підвищити.

Вимоги сучасного світу

Від самого народження батьки виховують своїх дітей. Вони знайомлять їх із соціальними правилами і нормами, привчають відповідально ставитися до своїх обов'язків, допомагають у виборі майбутньої професії. Та сучасний світ дуже відмінний від того, в якому росли твої батьки.

Тобі випало жити на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, що висуває нові вимоги в усіх сферах життя.



1. Об'єднайтесь у 3 групи («людина», «робота», «освіта»). За допомогою таблиці 1 на стор. 10 порівняйте вимоги індустріального та інформаційного суспільств у сферах:

група 1: трудових відносин;

група 2: особистісного розвитку і міжособистісних стосунків;

група 3: освіти.

2. Обговоріть переваги і недоліки інформаційного суспільства порівняно з індустріальним.

Соціальні ролі і життєві навички

Упродовж життя людина виконує різні соціальні ролі: дитини, учня, студента, споживача, громадянина, чоловіка (дружини), матері (батька), брата (сестри), друга, колеги, підлеглого, начальника тощо. Навички, які є важливими для будь-якої соціальної ролі, називають *життєвими*.

Нині перелік основних соціальних ролей мало відрізняється від тих, що існували десятки чи навіть сотні років тому. Однак їх зміст суттєво змінився. Це вимагає набуття нових життєвих навичок і вдосконалення традиційних.

У сфері трудових відносин	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Життя, орієнтоване на роботу	• Гармонійне поєднання усіх сфер життя
• Одна робота на все життя	• Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
• Сприяння конкуренції	• Сприяння співробітництву
• Авторитарний стиль керівництва	• Колегіальне прийняття важливих рішень
• Цінування <i>конформізму</i>	• Заохочення <i>плюралізму</i> і <i>креативності</i>
• Трудові відносини відповідно до статусу в ієрархії	• Співробітництво між однодумцями
У сфері особистісного розвитку і міжособистісних стосунків	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Акцент на боротьбу з хворобами	• Акцент на сприяння здоров'ю
• Негативне ставлення до змін	• Сприйняття змін як можливостей розвитку
• Ігнорування емоцій	• Керування емоціями
• Уникання проблем і конфліктів	• Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
• Стереотипне бачення <i>гендерних ролей</i>	• Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами і здібностями, а не статтю
У сфері освіти	
Індустріальне суспільство	Інформаційне суспільство
• Навчання лише у шкільні роки	• Освіта впродовж усього життя
• Акцент на інтелектуальний розвиток	• Акцент на гармонійний розвиток особистості
• Заучування фактів і накопичення знань	• Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
• Підходи, центровані на вчителів	• Підходи, центровані на учнях (дитиноцентризм)
• Жорстка дисципліна	• Демократія, усвідомлене дотримання правил
• Заохочення суперництва	• Сприяння кооперації та співробітництву

Адаптовано за «Lifeskills Associates»

Твої однолітки у багатьох країнах світу вже здобувають освіту, що ґрунтується на розвитку життєвих навичок. Тобі теж пощастило, адже на уроках здоров'я маєш змогу розвивати життєві навички, які допоможуть уникати помилок і досягати успіху.



1. За допомогою вчителя об'єднайтесь у 3 групи за видами життєвих навичок (емоційно-вольові, інтелектуальні, соціальні).
2. Пригадайте склад цих навичок і запишіть їх на дошці.
3. Обговоріть, як кожна з цих навичок допомагає адаптуватися до вимог інформаційного суспільства у сферах трудових відносин, особистісного розвитку і міжособистісних стосунків, освіти.

Життєві навички — це уміння, що допомагають людині адаптуватись у сучасному світі і долати труднощі щоденного життя.

Визначення ВООЗ

Тренінг — необхідна умова успішного навчання

Одним із найефективніших методів успішного навчання, є *тренінг*. Раніше тренінги проводили психологи. Тепер їх використовують у школах на уроках здоров'я.

Річ у тому, що неможливо розвинути життєві навички, тільки прослухавши чи прочитавши про них. Їх треба багато разів відпрацьовувати — обговорюючи життєві ситуації, обмінюючись досвідом з друзями і вчителем.

Ця методика дуже подобається твоїм одноліткам: «Як добре, що це не просто розповідь однієї людини», «Близкуча ідея — сідати в коло й по черзі висловлювати свою думку», «Ми сідаємо в коло, дивимося на своїх однокласників, бачимо їхні очі, краще розуміємо одне одного. Ми навчилися уважно слухати, поважати і сприймати будь-яку думку. Тепер я розумію, що кожна людина — це неповторна особистість».

Якщо у 5–7-му класах уроки здоров'я у вас проводили у формі тренінгу, ти помітив, що вони дуже різняться від звичайних уроків.

Тренінг — ефективна форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з тренером.





1. Методом мозкового штурму назвіть те, що відрізняє тренінги від звичайних уроків (учні сидять не за партами, а в колі...).
2. Ти вже знаєш, що на тренінгу панує демократична дисципліна — всі добровільно дотримуються прийнятих правил. Розробіть правила вашої групи, оформіть їх у вигляді плаката і скріпіть підписами на знак того, що ви погоджуєтеся з ними.

За кілька років ти отримаєш паспорт, і тебе почнуть вважати дорослою людиною. Але паспорт — не єдина ознака зрілості.

Зрілість настане, коли завершиться ріст і розвиток організму, а також коли ти «виростеш» емоційно, інтелектуально, духовно і соціально. Важливою ознакою зрілості є матеріальна незалежність і здатність утримувати сім'ю.



Сучасний світ висуває нові вимоги в усіх сферах життя людини.

Щоб успішно відповідати на виклики сучасного світу, треба розвинути важливі життєві навички.

Для розвитку життєвих навичок найкращими є тренінгові методи навчання.

§ 2. ПОРЯТУНОК І ЗАХИСТ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У цьому параграфі ти:

- навчишся класифікувати надзвичайні ситуації;
- ознайомишся з основними принципами і положеннями законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях;
- оціниш свої навички виживання.

Класифікація надзвичайних ситуацій

Щодня у світі відбуваються тисячі подій, які порушують спокій людей, призводять до їх загибелі або значних матеріальних втрат. Такі події називають *надзвичайними ситуаціями (НС)*.

За офіційною класифікацією надзвичайних ситуацій в Україні виділяють чотири їх види і чотири рівні.

Види НС класифікують за їх походженням. Це надзвичайні ситуації:

- природного;
- техногенного;
- соціального і соціально-політичного;
- воєнного походження.

Рівні НС класифікують за територіальним охопленням та обсягами економічних збитків. Це надзвичайні ситуації:

- загальнодержавного;
- регіонального;
- місцевого;
- об'єктового рівнів.

Загальні ознаки НС:

- наявність або загроза загибелі людей чи значне погіршення умов їх життєдіяльності;
- заподіяння економічних збитків;
- істотне погіршення стану довкілля.



Засоби масової інформації (ЗМІ) зазвичай привертають увагу громадськості до НС. Випуски новин рясніють сюжетами: щось вибухнуло, спалахнуло, когось убили, взяли в заручники, десь сталося цунамі чи виверження вулкану.



1. Пригадайте кілька таких повідомлень.
2. Визначте види та рівні НС, про які йшлося в них.
3. За допомогою мал. 2 назвіть приклади інших НС різного походження.

Надзвичайні ситуації техногенного походження:

- транспортні аварії і катастрофи;
- пожежі;
- аварії з викидом або загрозою викиду небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин;
- раптове руйнування будівель і споруд;
- гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо;
- аварії на очисних спорудах;
- аварії в комунальних мережах.

Надзвичайні ситуації природного походження:

- гідрологічні (паводки, повені, крижані затори, селі, цунамі);
- метеорологічні (урагани, смерчі, зливи, град, ожеледиця, посуха);
- деградація ґрунтів чи надр;
- природні пожежі;
- інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин;
- масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками;
- погіршення стану водних ресурсів, атмосфери, біосфери тощо.

ВИДИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Надзвичайні ситуації соціального і соціально-політичного походження:

- здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і утримування важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку і телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна);
- викрадення або спроба викрадення чи знищення суден;
- встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях;
- викрадення або захоплення зброї;
- виявлення застарілих боєприпасів;
- громадські заворушення, революції;
- розгул злочинності.

Надзвичайні ситуації воєнного походження:

застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призводить до руйнування атомних і гідроелектростанцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильноподіючих отруйних речовин, токсичних відходів, нафтопродуктів, транспортних та інженерних комунікацій тощо.

Основні принципи порятунку і захисту людей

Відома тобі формула: «Запобігати, уникати, діяти» описує принципи безпечної життєдіяльності, дотримання яких зменшує ризики щоденного життя і уможливорює порятунок людей у надзвичайних ситуаціях.



Зверніться до наведених вами у стартовому завданні прикладів конкретних НС. За допомогою табл. 2 оцініть, чи дотримувалися люди і державні служби принципів безпечної життєдіяльності у цих ситуаціях.

Таблиця 2

Принципи	Для людини	Для держави
Запобігати	<ul style="list-style-type: none">знати і дотримуватися заходів безпеки;самому не створювати небезпечної ситуації;вивчати основи самозахисту, надання першої допомоги, правила користування захисним і рятувальним спорядженням	<ul style="list-style-type: none">забезпечувати очищення і постачання питної води, діяльність комунальних служб, інших систем життєзабезпечення;здійснювати протипожежний нагляд, санітарний контроль, робити профілактичні щеплення тощо
Уникати	<ul style="list-style-type: none">уміти розпізнавати небезпечні ситуації та оцінювати ризики;діяти так, щоб зменшити ризик потрапляння у НС	<ul style="list-style-type: none">своєчасно прогнозувати НС;оповіщати населення про загрозу НС;у разі необхідності завчасно евакуювати людей
Діяти	<ul style="list-style-type: none">зберігати спокій у НС;робити все необхідне для самозахисту;надавати першу медичну допомогу потерпілим;ефективно взаємодіяти з рятувальними службами	<ul style="list-style-type: none">ефективно використовувати всі наявні ресурси;забезпечити порятунок людей у НС;мінімізувати матеріальні збитки і забруднення довкілля;ліквідувати наслідки НС



Пригадайте декілька повідомлень ЗМІ про надзвичайні ситуації. Для кожної з них обговоріть:

- ознаки, що свідчать про надзвичайну ситуацію;
- вид і рівень надзвичайної ситуації;
- у чому полягають загрози ситуації;
- як ви оцінюєте за п'ятибальною шкалою рівень ризику для учасників надзвичайної ситуації.

Дії рятувальних служб і громадян у НС

Для запобігання НС та ліквідації їх наслідків створено єдину державну систему, до складу якої входять аварійно-рятувальні служби. Більшість таких служб — державні й утримуються за кошти державного бюджету. Деякі є комунальними, їх створено на рівні місцевої громади. Існують рятувальні служби при окремих підприємствах, установах чи громадських організаціях. Особливою аварійно-рятувальною службою є Державна служба медицини катастроф. Під час стихійних лих, катастроф, аварій, масових отруєнь, епідемій, радіаційного, бактеріологічного та хімічного забруднення вона надає безоплатну медичну допомогу всім, хто її потребує.



Об'єднайтесь у 3 групи. Ознайомтеся з відповідними положеннями законів України щодо діяльності рятувальних служб і громадян в умовах НС, підготуйте повідомлення і розкажіть своїми словами про:

- група 1:* завдання і функції аварійно-рятувальних служб;
- група 2:* права громадян у сфері захисту від НС;
- група 3:* обов'язки громадян у НС.

Стаття 3. Завдання та функції аварійно-рятувальних служб

Основними завданнями аварійно-рятувальних служб є:

- проведення під час виникнення надзвичайних ситуацій на об'єктах і територіях аварійно-рятувальних робіт;
- ліквідація надзвичайних ситуацій та окремих їх наслідків;
- виконання робіт із запобігання виникненню та з мінімізації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру та щодо захисту від них населення і територій;
- захист навколишнього природного середовища та локалізація зони впливу шкідливих і небезпечних факторів, що виникають під час аварій і катастроф.

Основними функціями аварійно-рятувальних служб є:

- забезпечення готовності своїх органів управління, сил і засобів до дій за призначенням;
- пошук і рятування людей на уражених об'єктах і територіях, надання у можливих межах невідкладної, у тому числі медичної, допомоги особам, які перебувають у небезпечному для життя й здоров'я стані, на місці події та під час евакуації до лікувальних закладів;
- ліквідація особливо небезпечних проявів надзвичайних ситуацій в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, радіаційного та бактеріального зараження, інших небезпечних проявів.

(Витяг із Закону України «Про аварійно-рятувальні служби»)

Як здолати велетня

У далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міської брами і починав погрозувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде на бій зі мною! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття.

Щороку міська брама відчинялася, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший із вас? Та я вб'ю його одним ударом.

І ще жодному воїну не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачакловані, аж доки сокира велетня зносила їм голову.

Одного разу напередодні страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — здивувався лицар. І люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.

Того дня, коли велетень з'явився біля міської брами, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар, зібравши в кулак всю свою відвагу, рушив на велетня.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а, навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він меншав і меншав просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст велетень не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав лицар, схилившись над ним.

— Мое ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.



Особисті навички виживання у надзвичайних ситуаціях

Часто люди, які потрапили в надзвичайну ситуацію, поведуться неадекватно. Дехто починає кричати і хаотично бігати, хтось ціпеніє і не може поворухнутися. Це тому, що страх, який сигналізує про небезпеку, надто сильний і заважає людині раціонально мислити й приймати рішення. Тому в будь-якій небезпечній ситуації треба передусім намагатися зберегти спокій.



1. Прочитайте притчу «Як здолати велетня». Обговоріть життєві ситуації, коли страх позбавляв людей сил і паралізував волю.
2. Що, на вашу думку, допомагає рятувальникам зберегти спокій у найскладніших ситуаціях?
- 3*. Як можна запобігти виникненню паніки? Пригадайте відомі вам прийоми самоконтролю і приклади позитивного мислення.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від неї самої.



1. Оціни свої особисті якості та навички, необхідні для виживання, за десятибальною шкалою:

- психологічна налаштованість на виживання;
- навички ефективного спілкування;
- навички лідерства і роботи в команді;
- уміння оцінювати ризики і приймати виважені рішення;
- навички поведінки в конкретних НС (наприклад, під час пожежі);
- уміння користуватися рятувальним спорядженням;
- уміння взаємодіяти з аварійно-рятувальними службами;
- уміння надавати невідкладну допомогу.

2. Визнач середній бал. Поміркуй, як його можна підвищити.

Надзвичайні ситуації – це події, які порушують нормальні умови життя людей, призводять до їх загибелі та/або значних матеріальних втрат чи істотного погіршення стану довкілля.

За походженням НС поділяють на такі види: природні, техногенні, соціальні (соціально-політичні) та воєнні, а за рівнем загрози – надзвичайні ситуації загальнодержавного, регіонального, місцевого та об'єктового рівнів.

Для запобігання НС і ліквідації їх наслідків в Україні створено єдину державну систему. Одним із її елементів є аварійно-рятувальні служби.

Незважаючи на величезну роль рятувальних служб, виживання людини у надзвичайній ситуації передусім залежить від її особистих якостей і навичок.



§ 3. ТИ — РЯТУВАЛЬНИК



У цьому параграфі ти:

- прочитаєш реальну історію про героїчну поведінку школярів на пожежі;
- оціниш свою готовність діяти у подібній ситуації;
- дізнаєшся, як рятувати людей на пожежі та якої допомоги потребують потерпілі;
- потренуєшся використовувати ці знання у змодельованих ситуаціях.

У попередніх класах на уроках основ здоров'я ти вчився запобігати багатьом небезпекам і уникати їх. Знаєш, як поводитися під час грози і повені, як діяти при витіканні газу або у разі пожежі, під час аварії на підприємстві й дорожньо-транспортної пригоди. Однак раніше тебе вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ти подорослішав і можеш рятувати не лише себе, а й інших. Та до цього треба добре підготуватися: знати, як поводитись у конкретних НС, як рятувати себе та інших людей і надавати невідкладну допомогу потерпілим.



1. Прочитайте повідомлення на с. 21. Обговоріть:

- Чому дорослі не змогли допомогти родині?
- Які особисті якості необхідні людині, щоб зважитися на подібний вчинок? Що їй важливо знати і вміти?

2. Об'єднайтесь у пари й оцініть свою готовність діяти у такій конкретній ситуації за десятибальною шкалою (0 балів — мінімальна готовність, 10 — максимальна). Поміркуйте, яких особистих якостей, знань і навичок вам поки що бракує.



Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою блок-схеми на с. 22 обговоріть, як треба діяти в таких ситуаціях:

Група 1: у будинку пожежа. Хтось благає про допомогу, але нікого не видно, бо в коридорі багато диму.

Група 2: у кімнаті жінка, яку затиснуло важкими речами. Ти сам не можеш упоратись із завалом.

Група 3: жінка просить врятувати її п'ятирічного сина. Але дитини не видно. Де її треба шукати?

Група 4: ти знайшов хлопчика і хочеш винести надвір. Для цього треба знову пройти через задимлений коридор.

Група 5: коли ти вибирався, на тобі й на хлопчику загорівся одяг. Що робитимеш?

Школярі винесли з палаючого будинку жінку з чотирма дітьми

У селі Недайвода Криворізького району Дніпропетровської області одинадятикласники місцевої школи Анатолій Ляпота, Юрій Козацький, Віктор Бовсуновський і Дмитро Нелупенко врятували під час пожежи родину з п'яти осіб.

Мати і четверо її малюків – старшому з них шість років, а найменшому сім місяців – опинилися в палаючому будинку. Того ранку, коли через коротке замикання в електродротах загорілася дерев'яна веранда, прибудована до старенької хати, молода жінка, втомлена після безсонної ночі через наймолодшого Дениса, дрімала. Троє старших дітей гралися в кімнаті. Коли діти побачили дим, вони розбудили матір. Але було вже пізно – шлях до дверей їм відрізав вогонь.



Сусідка побачила дим і викликала пожежників, але врятувати людей не змогла. На щастя, неподалік четверо школярів набирали воду з річки, щоб білити дерева. Хлопці заходилися гасити пожежу і через вибиті вікна рятувати постраждалу родину.

Спочатку витягли трьох дітей і матір, а коли з'ясувалося, що в хаті залишився найменший хлопчик, довелося вдруге йти у палаючий будинок. Пожежники, які приїхали з Кривого Рогу, погасили пожежу.

Героїзм і грамотні дії підлітків вразили рятувальників. Хлопці розповіли, що в цьому їм допомогли уроки ОБЖ.

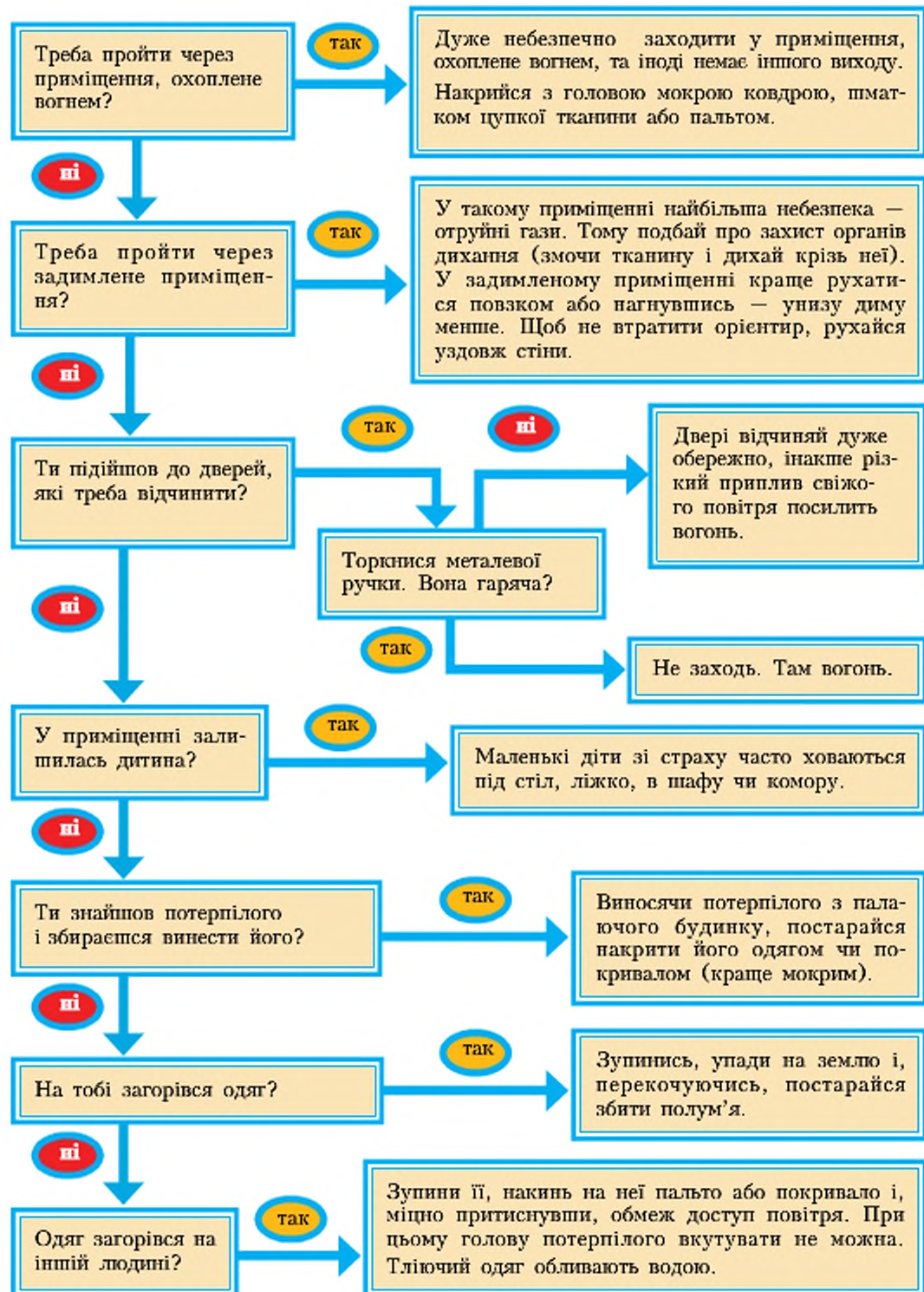
Молодих героїв нагородили найвищою нагородою МНС «За відвагу в надзвичайній ситуації» 1-го ступеня. МНС виділило кошти на їхнє навчання після закінчення школи за бажанням у будь-якому ВНЗ України.

До речі, всі вони вирішили стати професійними рятувальниками і вступили до Черкаського інституту пожежної безпеки.



За матеріалами ЗМІ та прес-служби МНС

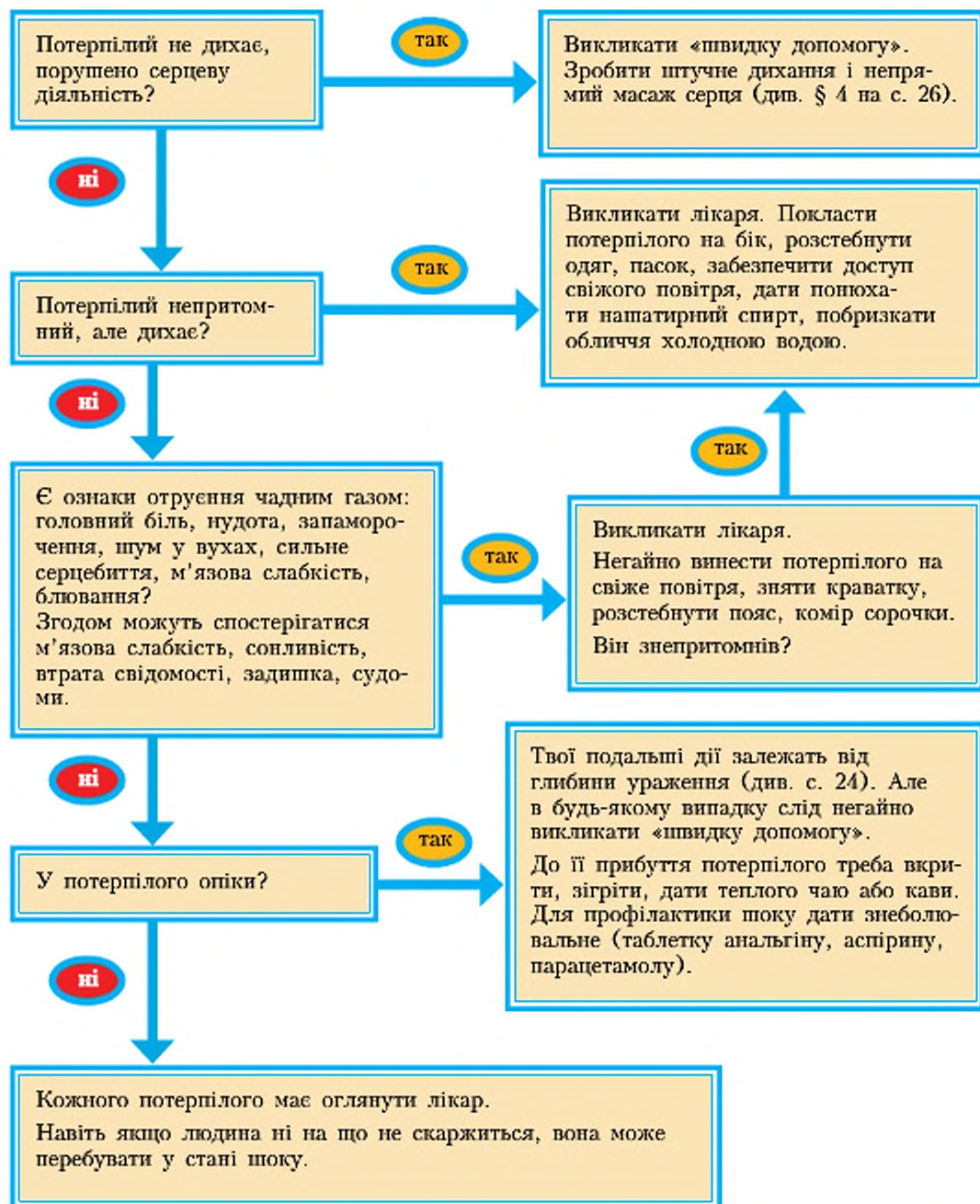
Рятування людей під час пожежі



Невідкладна допомога потерпілому



За блок-схемою на цій і наступній сторінках можна визначити, якої допомоги потребує потерпілий на пожежі та як надавати допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.



Термічні опіки

Термічні опіки під час пожежі можуть бути спричинені полум'ям, парою, гарячим повітрям, а також дією електричного струму. Головне завдання невідкладної допомоги у цьому випадку — запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок.



У жодному разі не слід обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.

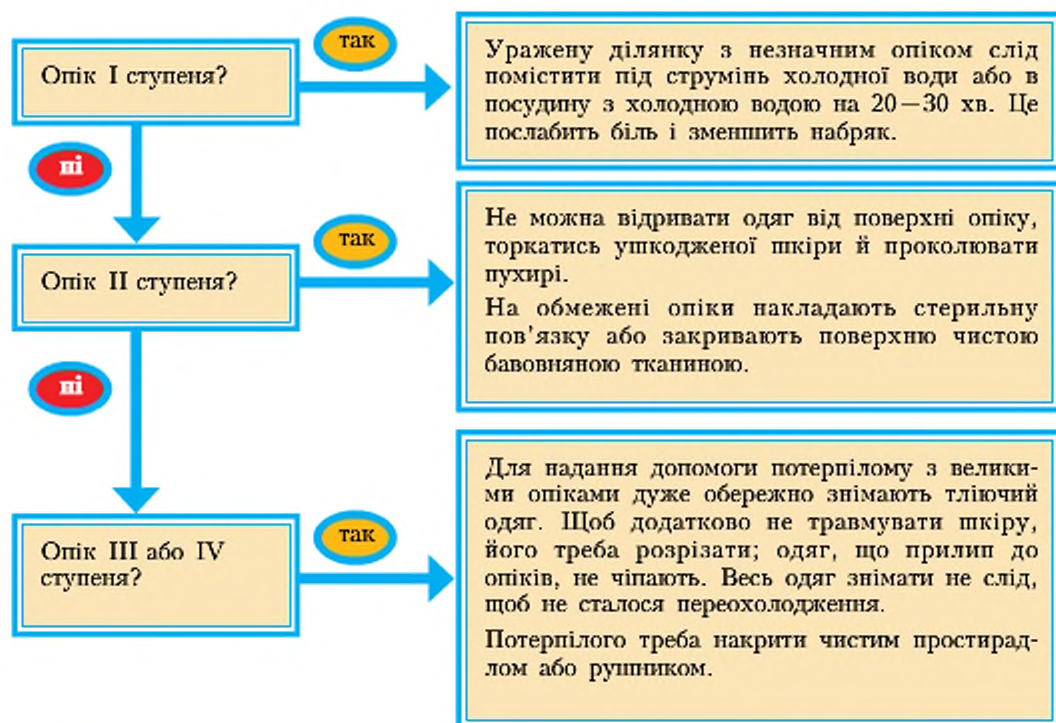
Залежно від глибини ураження розрізняють чотири ступені опіків:

I ступінь — почервоніння і набряк шкіри, що супроводжуються печучим болем;

II ступінь — інтенсивне почервоніння, відшарування зовнішнього шару шкіри, заповнені прозорою рідиною пухирі;

III ступінь — верхнього шару шкіри практично немає, характерне омертвіння шкіри, утворення бурувато-коричневої кірки;

IV ступінь — некроз (омертвіння) шкіри, м'язів, сухожилля, кісток. Це найтяжча форма опіку, струп щільний і товстий, іноді чорного кольору з ознаками обвуглювання.





За допомогою вчителя об'єднайтеся у групи і спробуйте написати сценарій та розіграти сценку про:

група 1: рятування людей на пожежі;

група 2: надання невідкладної допомоги потерпілому, який отруївся газами;

група 3: допомогу при опіках різного ступеня тяжкості.



1. Ознайомтеся з правилами поведінки в інших надзвичайних ситуаціях (див. с. 179–180 підручника).

2. Є чимало фільмів про надзвичайні ситуації (техногенні катастрофи, виверження вулканів, землетруси, пожежі тощо). Їх називають фільми-катастрофи, або блокбастери. До наступного уроку переглянь один із таких фільмів. Зверни увагу, які прийоми невідкладної допомоги застосовували персонажі цих фільмів.

Раніше тебе вчили рятувати своє життя і здоров'я. Тепер ти подорослішав і зможеш рятувати не лише себе, а й інших людей.



У приміщенні, де виникла пожежа, найбільша небезпека — отруйні гази. Через задимлене приміщення треба рухатися повзком або нагнувшись, захищаючи органи дихання змоченою у воді тканиною.

При термічних опіках важливо запобігти больовому шоку та інфікуванню обпечених ділянок. Не можна обробляти опіки жиром — олією, вазеліном тощо. Це лише посилить ураження.

§ 4. АБЕТКА НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ



У цьому параграфі ти:

- вчитимешся визначати стан потерпілого;
- тренуватимешся робити штучне дихання і масаж серця самостійно і в парі з іншою людиною;
- обговорити заходи особистої безпеки, яких слід дотримуватися під час надання невідкладної допомоги.



У парах, групах чи в колі розкажіть про фільми-катастрофи, які ви переглянули. Обговоріть:

- Як діяли персонажі цих фільмів?
- Які прийоми невідкладної допомоги вони застосовували?
- Чому в реальному житті свідки нещасних випадків не завжди надають невідкладну допомогу потерпілим (не мають відповідних навичок, думають, що вже пізно щось робити, бояться заразитися ВІЛ...)?

Відомо, що лише 20% тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Решту потерпілих можна було врятувати, вчасно надавши їм допомогу. В Україні від нещасних випадків щороку гине майже 30 тисяч осіб, тож ціна ненадання такої допомоги — 24 тисячі людських життів.

Іноді люди не надають допомогу через те, що не мають елементарних знань. Наприклад, думають, що марно здійснювати реанімацію більш як п'ять хвилин після зупинення серця (адже мозок за цей час вже перестав функціонувати). Але це не так! Справді, мозок гине без кисню приблизно через п'ять хвилин після клінічної смерті. Та коли роблять масаж серця і штучну вентиляцію легень, кровопостачання мозку не припиняється.



1. На наступній сторінці прочитайте повідомлення про вашого однолітка з Дніпропетровщини, який урятував життя маленькому хлопчикові. Він здійснював реанімацію протягом 15 хвилин, аж поки йому вдалося «запустити» серце малюка.

2. За допомогою матеріалу цього параграфа виконайте практичне завдання на с. 33.

3. Якщо маєте змогу, запросіть рятувальника з місцевого відділення МНС або лікаря чи медичну сестру зі «швидкої допомоги», щоб відпрацювати ці важливі навички під їхнім керівництвом. Коли є нагода попрактикуватися на спеціальних тренажерах, неодмінно скористайтеся нею.

Підліток повернув до життя малюка, який уже не дихав

Учень дев'ятого класу Межиріцької середньої школи № 21 Павлоградського району Дніпропетровської області Геннадій Песков врятував від смерті свого маленького земляка — Діму Луценка, який ледь не потонув. Протягом 15 хвилин підліток надавав хлопчикові першу медичну допомогу.

Спекотного дня Гена вирішив наловити раків і скупатися в чистому місці, де зазвичай відпочиває сільська дітлашня. Широка й повноводна річка Вовча там звужується, тому течія досить сильна, та й глибина чимала.

На березі відпочивало півсотні дітей. Гена плавав на автомобільній камері й раптом помітив, що п'ятирічний малюк, який кілька хвилин тому бігав берегом, на бистрині спливає обличчям донизу. Підліток став підгрибати до нього, проте витягнути з води хлопчика відразу йому не вдалося. Гена стрибнув у воду, схопив Діму за волосся і поплив до берега. Коли підліток витягнув малюка на берег, той не дихав, очі у нього були заплющені. Пригадуючи шкільні уроки ОБЖ та фрагменти з кінофільмів, юний рятувальник почав робити штучне дихання і масаж серця. Проте хлопчик до тями не приходив. У Гени боліли руки, однак він не здавався. Уже навіть старший брат потерпілого втратив віру в те, що малого можна повернути до життя...

І ось у малюка ворухнулися повіки й руки. За 15 хвилин Діма почав дихати й розплющив очі, проте не зміг вимовити ні слова. Переконавшись, що хлопчик ожив, підліток кинувся до машини, яка на той момент під'їхала до берега. Дорослі одразу ж відвезли малюка до лікарні. Дорогою забрали батьків. А ввечері врятована дитина була вже вдома.

За словами шкільного вчителя історії Володимира Спичака, медики й односельці вражені грамотними діями школяра. Адже у малюка зупинилося серце. Треба сказати, що Гена, за словами вчителів, зовсім не зразковий учень, його вважають непосидою й задиракою. Проте всі відзначають його доброту й працьовитість. Звичайна дитина — говорять.

*Центр пропаганди ГУ МНС України
у Дніпропетровській області*



Визначення стану потерпілого

Щоб не втратити шансу допомогти потерпілому, треба насамперед визначити його стан. Якщо потерпілий неспритомний, слід вкласти його на спину й підкласти щось під ноги, забезпечити доступ свіжого повітря, побризкати водою, поплескати по щоках, дати понюхати нашатирного спирту (мал. 3, а).

Відразу перевірити наявність ознак життя: пульсу і дихання, а за їх відсутності – реакцію зіниць на світло.

- Наявність пульсу можна визначити, поклавши чотири пальці на сонну артерію або на зап'ясток. Переконайся, що пальці відчувають пульс потерпілого, а не твій (мал. 3, б).
- Наявність дихання можна визначити за підніманням та опусканням грудної клітки або за допомогою дзеркальця (мал. 3, в). Нерегулярні (менш як 6 разів на хвилину) дихальні рухи є ознакою клінічної смерті!
- Наявність реакції зіниць на світло (мал. 3, г). Широка нерухома зіниця свідчить про відсутність мозкового кровообігу.



Мал. 3. Визначення стану потерпілого

Штучне дихання і масаж серця

У разі зупинення кровообігу і дихання припиняється надходження кисню до клітин мозку. Своєчасне відновлення кровообігу може вивести потерпілого зі стану клінічної смерті. Відновити кровообіг допоможуть штучне дихання і непрямий масаж серця.

Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно розпочати штучну вентиляцію легень, яку називають штучним диханням.

Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили!

Штучна вентиляція легень (алгоритм «рот у рот»)



1. Відкрити дихальні шляхи. Для цього:
 - рукою чи хустинкою очистити рот потерпілого;
 - натиснувши на лоба, відкинути голову назад, щоб розслаблений язик не перекривав дихальні шляхи;
 - підкласти під шию скручений рушник, куртку, руку.



2. Рот потерпілого накрити пристроєм для виконання штучного дихання, а за його відсутності — чистою хустинкою або серветкою.
3. Ніс щільно затиснути пальцями, щоб повітря, яке вдувають, потрапило в легені, а не вийшло через ніс.



4. Зробивши глибокий вдих, щільно (герметично) обхопити губами губи потерпілого й зробити енергійний видих.
5. Краєм ока спостерігати за грудною кліткою потерпілого. Вона повинна піднятися. Видих відбувається пасивно.

Непрямий масаж серця

Якщо пульсу на сонній артерії немає, треба негайно розпочати непрямий масаж серця. Для цього:

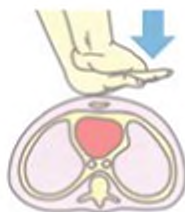
1. Потерпілого вкласти на тверду поверхню (землю, підлогу).



2. Звільнити від одягу грудну клітку. Стати збоку від потерпілого. Якщо він лежить на землі чи на підлозі, стати навколішки.



3. Долоню однієї руки покласти на нижню половину груднини, щоб пальці лежали перпендикулярно до тіла. Другу руку покласти зверху.



4. Прямими руками різко натискати долонями (не пальцями) на груднину зі швидкістю 1 натискання на секунду. Груднина при цьому має прогинатися на 4–5 см.

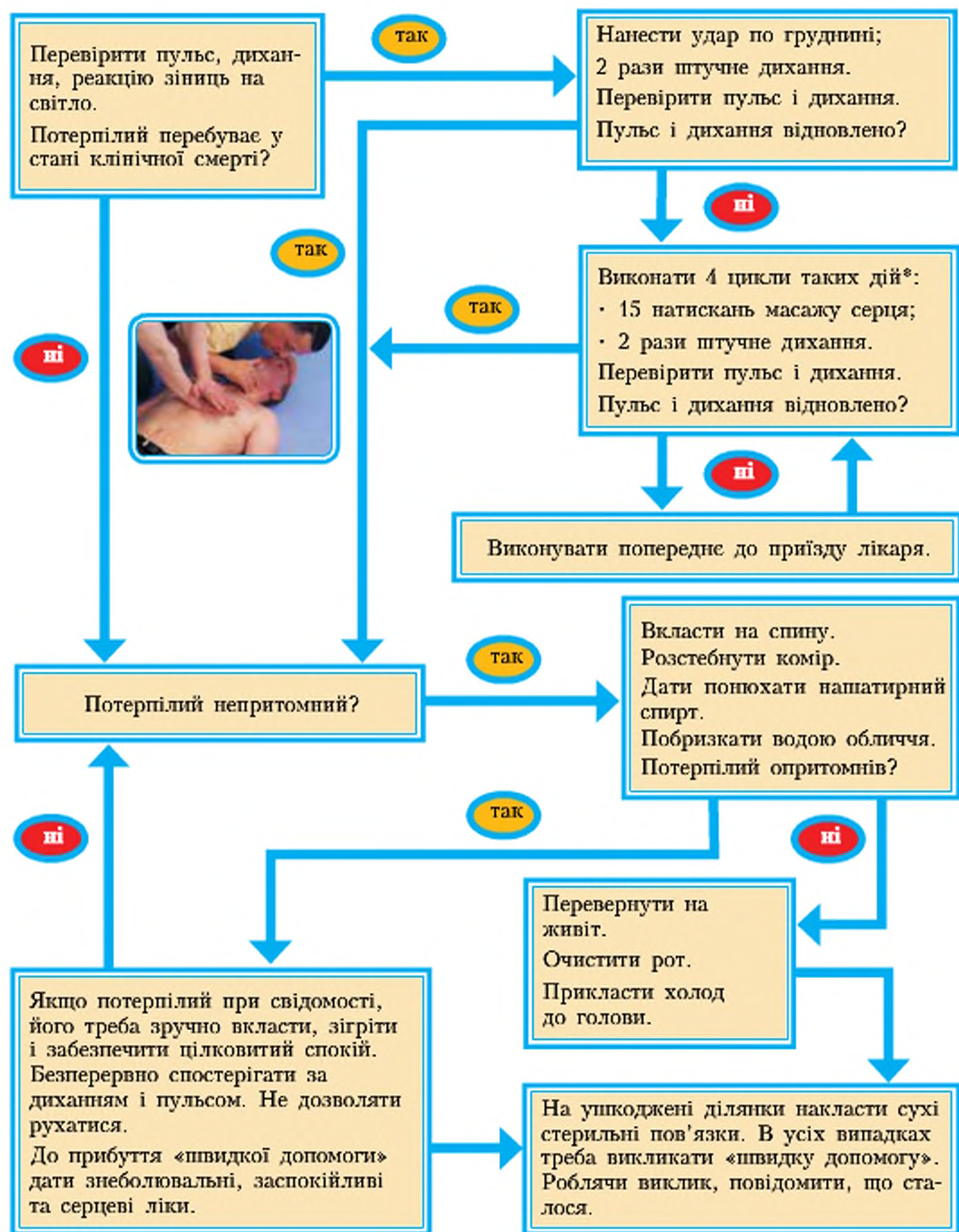


Якщо масаж робити правильно, зіниці у потерпілого звужуються, синюшність шкіри зменшується. Про відновлення серцевої діяльності свідчить поява пульсу.



На с. 31 наведено повний алгоритм надання невідкладної допомоги в ситуаціях, що призводять до припинення дихання і зупинення серця.

Повний алгоритм надання невідкладної допомоги



* Якщо допомогу надають двоє людей, виконати 4 цикли таких дій: 5 натискань масажу серця і 1 раз штучне дихання. Перевірити пульс і дихання. Пульс і дихання відновлено?

Як уникнути ризику ВІЛ-інфікування

У наш час важливим є питання надання першої допомоги в умовах епідемії ВІЛ/СНІДу. Ризики інфікування ВІЛ у нераcich ситуаціяхідко перебільшують. Наприклад, хірурги, які оперують в регіонах із найбільшим поширенням ВІЛ-інфекції, у 8% випадків контактують із кров'ю своїх пацієнтів. Але зафіксовано лише поодинокі випадки інфікування медпрацівників. Це трапляється у разі уколу голкою із залишками крові або потрапляння зараженої крові в ранки чи на слизові оболонки (наприклад, в очі).

Однак, зважаючи на тяжкі наслідки інфікування ВІЛ та іншими інфекціями, що передаються через кров, треба засвоїти елементарні правила, які допоможуть уникнути небезпеки.

1. Остерігайся прямих контактів з кров'ю. Якщо є змога, вдягни захисні рукавички.
2. Коли кров потерпілого потрапила тобі на руки чи інші ділянки шкіри, якнайшвидше змиј її водою і насухо витри шкіру. Якщо на шкірі немає ушкоджень, ризик інфікування незначний.
3. Якщо кров потерпілого потрапила тобі в очі, якнайшвидше промий їх водою, тому що ВІЛ здатний проникати крізь слизові оболонки.
4. Ризик інфікування при штучному диханні вважається нульовим. Однак якщо на обличчі потерпілого є кров і відкриті рани, роби штучне дихання так, як це зображено на мал. 4.



Знайди шматок поліетилену, зроби у ньому невеликий отвір і поклади так, щоб крізь нього можна було вдувати повітря в легені потерпілого.

Мал. 4. Як уникнути ризику інфікування ВІЛ, роблячи штучне дихання

Практичне завдання

Надання невідкладної допомоги у надзвичайних ситуаціях



За допомогою вчителя об'єднайтесь у 4 групи. Уявіть, що ви стали свідками надзвичайної ситуації, в якій постраждали люди. Продемонструйте:

група 1: як визначати стан потерпілого;

група 2: як робити штучне дихання;

група 3: як робити непрямий масаж серця;

група 4: як уникнути ризику інфікування ВІЛ, надаючи невідкладну допомогу.

Статистика свідчить, що лише 20% тих, хто загинув від травм, опіків чи занурень у воду, мали ушкодження, несумісні з життям. Решта 80% потерпілих можна було врятувати, надавши їм невідкладну допомогу. Нерідко найпростіші дії допомагають урятувати людині життя.

За жодних умов не можна вважати потерпілого загинлим на підставі зовнішніх ознак — відсутності пульсу і дихання. У перші 5 хвилин після клінічної смерті багатьох потерпілих можна повернути до життя.

Якщо потерпілий не дихає або дихає судомно, менш як 6 разів на хвилину, треба негайно винести його на свіже повітря, розстебнути пояс та комір сорочки і почати робити штучне дихання.

Штучне дихання роблять до відновлення самостійного дихання або до прибуття «швидкої допомоги» чи доки є сили.



ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО РОЗДІЛУ 1



1. Обговоріть, як сучасні технології та ЗМІ можуть допомогти підвищити рівень виживання в надзвичайних ситуаціях.



2. Перегляньте відео «Смертельний зсув» <http://goo.gl/PeXQIJ>. Обговоріть, чи можуть статися подібні надзвичайні ситуації в Україні. Де саме? я



3. Перегляньте відео «Задуха» <http://goo.gl/J1WrR6>. Переконайтеся, що ви обрали правильний варіант першої допомоги?



4. * За допомогою вчителя об'єднайтеся в 4 групи за видами надзвичайних ситуацій: «природні», «техногенні», «соціальні і соціально-політичні», «воєнні».

- У кожній групі оберіть конкретну надзвичайну ситуацію (пригадайте або знайдіть в Інтернеті).
- Для обраної ситуації складіть пам'ятку з ілюстраціями, як правильно діяти.



Розмістіть створені пам'ятки на порталі превентивної освіти www.autta.org.ua.

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



§ 5. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ



У цьому параграфі ти:

- розкриєш поняття оздоровчих систем та основні їх елементи;
- дізнаєшся, як оздоровлювалися наші предки;
- обговорити особливості різних національних кухонь.

Поняття оздоровчих систем

Практичні методики сприяння здоров'ю називають *оздоровчими системами*. Такі системи почали формуватися з давніх часів і є частиною культурної спадщини людства. Їх умовно поділяють на традиційні і сучасні.

Традиційні оздоровчі системи найкраще збереглися в країнах із неперервним культурним розвитком, наприклад, у Індії, Китаї. Такі відомі системи, як йога, у-шу, цигун, спрямовані на досягнення гармонії людини — як внутрішньої, так і з навколишнім світом. Елементами оздоровчих систем є гімнастика, харчування, голкотерапія, точковий масаж, релаксація тощо.

Сучасні оздоровчі системи, подібно до традиційних, також ґрунтуються на *холістичному підході* й спрямовані на досягнення фізичного і психологічного благополуччя. Базовими елементами більшості цих систем є: система харчування, фізичні вправи, процедури релаксації тощо.



1. Назвіть приклади оздоровчих систем (фітотерапія, ароматерапія, дельфінотерапія...).
2. З'ясуйте, з яких елементів вони складаються.



Традиційні оздоровчі системи

Традиційні оздоровчі системи виникли ще в давній Індії. Найвідомішими з них є йога та аюрведа.



Об'єднайтесь у дві групи («йога» та «аюрведа»).

1. Прочитайте інформацію про ці оздоровчі системи і проаналізуйте, з яких елементів вони складаються.
2. По черзі зробіть короткі повідомлення у класі.

Йога. В перекладі із санскриту це слово означає «контролювати, підкорювати, об'єднувати». Йога виникла як практика зміни свідомості з метою керування психікою та психофізіологією людини для досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

У деяких східних країнах йога – це не просто модний вид фітнесу, а філософія життя. Той, хто вирішив займатися йогою, має дотримуватися таких принципів: уникати насильства, бути чесним, не красти, бути цнотливим, дбати про чистоту, завжди до чогось прагнути, пізнавати себе тощо.

У наш час у західних культурах йога розглядається як засіб досягнення загального оздоровчого ефекту. Вона охоплює комплекс фізичних і дихальних вправ.

Заняття йогою покращують фізичну форму, зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, послаблюють стрес і тривожність, поліпшують якість сну тощо. Йогою можуть займатися навіть літні люди, а також інваліди і люди з особливими потребами.



Аюрведа. В перекладі з санскриту «аюрведа» означає «наука життя». Це оздоровча і медична система, яка закликає людей жити в гармонії із законами природи.

Згідно з цим вченням, спосіб життя людини істотно впливає на її здоров'я. Рекомендації щодо зміцнення здоров'я суттєво залежать від індивідуальної конституції людини – сукупності рис зовнішності, характеру, поведінки, інтелекту та емоцій.

В аюрведі розрізняють три типи конституції людини:

- **Тип 1.** Худорляві й жваві, ентузіасти переважно творчі та життєрадісні, не люблять холод, погано сплять, схильні до імунних захворювань, алергії, неврозів;
- **Тип 2.** Середньої статури, у них хороше травлення і апетит, надають перевагу холодним стравам і напоям, завзяті, з різким характером, легко збуджуються, гніваються, мають розвинений інтелект і можуть бути хорошими керівниками;
- **Тип 3.** Неквапливі, міцної статури, спокійні та врівноважені, сильні й витривалі, звикли робити все повільно і ретельно.



Для підтримання і відновлення здоров'я для кожного типу конституції передбачені відповідна дієта, спосіб життя і терапевтичні процедури, зокрема масаж, фітотерапія, терапія мінералами тощо.

Усім людям рекомендовано прокидатися вранці, проводити очисні заходи, робити зарядку і медитувати.

У Західному світі аюрведа певною мірою популярна, як система альтернативної медицини.

Традиційні оздоровчі системи розвивалися в епоху *античності* й ґрунтувалися на цілісному уявленні про здоров'я.

Відповідно до принципів античних оздоровчих систем людина сама відповідальна за своє здоров'я. Вона має вести розмірений спосіб життя, бути врівноваженою й увесь час самовдосконалюватися. З метою оздоровлення застосовували тілесні й духовні очисні ритуали. Антична освіта передбачала навчання культурі здоров'я. Методи навчання також ґрунтувалися на принципах гармонії, наприклад поєднанні гімнастики і музики.



Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність гігієну, загартовування, дотримання режиму праці і відпочинку.

Харчування. Основними засадами харчування українців завжди були збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність, простота приготування.



Як приклад — харчування запорозьких козаків. На столі зазвичай були соломаха (густо зварене на воді житнє борошно), тетеря (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно та пшоно), щерба (рідко зварене на риб'ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб'ячою юшкою, жиром, молоком чи водою. Ласували козаки й м'ясом, зокрема дичиною, свининою та рибою. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок із часником.

Простота і різноманітність козацької їжі забезпечувала їм високу працездатність і міцне здоров'я.

Рухова активність. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші предки всіляко заохочували її до рухів: «Як дитина бігає та грається, то її здоров'я усміхається» — казали вони.

Традиційні рухливі ігри «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій-зайвий», «мисливці й качки», «квач» — сприяли розвитку витривалості, спритності, рішучості, ініціативи, товариської взаємовиручки, створювали бадьорий настрій.



Рухливий спосіб життя, фізична активність були невід'ємною частиною

життя наших предків. Навіть під час відпочинку та у свята вони не були пасивними. Усі ігри та розваги українців — перестрибування через вогонь на купальські свята, весняні хороводи, танці тощо ґрунтувалися на фізичній активності. Деякі танці потребували неабиякої сили, витривалості та спритності, наприклад, козацький гопак, який поєднував елементи козацького бою і боротьби.

Гігієна. Особиста гігієна завжди була важливою для українців. Дорослі змалечку виховували у дітей елементарні гігієнічні навички: тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло.

Немовля купали вже на другий чи третій день після народження. У першу купіль клали різні квіти й трави, бажаючи дитині рости здоровою, бути красивою.

Дотриманню гігієни сприяли такі звичаї: обв'язок закривати на ніч посуд з їжею чи відро з водою, заборона їсти чужою ложкою чи витиратись чимось рупником.

Загартовування. Українці використовували цілющі властивості сонячних променів і прохолодної води для загартовування.

Козаки, зокрема, більшу частину року ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. В теплу пору спали на свіжому повітрі, прокидалися зі сходом сонця, вмивалися та купалися в річці. Більшість із них купалась у водоймах не лише влітку, а й восени та взимку.

Режим праці та відпочинку. Наші предки напружено працювали. Їх основними заняттями було хліборобство, скотарство, рибальство, мисливство, городництво, садівництво, бджолярство. У неділю всі відпочивали. Раціонально організована праця та відпочинок чергувалися і позитивно впливали на здоров'я українців.

У традиційному українському рукоділлі, зокрема у вишиванні і ткацтві, наявні символи з язичницьких часів — обереги й дерево життя. Вони, за віруваннями наших предків, охороняли родинне вогнище, духовне і фізичне здоров'я сім'ї, а відтак — благополуччя народу.



Традиційні системи харчування

Системи харчування як базовий елемент оздоровчих систем також поділяють на традиційні (національні кухні) і сучасні.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення. Тому національні кухні землеробів і скотарів, північних і південних народів, жителів островів і континентальних територій мають суттєві відмінності.



1. У табл. 3 наведено основні характеристики деяких національних кухонь. Які ще національні кухні ви знаєте?
2. У парах чи групах розкажіть про ваші улюблені страви. Чи належать вони до однієї з національних кухонь? Якщо так, то до якої?

Таблиця 3

Українська	Страви зі свинини, телятини, птиці, багаті на овочі, молочні продукти (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (час, коли не вживають продуктів тваринного походження).
Російська	Страви з борошна, телятини, птиці (млинці, пельмені), перші страви, влітку – зі свіжої зелені (окрошка), грибів, овочів, узимку – молочні продукти, у піст – сушені й солені гриби, квашена капуста, картопля, хліб
Кримсько-татарська	Страви з рису, баранини, птиці, овочів, фруктів (плов, манти), кумис
Кавказька	Страви з баранини, зелені, грецьких горіхів, квашених овочів, сушених і свіжих фруктів (пашлик, чебуреки, лаваш, хачапури, саціві)
Болгарська	Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Італійська	Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарела), оливкову олію
Японська	Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис.





Влаштуйте свято національної кухні. Розпитайте маму чи бабусю запишіть цікаві рецепти вашої національної кухні. Розкажіть про них у класі або разом з батьками приготуйте одну з національних страв і пригостіть нею друзів.



Раніше медицина зосереджувалася на боротьбі з хворобами. Нині зусилля багатьох учених спрямовані на розроблення методик сприяння здоров'ю. Їх ще називають оздоровчими системами.

Елементами більшості оздоровчих систем є фізичні вправи, здорове харчування, сон, релаксація, водні процедури, масажі.

Традиції та звичаї українського народу охоплюють усі компоненти здорового способу життя: харчування, рухову активність, гігієну, загартовування, дотримання режиму праці та відпочинку.

Національні кухні враховують особливості місцевих умов і провідну діяльність населення.

§ 6. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

У цьому параграфі ти:

- ознайомишся з поняттям фізичних якостей людини;
- дізнаєшся про складові фізичної форми;
- оціниш рівень свого фізичного розвитку.

Фізичні якості людини

Фізичні якості людини — це риси її зовнішності та складові фізичної форми.



1. Методом мозкового штурму назвіть риси зовнішності людини (високий, низький, середній на зріст, стрункий, згорблений, гладкий, худорлявий тощо).
2. Обговоріть, які риси зовнішності можна змінити, а які — ні.

Хороша фізична форма

Хорошу фізичну форму нерідко плутають з гарною статурою. Однак фізична форма більше стосується тренованості, ніж естетики. Існує шість складових хорошої фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

Загальна витривалість — найголовніша складова тренованості, здатність тривалий час витримувати помірні фізичні навантаження. Є показником того, як серце і легені забезпечують організм киснем, тому її ще називають серцево-легеневою витривалістю. Аеробіка, біг, плавання — найкращі способи підвищення цього показника.

Складові фізичної форми:

- загальна витривалість;
- м'язова витривалість;
- сила;
- спритність;
- гнучкість;
- склад тіла.



М'язова витривалість — здатність м'язів витримувати навантаження протягом тривалого часу. Ритмічні рухи у помірному темпі (як при їзді на велосипеді) допомагають розвинути витривалість певної м'язової групи.

М'язова сила — здатність організму утримувати, переносити чи штовхати вагу. Потрібна кожному для виконання щоденних справ і уникнення травм. Фізичні вправи з навантаженнями — найкращий спосіб розвинути м'язову силу.

Спритність — добра скоординованість рухів і швидка реакція. Розвивають спритність передусім східні единоборства, фехтування, всі види тенісу, бадмінтон, танці, плавання.

Гнучкість — здатність суглобів забезпечувати максимальну амплітуду рухів. Втрата гнучкості може призвести до розтягнень м'язів, а сильні й еластичні м'язи забезпечать активність до старості. Заняття гімнастикою, танцями, східними единоборствами, йогою орієнтовані на розвиток гнучкості.

Склад тіла — співвідношення маси жиру та інших тканин у тілі людини. Цей показник характеризує тренуваність точніше, ніж маса тіла. Наприклад, склад тіла у спортсмена може бути більш здоровим, ніж у того, хто має таку ж масу тіла, але не займається спортом. Для поліпшення складу тіла слід поєднувати здорове харчування з регулярними фізичними вправами.

Будь-яка рухова активність є корисною. У табл. 4 наведено порівняння різних видів рухової активності за показниками тренуваності. Наприклад, кругове тренування (комплекс вправ, що охоплює аеробне і силове навантаження) посідає перше місце за всіма показниками. Протестувавши свою фізичну форму, ти зможеш обрати той вид спорту, який найбільше тобі підходить.



Користь від фізичної активності

Вид спорту	Загальна витривалість	М'язова витривалість	М'язова сила	Гнучкість	Спритність	Склад тіла
Аеробіка	*****	****	***	***	****	*****
Бадмінтон	****	***	**	***	*****	*****
Гімнастика	***	***	****	*****	*****	*****
Кругове тренування	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Велосипед						
9 км/год	***	***	***	***	****	*****
18 км/год	****	*****	***	***	****	*****
Танці	****	***	***	*****	*****	*****
Футбол	****	****	***	***	****	****
Біг						
8 км/год	****	***	***	*	**	*****
14 км/год	*****	****	***	*	**	*****
Дзюдо, карате	**	***	****	*****	*****	****
Веслування	****	*****	*****	**	***	****
Лижі						
гірські	***	****	****	****	*****	*****
бігові	*****	****	****	****	****	*****
Скакалка	****	****	****	**	***	*****
Плавання	****	***	****	****	*****	*****
Теніс	***	***	****	****	*****	****
Спортивна ходьба	***	***	****	**	**	*****
Йога	*	***	**	*****	****	**

Практичне завдання

Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку

Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми. Хороша фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку. Хорошу фізичну форму забезпечує ефективна робота серця, легень, кровоносних судин і м'язів. Протестуй показники своєї фізичної форми.

1. *Загальна витривалість.* Її визначають за допомогою тесту «Сходинок» (мал. 5). Протягом 3 хвилин піднімайся на сходинку і опускайся з неї так, щоб за п'ять секунд зробити 2 підйоми. Через 3 хвилини зупинись і сядь на стілець. Через хвилину порахуй свій пульс за 30 секунд і помнож результат на 2. Знатимеш пульс за 1 хвилину. Оціни свою витривалість:



Мал. 5

Загальна витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Хлопці	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

2. *М'язова витривалість.* Витривалість м'язів рук, плечових і грудних м'язів визначають за допомогою віджимань від підлоги. Виконай якнайбільше повних (мал. 6, а) чи модифікованих (мал. 6, б) віджимань і визнач свій результат:

М'язова витривалість	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Повні віджимання	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Модифіковані віджимання	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



(а)



(б)

Мал. 6

3. *М'язова сила.* М'язову силу кисті можна визначити за допомогою ручного динамометра (він нерідко є у парку з атракціонами). Щосили стиснувши динамометр (мал. 7), отримаєш показник сили в кілограмах. Оціни свій результат:



Мал. 7

М'язова сила	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Хлопці	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

4. *Гнучкість.* Одним із показників гнучкості є здатність нахилитися вперед. Перед виконанням тесту зроби розминку (нахили вперед-назад, повороти тулуба).

Поклади на підлогу будь-яку коробку, а на неї лінійку так, щоб помітка 10 см збігалася з ближчим краєм коробки (мал. 8). Сядь на підлогу, стопи мають торкатися коробки. Повільно витягни руки якнайдалі вперед. Кінчиками пальців торкнись лінійки і затримайся в цьому положенні на 3 секунди. Запам'ятай цифру на лінійці, до якої вдалося дотягнутись.

Твій результат – найкращий із трьох спроб (не намагайся поліпшити результат за рахунок різких рухів). Оціни свою гнучкість.



Мал. 8

Гнучкість тіла	Дуже висока	Висока	Помірна	Низька	Дуже низька
Дівчата	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Хлопці	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3

5. *Спритність.* Для самооцінки спритності виконай таку вправу. Правою рукою поплескай себе по голові. Це дуже просто. Лівою рукою погладь круговими рухами живіт. Це також нескладно. А тепер виконай ці рухи одночасно (мал. 9). Приблизно оціни свою спритність за 5-бальною шкалою.



Мал. 9

6. *Склад тіла.* Для точного визначення складу тіла використовують складні прилади. Приблизно оцінити склад тіла можна за співвідношенням зросту і ваги. Одним із найпопулярніших методів такого оцінювання є визначення індексу маси тіла (ІМТ). Цей показник розроблено на замовлення страхових компаній, які застосовують ІМТ для страхування ризиків, пов'язаних зі здоров'ям. Досліджено, що люди, які мають дуже низький або дуже високий ІМТ, частіше хворіють. Тому вони платять більші страхові внески.

Для визначення ІМТ:

- визнач свій зріст (у метрах) і масу тіла (в кілограмах);
- обчисли ІМТ за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \quad (\text{кг/м}^2)$$

Якщо твій ІМТ від 18,5 до 24,9 одиниць — твоя вага в нормі. Якщо він дещо вищий або нижчий за норму, хвилюватися не варто, адже в підлітковому віці тіло росте нерівномірно (то в ширину, то у висоту). Та якщо твій ІМТ менший за 15 чи більший за 30 одиниць — треба звернутися до лікаря.

Фізичні якості людини — це її зовнішність та фізична форма.

Виокремлюють шість складових хорошої фізичної форми: загальна витривалість, м'язова витривалість, сила, спритність, гнучкість і склад тіла.

Загальний рівень фізичного розвитку можна оцінити за складовими фізичної форми.

Хороша фізична форма — це здатність енергійно, без надмірної втоми робити щоденні справи, зберігаючи достатньо енергії для активного відпочинку.



§ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

У цьому параграфі ти:

- пригадаєш сучасні принципи раціонального харчування;
- проаналізуєш небезпеки модних дієт;
- ознайомишся з міфами і фактами про дієти;
- дізнаєшся про негативні наслідки нездорового харчування.

Засади раціонального харчування

Страви національної кухні — здорові й добре збалансовані, інакше вони не дійшли б до нас із глибини віків. Але умови життя сучасних людей суттєво відмінні від тих, в яких жили наші пращури. Ми витрачаємо менше енергії і, отже, потребуємо менш калорійної їжі.

Принципи раціонального харчування:

- помірність;
- різноманітність;
- збалансованість.

Однак потреби людини в основних поживних речовинах не змінилися, а в деяких навіть збільшилися. Тому важливо поєднувати традиції з досягненнями сучасної дієтологічної науки, що ґрунтується на трьох загальних принципах: помірність, різноманітність, збалансованість.

Пригадайте рецепти вашої національної кухні, про які ви розпитували рідних у домашньому завданні на с. 41. Обговоріть:

- з яких продуктів складаються ваші страви;
- до яких основних груп ці продукти належать (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів)?

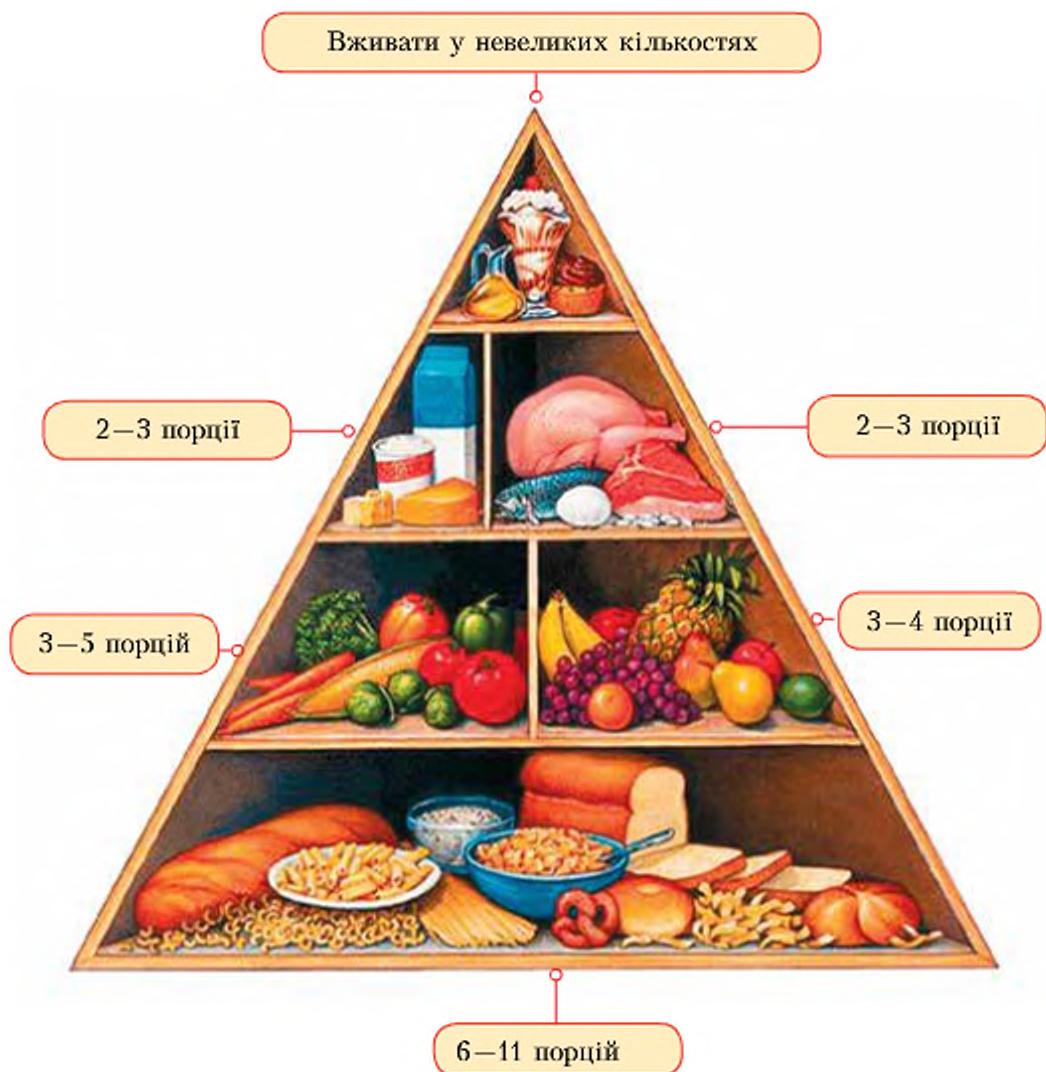


Помірність означає, що калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних затрат організму.

Різноманітність – необхідність споживання продуктів усіх основних груп (зернових і хлібобулочних виробів, овочів, фруктів, м'ясних і молочних продуктів).

Збалансованість – правильне співвідношення цих груп продуктів.

Ці важливі принципи ілюструє піраміда здорового харчування (мал. 10), розроблена у 1992 році Міністерством сільського господарства США.



Мал. 10. Піраміда здорового харчування



Приклади порцій:

- половина булочки, рогалика чи бублика;
- тарілка сирих листяних овочів (наприклад, капусти);
- одне яблуко, груша, апельсин чи банан;
- 1 склянка молока;
- 1 котлета або 2 маленькі сосиски.

Графічне зображення піраміди запозичили в багатьох країнах світу. Хоч у Китаї і Кореї замість піраміди використовують зображення пагоди, у Великобританії і Мексиці — тарілки, а в Австралії і Швеції — секторної діаграми, суть концепції здорового харчування незмінна: у здоровому раціоні переважають зернові, овочі та фрукти, частка м'ясних і молочних продуктів нормована, а жирних і солодких — суттєво обмежена.

Для продуктів кожної групи піраміда вказує кількість порцій щоденного вживання. Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам, які ведуть малорухливий спосіб життя, найбільшу — активним хлопцям-підліткам. Більшості здорових людей найкраще дотримуватися «золотої середини».

За дотримання рекомендованої кількості та порцій калорійність денного раціону становитиме приблизно від 1600 ккал для мінімальних до 2800 ккал для максимальних значень.

Обережно: модні дієти!

Слово «дієта» походить від грецького «diaita», що означає «раціональний спосіб життя» — широке поняття, яке охоплює раціон харчування і систему фізичних навантажень. Та зазвичай, говорячи про дієти, люди мають на увазі лише харчування. Ти, напевно, чув про вегетаріанські дієти, роздільне харчування, лікувальне голодування, кремлівську чи голлівудську дієти. Мода на різні дієти приходить і відходить, але їх об'єднує те, що всі вони претендують на винайдення єдиного правильного принципу харчування, а решта дієт проголошуються неефективними і навіть шкідливими.

Більшість модних дієт обмежують споживання певних груп продуктів (наприклад, хлібобулочних виробів і круп) і порушують принципи раціонального харчування. Це може спричинити дефіцит поживних речовин і призвести до так званого «ефекту маятника», коли після різкого зниження ваги людина швидко набирає втрачені й додає ще кілька зайвих кілограмів.



Об'єднайтесь у 4 групи і за допомогою табл. 5 проаналізуйте, чи порушено в цих дієтах принципи раціонального харчування:

група 1: вегетаріанська дієта;

група 2: кремлівська дієта;

група 3: лікувальне голодування;

група 4: роздільне харчування.

Назва	Характеристика	Наслідки
<p>Вегетаріанська дієта</p> 	<p>Повне або часткове вилучення з раціону продуктів тваринного походження (м'яса, риби, яєць, молочних продуктів)</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, білків і деяких вітамінів)</p>
<p>Кремлівська дієта</p> 	<p>Вилучення з раціону багатих на вуглеводи продуктів (хліба, круп, овочів, фруктів). Необмежене вживання м'яса, риби, яєць, молочних продуктів</p>	<p>Може спричинити дефіцит поживних речовин (зокрема, вуглеводів, багатьох вітамінів і мінеральних речовин)</p>
<p>Лікувальне голодування</p> 	<p>Утримання від вживання їжі на термін від кількох годин до 10 і більше днів</p>	<p>Тривале голодування виснажує організм і є дуже небезпечним, особливо для підлітків</p>
<p>Роздільне харчування</p> 	<p>Акцент на сумісність продуктів. Зокрема, рекомендують вживати м'ясо із зеленими овочами (наприклад, з капустою), а не з картоплею, макаронами чи іншим багатим на вуглеводи гарниром</p>	<p>Не має протипоказань, але ефективність цієї дієти для контролю за масою тіла науково не підтверджена</p>

Міфи і факти про дієти

Міф. Щоб схуднути, треба скоротити до мінімуму споживання калорій.

Факт. Якщо людина споживає менш як 1000 ккал на добу, вона «запускає» економний режим обміну речовин. Адже організму невідомо, хоче людина схуднути чи потрапила на безлюдний острів. Тому він починає відкладати кожну зайву калорію «про запас».

Міф. Щоб схуднути, ніколи не можна брати добавку.

Факт. Аби не набрати ваги, треба навчитися відрізнити почуття голоду від апетиту. Для цього рекомендують спочатку взяти половину того, що хочеться з'їсти. Після того, як ти повільно з'їси те, що взяв, прислухайся до своїх відчуттів. Якщо немає відчуття ситості, візьми добавку.

Міф. Щоб схуднути, не можна піддаватися жодним спокусам.

Факт. Іноді може з'явитися непереборне бажання з'їсти який-небудь конкретний продукт (наприклад, шоколадку чи морозиво). У таких випадках лікарі радять задовольнити це бажання. Але з'їсти треба лише невелику порцію.

Міф. Щоб схуднути, не можна нічого їсти між основними прийомами їжі (сніданком, обідом і вечерею).

Факт. Навпаки, дві легкі закуски на день додатково до сніданку, обіду й вечері — найкращий режим харчування для тих, хто не хоче відчувати сильний голод (який і спонукає до переїдання).

Міф. Не треба снідати, інакше цілий день будеш голодний.

Факт. Таке може трапитись, якщо поснідаєш однією легкою вуглеводною стравою (наприклад, булочкою і солодким чаєм). Та коли додати продукт, що містить трохи білків і жирів (наприклад, йогурт чи сир), довго почуватимешся ситим. До того ж, снідаючи, ти подаєш «сигнал» організму прискорити обмін речовин.

Міф. Щоб схуднути, треба стати вегетаріанцем.

Факт. Вегетаріанське меню, як і звичайне, може бути висококалорійним, наприклад, за рахунок великої кількості горіхів. А відсутність у раціоні продуктів тваринного походження нерідко призводить до дефіциту поживних речовин.

Міф. Щоб схуднути, треба їсти лише знежирені продукти.

Факт. Знежирені продукти не завжди низькокалорійні. Багато з них містять таку ж чи навіть більшу кількість калорій, як і продукти з нормальною жирністю. Це тому, що для поліпшення смаку знежирених продуктів у них додають багато цукру, крохмалю, інших висококалорійних інгредієнтів. Найефективніші дієти не забороняють, а лише обмежують вживання жирів, надають перевагу оліям.

Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування

Поживних речовин, які не виробляються в людському організмі, всього 40. Це основні жирні кислоти, 15 вітамінів, 14 мінеральних елементів і 10 амінокислот (білків). З цих поживних речовин в організмі людини утворюються майже 10 тисяч різних сполук, необхідних для підтримання здоров'я. Нестача однієї з поживних речовин призводить до дефіциту сотень необхідних організмові сполук. І як наслідок — порушується обмін речовин, людина починає хворіти.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних модельних стандартів, наражаються на небезпеку набутти **анорексію** — захворювання, за якого людина відмовляється від їжі, вважаючи себе занадто товстою, навіть коли маса її тіла набагато менша за норму (мал. 11, б).

Не менше ризикують ті, хто віддає перевагу дуже калорійним продуктам і веде малорухливий спосіб життя. Вони набирають зайву вагу і нерідко хворіють на ожиріння (мал. 11, а), що є однією з причин серцево-судинних захворювань, діабету, артриту, багатьох психологічних проблем.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до свого тіла й незалежно від статури навчитися безпечно контролювати його масу.



1. Іноді люди надто зосереджуються на своїх вадах і не помічають жодних позитивних моментів. Поміркуйте про можливості, які ви отримуєте завдяки своєму тілу: задоволення від звичайної прогулянки, крапель літнього дощу на обличчі... По черзі продовжіть фразу: «Я вдячний своєму тілу за те, що (швидко бігаю, маю гарний зір, чудове волосся ...)».

2. Прочитайте міфи і факти про дієти на с. 52. Назвіть ще кілька дієтологічних рекомендацій. Проаналізуйте їх з погляду безпеки для здоров'я.



Мал. 11

Харчові добавки

Захворювання, спричинені дефіцитом поживних речовин, можна вилікувати, якщо в організмі ще не відбулися незворотні зміни. Спершу лікарі з'ясовують, дефіцит яких поживних речовин існує в організмі, а відтак призначають спеціальну дієту і харчові добавки для відновлення балансу.

Деякі харчові добавки є небезпечними. Це, зокрема, препарати для схуднення і добавки, що містять *стероїди*. Нерідко хлопці вживають стероїди, щоб покращити стагуру і досягти вагоміших результатів у спорті. Та вживання стероїдів має й побічні ефекти: підвищена агресивність, несвіже дихання, надмірне пітіння, облісіння, порушення потенції. Стероїди також збільшують ризик виникнення безпліддя, раку печінки, серцево-судинних захворювань.



Об'єднайтеся у дві групи (хлопці і дівчата). Прочитайте й обговоріть наведені нижче ситуації.

Хлопці: Ви з другом записалися до секції важкої атлетики. У роздягальні один із хлопців сказав, що в сучасному спорті без стероїдів не обходиться жоден атлет. Він також думає, що лише «накачані» хлопці подобаються дівчатам. Тому запропонував купити в нього пігулки. Що ви скажете на це?

Дівчата: Нещодавно ви звернули увагу, що одна з ваших подруг відмовляється від їжі, пояснюючи це необхідністю дотримуватися дієти. Дівчина помітно схудла, а вчора у вас на очах знепритомніла. Ваші дії?

Жителі розвинених країн світу не потерпають від голоду. Однак і вони нерідко відчувають дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування.

Люди, які віддають перевагу висококалорійним продуктам і ведуть малорухливий спосіб життя, часто мають надмірну вагу і хворіють на ожиріння.

Ті, хто захоплюється дієтами, прагнучи досягти нереальних стандартів світу моди і шоу-бізнесу, ризикують захворіти на анорексію.

Невдоволення своїм тілом породжує занижену самооцінку і впливає на всі аспекти життя: навчання, роботу, стосунки. Тому важливо розвинути позитивне ставлення до нього і навчитися безпечно контролювати масу тіла та покращувати фізичну форму.

Спричинені дефіцитом поживних речовин захворювання можна вилікувати, якщо в організмі не відбулися незворотні зміни. По допомогу звертаються до лікаря, який призначає спеціальну дієту і харчові добавки.



§ 8. БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ



У цьому параграфі ти:

- проаналізуєш, що впливає на твій вибір харчових продуктів;
- ознайомишся з основними причинами харчових отруєнь;
- потренуєшся надавати невідкладну допомогу при харчових отруєннях.

Фізичне здоров'я, яке є основою інтелектуального розвитку та емоційного благополуччя, неможливе без повноцінного харчування. Населення більшості країн світу не потерпає від голоду. Однак люди нерідко відчувають дефіцит поживних речовин через незбалансоване харчування. Маючи величезний вибір продуктів, вони не завжди віддають перевагу найкориснішим із них.

Де хто обирає те, що гарно упаковано чи гучно розрекламовано. А хтось орієнтується на смак продуктів, нехтуючи тим, що до багатьох із них виробники додають підсилювачі смаку й ароматизатори.

Декому шкода витратитися на натуральні продукти, які іноді коштують дорожче, ніж перероблені. Та слід пам'ятати, що за натуральні продукти люди платять один раз, а за перероблені доведеться платити знову і знову – лікарям, стоматологам, виробникам ліків.



1. Напишіть на картках чинники, що впливають на ваш вибір продуктів (мал. 12).

2. Розкладіть картки у формі трикутника. Зверху покладіть картку з чинником, який, на вашу думку, є найважливішим, під неї – картки з двома менш важливими, а під ними – з трьома найменш важливими чинниками.

3. Визначте, який чинник є найважливішим для більшості з вас. Як ви вважаєте, чому?

Смак продуктів		Реклама, ЗМІ
Родинні традиції		Матеріальні можливості
Стан здоров'я		Користь для здоров'я

Мал. 12

Харчові отруєння

Отруєння може бути спричинене продуктами:

- з простроченим терміном реалізації;
- ураженими гниллю чи пліснявою;
- з неприємним запахом і нетоварним виглядом;
- з пошкодженою упаковкою;
- купленими на стихійних ринках;
- тими, що неправильно зберігалися чи оброблялися;
- вирощеними на забруднених територіях;
- тими, що містять алкоголь.

виділяють токсин, що паралізує нервову і дихальну системи. Лише термінова медична допомога може врятувати людині життя.

Сальмонельоз є наслідком вживання сирих продуктів, заражених сальмонелою. Найчастіше сальмонелу виявляють у сирих яйцях, м'ясі, молоці, рибі. Сальмонельоз зазвичай минає за декілька днів, однак небезпечний для дітей, людей похилого віку і тих, хто має хронічні захворювання.

Золотистий стафілокок — захворювання, спричинене продуктами, що зберігалися за недостатньо низьких температур. Джерелами стафілокока найчастіше є: м'ясо, птиця, яйця, молоко, тістечка і торти з кремом, салати з майонезом. Симптоми з'являються через 1–6 годин після вживання інфікованого продукту і послаблюються через 18 годин. Люди зазвичай одужують за 1–3 дні.

Бактерія E.coli — деякі її різновиди живуть в організмі людини й не шкодять йому. Інші є токсичними і можуть потрапити в організм із водою або інфікованими продуктами — найчастіше з напівсирим м'ясом у гамбургерах. Іноді у дітей до 5 років і людей похилого віку виникають смертельні ускладнення.

Якість продуктів у кожній державі контролюють спеціальні служби. В магазинах, на ринках та на відповідно обладнаних торговельних майданчиках усі продукти мають сертифікати якості. На стихійних ринках контролю немає, і купувати їх тут дуже ризиковано.

Харчове отруєння — термін на позначення того, що відбувається з людиною внаслідок вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту. Найчастіше харчові отруєння спричиняють бактерії або токсини.

Ботулізм — найнебезпечніший вид харчового отруєння. Вживання навіть невеликої кількості зараженого продукту може бути смертельно небезпечним. Кожен четвертий випадок закінчується смертю у перший тиждень хвороби. Симптоми ботулізму з'являються через 12–36 годин після вживання інфікованого продукту.

Людина може захворіти на ботулізм, споживаючи неякісні консерви або харчові продукти, що неправильно зберігалися.

Потрапивши в організм, бактерії



За яких умов продукти можуть спричинити харчові отруєння? Найчастіше таке трапляється, коли вживають:

- продукти, термін реалізації яких минув;
- продукти, які неправильно зберігали чи обробляли;
- продукти, куплені на стихійних ринках;
- продукти з пошкодженою упаковкою, уражені гниллю чи пліснявою;
- отруйні гриби, ягоди;
- консерви зі здутими кришками чи помутнілим вмістом;
- алкогольні напої.



Харчові отруєння — доволі поширене явище. Особливо часто трапляються влітку через високу температуру і наявність мух. Мікробне забруднення продуктів може статися і через брудні руки чи кухонне начиння. Пригадай дії, які допомагають уникати мікробного забруднення продуктів: мити, розділяти, охолоджувати і нагрівати (мал. 13).



Мал. 13. Правила обробки і зберігання харчових продуктів

Отруйні гриби і рослини

Найтяжчі харчові отруєння спричиняють токсини отруйних грибів і рослин. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби, а також гриби, що змінили свої властивості й стали отруйними. Останніх через забруднення навколишнього середовища дедалі більше у наших лісах.

Тим, хто хоче збирати гриби, досвідчені грибники радять навчитися розрізняти не лише їстівні, а й 20–25 видів отруйних і неїстівних, які ростуть у вашій місцевості.

Гриби і рослини, отруєння якими може бути смертельним (мал. 14): 1 – біла поганка; 2 – мухомор смердючий; 3 – свиначка тонка; 4 – мухомор пантерний; 5 – рожевопластинник отруйний; 6 – павутичник отруйний; 7 – блекота; 8 – конвалія; 9 – дурман; 10 – вороняче око; 11 – беладонна.



Мал. 14. Отруйні гриби і рослини

Що робити при харчовому отруєнні

У разі появи симптомів харчового отруєння треба викликати лікаря. До його приїзду дати потерпілому випити 5–6 склянок кип'яченої води і викликати блювання. Обов'язково попередити всіх, хто вживав ті самі продукти, особливо якщо це були гриби.

При слабких симптомах отруєння потерпілого залишають удома. Йому слід багато пити, щоб запобігти зневодненню. Запитайте лікаря, на які симптоми необхідно звернути увагу, адже деякі з них з'являються навіть через півтори доби після отруєння.

При сильних симптомах або ураженні нервової системи (нечіткий зір, м'язові розлади, параліч) рахунок іде на хвилини. негайно викликайте «швидку допомогу». Якщо хворого довелося госпіталізувати, відправте з ним підозрілий продукт на аналіз.

У лікарні зазвичай роблять внутрішньовенне вливання фізіологічного розчину, щоб запобігти зневодненню. При захворюванні на ботулізм хворий отримує спеціальний антитоксин, дітям призначають антибіотики. Лікарі уважно стежать за диханням хворого і за необхідності дають йому кисень або здійснюють реанімацію.

Симптоми отруєння:

- біль у животі;
- нудота і блювання;
- утруднене дихання;
- пронос (іноді з кров'ю);
- підвищена температура тіла;
- слинотеча, слезотеча;
- пітіння;
- слабкість;
- запаморочення;
- втрата свідомості;
- зміна кольору шкіри, особливо губ, нігтів;
- печія у роті, горлі, шлунку;
- головний біль;
- спазми, судоми;
- незвичний запах із рота;
- нечіткий зір;
- порушення слуху.

Запам'ятай!

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутись до лікаря або викликати «швидку допомогу»;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликай «швидку допомогу» – дорога кожна хвилина;
- до прибуття лікарів треба промити хворому шлунок і дати випити води або несолодкого чаю;
- якщо потерпілий непритомний – покласти його на лівий бік (мал. 15). Коли людина лежить на лівому боці, нижній відділ її шлунка спрямований угору. Це сповільнює потрапляння отрути в тонкий кишечник і допомагає виграти час. До того ж таке положення вбереже потерпілого від захлинання при блюванні.



Мал. 15

Практичне завдання

Перша допомога при отруєннях і кишкових інфекціях



Об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб і розкажіть про відомі вам випадки харчових отруєнь. Обговоріть:

- Що спричинило харчове отруєння?
- Як можна було цього уникнути?
- Чи правильно надавали допомогу потерпілим?

Спричинені дефіцитом поживних речовин захворювання можна вилікувати, якщо в організмі не відбулися незворотні зміни. По допомогу звертаються до лікаря, який призначає спеціальну дієту і харчові добавки.



Вживання неякісного, зіпсованого чи інфікованого харчового продукту може мати наслідком харчове отруєння. Найчастіше причиною харчових отруєнь є бактерії або токсини. Найнебезпечніші харчові отруєння – ботулізм і отруєння грибами.

За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати «швидку допомогу».

ПІДСУМКОВІ ЗАВДАННЯ ДО РОЗДІЛУ 2



Перегляньте жартівливий мультфільм «Якби тварини харчувалися фаст-фудом...» <http://goo.gl/q2IkUF>.

Обговоріть, чому не можна постійно харчуватися фаст-фудом.



Об'єднайтеся у 3 групи.

- У кожній групі створіть плакати, як заохотити ваших однолітків харчуватися правильно.
- Продемонструйте ваші роботи у класі.



Викладіть створені пам'ятки на порталі превентивної освіти www.autta.org.ua

РОЗДІЛ 3

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я



§ 9. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

У цьому параграфі ти:

- дізнаєшся про біосоціальну природу особистості та основні етапи її розвитку;
- порівняєш умови розвитку твого покоління і покоління твоїх батьків;
- усвідомиш головне завдання психосоціального розвитку в підлітковому віці;

Поняття особистості

Кожна людина має притаманне лише їй поєднання здібностей, рис характеру, інших людських якостей. Тобто кожен із нас є унікальною і неповторною особистістю. Певною мірою риси особистості обумовлені спадковістю, частково формуються під впливом оточення. Тому кажуть, що процес формування особистості є біосоціальним.



1. Візьміть однакові аркуші паперу, складіть їх навпіл і без ножиць сформуйте половинки контуру людського тіла (мал. 16).
2. Розгорніть фігурки і напишіть на них своє ім'я і п'ять особистих якостей (кмітливий, романтичний...).
3. По черзі покажіть і прочитайте, що у вас вийшло.
4. Поміркуйте, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли цілком різні фігурки.



Мал. 16

Контекст розвитку

Контекст розвитку — це середовище, в якому розвивається дитина: час, місце її народження, економічна і політична ситуації, система освіти, технології, культура.

Одним із найважливіших чинників, що впливає на розвиток особистості, є умови, в яких вона розвивається, — контекст розвитку. Саме контекстом розвитку пояснюється те, що діти (незважаючи на генетичну подібність) виростають іншими людьми, ніж їхні батьки.

Покоління — група людей, які народилися в певний період часу (наприклад, покоління 90-х народилося в період з 01.01.90 по 31.12.99). Зазвичай покоління в межах однієї країни має подібний контекст розвитку.



Об'єднайтесь у 3 групи і порівняйте контекст розвитку вашого покоління і покоління ваших батьків:

група 1: економічні умови;

група 2: політична ситуація;

група 3: освіта, технології, культурне середовище.

Стадійність процесів розвитку

Розвиток людини впродовж життя є поступовим і достатньо прогнозованим процесом. Спершу дитина вчиться тримати голівку, відтак сидіти, стояти, ходити. Те саме відбувається з її психологічним і соціальним розвитком. Спочатку вона вчиться впізнавати тих, хто за нею доглядає, усміхатися, вимовляти перші звуки, склади, слова, короткі речення і так далі.

Отже, попри те, що кожен має власний генетичний код і перебуває під впливом унікального поєднання зовнішніх чинників, у ньому можна помітити й те, що є спільним для більшості людей одного віку (навіть якщо вони жили 100 чи 200 років тому).



Ерік Еріксон

Усі теорії розвитку особистості визнають, що фізичний, психічний, соціальний і моральний розвиток людини відбувається у певній послідовності (стадіями). Хоч психологічні теорії оперують поняттям «середньостатистична людина» (якої в природі не існує), вони допомагають краще зрозуміти можливості людей та вікові особливості їхньої поведінки.

Однією з найцікавіших теорій розвитку є вчення про стадії психосоціального розвитку Еріка Еріксона (1902–1994). Згідно з його теорією психосоціального розвитку людини охоплює 8 стадій. З них 5 — у дитинстві, 3 стадії — у зрілому віці.

Стадії — це найголовніші завдання, які людина має розв'язати у певний період свого життя (мал. 17).